

Fachhochschule für öffentliche Verwaltung

Dortmund

Studiengang Polizeivollzugsdienst

Thesisarbeit

Erstgutachter: Dr. Andreas Kromholz

Zweitgutachterin: Dr. Marita Lindner

Psychische Belastungen im Polizeiberuf

„Dein Freund und Helfer“ auch nur ein Mensch?

Franziska Beck

Einstellungsjahrgang: 2012

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
2	Was versteht man unter psychischen Belastungen?	5
3	Wodurch können psychische Belastungen im Polizeiberuf entstehen?	7
	3.1 Besonders belastende Einsätze	7
	3.2 Umgang mit unterschiedlichen Menschen	10
	3.3 Arbeit und Umgang auf der jeweiligen Dienststelle	12
	3.4 Eigene und fremde Erwartungen	14
4	Auswirkungen, kurzfristige, mittel- und langfristige Folgen	16
	4.1 Stress	18
	4.2 Mobbing-Folgen	20
	4.3 Symptomkomplex Burnout/ Suizid	21
	4.4 Angststörungen	22
	4.5 Traumata und Posttraumatische Belastungsstörungen	24
	4.6 Sekundäre Traumatisierungen	26
	4.7 Alkoholabhängigkeit	28
5	Erkennen, Eingestehen und Eigenbewältigung	29
6	Prävention	33
	6.1 Erfolgreiche polizeiliche Ausbildung	34
	6.2 Polizeiseelsorge/ Polizeipfarrer/-innen	36
	6.3 Psychosoziale Unterstützung bei der Polizei NRW	38
	6.4 Soziale Ansprechpartner	39
	6.5 Maßnahmen im Dienstalltag	40
7	Frühintervention	41
	7.1 Critical Incident Stress Management	41
	7.2 Supervision und Coaching	42
8	Krisenintervention	44
9	Psychotherapien	45
10	Fazit	46
11	Literaturverzeichnis	49

1 Einleitung

Am 18. März 2015 erlebte die Stadt Frankfurt am Main anlässlich der offiziellen Eröffnung der Europäischen Zentralbank (EZB) einen Tag der Gewalt.¹ Aufgrund schwerer Proteste seitens des linken Aktionsbündnisses Blockupy, darunter mehr als 90 Organisationen wie Attac, einige Gewerkschaften, die Linke und sogenannte Antifa-Gruppen, wurde ein Großaufgebot an Polizei gefordert. Bernd Hellmann, Einsatzleiter der Bundespolizeiinspektion Frankfurt sagte, dass es der bisher größte Einsatz für seine Bundespolizeiinspektion sei. Nicht nur die Bundespolizei, auch Einsatzkräfte der Landespolizei aus ganz Deutschland waren in Frankfurt vertreten.² Nach Angaben einer Polizeisprecherin wurden bei diesem besonders belastenden Einsatz acht Beamte vor allem durch Steinwürfe, weitere 80 Polizisten durch „reizgasähnliche“ Flüssigkeiten verletzt.³

Dass der Fokus hier besonders auf Gewalt gegen Polizeibeamte gerichtet ist, darf nicht toleriert werden. Denn angegriffen wird hier nicht nur die physische, sondern auch die psychische Gesundheit. Derart belastende Einsätze können schwerwiegende Folgen auslösen, die bis zur Dienstunfähigkeit führen können.

Das sah auch die sogenannte „Junge Gruppe“ der Gewerkschaft der Polizei so und überlegte mit Hilfe der Kampagne „AUCH MENSCH“ den Blick der Öffentlichkeit auf dieses Thema zu lenken.

Die „Junge Gruppe“, die sich für die Interessen ihrer jungen Mitglieder einsetzt, appelliert an die Öffentlichkeit, dass es nicht sein kann, dass bereits junge Polizeibeamte bis an das Ende ihrer Belastbarkeit geführt werden.

¹ Vgl. n24 [online]: <http://www.n24.de/> [gesehen am 16. April 2015, 19:50]. Verfügbar unter: <http://www.n24.de/n24/Nachrichten/Wirtschaft/d/6325008/blockupy-proteste-loesen-welle-der-gewalt-aus.html>

² Vgl. Heute [online]: <http://www.heute.de/> [gesehen am 16. April 2015, 19:40]. Verfügbar unter: <http://www.heute.de/zur-ezb-eroeffnung-in-frankfurt-polizei-erwartet-massive-proteste-37613486.html>

³ Vgl. n24 [online]: <http://www.n24.de/> [gesehen am 16. April 2015, 19:55]. Verfügbar unter: <http://www.n24.de/n24/Nachrichten/Wirtschaft/d/6325008/blockupy-proteste-loesen-welle-der-gewalt-aus.html>

Ziel dieser Kampagne ist es, Menschen ein Bewusstsein zu vermitteln, dass es auch andere Möglichkeiten gibt sich auseinanderzusetzen und Gewalt keine Lösung darstellt. Vermittelt wird die Kampagne durch Internetabbildungen oder Plakate, die auf der einen Seite ein Foto eines Polizeibeamten in Uniform zeigen und auf der anderen Seite seine private Seite darstellen.⁴

Dieses ist nur ein Beispiel von vielen. Polizeibeamte stellen sich täglich ihren vielfältigen und oftmals sehr schwierigen Aufgaben ihres Berufs und werden dabei das ein oder andere Mal bis an das Ende ihrer physischen und auch psychischen Belastbarkeit geführt. Das Aufgabenspektrum eines Polizeibeamten reicht von der Bewältigung von Demonstrationen, über einfache Verkehrsunfälle oder Sachbeschädigungen bis hin zu besonders belastenden Einsätzen, wie schweren oder gar tödlichen Verkehrsunfällen, Bränden, Bedrohungen oder auch Tötungsdelikten.

