

Stress ade: Wie man sich auf den Einsatz vorbereiten kann

Mentaltraining und Feuerlauf

Unter dem Motto „Wir laufen für Ihre Sicherheit durchs Feuer“ veranstaltete die Freiwillige Feuerwehr Gaweinstal für die Blaulichtorganisationen einen Feuerlauf.

Text und Fotos:

Johann Hochleithner

Die Freiwilligen der FF Gaweinstal wollten es wissen: Kann durch mentales Training für den Feuerlauf der Körper so geschult werden, dass der Stressauslöser, der dem Einsatz einhergeht, beherrscht und in einen positiven Stress übergeleitet wird? Für Johann Hochleithner, Kommandant der FF Gaweinstal und ausgebildeter Notfallsanitäter mit besonderen Notkompetenzen ist es sicher, dass ab der Alarmierung zu einem Notfalleinsatz der Körper in drei Phasen mit Stress konfrontiert wird. Diese drei Phasen gliedern sich in Alarmphase, Widerstandsphase und Erschöpfungsphase.

In der Erschöpfungsphase schüttet der Körper relativ viel Adrenalin zur Energieerzeugung aus. Der Körper arbeitet im Hochleistungsbereich, die Herzfrequenz und der Blutdruck steigen, die Muskeln spannen sich an und das Gehirn hat unzählige Daten zu verarbeiten, es überschlagen sich dadurch die Gedanken.

In der Widerstandsphase versucht der Körper dem Stress zu widerstehen, dadurch ausgelöste Störungen können durch weitere Energiespeicherung im Körper beherrscht bzw. angepasst werden.

Wenn in der Erschöpfungsphase der Stressauslöser weiter bestehen bleibt, dann kann der Körper durch permanentes Wiederholen der Alarm- und Widerstandsphase nicht zur Ruhe kommen, der Körper ist einem erhöhten Verschleiß ausgeliefert. Folgen einer Nichtbeherrschung der Erschöpfungsphase sind dann meistens interne und neurologische Erkrankungen und Burnout Symptome.

Mentaltraining

Hier kann nun durch gezieltes Mentaltraining mit ausgebildeten Mentaltrainern dem negativen Erscheinungsbild des Stresses entgegen gewirkt werden. Wie schon im Spitzensport ist es auch im Bereich des Feuerwehr- und Notfallrettungsdienstes aber auch im Polizeieinsatzdienst durch professionelles mentales Training möglich, diesen negativen Auswirkungen entgegenzutreten und diese in positive leistungsfördernde Zustände umzuwandeln.



Mit gezieltem Mentaltraining kann man negativem Stress entgegenwirken

Dazu wurden im Rahmen einer Ausschreibung durch den Kommandanten der Freiwilligen Feuerwehr Gaweinstal sämtliche Freiwilligen Feuerwehren im Bezirk Mistelbach, aber auch die Polizeidienststellen über das Bezirkspolizeikommando und das Rote Kreuz Mistelbach zu einem Erlebnis-Mentaltraining mit Feuerlauf unter dem Motto „Wir laufen für Ihre Sicherheit durchs Feuer“ eingeladen.

Mentaltrainer und Erfolgscoach Martin Winkelhofer (www.winkelhofer.at) stellte sein Wissen und seine Arbeit für diesen Versuch zur Verfügung. Unter Anteilnahme von mehr als 600 Besuchern liefen Mitglieder der FF Gaweinstal, Schrick, Atzelsdorf, Ladendorf, Michels- tetten und Pürstendorf sowie des Roten Kreuzes Mistelbach nach einem mentalen Training am Nachmittag am Abend

mehrmals über glühende Kohlen. Eine Strecke hatte die Länge von etwa 15 Metern. „Eu-Stress ist der positive Stress mit Freude, Konzentration und dem Gefühl der hohen Selbstachtung.“, so Initiator Johann Hochleithner. Stress als Umschreibung eines biologischen Zustandes wie der Körper bei Herausforderungen oder Veränderungen im täglichen Leben – Furcht, Zorn, Schmerz oder Wut – reagiert, ist beherrschbar. Beherrschbar durch situationsgerechtes Mentaltraining, zum Beispiel Mentaltraining für den Feuerlauf und aktive Teilnahme am Lauf über die glühenden Kohlen. Alle 24 Teilnehmer dieses Feuerlaufes waren am Schluss des Seminars der gleichen Meinung: „Wir schaffen alles für einen positiven Dienst im Rahmen unserer freiwilligen Tätigkeiten bei Feuerwehr und Rotem Kreuz“.