

Neuronale Phänomene des Alltags #23

Hintergründe und Wirkzusammenhänge

Format: „Ach-so!“

Ach-so! ist gleichbedeutend mit einem kinderleichten
„Ach, so funktioniert das!“ und
„Ach, so ist das zu verstehen.“

Juni 2017
Überarbeitet Juli 2025
Autor: Hartmut Neusitzer

Für Sie:
Bedeutungsvolle Wahrnehmungsschärfung
in zwölf Minuten Leseinvestition.

Notsignal

- Ein lästiges Übel, der Teufel in der Glastür und
ein überforderter Brandschutzhelfer

#anstrengungsfrei #Fels_in_der_Brandung #Gestaltungskraft
#Handlungsorientierung #InterLab #Katastrophenübung
#Katastrophenmanagement #Selbststeuerung #Resilienz
#Selbststeuerungsfähigkeit #Sicherheitsbeauftragter #Sinn #Wohlbefinden



Rückblick

- In der [Ausgabe 22](#)
Vom Gelingen rasanter und radikaler Umbrüche
- Das Gefühl muss mit ins Boot
ging es um die Beantwortung der Frage: Wie kann die Zukunft des einzelnen Menschen mit
den neuen Erkenntnissen der Neuro- und Sozialwissenschaften und der Persönlichkeitsfor-
schung erfolgreich gelingen?

Themen wie zum Beispiel **Agilität**, **Innovation**, **Flexibilität** und **Resilienz** in die Weiterbil-
dungsprogramme aufzunehmen, reicht bei Weitem nicht aus.

MERKSATZ

**Und kommt alles ganz anders als geplant,
besprochen und/oder eintrainiert,
sorgt ein Haltungsziel * dafür,
entscheidungssicher und handlungsfähig zu bleiben.
Kommt man „ins Schleudern“, halten das eigene Wertesystem, seine Be-
dürfnisse und Erfahrungen den Blick nach vorne.**

Aus
Sommerauer/Meier
Ein guter Kapitän zeigt sich im Sturm
Krisenkompetenz für Führungskräfte

Bei [AMAZON](#) bestellen.

*

Synonym: **Mottoziel**, **Identitätsziel**. Chance auf Vertiefung [hier](#).

Vielfacher Erkenntnisgewinn durch Leseaufwand von neun Minuten:

Inhalt

Notsignal.....	1
Rückblick.....	1
Brandschutzhelfer – alles im grünen Bereich.....	2
Hintergrund	2
Befähigung zum Brandschutzhelfer	3
Um mit Angst fertigzuwerden, muss man sich ihr stellen.....	4

Nicht jedes Unternehmen hat einen Hochrisikobereich – ganz im Gegenteil.
Jedoch schwebt über allen Unternehmen ein Damoklesschwert:

Alle fünf Minuten rückt in Deutschland die Feuerwehr zu einem Brand in einem Gewerbegebiet aus.
43 Prozent der hiervon betroffenen Unternehmen gehen in die Insolvenz. ^{*1}

Brandschutzhelfer – alles im grünen Bereich

Hintergrund

Fünf Prozent der Beschäftigten in einer Organisation müssen als Brandschutzhelfer ausgebildet werden. Von den Führungskräften wie von den Mitarbeitern wird diese Aufgabe oft nicht ernst genommen.

Zusätzlich gibt es das Phänomen, sich in trügerischer Sicherheit zu wiegen. Unser Gehirn gewöhnt sich sehr rasch daran, dass alles „im grünen Bereich läuft“.

Beispiele:

Über tausend SMS haben wir im Verlauf der Monate bereits während einer Autofahrt oder auf dem Fahrrad oder als Fußgänger versendet. Nicht einmal ein Beinaheunfall ist uns aufgefallen. Doch Vorsicht: Da wir oft gar nicht bemerken, wie andere durch ihre vorausschauende Fahrweise und gute Reaktion einen Unfall mit uns als möglichem Schuldigen verhindert haben, können wir dies als Erfahrung nicht nutzen. Weiterhin wiegen sich Menschen mit Freisprechanlage im Auto in einer trügerischen Sicherheit. Die Aufmerksamkeit wird auch bei einem Telefonat mit einer Freisprechanlage derart eingeschränkt, dass sich dies erst dann bemerkbar macht, wenn es zu spät ist. Das Problem ist nämlich nicht, dass man beide Hände oder nur eine Hand am Steuer hat. Das Problem sind somit nicht begrenzte motorische Fähigkeiten, sondern das begrenzte Aufmerksamkeitspotenzial. Zwischen konventionellen Mobiltelefonen und solchen mit Freisprecheinrichtung besteht nur ein geringer Unterschied hinsichtlich des Ablenkungspotenzials. Beide lenken auf dieselbe Art und gleich stark ab! ^{*2}

