

## Psychische Aspekte in „Not“ – Situationen

In jeder „Notlage“ müssen Prioritäten gesetzt werden um heil aus dieser herauszukommen. Eine sich entwickelnde Notsituationen baldmöglichst zu erkennen, realitätsnahe Maßnahmen auszuwählen und sie auch umzusetzen ist jedoch nicht so einfach.

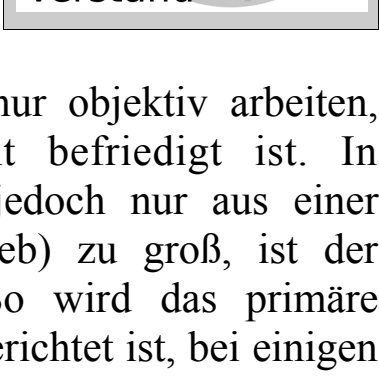
### Eine Notsituation (Stress) wird von unterschiedlichen Menschen unterschiedlich empfunden und ist somit subjektiver Natur!

In empfundenen Notsituationen schüttet der menschliche Körper Adrenalin aus. Dies steigert physiologische Werte der Atmung und des Herzschlages sowie das Reaktionsvermögen. Je nach Personentyp folgt hierauf eine Angriffshaltung, eine Bearbeitung der Situation oder einer Abwehrhaltung, die bekannte Flucht. Beides kann lebensrettend sein und ist natürlich von den jeweiligen Umständen abhängig. Eine objektive Lagebeurteilung, positive aber auch negative Aspekte müssen erkannt und verarbeitet werden. Was liegt vor, was brauche ich oder andere zum Überleben? Wie komme ich hier raus? Was benötige ich dazu? Habe ich das Equipment oder kann ich es selbst herstellen?

### In allen Notsituationen sollten sämtliche Aktivitäten durch ruhige, besonnene sowie überdachte Handlungen bestimmt sein!

Verfügbare Informationen, wie eigener Zustand, der anderer Personen, des Materials, der Nahrungsmittel, Wetter, Umgebung, ... müssen auf die jeweilig vorliegende Situation bezogen werden. Ist anderen deine Lage bekannt, kannst du vor Ort auf Hilfe warten, beziehungsweise kann man dich dort finden oder musst du selber schauen wie du hier herauskommst? Kannst du verbrauchte Energie und Flüssigkeit kompensieren oder wieder auffüllen? Bist du überhaupt fähig dazu? Wie sieht es mit den anderen aus? Können alle das gemeinsame Ziel erreichen? Wie sieht das zu erwartende Gelände aus? ... Eine Überlegung bedingt jedoch die andere, es läuft immer auf eine Abwägung hinaus, einer Vernetzung grundlegender Dinge des Überlebens. Daraus resultiert ein wirklich ständiges Hinterfragen des Kosten - Nutzen Verhältnisses und vor allem deine Flexibilität. Allein fallen dir diese Entscheidungen einfacher als in einem Team, in welchem jedes Individuum auch eigene Bedürfnisse hat, welche das Verhalten begründet. Laut Aristoteles wird dies durch drei verschiedene Schichten, welche sich gegenseitig beeinflussen, gesteuert.

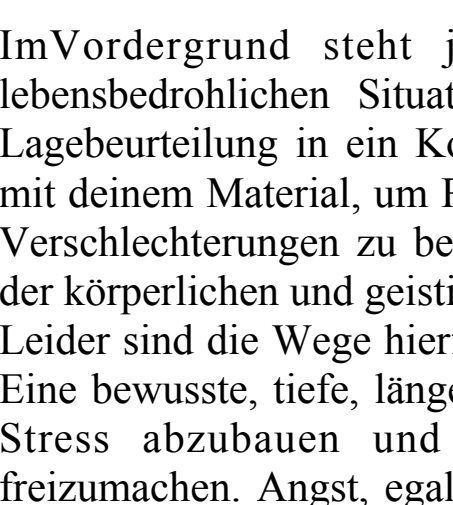
- **Verstand** - denkt, plant, prüft, begründet
- **Gefühl** - bewertet nach Zu- Abneigung (Liebe, Freude, Hass, Ekel, Wut, Trauer, Verzweiflung, ...)
- **Trieb** - Selbst- (Hunger, Durst), Arterhaltung (Sexualtrieb).