Doch in wie weit ist es Ihnen möglich, aus den voran gegangenen Einsätzen oder anderen belastenden Situationen die psychischen Belastungen zu erkennen, einzugestehen und zu bewältigen? Welche präventiven Maßnahmen helfen zum geeigneten Zeitpunkt die Folgen zu minimieren oder gar zu vermeiden?

Diese Fragen und noch weitere Themenbereiche werden in der folgenden Thesarbeit mit dem Titel „Psychische Belastungen im Polizeiberuf – „dein Freund und Helfer“ auch nur Mensch“, thematisiert und systematisch beantwortet.

Zunächst wird auf die Begrifflichkeit und die Entstehung solcher psychischen Belastungen eingegangen.

Im weiteren Verlauf werden die Auswirkungen, kurzfristige, sowie mittel- und langfristige Folgen betrachtet.

⁴ Vgl. Gewerkschaft der Polizei [online]: <http://www.gdp.de/> [gesehen am 26. April 2015, 15:35]. Verfügbar unter: https://www.gdp.de/gdp/gdp.nsf/id/JG_Kampagnen

Mögliche Bewältigungsstrategien und präventive Maßnahmen in verschiedenen Stufen (die Richtige zum richtigen Zeitpunkt), wie zum Beispiel Frühintervention, Krisenintervention und Psychotherapie werden erläutert.

Persönliche Einschätzungen und Schlussfolgerungen führe ich im Fazit auf.

Unter Gleichstellungsaspekten benutze ich im Folgenden die Bezeichnung „Polizeibeamte“ für die männliche und weibliche Form.

2 Was versteht man unter psychischen Belastungen?

Laut der Norm DIN EN ISO 10075-1 sind psychische Belastungen „die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.“⁵ „Psychisch“ bezieht sich dabei auf „kognitive, informationsverarbeitende und emotionale Vorgänge im Menschen“⁶ oder auch einfach auf „seelische Prozesse, Zustände und geistige, gefühlsmäßige und willentliche Vorgänge“⁷.

Psychische Belastungen sind normaler und neutraler Bestandteil in der heutigen Arbeitswelt und wirken sich bei jedem Menschen unterschiedlich aus.⁸ In einem Vortrag der Gewerkschaft der Polizei (GdP) erklärte Frau Prof. Anna-Maria Metz, dass man sich hinsichtlich des Begriffs „Psychische Belastung“ noch nicht so einig sei. Für den einen können diese krankmachend sein, für den anderen fördernd.⁹ Wichtig ist, zu verstehen, wie der Mensch körperlich und seelisch verfasst ist und welchen Beanspruchungen er standhalten kann.¹⁰

⁵ Junghans, G., 14. Dresdner Arbeitsschutz – Kolloquium „Neue Regelungen im Arbeitsschutz“, 2005, S.3

⁶ Junghans, G., 14. Dresdner Arbeitsschutz – Kolloquium „Neue Regelungen im Arbeitsschutz“, 2005, S.3 (künftig zitiert: Junghans, 2005)

⁷ Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Psychische Belastungen und Beanspruchung im Berufsleben – Erkennen – Gestalten, Dortmund 2010, S. 8

⁸ Vgl. Bundesverband der Unfallkassen, Psychische Belastungen am Arbeits- und Ausbildungsplatz – ein Handbuch, April 2005, S. 12

⁹ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Ist das die Zukunft?, Ausgabe Nr. 6, Juni 2008, S. 7

¹⁰ Vgl. Bundesverband der Unfallkassen, Psychische Belastungen am Arbeits- und Ausbildungsplatz – ein Handbuch, April 2005, S. 12

Unter Beanspruchung versteht man laut Definition DIN EN ISO 10075-1, „die unmittelbare (nicht langfristige) Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien“¹¹.

Der Mensch als biopsychosoziales Wesen muss viele, sich gegenseitig beeinflussende Prozesse im Körper verarbeiten. Die individuellen Voraussetzungen eines Menschen können zum einen die psychischen Voraussetzungen, wie Fähigkeiten, Fertigkeiten, Erfahrungen, Kenntnisse, Anspruchsniveau, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Einstellungen oder Bewältigungsstrategien sein. Zudem gibt es andere Voraussetzungen, wie Gesundheit, Alter, Geschlecht, körperliche Konstitution, Ernährung, Allgemeinzustand, aktuelle Verfassung oder Ausgangslage der Aktivierung.¹²

