



# „BESSER HABEN ALS BRAUCHEN“

Trauma-Prävention für Lokführer:innen mit dem M-PowerHaus®.

VON MARION ABEND

Ich trainiere Lokführer:innen. Aber verstehen Sie mich nicht falsch: Ich unterrichte sie nicht darin, einen Zug von A nach B zu fahren, sondern ich trainiere sie darin, ihre Resilienz zu stärken. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie habe ich eine Heilerlaubnis. Mein Ziel ist es aber, Erkrankungen vorzubeugen.

Lokführer:innen sind in vielerlei Hinsicht großen Anforderungen ausgesetzt.

Wer in einem Bereich tätig ist, der mit Verantwortung für Mensch und/oder Technik verbunden ist, ist in besonderer Weise gefordert, auch innerlich stabil zu bleiben.

Bei der Eisenbahn kommt neben technischen oder organisatorischen Herausforderungen auch der Umgang mit Ereignissen hinzu, die die eigene seelische Gesundheit gefährden können, wie beispielsweise Personenunfälle und Schienensuizide. Statistisch gesehen erlebt jeder Lokführer im gesamten Berufsleben drei Schienensuizide. (Deutscher Bundestag – Drucksache 19/27421). Die Art und Weise, wie Lokführer:innen aber damit umgehen, ist sehr individuell. Der eine regeneriert schnell, eine andere merkt erst Wochen später, dass „irgendwas nicht stimmt“ und ein weiterer ist gar nicht mehr in der Lage, einen Zug zu steuern.

Was können Lokführer:innen tun, um seelisch gesund zu bleiben?

Als ich vor einigen Jahren damit begann, Stressmanagement-Kurse in der Eisenbahnbranche durchzuführen, wurde mir klar, dass in der Ausbildung um dieses Thema zumeist ein Bogen gemacht wird. Viele Ausbilder:innen sind selbst betroffen und so ist es leider noch ein Tabuthema oder wird nur mit oberflächlichen Tipps wie „Augen zu, Ohren zu und laut schreien“ abgetan. Ingeheim hofft dann jede:r, verschont zu bleiben oder eine gute psychologische Erstbetreuung zu erhalten. Das reicht nicht.

Niemand stellt infrage, dass eine Wundversorgung bei körperlichen

Verletzungen wichtig und sinnvoll ist. Ein Erste-Hilfe-Kasten gehört in jeden Führerstand, um Selbstversorgung möglich zu machen. Bei der „seelischen Wundversorgung“ ist das anders. Noch immer werden seelische Erkrankungen tabuisiert. Obwohl Traumafolgestörungen wie beispielsweise Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS) bekannt sind, fehlt die Vorbeugung.

Heilung beginnt bei der Prävention. Es darf nicht dem Zufall überlassen bleiben, ob Beteiligte ein traumatisches Ereignis gut und schnell verkraften oder als eine Folge davon chronisch erkranken. Unser Gesundheitssystem ist darauf ausgerichtet, Krankheiten zu lindern beziehungsweise zu heilen. Als Leiterin einer Ausbildungsstätte, die Lokführer:innen aus- und fortbildet, setze ich mich aber dafür ein, Menschen in ihrem Selbstschutz zu stärken. Ich möchte, dass sie lange, gerne und gesund einen guten Job machen können.

Ein guter „Train Driver“  
ist auch immer ein guter  
„Soul Driver“

Warum ich eigentlich nicht so gerne von Resilienz spreche? Betrachtet man die Herkunft aus dem lateinischen Wort „resilire“, bedeutet Resilienz so viel wie „zurückspringen, abprallen, nicht anhaften“. Gemeint ist demnach die Fähigkeit, Krisensituationen unbeschadet überstehen zu können.

Aber ist das überhaupt möglich? Ist es möglich, eine Krisensituation an sich „abprallen“ zu lassen? In der Natur gibt es keinen Stillstand, genauso wenig ist es möglich, nach einer belastenden Situation wieder in den Ursprungsstatus zurückzukehren. Jede Aufgabe, jede Herausforderung und auch jede Belastung hat Einfluss auf uns.

Die fernöstliche Sichtweise auf Krisen ist etwas anders. Das chinesische Schriftzeichen für Krise beinhaltet die Aspekte **Gefahr + Chance**. In der Gefahr steht somit die Chance, daraus gestärkt hervorzugehen und zu wachsen. Je gesünder wir der Gefahr begegnen, desto größer ist die Chance, gestärkt daraus hervorzugehen und gesund zu bleiben.

**In Situationen, die das seelische Gleichgewicht durcheinanderbringen, sind wir in besonderer Weise gefordert, uns für uns stark zu machen. Je stärker die Gefahr beziehungsweise**



Ressourcen und Sicherheit in uns selbst finden:  
Das Konzept M-PowerHaus.

