



Mental Health – endlich Thema in der Schifffahrt – schon immer Thema der Seemannsmission!

Hamburger Organisation mit weltweiten Stationen ist spezialisiert darauf, Seeleuten in besonders herausfordernden Situationen zu helfen.

Von Matthias Ristau

Workshops werden angeboten, Start-up-Firmen gegründet, Kongresse abgehalten. Mental Health ist als Thema in der Schifffahrt angekommen.

Darüber freue ich mich und sage: „Endlich!“ Und zugleich sage ich: „Das ist das zentrale Thema der Seemannsmission von Anfang an.“ Schon im Aufruf von Johann Hinrich Wichern vor 175 Jahren ging es um die seelische Gesundheit der Seeleute, dann auch bei den ersten Einsätzen von Geistlichen aus Deutschland für die Seeleute in englischen Häfen und bei der Gründung der ersten Stationen in Deutschland.

Natürlich hat sich im Laufe der Zeit das Bild gewandelt, was dazugehört. Aber es ging von Anfang an in der Seemannsmission um Seelsorge im umfassenden Sinn.

So gibt es Berichte von Diakonen, die sich um Seeleute kümmern, bei denen es Probleme zu Hause gab. Und die eindringlichen Berichte vom Seemannspastor

Kieseritzky, der sich um Angehörige der mit der Pamir untergegangenen jungen Seemänner kümmerte.

WARUM WAR ES SO LANGE KEIN THEMA?

Zur See zu fahren war schon immer ein Beruf mit vielen Entbehrungen und Gefahren. Da brauchte es Mutige, die dazu geeignet waren, das auf sich zu nehmen. Dazu gab es das Bild von den harten Seebären, die nichts erschüttern kann. Die Redensart „Das kann doch einen Seemann nicht erschüttern“ schaffte es zum Schlagwort.

Diese Wahrnehmung der Seemänner von außen wie auch das Bild von sich selbst führte dazu, dass kaum einer darüber sprach, wie sehr der Alltag seelisch belastend war. Viele Berichte aus alter Zeit über Weihnachten auf See, wo oft statt Feststimmung die Stimmung kippte, zeugen davon, wie sehr die Trennung von der Familie vielen schwerfiel.

Die Art, wie über gefährliche Stürme und andere schwere Zwischenfälle berichtet wurde (und wird), spricht oft Bände.

Dabei hatten mitten im Sturm auch die erfahrenen Seebären große Angst, nur keiner sprach darüber.

Dazu habe ich schon vor einigen Jahren gesagt: Am liebsten möchte ich einen Psalm aus der Bibel an die Wände von Schifffahrtsfirmen und Schiffsleitungen hängen. Nicht weil es ein Psalm aus der Bibel ist, sondern weil es in dem etwa 2500 Jahre alten Text um Seeleute geht (Kasten Ps 107, 23–32).

Nach einer Predigt dazu sprachen mich eine Reihe alter Seemänner an und sagten: „Ja, das stimmt. Die Seele verzagt vor Angst, aber keiner spricht darüber.“

Gesund ist das nicht. Das bleibt bis heute so. Es ist wichtig, zum Reden über psychische Belastungen, Stress und Angst zu ermutigen und dazu Gelegenheiten und geschützte Räume zu geben.

PSYCHISCHE BELASTUNGEN IM ALLTAG AN BORD – UND IN KRISEN

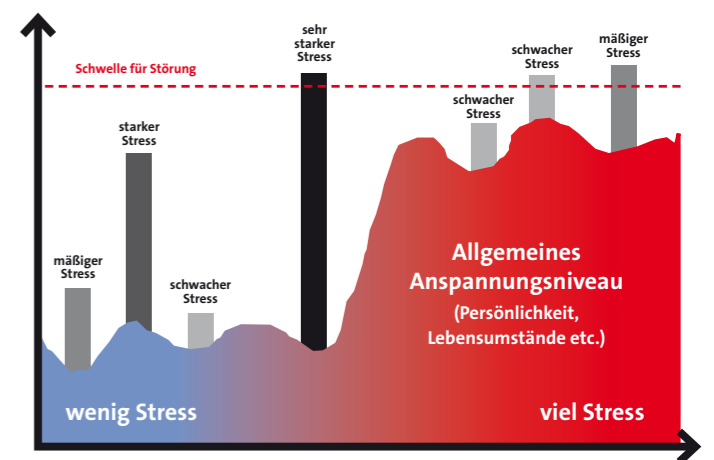
Es weiß wohl jeder aus eigener Erfahrung: Wenn ich nicht gut drauf bin, genervt, müde oder gestresst, dann kann ich weniger ab. Ich reagiere dann schneller ungut auf andere. Und wenn dann etwas schiefläuft, macht es mich eher nervös.