„Einflüsse die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken“¹³, können sich aus verschiedensten Arbeitsbedingungen, wie zum Beispiel Arbeitsaufgabe, -mittel, -umgebung, -organisation oder Arbeitsplatz ergeben. Diese Einflüsse lösen im Menschen psychische Vorgänge aus, die mit Wahrnehmen, Denken, Erinnern, Erleben, Empfinden und Verhalten zu tun haben.¹⁴

Anders als die meisten somatischen Beschwerden, wie zum Beispiel eine Erkältung oder ein blauer Fleck, kann den psychischen Belastungen nicht direkt eine Ursache zugeordnet werden. Hier liegt ein gänzlich anderer Wirkmechanismus vor. Denn es sind nicht einzelne, feststellbare Bedingungen ausschlaggebend, sondern komplexe, qualitativ verschiedene

¹¹ Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Psychische Belastungen und Beanspruchung im Berufsleben – Erkennen – Gestalten, Dortmund 2010, S. 10 (künftig zitiert: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2010)

¹² Vgl. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2010, S. 7 ff.

¹³ Junghans, 2005, S.3

¹⁴ Vgl. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2010, S. 9

und teils schwer zu definierende Ursachen und psychosoziale Bedingungen.¹⁵

Es wirken keine einfachen Reiz-Reaktionsmuster, wie bei Stress und den dazu gehörigen Stressoren, sondern Rückkopplungsprozesse. Diese werden vielfältig beeinflusst von den Beziehungen zwischen Belastungen und Beanspruchungen.¹⁶

3 Wodurch können psychische Belastungen entstehen?

3.1 Besonders belastende Einsätze

Wie einleitend geschildert, erlebte die Stadt Frankfurt am Main am 18. März 2015, anlässlich der offiziellen Eröffnung der Europäischen Zentralbank (EZB), einen Tag der Gewalt.¹⁷ Aus bereits dargestellten Gründen wurden laut Angaben einer Polizeisprecherin bei diesem besonders belastenden Einsatz acht Beamte vor allem durch Steinwürfe, weitere 80 Polizisten durch „Reizgasähnliche“ Flüssigkeiten verletzt.¹⁸

Verletzungen gehören fast schon zum Polizeialltag dazu, werden von den anderen Kollegen bemerkt und vom Dienstherrn normal als Krankheit anerkannt. Was allerdings nicht gleich bemerkt wird, sind die Spuren, die sich in der Seele festsetzen. Diese psychischen Belastungen in Form von extremer Gewalterfahrung heißt es erst einmal zu verarbeiten, damit sie nicht das ganze Leben überschatten und bis hin zur Dienstunfähigkeit führen können.¹⁹

¹⁵ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Ist das die Zukunft?, Ausgabe Nr. 6, Juni 2008, S. 7

¹⁶ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Ist das die Zukunft?, Ausgabe Nr. 6, Juni 2008, S. 7

¹⁷ Vgl. n24 [online]: <http://www.n24.de/> [gesehen am 16. April 2015, 19:50]. Verfügbar unter: <http://www.n24.de/n24/Nachrichten/Wirtschaft/d/6325008/blockupy-proteste-loesen-welle-der-gewalt-aus.html>

¹⁸ Vgl. n24 [online]: <http://www.n24.de/> [gesehen am 16. April 2015, 19:55]. Verfügbar unter:

<http://www.n24.de/n24/Nachrichten/Wirtschaft/d/6325008/blockupy-proteste-loesen-welle-der-gewalt-aus.html>

¹⁹ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Ist das die Zukunft?, Ausgabe Nr. 6, Juni 2008, S. 6

Dieses war nur ein belastender Einsatz von vielen. Denn der Polizeiberuf ist insgesamt hoch stressbelastet.²⁰ Weitere besonders belastende Einsätze können auch schwere Verkehrsunfälle, vor allem mit schwerverletzten Kindern und Jugendlichen, sein. Es zählen beispielsweise auch Brände und Konfrontation mit giftigen und/oder ansteckenden Stoffen dazu.²¹

Doch am meisten belastend ist die Konfrontation bzw. der Umgang mit dem Thema Tod. Es kann der unerwartete Tod von nahestehenden Kollegen sein, im Dienst, durch Krankheit, einen Unfall oder gar Selbsttötung; der Tod von unbeteiligten Menschen durch Unfälle, wie zum Beispiel durch Bahn-, Auto-, Flugzeug-, oder Brandunglücke; Mord- und Totschlag oder Selbsttötung Fremder. Besonders belastend ist es sicherlich, wenn Kinder betroffen sind. Auch die Todesbenachrichtigung im Dienst gehört dazu.²²

Dies brachte auch die Studie „OPTI – Optimierte Belastungsbewältigungs-Prävention bei potentiell traumaexponierten Beschäftigten“ hervor. Statistisch gesehen empfinden viele Polizeibeamte starke Angst bei einem Leichenfund, Überbringen von Todesnachrichten, bei einem Einsatz die Waffe einsetzen zu müssen und im Umgang mit Opfern und Tätern bei extremen Sexualdelikten.²³

Als Beispiel einer psychisch belastenden Konfrontation mit dem Thema „Tod“ dient die Erzählung des Polizeibeamten Ulrich Hefner aus Tauberbischofsheim. Er schrieb seine Erlebnisse unter dem Titel „Angst ist eine einsame Insel“ in dem von Volker Uhl herausgegebenen Buch „Jeden Tag den Tod vor Augen“.²⁴

