

---

„Welche Auswirkungen hat das Phänomen der emotionalen Distanzierung („Cool Out“) auf Mitarbeitende im Rettungsdienst und wie beeinflusst es die Qualität der Notfallversorgung in städtischen Gebieten?“

---

Das Phänomen des „Cool Out“ weist gewisse Ähnlichkeiten mit dem Begriff „Burnout“ auf. Beide beschreiben Zustände, die durch dauerhaften Stress und fehlende Unterstützung entstehen. Während Burnout einen fortschreitenden Prozess des inneren „Ausbrennens“ beschreibt, bei dem sich Betroffene sowohl körperlich als auch psychisch stark beeinträchtigt fühlen, stellt „Cool Out“ eine Reaktion auf ähnliche Belastungen dar. Diese äußert sich jedoch weniger in körperlicher und psychischer Erschöpfung, sondern in einem schleichenden Prozess, bei der die Empathie und die emotionale Bindung zu den Patienten zunehmend verloren gehen. Besonders in städtischen Großräumen, in denen hohe Einsatzzahlen, komplexe Notfälle, soziale Hilflosigkeit und Gewalt gegen den Rettungsdienst zum Alltag werden, ist die Gefahr einer solchen Entwicklung besonders hoch.

***Wie schaffen es die Kollegen, die regelmäßig mit den hohen Anforderungen des Arbeitsalltags konfrontiert sind, nicht auszubrennen? Welche Strategien unterstützen sie dabei, ihre Berufung langfristig fortzusetzen?***

Diese Fragen stellte ich mir immer wieder, besonders weil ich selbst die Auswirkungen der Rettungsdiensteinsätze in der Innenstadt hautnah miterlebt habe. Meine Zeit im Rettungsdienst an einer Feuerwache im Herzen von Köln, war eine der intensivsten Erfahrungen meines Lebens. Der Arbeitsdruck war extrem hoch, die Einsätze kamen nahezu ununterbrochen und die Patienten kamen aus den unterschiedlichsten sozialen Schichten und Lebenssituationen. In dieser stressbeladenen Umgebung war es eine ständige Herausforderung eine strukturierte Arbeitsweise beizubehalten. Vieles was wir theoretisch gelernt hatten, ließ sich in der Praxis nur schwer umsetzen. Wir waren nicht nur mit akuten medizinischen Notfällen konfrontiert, sondern auch mit Obdachlosigkeit, sozialer Verzweiflung und mit Gewalt gegen Einsatzkräfte. Die

Realität des Rettungsdienstes verlangte viel mehr als nur medizinisches Wissen. Sie forderte emotionale Belastbarkeit und schnelle Anpassungsfähigkeit. Gerade in solch stressigen und emotional belastenden Situationen wird die Bedeutung von Bewältigungsstrategien wie dem „Cool Out“ deutlich, wie es bereits von Karin Kersting im Zusammenhang mit Pflegekräften beschrieben wurde.

### ***Doch was genau verbirgt sich hinter diesem Phänomen?***

„Cool Out“ beschreibt eine emotionale Distanzierung, die es uns ermöglicht auch in besonders belastenden Situationen handlungsfähig zu bleiben. Diese Strategie hilft uns, unsere eigenen emotionalen Reaktionen zu kontrollieren und den mentalen Druck zu verringern, der durch traumatische Ereignisse entstehen kann. „Sich kalt machen“ bedeutet also den Alltag so zu gestalten, dass wir im Spannungsfeld zwischen den idealistischen Erwartungen und der Realität weiterhin handlungsfähig bleiben. Auch wenn die Anwendung dieser Strategie von Person zu Person unterschiedlich sein kann, bleibt ihre Funktion unverändert. Sie ermöglicht es, sich von unangenehmen oder erschütternden Realitäten abzuschirmen, ohne dabei die hohen Anforderungen des Berufes aus den Augen zu verlieren. Karin Kersting beschreibt dieses Konzept auf besonders eindrucksvolle Weise.

*„Mit ihr (der Kälte, K.K.) wird das mehr oder weniger widerstandslose Hinnehmen der Tatsache möglich, dass die Welt nicht so ist, wie sie zu sein beansprucht bzw. wie sie sein sollte.“ (Kersting, 1999, S. 58)*

Wir müssen uns also damit auseinandersetzen, dass die emotionale Distanzierung („Cool Out“) bereits eine wesentliche Rolle im Rettungsdienst spielt. Besonders in städtischen Gebieten, wo wir mit hohen Einsatzzahlen und komplexen medizinischen Notfällen konfrontiert sind, ist es erforderlich eine gewisse emotionale Distanz zu wahren, um den oft stressigen Arbeitsalltag bewältigen zu können. Doch obwohl „Cool Out“ eine Schutzfunktion bietet, birgt diese Strategie Gefahren, die nicht unbeachtet bleiben dürfen. Hält die emotionale Distanzierung über längere Zeit an, kann sie dazu führen, dass man sich von der eigentlichen Arbeit entfremdet. Dies hat negative Auswirkungen auf die Qualität der Notfallversorgung, besonders dann, wenn diese Distanzierung zu einem Verlust von zwischenmenschlichen Verbindungen und Empathie führt. Wenn wir durch anhaltende emotionale Abstumpfung und den Einsatz der „Cool Out“-Strategie die Fähigkeit zur Empathie verlieren, kann dies zu negativen

Erfahrungen für Patienten und zu einer unzureichenden medizinischen Betreuung führen. Es ist wichtig zu erkennen, dass nicht nur der Umgang mit der akuten Situation entscheidend ist, sondern auch wie der Patient sich in diesem Moment wahrgenommen und verstanden fühlt. Gerade in solchen Augenblicken steigt die Gefahr, dass Vorurteile und stereotype Behandlungen zunehmen, da der einzelne Mensch hinter dem Notfall zunehmend in den Hintergrund rückt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die wahre Herausforderung darin liegt, ein gesundes Gleichgewicht zu finden. Unsere Arbeit erfordert einerseits emotionalen Schutz, um handlungsfähig zu bleiben, andererseits dürfen wir jedoch nicht in emotionale Kälte verfallen. Deshalb ist es wichtig, sich regelmäßig mit dem eigenen Verhalten auseinanderzusetzen. Das kontinuierliche Hinterfragen unserer Wahrnehmung und unseres Handelns hilft uns, unsere Menschlichkeit zu bewahren. Im Alltag wird oft übersehen, dass wir als erste Instanz stets Professionalität, Empathie und Menschlichkeit vermitteln sollten besonders, weil jeder Mensch ein Recht auf medizinische Betreuung hat. Wird jedoch die notwendige Distanz zu den Patienten überschritten, kann dies den Ruf des Rettungsdienstes in der Öffentlichkeit negativ beeinflussen. Daher ist es entscheidend, dass wir als Rettungsdienstmitarbeitende immer wieder reflektieren, wie wir unsere Rolle und unser Verhalten wahrnehmen und wie dies auf andere wirkt, sowohl im Hinblick auf die Patienten als auch auf die gesamte Gesellschaft.

### **Quellenangaben**

<https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-020-02752-4>

<https://dg-pflegewissenschaft.de/wp-content/uploads/2017/06/PG-3-1999-Kersting.pdf>

<https://www.springermedizin.de/coping-skills/notfallmedizin/emotionen-im-rettungsdienst/19579398>

[https://www.hwg-lu.de/fileadmin/user\\_upload/PDF-Dateien/Was\\_ist\\_Coolout.pdf](https://www.hwg-lu.de/fileadmin/user_upload/PDF-Dateien/Was_ist_Coolout.pdf)