Dies würde bedeuten: Der Verstand kann nur objektiv arbeiten, wenn die Gefühls- und die Triebsschicht befriedigt ist. In Extremsituationen resultiert das Verhalten jedoch nur aus einer Schicht. Als Beispiel: ist der Hunger (Trieb) zu groß, ist der Verstand und das Gefühl ausgeschaltet. So wird das primäre Verhalten, obwohl es auf das Überleben ausgerichtet ist, bei einigen Personen nicht mehr von der Vernunft gesteuert. Dies bedeutet unter anderem für den Führer einer Gruppe, dass er jeden einzelnen in seinen Bedürfnissen und Ängsten kennen muss, um Querdenken und Miesmachern vorzubeugen. Denn wenn jeder Einzelne mit seinen Bedürfnissen im Einklang lebt wird die Arbeit in der Gruppe viel leichter ablaufen und das Überleben sicherer. Wobei natürlich außer Frage steht, dass die Bedürfnisse des Einzelnen mit denen der Gruppe in Einklang stehen sollten. Einzelvergünstigungen können auf Dauer genauso schädlich sein, wie unbefriedigte Bedürfnisse. Halte deshalb jeden auf dem Laufenden und Sorge dafür, dass sich nicht ein Einziger abkapselt, setze Zwischenziele und belohne. Kameradschaft ist groß zu schreiben! Lasse niemals Triebe, Wünsche und Instinkte die Oberhand gewinnen, nur die Vernunft und der klare Verstand können dir in deiner Lage helfen. Eine Flucht vor der Realität ist indiskutabel.

### Gute Teams sind unschlagbar, Streitereien jedoch stark leistungshemmend!

Erst nach Feststellung aller Daten und Fakten kann ein Überlebens - Rettungsplan mit den für die Lage erforderlichen Maßnahmen erstellt werden. Leider ist es nicht einfach eine allgemein gültige Reihenfolge der Basics des Survival zu erstellen, denn sie sind von den vorliegenden Gegebenheiten abhängig! Fehlen sie komplett oder in großen Teilen, sind je nach Situation unterschiedliche Gefahren und somit auch unterschiedliche Überlebenszeiten - Chancen zu erwarten.



Ohne **Wasser** kann der Mensch in unseren Breitengraden, ohne körperliche Anstrengung, ungefähr drei Tage überleben. Ohne **Nahrung** schon mehrere Wochen wenn genug Wasser vorhanden ist. Aber ohne **Wärme**? Dieser Faktor hängt schon intensiver mit dem Körper und der Umgebung zusammen. **Notsignale** sind wichtig um aus Situationen herauszukommen. **Shelter**, ein Dach über dem Kopf, schützt uns vor Witterungseinflüssen, gibt einem das Gefühl der Geborgenheit. **Feuer** ist die beste psychische Regeneration und natürlich auch nützlich zur Wasserauf- Nahrungsvorbereitung, Bearbeitung von Gegenständen und zum Schutz ebenso wie für die Notsignale. "Erste Hilfe", beziehungsweise dein Wissen um die Notfallmedizin, sichert deine körperliche Leistungsfähigkeit und die Regeneration.

ImVordergrund steht jedoch immer die Bekämpfung der lebensbedrohlichen Situation. Setze deine Erkenntnisse aus der Lagebeurteilung in ein Kosten - Nutzen Verhältnis und Haushalte mit deinem Material, um Reserven für eventuelle unvorhergesehene Verschlechterungen zu besitzen. Das schnellste Wiederherstellen der körperlichen und geistigen Handlungsfähigkeit ist oberstes Ziel. Leider sind die Wege hierfür von Person zu Person unterschiedlich. Eine bewusste, tiefe, längere Ein- und Ausatmung kann helfen den Stress abzubauen und den Kopf schnellstmöglich wieder freizumachen. Angst, egal durch was sie ausgelöst wird, stellt sich immer ein. Sie ist normal. Das Unbekannte ist kein Gegner, sondern eine Herausforderung. Nutze deine Energie zu deinem Vorteil!