²⁰ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Ist das die Zukunft?, Ausgabe Nr. 6, Juni 2008, S. 8

²¹ Vgl. Beese, Dieter, Studienbuch Ethik – Problemfelder der Polizei aus ethischer Perspektive, Hilden: Verlag deutsche Polizeiliteratur, 2000, S. 314

²² Vgl. Polizei NRW [online]: <http://www.polizei-nrw.de/> [gesehen am 16. April 2015, 20:00]. Verfügbar unter: http://www.polizei-nrw.de/artikel__86.html

²³ Vgl. Forschungsvorhaben der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, OPTI- Optimierte Belastungsbewältigungs-Prävention bei potentiell traumaexponierten Beschäftigten, in Trappe, Tobias, Die Polizei und der Tod – Geschichten und Gedanken zu einer Über-Lebens-Frage, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2012, S. 120

²⁴ Vgl. Uhl, Volker, Jeden Tag den Tod vor Augen, 2006, S.51 ff.

Dort erzählt er von einer Frau, namens Priska Weber, 27 Jahre alt, die scheinbar unter Wahnvorstellungen litt. Ein „geheimnisvoller Unbekannter, der sie verfolgte und sich, wenn sie ihn zur Rede stellen wollte, quasi in Luft auflöste.“²⁵, raubte ihr alle Nerven und hielt auch die Polizei in Atem.

Ulrich Hefner schrieb mehrere Protokolle und Anzeigen gegen „Unbekannt“ und fuhr mehrere Einsätze zu ihrer Wohnung, aber ein solcher Unbekannter wurde nie gefunden. Er konnte ihr nicht helfen. Einige Zeit war vergangen, als der Polizeibeamte und sein Kollege einen Notruf von einer Mitbewohnerin ihres Hauses bekamen, die „in der Nacht seltsame Geräusche und laute Musik aus der Wohnung unter ihr wahrgenommen hatte“²⁶.

Ulrich Hefner betrat die Wohnung, durchsuchte sie mit seiner Taschenlampe und fand letztendlich Priska Weber tot unter dem Fenster hängend vor. Die Musik kam aus den Lautsprechern einer Stereoanlage, die das Lied „Tears in Heaven“ von Eric Clapton spielten.

Der Polizeibeamte Ulrich Hefner fühlte sich „hilflos, ohnmächtig und schlecht, als er vor ihr stand“²⁷. Er konnte nichts für sie tun und musste sie mit ihrem Schicksal alleine lassen.²⁸

Polizeibeamte sind dafür da, in brenzligen, schwierigen und auch gefährlichen Situationen einsatzbereit zu sein und den Anforderungen als Amtsträger und auch als gesehener „Freund und Helfer“ gerecht zu werden.

Das Thema Eigensicherung spielt hierbei immer eine große Rolle. „Leib und Leben“ der Polizeibeamten haben Vorrang. Doch bedarf die Seele nicht auch einer Eigensicherung? Denn das fordern die zuvor beschriebenen

²⁵ Uhl, Volker, Jeden Tag den Tod vor Augen, 2006, S.52 (künftig zitiert: Uhl, 2006)

²⁶ Uhl, 2006, S.56 f.

²⁷ Uhl, 2006, S.56

²⁸ Vgl. Uhl, 2006, S.56

Beispiele wie der Einsatz in Frankfurt am Main und auch das Beispiel des Ulrich Hefner.²⁹

3.2 Umgang mit unterschiedlichen Menschen

Nicht nur einzelne, besonders belastende Einsätze können psychische Belastungen hervorrufen, sondern auch schon der alltägliche Umgang im Dienst mit Menschen unterschiedlicher sozialer Herkunft und kultureller Hintergründe, kann zu Extremlastungen führen.

Dazu zählt im Extremfall der Umgang mit Alkohol- oder Drogenabhängigen, welche oftmals ansteckende Krankheiten haben können, aber auch psychisch Erkrankter.

Der Anstieg psychischer Erkrankungen wird in Gesundheitsreporten dokumentiert. Die zunehmende Tendenz psychischer Krankheiten und Persönlichkeitsstörungen ist unübersehbar und die Auswirkungen für die Polizei sind schon längst sichtbar.³⁰

Schon die Autoren Lorei und Sohnmann beschreiben in ihrem Buch „Grundwissen Eigensicherung“ drei Gruppen, die zu erhöhter Gewaltbereitschaft neigen: die Schizophrenen, die Psychopathen und diejenigen, die Substanzmittelmissbrauch, in Form von Drogen, Alkohol oder Medikamenten betreiben. Außerdem können sich Aggressionen auch bei manisch-depressiven Psychosen und affektiven Störungen entladen. Hier gilt es für die Polizeibeamten den extremen physischen sowie psychischen Belastungen standzuhalten und sich in Sachen „Eigensicherung“ zu optimieren.³¹

²⁹ Vgl. Palm, Judith, in Tobias Trappe, Die Polizei und der Tod – Geschichten und Gedanken zu einer Überlebens-Frage, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2012, S. 94, S. 107

³⁰ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Eigensicherung: Distanz, Distanz und nochmals Distanz!, Ausgabe Nr. 1 Januar 2015, S. 4 f.