Auch wenn manches auf den Schiffen besser und moderner geworden ist, haben Seeleute eine hohe psychische Grundbelastung:

Sie sind lange von zu Hause fort, von Familie und Freunden getrennt, mit nur eingeschränkten sozialen Kontakten. Heimweh und Isolation wird von Seeleuten selbst immer wieder als eine der höchsten Belastungen angegeben. Hinzu kommt, dass an Bord rund um die Uhr Lärm und Vibrationen sind. Das führt zu einem Grundlevel an ständigem Stress. Die Besatzungsstärken wurden immer weiter reduziert, so dass der Druck auf den Einzelnen immer mehr zugenommen hat. Die Arbeitszeiten sind lang und die Ruhezeiten kurz. Viele Seeleute sind übermüdet. Auf der anderen Seite gibt es an Bord nur wenige Möglichkeiten, Stress abzubauen, die an Land normal sind.

Menschen an Land gehen nach dem Dienst von ihrem Arbeitsplatz weg, nach Hause, zu Freunden oder raus in die Natur. Sie treffen andere Menschen, mit denen sie über das reden können, was sie belastet. An Bord bleibt man am Arbeitsplatz und es gibt nur die rund 20 Kollegen, manchmal Kolleginnen. Da ist es schwierig, dass da jemand dabei ist, um über persönliche Probleme zu reden.

Stressniveau



Seeleute haben an Bord durch die Bedingungen ein hohes Maß an Grundstress: rund um die Uhr Vibrationen und Lärm, kurze Ruhezeiten und Isolation

PSALM 107, 23–32
(Lutherbibel 2017)

Die mit Schiffen auf dem Meere fuhren
und trieben ihren Handel auf großen Wassern,
die des Herrn Werke erfahren haben
und seine Wunder im Meer,
wenn er sprach und einen
Sturmwind erregte,
der die Wellen erhob,
und sie gen Himmel fuhren und in den Abgrund sanken,
dass ihre Seele vor Angst verzagte,
dass sie taumelten und wankten wie ein Trunkener
und wussten keinen Rat mehr,
die dann zum Herrn schrien in ihrer Not
und er führte sie aus ihren Ängsten
und stillte das Ungewitter,
dass die Wellen sich legten
und sie froh wurden, dass es still geworden war
und er sie zum ersehnten Hafen brachte:
Die sollen dem Herrn danken für seine Güte /
und für seine Wunder,
die er an den Menschenkindern tut,
und ihn in der Gemeinde preisen
und bei den Alten rühmen.



Generalsekretär Matthias Ristau hat als Seemannspastor jahrelang im Hafen gearbeitet und unzählige Schiffe besucht. Er weiß, welche Herausforderungen Seeleute bewältigen müssen

SOCIAL MEDIA – GUT FÜR SEELEUTE! WLAN MUSS AN BORD VERFÜGBAR SEIN

Zu Social Media gibt es verschiedene Meinungen. Zu Recht, denn es kommt darauf an, wie sie genutzt werden. Das gilt auf See wie an Land.

Für Seeleute können Social Media aber einen großen Vorteil bringen: Sie haben oft nur kurze Zeit, sei es beim Landgang oder in kurzen Pausen an Bord, wo es mal Netz gibt. Da schaffen sie es nur, die Wichtigsten in der Familie anzurufen. Mit einem Post bei Insta können sie allen kurz signalisieren, dass es ihnen gut geht, und noch mehr: schöne Bilder von sich an spannenden Orten zu posten macht ihnen Freude und kann die Menschen in der Heimat beeindruckend.

ZAUBERWORT „RESILIENZ“? SEELEUTE WIDERSTANDSFÄHIG MACHEN?

In Diskussionen über die psychische Gesundheit bei Leben und Arbeit auf See fällt immer wieder das Stichwort Resilienz. Dabei geht es um die Frage, was Menschen widerstandsfähig macht in und gegen Stress. Hilfreich ist es, wenn es um Ideen geht, was die Seeleute stärken kann. Schwierig wird es, wenn Techniken der Resilienz als Ersatz dienen statt zur Verbesserung der psychischen Belastung oder einer guten Betreuung nach Ereignissen.