Stellen Sie sich nun bitte zur **Aufgabe des Brandschutzhelfers** die folgenden Szenarien vor:

Gefahr Nr. 1

Die Aufgabe eines Brandschutzhelfers wird als „lästige Notwendigkeit“ oder als lästige gesetzliche Vorschrift betrachtet. Dies mündet in die [brand-]gefährliche innere Haltung:

„Hauptsache, einer macht's.“

Gefahr Nr. 2

Jemand meldet sich mit „Ich mach's“,
und niemand hinterfragt das [unbewusste] Motiv desjenigen:

- „Hauptsache, ich habe ein Amt.“ – **Der Machtbesessene.**
- „Ein Ernstfall wird schon nicht so schlimm werden.“ – **Der Dickfellige.**
- „Endlich bin auch ich wichtig und werde gebraucht!“ – **Der Ewig-Übersehene.**
- „Das muss man nur vernünftig durchdenken und detailliert planen!“ – **Der Intellektualisierer**
- „Auch ich kann jetzt helfen.“ – **Der Sensible mit Helfersyndrom.**
- „Jeder packt mit an. EINFACH mal MACHEN!“ – **Der liebevolle Chaot.**

[Die vier Farben deuten je einen Persönlichkeitsstil an. Dies jedoch im Sinn von „des Guten zu viel“. Dies ergibt sich aus der sehr einseitigen Nutzung nur eines Funktionssystems, siehe nächster Absatz.
Selbstredend: Es gibt unendlich viele Nuancen, je nachdem, wie gut die Fähigkeit zur Affektregulation bei der einzelnen Person entwickelt ist. Chance auf Vertiefung: [PSI-Theorie](#)]

Gefahr Nr. 3

Dieses Risiko ergibt sich aus einer der diversen Aufgaben im Falle eines Brandes:
Der Brandschutzhelfer ist für eine geordnete Räumung des Gebäudes zuständig. Jemand, der gerne für Ordnung sorgt und dies gut kann, ist unter Stress und hohem Druck noch lange nicht befähigt,

- den **Überblick zu behalten** [Fels in der Brandung], 
- **handlungsorientiert** zu bleiben, 
- immer wieder die komplexe Lage **sachlich zu analysieren**, 
- spontan **Entscheidungen zu treffen** [ohne Möglichkeit einer Rücksprache] und 
- weitere **Gefahrenmomente** im allgemeinen Trubel **zu erkennen** ^{*3}. 

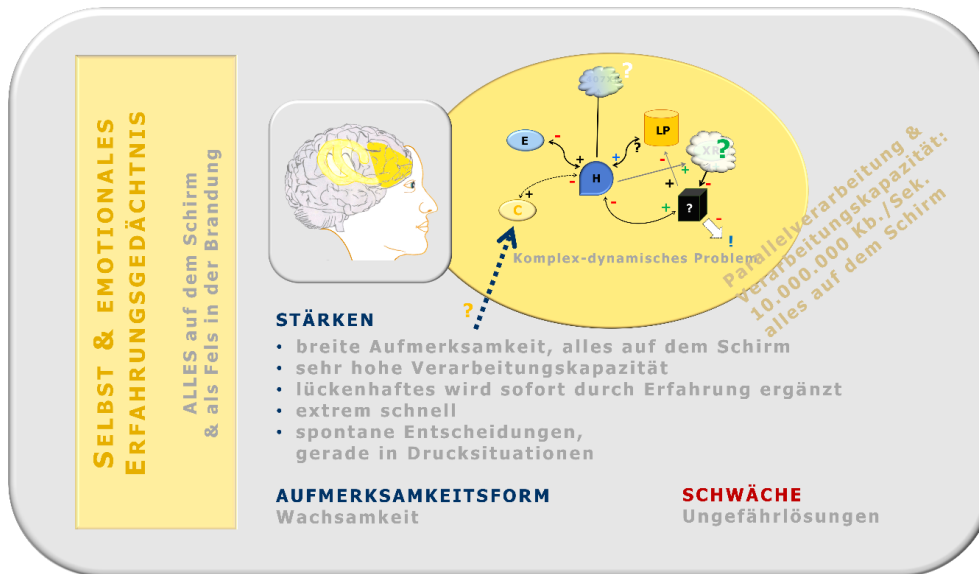
[Aus den obigen Spiegelstrichen und den hinzugefügten Funktionssystemen lässt sich erahnen, dass eine gut funktionierende [Affektregulation](#) von zentraler Bedeutung bei einem [Kriseneinsatz](#) ist. Chance auf Vertiefung, siehe ^{*8a} + ^{*8b} auf den Seiten 7 und 8]

