



Die schleichende Belastung

Psychologische Grundlagen zur Entstehung, Wahrnehmung und frühzeitigen Einordnung psychischer Belastungen im Dienstalltag

Stand: August 2026

Hero Healing Germany

Projekt für psychologische Arbeit
im Kontext von Einsatzrealitäten

Einleitung

Psychische Belastungen gehören für viele **Einsatzkräfte** zum dienstlichen Alltag. Anders, als man vielleicht vermuten mag, entstehen sie aber nicht ausschließlich durch außergewöhnliche Einsatzlagen, sondern häufig auch durch die wiederholte Konfrontation mit belastenden „kleineren Situationen“. Hinzu kommen die hohe Verantwortung im täglichen Dienstalltag, Anforderungen der Organisation sowie die Summe der Belastungen durch den Schichtdienst insgesamt – bei einigen von euch sind das oft immerhin mehrere Jahrzehnte. Bei **Soldaten** zeigt sich diese Belastung häufig in einer anderen Form: monatelange Trennung von der Familie/ dem gewohnten Umfeld, je nach Einsatzland eine andauernde Gefährdung von Leib und Leben sowie die unvermeidbare Konfrontation mit Leid und Zerstörung.

Zwar ist es wichtig, nicht alles zu beschönigen und die Einsatzrealität mit all ihren Auswirkungen zu benennen. Dennoch hat nicht jede dieser psychischen Belastungen auch gleich einen pathologischen Krankheitswert (oft handelt es sich zunächst vielmehr um ganz normale Reaktionen des menschlichen Organismus auf außergewöhnliche oder dauerhaft belastende Anforderungen)¹. Gleichzeitig ist die Kenntnis darüber, dass sich Belastungen schleichend entwickeln und deshalb über einen teilweise sehr langen Zeitraum unbemerkt bleiben können, essentiell für den eigenen Umgang mit dessen Existenz.

Diese Checkliste vermittelt dir grundlegende kompakte Informationen rund um die Thematik psychischer Belastungen im Dienstalltag und kann dich dabei unterstützen, mögliche Veränderungen deines eigenen Erlebens und Verhaltens besser einordnen zu können. Bitte beachte, dass die folgenden Ausführungen lediglich der ersten Orientierung dienen und daher weder eine medizinische noch eine psychotherapeutische Diagnostik ersetzen. Sollten einzelne Beschwerden bereits über einen längeren Zeitraum bestehen, nimm‘ diese bitte ernst und lass sie in dem entsprechenden Fachgebiet abklären. Es ist wichtig, dass du hier **ehrlich** zu dir selbst bist und nicht aus „falscher Haltung“ inaktiv bleibst!

I. Was versteht man unter psychischen Belastungen?

Psychische Belastungen beschreiben innere Reaktionen auf Anforderungen, die als **besonders intensiv**, **dauerhaft** oder **emotional herausfordernd** erlebt werden. Im dienstlichen Alltag von Einsatzkräften können sie sowohl durch einzelne stark belastende Ereignisse (eher selten) als auch durch die kontinuierliche Summe vieler kleiner Belastungen (sog. „kumulative Belastungen“) entstehen.²

Wie in der Einleitung bereits erwähnt, sind psychische Belastungen zunächst keine ernstzunehmende Erkrankung und stellen vielmehr eine natürliche Reaktion des menschlichen Organismus dar, der permanent versucht, außergewöhnliche Anforderungen zu bewältigen und sich an diese anzupassen.

Wie stark diese Belastungen erlebt werden, hängt jedoch von vielen verschiedenen Faktoren ab. Hierzu zählen unter anderem die **Art und Dauer** der Belastung, **persönliche Erfahrungen** (z.B. die eigene Sozialisation und frühere Lebenserfahrungen), vorhandene **Bewältigungsstrategien** (sog. „Coping-Strategien“³, z.B. Training oder bewusste Regeneration) sowie die vorhandene Unterstützung innerhalb des privaten und dienstlichen Umfeldes.

II. Wodurch können psychische Belastungen entstehen?

Psychische Belastungen entstehen selten durch einen einzelnen Einflussfaktor. Häufig wirken mehrere Belastungen gleichzeitig oder über einen längeren Zeitraum zusammen (vgl. „kumulative Belastung“).