WAS BIETET DSM?

Seit über 130 Jahren sind die Mitarbeitenden der Seemannsmission für Seeleute da. Das heißt für die Seeleute: Da kommt jemand, der mich als Mensch sieht.

Herzstück der Arbeit sind von jeher die Besuche an Bord. Viele andere kommen an Bord und fragen nach den Papieren, nach der Technik, der Ladung. Wir fragen: Wie geht es dir? Und hören uns in Ruhe die Antwort an. Wir bringen Zeit mit und geben den Seeleuten die Möglichkeit, einfach mal mit jemandem zu reden. Über Alltägliches, über das Leben an Bord oder was zu Hause oder in der Welt los ist. Unsere Mitarbeitenden sind geschult darin zu erkennen, was für ein Gespräch das wird. Sie sind für Leichtes zu haben, auch mal Lustiges, und sie hören sich Schweres an und nehmen damit die Last ab.

In vielen Häfen machen wir den Landgang einfacher, nehmen Seeleute mit in die Stadt oder zum Seemannsclub. Wir bieten unsere Seemannsclubs als Orte der Erholung vom Alltag an Bord, Orte, die einfach anders sind, so dass die Seeleute sich als Menschen fühlen können, in normaler Umgebung, die nicht von der Arbeit geprägt ist.

In Seemannsheimen und -hotels bekommen die Seeleute nicht einfach nur ein Bett, sondern es sind Menschen da, die ihre besondere Situation kennen.

Wo es möglich ist, bieten wir Sport als Ausgleich und manchmal auch Ausflüge.

Und wenn Seeleute mal Schlimmes erlebt haben, mit Lebensgefahr für sich oder andere, schwere Stürme, Unfälle, Feuer, Piraterie, Gewalt, Suizid, plötzlichen Tod. Dann ist das etwas, das sie nicht einfach wegstecken. Dann sind wir da mit der Notfallseelsorge, der PSNV (psychosoziale Notfallversorgung) mit über 40 in PSNV geschulten Fachkräften. Diese sind für die Seeleute deshalb vertrauenswürdig, weil sie die sind, die sie auch sonst von Bordbesuchen und aus den Clubs und Seemannshotels kennen. Und die die Seeleute kennen, weil jeder Tausende von Seeleuten im Jahr trifft.

Das alles ist Seelsorge im umfassenden Sinne: Sorge um die seelische, psychische Gesundheit.

Indem wir das möglich machen, was für Menschen an Land normal, für Seeleute aber unerreichbar ist.

Indem wir zuhören und dadurch Last mittragen, die Seeleute sonst nicht loswerden.

Indem wir zeigen: Wir sind für dich da, wenn du uns brauchst. Und ansonsten einfach die netten Leute von der Seemannsmission sind. ↓



Das Team des Hafen- und Flughafenärztlichen Dienstes (v. l. n. r.): Martin Dirksen-Fischer, Lena Ehlers, Matthias Boldt

„Seeleute müssen schon eine gewisse Resilienz mitbringen!“

Die Ärzte vom Hafen- und Flughafenärztlichen Dienst in Hamburg bestätigen, dass Seeleute während der Pandemie massivem Druck ausgesetzt waren. Und sie betonen im großen Lass-fallen-Anker-Check: Ein täglicher Kontakt nach Hause ist für die mentale Gesundheit der Crew besonders wichtig.

Dr. Matthias Boldt (Leiter des Hamburg Port Health Centers/HPHC) über das, was nach Corona bleibt: „Die Pandemie ist in den meisten Weltregionen für beendet erklärt worden. Die Kreuzschiffahrt ging sehr schnell zurück zur Normalität, in der Frachtschiffahrt hing es von den Reedereien ab. Wir haben allein in Hamburg (zum Beispiel im Dackdalen!) mehr als 8000 Seeleute geimpft! Ob Corona aber für die Menschen etwas im Kopf hinterlassen hat? Das müssen wir zunächst wissenschaftlich auswerten. Ich bin aber überzeugt: Es herrscht seit der Pandemie eine ganz andere Alertness in der Bevölkerung vor, das beginnt schon bei einer ganz normalen Grippe.“