**se Bedrohung von außen, desto mehr müssen wir ihr entgegensehen.**

Menschen reagieren sehr unterschiedlich, haben individuelle Stressprogramme und Handlungsstrategien. Nicht einmal jede:r einzelne reagiert immer gleich. Es gibt also viele Faktoren, die akute Belastungen nicht planbar machen. In dem von mir ent-

wickelten Konzept M-PowerHaus® (empower = ermächtigen) geht darum, in individueller und flexibler Weise aus der Ohnmacht in die Handlungsfähigkeit zu finden.

Hierbei verwende ich eine Vielzahl ressourcenorientierter NLP-Techniken, beispielsweise die „Als-Ob-Technik“. Damit begibt sich der/die Lokführer:in in der Vorstellung in eine akute Situation und „tut so, als ob“ diese gerade real ist. Das erfolgt sehr detailliert, klar und mit allen Sinnen. Indem Situationen simuliert werden, können verschiedene Szenarien und Reaktionsweisen wahrgenommen werden. „Was passiert äußerlich? Was passiert innerlich?“ Die Palette an Möglichkeiten ist groß.

Im weiteren Schritt geht es darum, gesunde Verhaltensmöglichkeiten herauszufinden. Wie in einem Coaching-Prozess können wir kreativ sein und gezielt an unsere inneren Grenzen gehen. Und nicht nur das, wir können vor allem nach gesunden Handlungsmöglichkeiten suchen. Ziel ist es, gemeinsam eine Bandbreite an Handhaben zu entdecken, auf die man im Akutfall entsprechend zurückgreifen kann. Wir haben immer mehrere Wahlmöglichkeiten. Deshalb geht es mir auch sehr darum, die Bandbreite an Wegen und Strategien zu erkennen und sich nicht nur auf Weniges zu fokussieren. Je mehr Wahlmöglichkeiten ich habe, desto größer ist die Chance, etwas Passendes in der akuten

Situation anwenden können. Wer sich beispielsweise darauf fokussiert, eine Vertrauensperson zu kontaktieren, diese aber im Akutfall gar nicht erreicht, braucht eine andere Lösung. Wer „laut schreien“ als hilfreich vermutet, im Akutfall aber keinen Ton herausbekommt, braucht ebenso eine andere Option. Hier bringe ich eine

# Statistisch gesehen erlebt jeder Lokführer im gesamten Berufsleben drei Schienensuizide.



NLP-Grundannahme mit ein: „Wenn du etwas tust, was nicht funktioniert, tue etwas anderes.“

Verschiedene Möglichkeiten, sich aktiv für die eigene Gesundheit einzusetzen, werden somit greifbar. Aber nicht nur das. Es geht auch darum, die Selbstwahrnehmung zu trainieren und sich vor allem die Erlaubnis zu geben, für sich selbst gesund zu agieren. Das ist nämlich nicht selbstverständlich. In Extremsituationen ist man sich auch selbst fremd und wird eventuell von den eigenen Denk- und Verhaltensweisen überrumpelt. Das M-PowerHaus® gibt eine Orientierung, das Gesunde vom Ungesunden zu unterscheiden. Die verschiedenen Wände beinhalten unterschiedliche Aspekte menschlichen Erlebens und geben den Rahmen, sich neu zu sortieren und sich zudem vor ungesunden Einflüssen zu schützen.

Die Rückmeldungen der ersten Schulungen bestätigen mich in meiner Herangehensweise. Ja, es gibt ein großes Interesse und Möglichkeiten, sich mit diesem „nicht einfachen Thema“ konstruktiv auseinanderzusetzen. Und

wenn Lokführer:innen mir die Rückmeldung geben, dass sie sich „vorstellen können, das Konzept anzuwenden“, dann weiß ich, dass das der richtige Weg ist.

Anstelle die Augen zu verschließen, sollte Trauma-Prävention ein fester Bestandteil der Lokführer:innen-Ausbildung werden. Es ist Zeit! Niemand sollte unvorbereitet einen Zug fahren. Treffender als ein Kursteilnehmer kann ich es nicht formulieren: „Besser haben als brauchen.“ ■



© privat

## Marion Abend

ist Diplom-Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, NLP-Trainerin (DVNLP), EMDR-Coach und

integrative Ernährungsexpertin. Seit fast 30 Jahren ist sie in der Beratungsarbeit tätig, seit 2017 in eigener Praxis. Mit ihrem Mann leitet sie in Wunstorf und Bremen eine Ausbildungsstätte für Lokführer:innen, Railconcept GmbH. Den Fokus ihrer Arbeit legt sie auf Empowerment und Trauma-Prävention. In Ihrer NLP-Masterarbeit hat sie das M-PowerHaus® konzipiert und bietet für Eisenbahnverkehrsunternehmen Präventions-schulungen und Coachings an.

[www.marion-abend.de](http://www.marion-abend.de)