Mögliche Ursachen können beispielsweise sein:

- belastende oder traumatische Einsatzlagen
- wiederholte Konfrontation mit Leid, Tod oder schwer verletzten Menschen
- hohe Verantwortung und Entscheidungsdruck
- Schichtdienst sowie Schlafmangel
- Personalmangel und hohe Arbeitsbelastung
- Konflikte innerhalb der Organisationseinheit
- fehlende Regenerationsphasen
- ausbleibende aktive Rückführung aus dem Funktionsmodus
(→ bewusstes Umschalten vom Einsatz- in den Erholungsmodus)
- private Belastungen, die zusätzlich auf den Dienstalltag einwirken (oder umgekehrt)

Wichtig:

Insbesondere die dauerhafte Wiederholung solcher Belastungen kann dazu führen, dass die psychische Beanspruchung kontinuierlich zunimmt, ohne zunächst bewusst wahrgenommen werden zu können.

III. Reaktionen von Körper und Psyche

Psychische Belastungen können sich sehr unterschiedlich äußern. Nicht jeder Mensch reagiert gleich und nicht jede Reaktion tritt gleichzeitig auf. Viele Veränderungen entwickeln sich schleichend und werden zunächst als normale Begleiterscheinung des Dienstes wahrgenommen. Im Folgenden werden einige Beispiele aufgezählt, wie sich die Belastungen ihren Weg in dein vegetatives Nervensystem suchen und wie sie sich dort äußern können (nicht abschließend)⁴:

Körperliche Reaktionen	Psychische Reaktionen
• Schlafstörungen/ kein erholsamer Schlaf • anhaltende Müdigkeit oder Erschöpfung • Muskelverspannungen • wiederkehrende Kopfschmerzen • Magen-Darm-Beschwerden • innere Unruhe • Herzrasen oder verstärktes Herzklopfen • Konzentrationsschwierigkeiten • Starke Rückenprobleme	• erhöhte Reizbarkeit • emotionale Taubheit • permanentes Grübeln • Verlust von Freude oder Motivation • anhaltende Anspannung • erhöhte Wachsamkeit • Schwierigkeiten abzuschalten • Vermeidungsverhalten • Drang, sich zurück zu ziehen

Die dargestellten Reaktionen stellen für sich allein keine psychische Erkrankung dar. Sie können jedoch Hinweise darauf sein, dass der Organismus über einen langen Zeitraum einer erhöhten psychischen Belastung ausgesetzt ist. Umso wichtiger ist es, Veränderungen frühzeitig wahrzunehmen und bewusste Regenerationsphasen als festen Bestandteil der eigenen Einsatzfähigkeit/ Einsatzhygiene zu verstehen.

Persönlicher Gedanke aus der Praxis:

Oft denken wir, dass wir immer weiter funktionieren müssen – leider übersehen wir dabei, dass wir dienstlich zu jeder Zeit ersetzbar sind. Wo wir aber nicht so einfach ersetzt werden können, ist Zuhause bei unserer Familie oder in unserem Freundes- und Bekanntenkreis (das bedeutet übrigens nicht, dass man im Dienst keine tragende Rolle hat). Alles, was ich sagen will, ist: hin und wieder sollte man sich dieser Realität einfach mal bewusstwerden, damit man sein Leben auch außerhalb seiner Identität in Uniform gerne bestreitet und das auch zukünftig so bleiben kann.

IV. Checkliste

Nimm dir einen Moment Zeit und beantworte die folgenden Aussagen ehrlich für dich selbst. Beziehe deine Einschätzung dabei möglichst auf deinen Zustand aus den **vergangenen Wochen**, um dir selbst eine realistische Bestandsaufnahme zu bieten.

- ☐ Ich fühle mich häufiger erschöpft als ausgeruht.
- ☐ Es fällt mir schwer, nach dem Dienst innerlich abzuschalten.
- ☐ Ich schlafe schlechter oder fühle mich trotz Schlaf nicht erholt.
- ☐ Ich reagiere deutlich schneller gereizt als früher.
- ☐ Ich ziehe mich häufiger von anderen Menschen zurück.
- ☐ Ich bemerke, dass mich belastende Einsätze länger beschäftigen.
- ☐ Gedanken an bestimmte Einsätze kommen immer wieder ungefragt zurück.
- ☐ Ich vermeide bewusst Situationen oder Gespräche, die mich an belastende Ereignisse erinnern.
- ☐ Ich empfinde weniger Freude oder Motivation als früher.
- ☐ Ich habe häufiger Konzentrationsprobleme.
- ☐ Ich fühle mich dauerhaft angespannt oder innerlich unruhig.
- ☐ Angehörige oder Kolleginnen und Kollegen haben Veränderungen an mir bemerkt.
- ☐ Ich habe das Gefühl, dass mir ausreichende Erholungsphasen fehlen.
- ☐ Im Alltag funktioniere ich zwar weiterhin, empfinde dies jedoch zunehmend als anstrengend.
- ☐ Ich habe öfter Phasen, in denen ich mich innerlich leer oder emotional taub fühle.
- ☐ Manchmal frage ich mich, wofür ich das alles eigentlich mache.