Boldt über Covid und Seeleute: „Corona hat die Seeleute schwer verunsichert. Sie wussten nicht, ob sie ihren Vertrag erfüllen können, manche waren sogar bis zu zwei Jahre an Bord. Je besser die Seeleute von den Reedereien über die aktuelle Situation informiert wurden, desto geringer waren die Auswirkungen an Bord. Das Vertrauen in Schiffsführung und Reedereien hat eine entscheidende Rolle gespielt. Die Seeleute hatten schlicht Existenzängste. Sie haben sich gefragt: Wie geht das hier bloß weiter für mich?“

Dr. Martin Dirksen-Fischer (wissenschaftlicher Mitarbeiter) über WLAN an Bord: „Tägliche Erreichbarkeit über Internet und Mobiltelefon sind eminent wichtig, vor allem von Vertrauenspersonen. Kollegen an Bord ersetzen Kontakt zur Familie nicht. Geteiltes Leid ist eben halbes Leid. Seeleute müssten sich auch mal aussprechen und abgrenzen von der Arbeit. Dies ist an Bord ohnehin schon kompliziert, der Beruf des Seemanns ist kein einfacher aus mentaler Sicht.“

Beispiel Corona: Durch das Virus fiel das Sozialleben an Bord komplett weg, hinzu kamen große Sorgen: Muss ich jetzt sterben? Sehe ich meine Familie überhaupt wieder? Wenn Sie in dieser Situation keinen Kontakt nach Hause haben, drohen mindestens ernsthafte Depressionen. Auch bei Naturkatastrophen wie zum Beispiel Erdbeben in den Heimatgebieten ist die regelmäßige Verbindung nach Hause sehr wichtig. Die Leute wollen dann natürlich wissen, ob alles in Ordnung ist. Schwere psychotische Erkrankungen an Bord hingegen sind eher selten, die medizinischen Kontrolluntersuchungen sehr engmaschig.“

Boldt über nötige mentale Eigenschaften der Seeleute: „Seeleute müssen von Natur aus eine gewisse Resilienz mitbringen: Sie sind von ihrer Familie getrennt, verrichten harte körperliche Arbeit und sie können sich ihr Umfeld

auch nur begrenzt einrichten. Aber es ist ein finanzieller Anreiz für sie, diesen Beruf auszuüben und die Familien abzusichern. Junge Seeleute stellen dennoch häufig nach den ersten Reisen fest, dass dieser Beruf nichts für sie ist, und kehren in ihre Heimat zurück. Die Belastungen für die Crews von Kreuzfahrten sind aus mentaler Sicht noch höher: Es kann Konflikte mit Passagieren geben, und auch Alkohol spielt eine Rolle. In der Frachtschiffahrt ist alles überschaubarer, da haben sie eine Crew von 20 bis 25 und keine 1500. Dafür ist der Job vielleicht eintöniger, ich verrichte die Arbeit stets auf meiner angestammten Position.“

Boldt über Lehren aus der Pandemie: „Wir haben auch viel gelernt aus der Pandemie. Zum Beispiel, dass in unserer globalisierten Welt Lieferketten eine wichtige Rolle spielen und in Zeiten von Pandemien alle gleichzeitig Dinge wie Masken oder Tests benötigen. Das hatte man nicht bedacht, und deshalb kam es teils zum Zusammenbruch. Reedereien haben durch Corona Strukturen und Kommunikation verbessert, auch mit Behörden. Netzwerke sind stärker geworden, und auch, wenn es aus der Not geboren wurde, bleibt das positiv.“

Lena Ehlers (wissenschaftliche Mitarbeiterin) über die Arbeit der Seemannsmission: „Wie wichtig die Seemannsmission ist, hat sich ja spätestens in der Pandemie gezeigt: Die Diakone haben die in Hotels gestrandeten Seeleute aufgesucht, ihnen zugehört und ihnen Trost gespendet. Die Seemannsmission gibt den Leuten das Gefühl, dass sie nicht vergessen werden. Seeleuten fehlt das soziale Netzwerk, das wir hier täglich zur Verfügung haben. Und wenn etwas in der Familie passieren sollte, könnten wir sofort hinfahren. Die Seemannsmission ersetzt zwar nicht das soziale Netzwerk, aber es hört jemand zu, der sich mit der Welt der Seeleute auskennt.“ ↓