Befähigung zum Brandschutzhelfer

Ganz im Gegenteil und „vorwurfsfrei“:
Das Gehirn kann nicht zeitgleich

- die für den Überblick nötige **Gelassenheit** [Fels in der Brandung] mit der damit einhergehenden breiten Aufmerksamkeitsform der [Wachsamkeit](#) [siehe Grafik nächste Seite] bereithalten UND
- parallel die unstimmigkeitssensible **Risikoerkennung** aktiviert haben ^{*4}.

Die Fähigkeit, in einem Notfall im Millisekundenbereich zwischen den zwei oben erwähnten Aufmerksamkeitsformen über einen längeren Zeitraum hin und her wechseln zu können, erfordert ein spezielles Training. Und dies sind nur zwei der insgesamt vier [Aufmerksamkeitsformen](#), deren rasch abwechselnde Nutzung in einem Notfall von **zentraler Bedeutung** ist. ^{*5}



Gefahr Nr. 4

Die Ausbildung eines Brandschutzhelfers dauert einen halben bis ganzen Tag. Sie umfasst Theorie und Praxis. Hinzu kommt eine jährliche Brandschutzübung und regelmäßige Unterweisungen.

In der Praxis wissen der Brandschutzhelfer und das gesamte Unternehmen rechtzeitig, wann eine Brandschutzübung stattfindet. Im Gegensatz zum realen Notfall können die EDV-Daten rechtzeitig gesichert werden. Anrufe werden verschoben. „Ganz gemütlich“ wird sich auf das Event „Treppe runter zum Sammelplatz und Treppe wieder hoch“ eingestimmt. Mit dem Einüben eines Notfalls hat das nichts zu tun.

Um mit Angst „fertigzuwerden“, muss man sich ihr stellen

Nur wer Gefahrensituationen möglichst realistisch erlebt, kann üben, sie psychisch auszuhalten. Das heißt: Um mit Stress fertigzuwerden, muss man sich dem Stress stellen – am besten zunächst unter kontrollierten Bedingungen ^{*6}.

Im November 2016 erlebte ich im weiträumigen Foyer eines Unternehmens mit über 1 000 Mitarbeitenden zufällig einen Fehlalarm. Die drei Mitarbeiter am Empfang unterbrachen ihre Unterhaltung. Reaktion: Man schaute sich verwundert an. Spontan sagte jemand: „Ach, das ist bestimmt wieder nur ein versehentlich ausgelöster Fehlalarm ...“ Niemand kam auf die Idee, nachzufragen. Zu vermuten ist, dass die beiden anderen sich nicht trauten [Gruppenswung]. Das Privatgespräch wurde fortgesetzt, immerhin mit leicht angespannter Mimik.

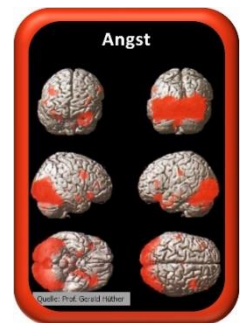
Wiederholen sich solche Erfahrungen, verdichten sich diese Erlebnisse im Gehirn zu einer sicherheitsgefährdenden Haltung. Vergleichbar mit Vorurteilen sind diese Haltungen neuronal derart stark „verankert“, dass man hier mit einer Verschärfung von Vorschriften oder Verhaltenstrainings nicht weiterkommt – und schon gar nicht mit Appellen [siehe [Ausgabe #04 und 05](#)].