³¹ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Eigensicherung: Distanz, Distanz und nochmals Distanz!, Ausgabe Nr. 1 Januar 2015, S. 4 f.

Psychische Belastungen können auch durch den „Schusswaffengebrauch“ im Extremfall zur unerwarteten Selbstverteidigung entstehen.³²

Erfahrungen, wie auch Polizeibeamter Hartmut Wolf aus Stuttgart sie machen musste. Auch er erzählt seine Geschichte „Fast daheim“ in dem von Volker Uhl herausgegebenen Buch „Jeden Tag den Tod vor Augen“.³³

Er hatte gerade Dienstschluss und befand sich in der Regionalbahn auf dem Weg nach Hause, als drei junge Männer im Alter von 16 bis 20 Jahren sich an das Ende des Abteils neben eine ältere Frau setzten. Als einer der Männer anfang die Frau anzupöbeln und die anderen Zigaretten im Abteil anzündeten, sah es Hartmut Wolf als seine Pflicht an, diese Situation zu klären und der Frau zu Hilfe zu kommen. Der junge Mann fühlte sich angegriffen und wurde dem Polizeibeamten gegenüber gewalttätig. Die Situation eskalierte und nach Schlägen folgte der Griff des jungen Mannes nach seinem Messer.

Nach mehreren sichelartigen Bewegungen mit dem Messer gegen den Polizeibeamten, entschied dieser sich dazu seine Dienstwaffe, die er sonst nie mit nach Hause nimmt, herauszuziehen und damit zu drohen.

Ihm war klar, dass es unmöglich war in der Bahn zu schießen, da sich dort noch zu viele Menschen aufhielten.

Schritte rückwärts, gefolgt von seinem Gegenüber, führten ihn aus der Tür, hin zu einer Bahnsteigkante. Da die Drohung mit seiner Waffe nichts nutzte, andere Menschen nun ungefährdet waren, musste der Polizeibeamte in Sekundenschnelle entscheiden, ob er Gebrauch von seiner Schusswaffe machte oder nicht. Er entschied sich auf den Oberschenkel des jungen Mannes zu zielen. Dieser hörte erst nach drei Schüssen auf zu laufen und ihn mit dem Messer zu bedrohen.

Mit den anderen zwei Männern ebenfalls fertig geworden, trafen die Kollegen ein. Von weiteren Kollegen der Kriminalpolizei fürsorglich

³² Vgl. Bartsch, Nicole, Belastungs- und Führungserleben im Polizeidienst, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2011, S. 24

³³ Uhl, 2006, S.56 ff.

betreut, wurde sich Hartmut Wolf langsam der Situation bewusst und auch in welcher Gefahr er gestanden hatte.³⁴

Dem besten Beamten kann das Schlimmste passieren, von dessen Folgen er nicht befreit ist. Denn niemand steckt einen Schusswaffengebrauch einfach weg. Es ist ein Ereignis, das jedem Polizeibeamten, der schon einmal in solch eine Situation gekommen ist, lange nach steht. Denn bei dem Schusswaffengebrauch geht es nicht nur um das physische Überleben und das sekundenschnelle Entscheiden nach „Richtig“ und „Falsch“, sondern auch um die berufliche Existenz. Bei unrechtmäßigem oder auch fahrlässigem Gebrauch der Schusswaffe, ist mit einer disziplinar- und strafrechtlichen Verfolgung zu rechnen.³⁵

3.3 Arbeit und Umgang auf der jeweiligen Dienststelle

Ende 2007 begann die Gewerkschaft der Polizei (GdP) mit einer ersten „Bestandsaufnahme“ unter den Kollegen und Kolleginnen bezüglich psychischer Belastungen am Arbeitsplatz. Eine Auswertung der Fragebögen, wenn auch nur als Trendbarometer, ergab, dass Monotonie zwar selten vorkomme, jedoch Stress, psychische Ermüdung und psychische Sättigung und einhergehende Verschleißerscheinungen ganz oben angeführt sind.

Als unzureichend werden auch die Leistungen der Führung auf den unterschiedlichen Ebenen, sowie die Gestaltung der Ablauforganisation angesehen. Hier herrschen zu geringe Spielräume in der Eigenverantwortung und unzureichende Kommunikationsflüsse.

Weiterhin besteht die Problematik des fehlenden Personals, was bei steigenden Anforderungen und hohem Leistungsdruck, auch seitens der Politik, zu Unverständnis und Ausweglosigkeit führt.

³⁴ Uhl, 2006, S.72 ff.

³⁵ Vgl. Hermanutz, Ludwig, Schmalzl, Moderne Polizeipsychologie in Schlüsselbegriffen, Kornwestheim: Boorberg, 2001, S. 154 f.