### Nichts ist so schlecht, dass nicht auch etwas Gutes darin zu finden wäre! - Nur die innere Einstellung ist wichtig! -

Die ersten Reaktionen in Notsituationen sind sehr vielfältig. Sie reichen über Angst, Stress, Schreck und auch Wut. Diese sind leicht zu Bekämpfen und oft bald wieder verschwunden. Wobei die Angst alleine schon mehrere Funktionen erfüllt. Sie macht hellhörig für Gefahren, warnt vor übermäßigen Risiken, darf aber auch nicht überhand gewinnen, denn sonst lähmt sie und führt zu Energieverlust.

### Angst ist eine natürliche Reaktion und kann sehr hilfreich sein, solange du sie kontrollieren kannst.

### Akute Stressreaktionen

<b>Körperlich</b>	Schwitzen, Zittern, Übelkeit, Durchfall, Herzrasen, Erschöpfung, ...
<b>Geistig</b>	Flash Back Effekte, Konzentrations- Erinnerungsschwäche, Schuldzuweisungen, Alpträume, ...
<b>Geistig</b>	Depressivität, Schuldgefühle, Erwartungsangst sowie Furcht, ...
<b>Verhalten</b>	wachsendes Misstrauen, veränderte Trink- und Essgewohnheiten, reduziertes übertriebenes Sozialverhalten, extreme Schweigsamkeit, schnelles Aufbrausen, ...

Kommt es im weiteren Verlauf zu einer Intensivierung der Reaktionen, stellt deren Bekämpfung jedoch ein größeres Problem dar. Depressionen, Selbstaufgabe, Hyperaktivität gepaart mit dem Überschätzen der eigenen Fähigkeiten, Panik, Halluzinationen, Apathie und auch ein gestörtes Sozialverhalten kommen zum Vorschein. Auch das Sprechen zu Tieren, Pflanzen oder sich selber kann als Auswirkung beobachtet werden und mit der Voraussetzung eines gemeinsamen Wunschdenkens können Depressionen sogar ansteckend wirken.

### Intensivierende Faktoren (Stressoren)

Isolation	Ärger im Team	Enge
Überlastung	Tod	Zu hohe Ansprüche / Erwartungen
Orientierungslosigkeit	Eile / Hetze	Neid
Umgebung	Hunger / Durst	Übermüdung
...		

### Nicht die Situation ist der Stressor, sondern deren Bewertung

Es sind nicht immer selbst verschuldete Gefahrensituationen aus denen sich urplötzlich eine Notsituation entwickelt. Meist ist es eine Verkettung unglücklicher, unbedeutender Umstände. Niemand ist vor derartigen Ereignissen gefeit! Viele Gefahrenmomente werden jedoch, gerade in der heutigen Zeit, regelrecht erzwungen.

### Gefahrenauslösende Faktoren

Selbstüberschätzung	Unterschätzung	Mangelnde Leistungsfähigkeit
Leistungsdenken	Gruppenzwang	unzu. körperl. Verfassung
Ausrüstungsmängel	Emotionale Spannungen	unzu. Kenntnisse - Fähigkeiten
Mangelndes Sicherheitsbewusstsein	Rücksichtslosigkeit	unzu. Psychische Belastbarkeit
Fehlerverhalten	...	
unzu. = unzureichend		

Diese sind jedoch meist durch Objektivität und Selbstkritik zu umgehen. Trotzdem ist es nicht möglich sich mit jeder Gefahrensituation vertraut zu machen. Vorbeugen ist jedoch bekanntlich besser als sich hinterher mit dem Problem herumschlagen zu müssen.

### Für leichtsinniges und gedankenloses Verhalten ist speziell in unwirtlichen Gebieten kein Platz! Zuerst wird der Kopf und dann das Leben verloren!