Die Aufgabe von Empfangsmitarbeitern ist es, im Notfall den herbeieilenden Mitarbeitern den sicheren Weg aus dem Gebäude zu weisen. Im oben geschilderten Fall gibt es im Eingangsbereich neben zwei Flügeltüren eine große und eine kleine Glastür. Die große, auch elektronisch auslösbare Glastür geht nach innen! auf. Sie wird vor allem von Zulieferern genutzt. Man stelle sich vor, aus den zwei Treppenhäusern strömten im Ernstfall zeitgleich viele Menschen. Eine Panik ist leicht auszulösen und lässt sich nicht durch die einmal im Jahr stattfindende Brandschutzübung verhindern. Ein Auslöser für Panik könnte hier die große, schwer per Hand zu öffnende Glastür sein. Die Elektronik hatte damals einen immer wieder unregelmäßig auftretenden Defekt. Im Mai 2017 war dieser

Defekt noch nicht repariert – sechs Monate später! muss sie immer noch von Hand geöffnet werden – wohlgemerkt nach innen! Hat sich im ungünstigsten Fall bereits ein Stau direkt vor der Tür gebildet, was das Öffnen im Gedränge und Geschubse erschweren würde, ist eine Panik vorprogrammiert.

Fazit

Der Anspruch an Notfall- und Katastrophenmanager sowie an Brandschutzhelfer und Evakuierungshelfer ist, dass sie im Ernstfall „einfach funktionieren“. Ein realer Notfall ändert jedoch den Verarbeitungsmodus im Gehirn völlig. Unter anderem werden Stresshormone ausgeschüttet [siehe rote Bereiche in der Grafik + *7]. Schlimmstenfalls ist dann nur noch das **archaische Notfallprogramm** mit **„Angriff“/Aggression, Flucht** oder **Erstarrung** möglich.



Handlungsempfehlung

Vor, während und nach einer extremen Belastungssituation sind die vier Säulen eines erfolgreichen Umgangs mit ihr:

1. innere Haltung
2. Erfahrung
3. Selbststeuerung
4. Selbstkonfrontation [Reflexion]



Gern unterstütze ich Ihre Organisation beim Ausbau der elementar wichtigen Selbststeuerungsfähigkeiten und einer krisenfesten Haltung auf dem Weg zu einem erfolgreichen Krisenmanager, Brandschutzhelfer, Evakuierungshelfer und Brandschutzbeauftragten (w/m/d).

Ganz herzliche Grüße und bleiben Sie gesund!

Hartmut Neusitzer

Ressourcencoach, Dozent, PSI-Kompetenzberater und
autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales
[unternehmensWert:Mensch](http://www.Mein-Ressourcencoach.de)

E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de
Homepage: www.Mein-Ressourcencoach.de

PS:

- **Alltagsrelevante WORKSHOPTHEMEN** finden Sie [hier](#).
- **Zukunftsweisende Vortragsthemen** finden Sie [hier](#).

***1**

QUELLE

BRANDSCHUTZ kompakt

– Ausgabe Nr. 28 2/2007 Juli 2007

HERAUSGEBER: bvfa – Bundesverband Technischer Brandschutz e. V., Koellikerstraße 13, 97070 Würzburg

***2**

Christopher Chabris/Daniel Simons

Der unsichtbare Gorilla

- Wie sich unser Gehirn täuschen lässt (2013)

Auszug:

(...)