Bei der Auswertung im Jahre 2008 stellte man den Ergebnissen zufolge fest, dass auf dem Gebiet der Bekämpfung psychischer Belastung am Polizeiarbeitsplatz Handlungsbedarf besteht.³⁶

Anfang 2015 wurden rund 3300 Fragebögen bezüglich der aktuellen Belastungssituation an GdP-Mitglieder versandt. 650 davon wurden beantwortet. Es beklagten sich immer noch 80 % der befragten Schichtdienstpolizistinnen und Polizisten über fehlendes Personal, 60 % über eine Arbeitsverdichtung und mangelhafte Vereinbarkeit von Familie und Beruf. 60 % aller befragten Schichtdienstleistenden gaben an, unter Schlafstörungen und psychischer Probleme zu leiden. Nicht planbare Dienstzeiten verstärken diese Problematik zudem. 50 % aller Befragten äußerten, aufgrund der vielfältigen Belastungen, nicht mehr voll einsatzfähig zu sein.

Die Arbeitswissenschaftlerin und renommierte Diplompsychologin Hiltraud Grzech-Sukalo unterstützte dieses Ergebnis und sagte, dass mit einer 41-Stunden-Woche ein gesunder und sozialverträglicher Schichtdienst überhaupt gar nicht möglich sei.³⁷

Im "Stressreport Deutschland 2012" und anderen Untersuchungen zu der gesundheitlichen Situation der Polizei am Beispiel von Rheinland-Pfalz wurden auch „[...] eine angespannte Personalsituation und der demografische Wandel, die Unter- und Überforderung, [...] Spannungen im kollegialen Miteinander, fehlende oder unzureichende Anerkennung und Wertschätzung, ungerecht empfundene Beurteilungen und versäumte Aufstiegs- oder Verwendungschancen [...]“ festgestellt, die ebenfalls zu psychischen Belastungen führen können.³⁸

³⁶ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Ist das die Zukunft?, Ausgabe Nr. 6, Juni 2008, S. 7 f.

³⁷ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Eigensicherung: Distanz, Distanz und nochmals Distanz!, Ausgabe Nr. 1 Januar 2015, S. 19

³⁸ Vgl. Polizei RLP [online]: <http://www.polizei.rlp.de/> [gesehen am 18. April 2015, 14:55]. Verfügbar unter: http://www.polizei.rlp.de/polizeikurier/nav/c60/c602dd21-0a6a-6311-3c01-1f42680e4cdd,d692f754-aac3-17a5-2f61-6a313445c7c4,,,f8e8888c-c060-217a-52f6-1f42680e4cdd&_ic_print=true.htm

Auch dem Thema „Mobbing“ gebührt Aufmerksamkeit und kann im Polizeialltag nicht ausgeschlossen werden.³⁹ Der Begriff „Mobbing“ kommt aus dem Englischen (to mob = herfallen über, attackieren) und ist die Bezeichnung für „psychische und physische Schikanen und sonstige Verhaltensweisen, die einzelne oder mehrere Personen am Arbeitsplatz gegen bestimmte Kolleginnen und Kollegen richten“.⁴⁰

Verschiedene Strukturen bei der Polizei, wie zum Beispiel hoher Anforderungsdruck, ausgeprägte Hierarchie, rüder Umgangston und die Bereitschaft Macht auszuüben, fördern dieses Verhalten. Mobbing beeinträchtigt die Gesundheit der Betroffenen, das Betriebsklima und die Motivation der Mitarbeiter.⁴¹

3.4 Eigene und fremde Erwartungen

Emotionalität und subjektives Denken sind in der Erfüllung hoheitlicher Aufgaben und auch im Umgang mit dem Thema „Tod“ eher hinderlich, so die Meinung vieler Polizeibeamter. Sie fordern von sich eine „professionelle und sachgerechte Bearbeitung“.⁴² Vielmehr findet eine Versachlichung des Ereignisses und des eigenen Erlebens statt. Polizeibeamte versuchen somit ihrem Rollenselbstbild, dem des Amtsträgers, gerecht zu werden. „Der Polizeibeamte will seinen Dienst verrichten und dabei funktionieren. Er will „seinen Job tun“.“⁴³

³⁹ Vgl. Alberts, Hans W., Gundlach, Thomas E., Jasper, Jörn, Methoden polizeilicher Berufsethik, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2003, S. 185

⁴⁰ Scheler, Uwe, Haselow, Reinhard, Repetitorium Psychologie – Fragen und Antworten für die Ausbildung und Praxis, Hilden: Verlag deutsche Polizeiliteratur, 2001, S. 95

⁴¹ Vgl. Alberts, Hans W., Gundlach, Thomas E., Jasper, Jörn, Methoden polizeilicher Berufsethik, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2003, S. 185

⁴² Heidemann, P., Breuckmann, M., Studie: „Herzliches Beileid!?“ – Zum Umgang der Organisation Polizei mit Tod und Sterben. Eine Studie über den persönlichen und institutionellen Umgang der Polizei mit dem Thema Tod und Sterben unter Einbeziehung alternativer Kriseninterventionskonzepte anderer Institutionen, in Trappe, Tobias, Die Polizei und der Tod – Geschichten und Gedanken zu einer Über-Lebens-Frage, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2012, S. 107