Hinweis:

Diese Checkliste dient ausschließlich der ersten Orientierung. Sie ersetzt weder eine medizinische, psychologische noch eine psychotherapeutische Diagnostik.

V. Einordnung

Einzelne Aussagen dieser Checkliste können viele unterschiedliche Ursachen haben und erlauben für sich allein keine Aussage über das Vorliegen einer psychischen Erkrankung. Treten jedoch mehrere der genannten Veränderungen gleichzeitig auf oder bestehen sie über einen längeren Zeitraum, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass deine psychische Belastung aktuell zunimmt und eine nähere Betrachtung und Auseinandersetzung mit deiner eigenen Situation sinnvoll ist.⁵

Vorliegend wird daher bewusst auf eine Einordnung auf Grundlage der Anzahl deiner angekreuzten Aussagen verzichtet. Dein unmittelbarer Mehrwert aus dieser thematischen Auseinandersetzung kann insbesondere dann entstehen, wenn die in der Checkliste dargestellten Zusammenhänge auf das eigene Erleben und Verhalten übertragen werden. Entscheidend für dich ist es, ob du Veränderungen an dir selbst wahrnimmst, die früher in dieser Form entweder **nicht vorhanden** waren oder inzwischen zu deinem **Alltag** geworden sind. Erinnere dich selbst stets daran, wie „heimtückisch“ sich psychische Belastungen entwickeln können.

Sollten dich die beschriebenen Veränderungen im dienstlichen oder privaten Umfeld zunehmend einschränken, dauerhaft bestehen bleiben oder einen persönlichen Leidensdruck verursachen, solltest du professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen. Dabei ist es wichtig, dass du dich von dem Gedanken, Hilfe in Anspruch zu nehmen, mache dich „schwach“ oder du seist dadurch „weniger belastbar“, lösen kannst. Ein offener Umgang und die frühzeitige Bereitschaft, sich helfen zu lassen, stellen einen verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Gesundheit dar und sind gleichzeitig ein wichtiger Bestandteil zum langfristigen Erhalt deiner Einsatzfähigkeit.

Wenn dich diese Checkliste also insgesamt dazu angeregt hat, dein eigenes Erleben ab jetzt bewusster wahrzunehmen, hat sie in meinen Augen schon einen sehr wichtigen Zweck erfüllt. Psychische Gesundheit kann häufig schon lange vor einer ersten Behandlung entstehen: durch eine ehrliche und stetige Auseinandersetzung mit sich selbst und in Kombination mit der Bereitschaft, seine Lebensweise zu hinterfragen und in der Konsequenz notfalls zu verändern.

Persönlicher Gedanke aus der Praxis:

Wenn sich Kollegen in deine Entscheidungen einmischen, lerne frühzeitig zu differenzieren, wem deine Gesundheit wirklich am Herzen liegt und wer lediglich etwas braucht, worüber es sich gut reden lässt.

Literatur- und Quellenverzeichnis

¹ **G. Richter (2000).** *Psychische Belastung und Beanspruchung*. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Grundlage: DIN EN ISO 10075, S. 9

^{2, 3} **Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984).** *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

⁴ **Sapolsky, R.M. (2004).** *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. 3rd ed. New York: Henry Holt and Company.

⁵ **Gerrig, R. J. & Zimbardo, P.G. (2008).** *Psychologie*. 18., aktualisierte Auflage. München: Pearson Studium.

Hinweis zum Urheberrecht

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt und geistiges Eigentum von Hero Healing Germany. Die private und dienstliche Nutzung sowie die unveränderte Weitergabe sind ausdrücklich gestattet. Die Bearbeitung jeglicher Art sowie die Verwendung der Inhalte als eigene geistige Leistung sind ohne vorherige Zustimmung von Hero Healing Germany unzulässig.

Die Autorin



Stephanie Fritzsche

Gründerin von Hero Healing Germany

„Mit Hero Healing Germany möchte ich wissenschaftlich fundiertes Wissen über psychische Gesundheit verständlich und praxisnah aufbereiten. Mein Ziel ist es, Einsatzkräfte und Führungskräfte dabei zu unterstützen, psychische Belastungen besser zu verstehen und die bestehende Einsatzkultur nachhaltig und positiv mitzugestalten. Wir sind zwar auf dem Weg, aber es gibt noch viel zu tun.“