Physische Belastungen wie Witterung, Anstrengung, Mangel an Zivilisationsgütern, Charakterunterschiede, Einsamkeit, Futterneid, Krankheit, Angst, Schmerz, dauerndes Aufeinanderhocken oder sogar Desorganisation lassen die psychische Belastung rasch ansteigen. Die Moral sinkt, Panik kommt auf, der Verstand wird getrübt, die Schwelle des Ertragens wird derart weit heruntergefahren, dass selbst die kleinsten Anlässe, wie beispielsweise die Nahrungverteilung, zu Streitereien und Eifersucht führt. In derartigen Situationen fällt einem schon die kleinste Veränderung auf, meistens die negative zuerst. Verändere dies ins Positive!

- Es wird noch kälter.
  - Gut, dann trägt das Eis jetzt!
- Es regnet, alles ist gegen uns.
  - Jetzt brauchen wir schon kein Wasser filtern!

### Verändere dich den Gegebenheiten entsprechend und sei ein Stimmemacher! Beschwere dich nicht, tue etwas!

Bedrohliche Umstände wie Kälte, Schmerz, Durst, Müdigkeit, Hunger, Enttäuschung und die Gleichgültigkeit werden nicht lange auf sich warten lassen. Sie entstehen meist zu Anfang im Kopf, sie verstärken die Einsamkeit und gelten als überlebensfeindliche Umstände, da sie sich unmittelbar auf den Verstand und somit auch auf den Körper auswirken und ihn lähmen. Jedoch muss dieser in derartigen Situationen auf 100% fahren. Improvisationstalent, Konzentrationsfähigkeit, Anpassungsgeschick aber auch die innere Stärke und Ruhe sind Eigenschaften, die einem diese Situation erleichtern. Wir benötigen jedoch auch, und dass darf nie vergessen werden, Phasen der Erholung, physisch wie psychisch, sowie Brennstoff, Nahrung und Wasser. Dein Überleben hängt von deinem Kopf und deinem Körper ab. Unterschätze die Wichtigkeit der Ruhephasen nicht! Ein Motor läuft auch nicht ohne seine Betriebsstoffe. Und er funktioniert auch nur, wenn die Hardware in Ordnung ist. Wenn eine Krankheit dich befällt, und sei es auch nur ein Durchfall, wird sich dies auf die körperliche Leistungsfähigkeit auswirken und deine Situation verschlimmern. Kannst du dir das erlauben?

### Dein Geist ist die schärfste Waffe die es gibt, dein Körper das ausführende Organ! Behandle ein Problem nach dem anderen!

Leistungslimitierende Faktoren wie: schlechte Konstitution - Gesundheitszustand oder Kondition, mangelnde motorisch - taktische - psychische Fähig- und Fertigkeiten, aber auch äußere Bedingungen, wie Witterung und extremes Gelände werden weniger als Belastung empfunden, wenn dein Körper darauf vorbereitet ist.

### Kümmert euch um euren Körper und dieser kümmert sich, getragen von eurem Willen, um euch!

Treten Überlastungssymptome auf, müssen sie schnelligst behandelt werden bevor sie ausarten. Hierzu dienen dir Selbstsuggestion, Beschäftigungsmassnahmen und auch Entspannungsübungen. Zeige Interesse für andere, gebe Geborgenheit, Sicherheit und Vertrauen für Betroffene, ermutige sie, nehme die Angst und beschäftige sie.

- Zur Geburt gehört der Tod.**
- Zum Einatmen gehört das Ausatmen.**
- Zum Geben gehört das Nehmen.**
- Zur Leistung gehört die Erholung.**
- Zur Geborgenheit gehört die Einsamkeit.**
- Zur Spannung gehört die Entspannung.**

Chinesische Weisheit

Glaube an die Rettung! Vertraue auf dich, deine Ausrüstung und dein Können, denn Angst ist oft der Anfang der Selbstvernichtung! Trainiere in den Bereichen in denen du unsicher bist und setze dich mit deinen Ängsten auseinander. Sonst hast du schon verloren!