⁴³ Heidemann, P., Breuckmann, M., Studie: „Herzliches Beileid!?“ – Zum Umgang der Organisation Polizei mit Tod und Sterben. Eine Studie über den persönlichen und institutionellen Umgang der Polizei mit dem Thema Tod und Sterben unter Einbeziehung alternativer Kriseninterventionskonzepte anderer Institutionen, in Trappe, Tobias, Die Polizei und der Tod – Geschichten und Gedanken zu einer Über-Lebens-Frage, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2012, S. 107 (künftig zitiert: Heidemann, Breuckmann, 2012)

Das Rollenfremdbild, das der Öffentlichkeit, sieht ebenso eine objektive, wie neutrale und pflichtgetreue Ausübung des Dienstes vor. Der Umgang mit den eigenen Emotionen und die Verarbeitung des Erlebten scheinen zweitrangig zu sein.⁴⁴

Frühzeitig sehen die Studenten der Polizei das „Abstumpfen“ als etwas für sie Unvermeidliches, Zwangsläufiges und Unabwendbares an. Dies kann wohl mit notwendiger existenzieller Eigensicherung zu tun haben, aber auch ein Schritt zu einer Form der „Selbstverdinglichung“ führen.

Jedoch muss man bedenken, dass Polizisten auch „nur“ Menschen sind, die ihre Gefühle nicht einfach „an- und abstellen“ können.⁴⁵

„Die Konfrontation mit Gewalt, mit Leiden, mit Schuld, mit Tod, das Stehen vor und in Grenzsituationen, das Erleben und Ertragen der Fraglichkeit unserer Welt“⁴⁶ sind Situationen, die es verdienen ausgedrückt, erzählt und gehört zu werden. Denn in jedem Polizeibeamten steckt eben noch die Individualität, Subjektivität und Persönlichkeit, auch mit Tragen der Uniform.⁴⁷

Die Beziehungen zwischen Polizei und der Bevölkerung waren im Verlaufe der Geschichte nie vollständig harmonisch und entspannt. Denn die Polizei verkörpert das staatliche Gewaltmonopol und steht damit im Mittelpunkt öffentlicher Aufmerksamkeit. Das Handeln findet auf öffentlichem Raum statt. Polizeibeamtinnen und Polizeibeamte stehen unter Beobachtung der Öffentlichkeit und sind der Beurteilung durch die öffentliche Meinung permanent ausgesetzt, insbesondere steht das „Wie“ des Einschreitens und die gewünschte umfassende Präsenz der Einsatzkräfte im Fokus. Es steht immer die Frage der Rechtmäßigkeit des Handelns und auch der ethischen Haltung im Raum.

⁴⁴ Vgl. Heidemann, Breuckmann, 2012, S. 107

⁴⁵ Trappe, Tobias, Die Polizei und der Tod – Geschichten und Gedanken zu einer Über-Lebens-Frage, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2012, S. 138

⁴⁶ Trappe, Tobias, Die Polizei und der Tod – Geschichten und Gedanken zu einer Über-Lebens-Frage, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2012, S. 138 (künftig zitiert: Trappe, 2012)

⁴⁷ Vgl. Trappe, 2012, S. 138

Trotz dieser eher kritischen Begutachtung der Polizei, wird ihre Rolle von der Bevölkerung insgesamt als erfreulich positiv beurteilt.

Das Verhältnis wird als vertrauensvoll und freundlich beschrieben.

Schlichtende, hilfeleistende und die Ordnung aufrechterhaltende Tätigkeiten seitens der Polizei haben für den Bürger einen hohen Stellenwert.

Dieses Bild der Polizei und die Wahrnehmung verschiedenster Aufgaben gilt es stets aufrecht zu erhalten.⁴⁸

4 Auswirkungen, kurzfristige, mittel- und langfristige Folgen

Nachdem in vorausgegangenen Punkten beschrieben wurde, wodurch psychische Belastungen im Polizeiberuf entstehen können, soll im weiteren Verlauf auf deren Folgen und Auswirkungen näher eingegangen werden.

Bei den Folgen soll laut Prof. Dr. Frank Lasogga zwischen kurzfristigen, mittel- und langfristigen Folgen unterschieden werden.⁴⁹

Kurzfristige Folgen können schon unmittelbar nach belastenden Einsätzen, die außerhalb der üblichen Routine liegen, in verschiedener Art und Weise auftreten. Sie dauern unterschiedlich lange, von wenigen Minuten bis Stunden oder auch einigen Tagen, an. Folgende Reaktionen, wie zum Beispiel Aktivitätsüberschuss, Rededrang, übertriebene Heiterkeit, Weinen, Wutausbruch, Erschöpfungszustand, Schlafstörung sollten von Kollegen, Familie und Freunden beobachtet, jedoch nicht zu stark beachtet werden. Denn diese Art von Folgen klingt in der Regel nach einigen Stunden wieder ab. Bei zu starker Beachtung kann es sonst auch zu negativen Folgeerscheinungen kommen.⁵⁰

⁴⁸ Vgl. Trappe, 2012, S. 136 ff.