Das Problem sind weder unsere Augen noch unsere Hände. Man kann sehr wohl mit einer Hand am Steuer fahren und die Straße im Auge behalten, während man ein Mobiltelefon ans Ohr hält. In der Tat nimmt es unsere kognitiven Fähigkeiten kaum in Anspruch, das Lenkrad zu bewegen und ein Telefon ans Ohr zu halten. Diese motorischen Kontrollprozesse laufen fast gänzlich automatisch und unbewusst ab; Als erfahrener Autofahrer müssen Sie nicht darüber nachdenken, wie Sie die Arme bewegen sollen, um links abzubiegen, oder wie Sie das Telefon am Ohr behalten. Das Problem sind nicht begrenzte motorische Fähigkeiten, sondern das begrenzte Aufmerksamkeitspotenzial. Zwischen konventionellen Mobiltelefonen und solchen mit Freisprecheinrichtung besteht nur ein geringer Unterschied hinsichtlich des Ablenkungspotenzials. Beide lenken auf dieselbe Art und gleich stark ab. Autofahren und Telefonieren, auch wenn es einfache Tätigkeiten sind, nehmen jeweils einen Teil der begrenzten Ressource Aufmerksamkeit in Anspruch. Sie machen Multitasking erforderlich, und was auch immer Sie zu dieser Frage gehört haben oder denken mögen, es bleibt dabei: Je mehr aufmerksamscheisende Aufgaben das Gehirn gleichzeitig erfüllen soll, desto schlechter führt es jede einzelne aus.

(...)

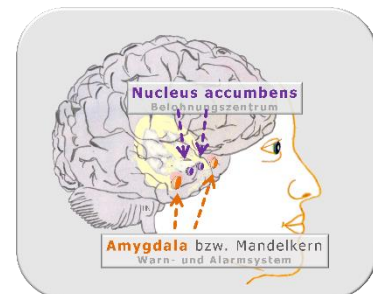
- Siehe auch meinen [Risiko-Brief 05: Tödliche Illusionen im Straßenverkehr](#)
- [Allianzsicherheitsstudie](#) – Nov. 2016
Etwa 350 Personen kamen 2015 durch Ablenkungsunfälle im Verkehr ums Leben.
- [n-tv](#) - 04.04.16 – 01:51 min
„Tippen tötet“
Ablenkung durch Handy zählt zu den Hauptunfallursachen
- **Wenn das Gehirn überfordert ist** - ARTE [Doku](#) 2016

***3**

Aktueller Stand der Gehirn- und Persönlichkeitsforschung:

Gefahren und Unstimmigkeiten rücken in den Fokus, wenn die **Amygdala** [„Warn- bzw. Alarmsystem“ – siehe Grafik unten] aktiviert ist. Für die „breite“ Aufmerksamkeitsform der **Wachsamkeit** muss die **Amygdala** durch **Selbstberuhigung** „abgekühlt“ werden.

Dann stellt sich ein Zustand der **Gelassenheit** ein. Erst jetzt habe ich „Zugriff“ auf meine gesamte Lebenserfahrung. Geschieht etwas Unerwartetes, worauf man sich nicht vorbereitet hat, dann hat man als „Fels in der Brandung“ ein riesiges neuronales Netzwerk mit einer Vielzahl von realistischen Handlungsalternativen zur Verfügung.



***4**

Siehe meinen Gesundheitsbrief [#Ausgabe 18](#)

Was macht eine "gestandene" Persönlichkeit aus?

- Die entscheidenden Kompetenzen

***5**

Die beschriebenen Kompetenzen erfordern eine sehr gut ausgebildete Fähigkeit zur [Affektregulation](#).

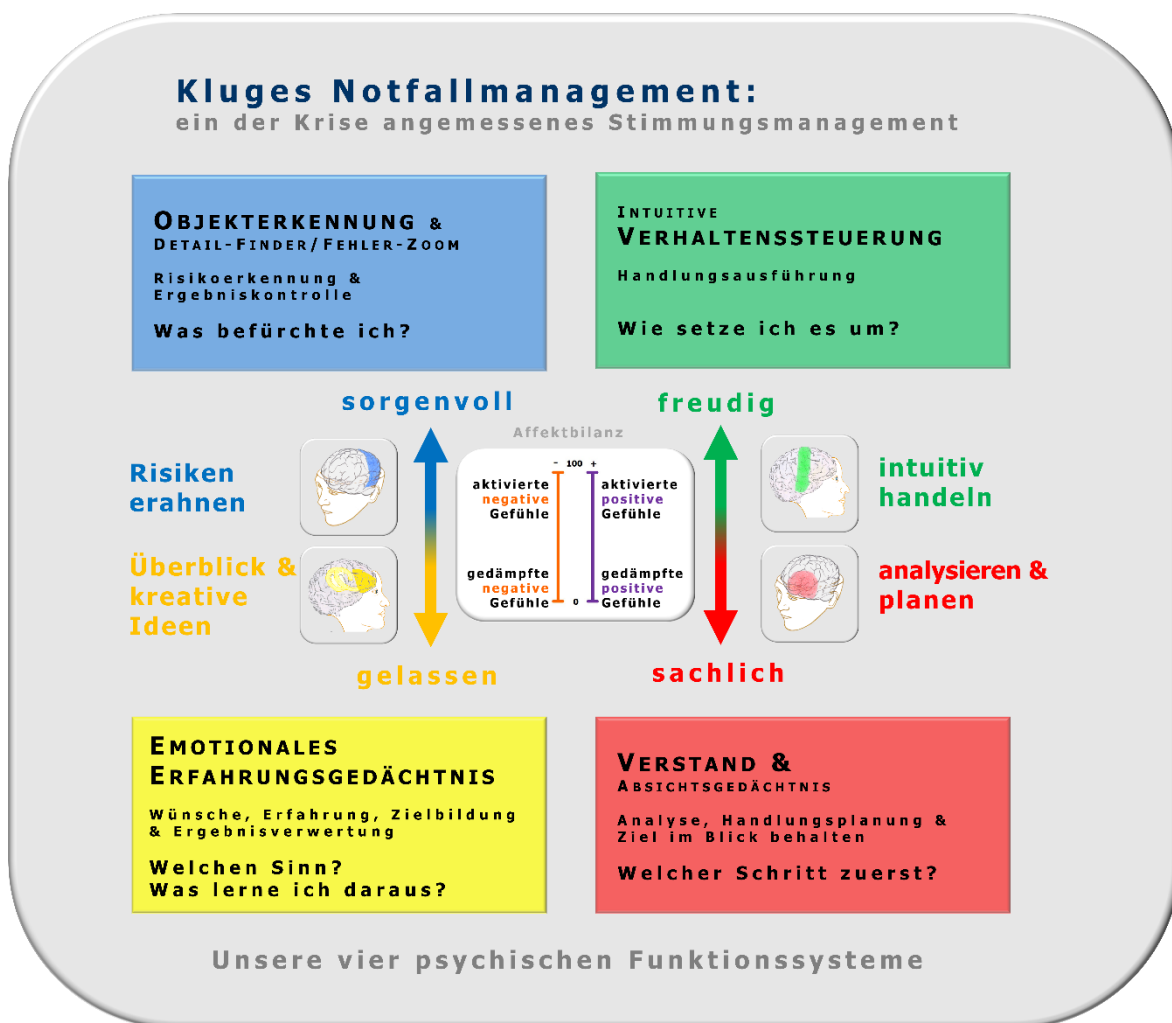
*6

Resilienz:
Die Kraft aus der Krise
[ZEIT ONLINE](#)

*7

Siehe auch Vortrag bei [YouTube](#)
Prof. Gerald Hüther „Gelassenheit hilft – Anleitung für Gehirnnutzer“
1 Mio. Aufrufe in 13 Jahren

*8a





Diese Grafik habe ich aus dem Handlungssteuerungsmodell von Prof. Julius Kuhl [[PSI-Theorie](#)] abgeleitet.

Egal ob Notfall oder normaler Alltag

Je nach Situation, Projekt und Persönlichkeitsstil des oder der Protagonisten kann jeder Schritt, jede Phase mehrmals durchlaufen werden und unterschiedlich lange dauern: von drei Sekunden bis zu Tagen.

QUELLEN

- Jan U. Hagen
Fatale Fehler
Oder warum Organisationen ein Fehlermanagement brauchen (2013)
- Karl E. Weick/Kathleen M. Sutcliffe
[Das Unerwartete managen](#)
Wie Unternehmen aus Extremsituationen lernen (2010)
- Gerhard Roth
Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten
Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern (2007)
- Gerald Hüther
Biologie der Angst
Wie aus Stress Gefühle werden (2009)
- Kuhl/Scheffer/Mikoleit/Strehlau
Persönlichkeit und Motivation im Unternehmen
Anwendung der PSI-Theorie in Personalauswahl und -entwicklung (2010)

Hartmut Neusitzer

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch
Mobil: 0160 – 975 46 221 www.Mein-Ressourcencoach.de E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de