⁴⁹ Vgl. Lasogga, Gasch, Notfallpsychologie – Lehrbuch für die Praxis, Heidelberg: Springer Medizin Verlag, 2011, S. 153

⁵⁰ Vgl. Lasogga, Gasch, Notfallpsychologie – Lehrbuch für die Praxis, Heidelberg: Springer Medizin Verlag, 2011, S. 153 (künftig zitiert: Lasogga, Gasch, 2011)

Mittel- und langfristige Folgen hängen stark von der betroffenen Person ab. Unter anderem spielen Alter, Geschlecht, Konstitution, Berufserfahrung, soziales Umfeld oder auch die Art der Aus- und Fortbildung eine Rolle.

Für die Bewertung als Belastungen und damit für die Folgen gibt es einige wichtige Unterschiede. Zum einen stellt sich die Frage, ob der vorangegangene Notfall einen negativen oder positiven Ausgang hatte. Denn ein negativer Ausgang könnte zu Fragen und Selbstvorwürfen führen, ob man etwas hätte noch besser machen können und man selbst Fehler im Handeln gemacht hat. Wichtig ist auch die positive Reaktion anderer Personen, denn Anerkennung für die erbrachte Leistung ist jedem sehr wichtig und hilft Dinge zu verarbeiten. Zum anderen sind neben interindividuellen auch intraindividuelle Unterschiede bei den Einsatzkräften zu beobachten. Negative Folgen können sich aufgrund bestimmter wieder erlebter Situationen, zum Beispiel der Jahrestag, auch erst später bemerkbar machen.⁵¹

Laut Prof. Dr. Frank Lasogga lassen sich diese negativen Folgen in fünf Kategorien einteilen. Unterschieden wird zwischen emotionalen, kognitiven, verhaltensbezogenen, sozialen und physiologischen Folgen, welche sich sowohl im privaten, als auch im beruflichen Umfeld äußern können. Alle Folgen stehen in Wechselwirkung miteinander.⁵²

Einige Beispiele für emotionale Belastungsfolgen können Abgestumpftheit, Aggressionen, Angst, Antriebslosigkeit, Burnout, Depressionen, Gefühlskälte, Gefühl der Überbelastung, Gefühlsschwankungen, Hilflosigkeit, Nervosität, Reizbarkeit, Schuldgefühle, Akute oder auch Posttraumatische Belastungsstörungen sein.⁵³

⁵¹ Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 155 f.

⁵² Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 156

⁵³ Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 157

Kognitive Belastungsfolgen können sich unter anderem in Demotivation, Desinteresse, geringer Arbeitszufriedenheit, Selbstzweifel, Konzentrationsstörungen, Perfektionismus, ständigen Gedanken an einen Notfall, Vergesslichkeit, Verlust von Entschlusskraft oder Zielen oder auch Vertrauensabnahme widerspiegeln.⁵⁴

Launenhaftigkeit, Schreckreaktionen, suizidale Gedanken, übertriebene Wachsamkeit, Ungeduld, Verändertes Essverhalten, Vermehrter Alkohol-, Medikamenten- und Zigarettenkonsum oder zunehmende Empfindsamkeit zählen zu den verhaltensbezogenen Belastungsfolgen.⁵⁵

Soziale Folgen drücken sich in Distanz, Intoleranz, Misstrauen, Rückzug oder Vereinsamung aus.⁵⁶

Zu körperlichen Belastungsfolgen zählen Alpträume, Atemnot, geschwächtes Immunsystem, Kopf- und Rückenschmerzen, Magenschmerzen, Magengeschwüre, Müdigkeit, Schweißausbrüche, Schwindelgefühle oder gar sexuelle Probleme.⁵⁷

Basierend auf den fünf Unterteilungen wird im Folgenden auf die häufigsten, komplexeren Prozesse, wie Stress, Mobbing, Burn-out, Suizid, Angststörungen, Traumata, posttraumatische Belastungsstörungen, sekundäre Traumatisierung und Sucht eingegangen.

4.1 Stress

Stress ist ein Reaktionsmuster spezifischer und unspezifischer Reaktionen eines Organismus auf Reizereignisse, die sein Gleichgewicht stören und seine Fähigkeiten zur Bewältigung strapazieren oder überschreiten. Die sogenannten Reizereignisse lassen sich auch als „Stressoren“ beschreiben.

⁵⁴ Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 157

⁵⁵ Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 157

⁵⁶ Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 157

⁵⁷ Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 157

Als „Stressor“ versteht man die Belastung, den Reiz, der (sozialen) Umwelt, welcher Stress hervorruft. Dieser wird von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen und als möglicherweise belastend interpretiert.⁵⁸ Der Mediziner Hans Seyle unterscheidet hier zwischen positivem Stress (Eustress) und negativ bewertetem Stress (Distress)⁵⁹, wobei der Begriff im heutigen Sprachgebrauch eher als etwas Negatives angesehen wird.⁶⁰

Die unterschiedlichsten Stressoren im täglichen Dienst fordern vom Polizeibeamten eine Art Anpassungsreaktion. Diese hängt von der Wahrnehmung und Bewertung der entsprechenden Situation ab. Umwelt- und personenbezogene Faktoren spielen hierbei eine entscheidende Rolle.⁶¹ Beispiele für typische Stressmerkmale können sich auf folgenden Ebenen befinden: körperliche, gedankliche, emotionale oder muskuläre Ebene. Alle Ebenen können sich gegenseitig beeinflussen oder reduzieren.

Körperlich kann Stress zu Mundtrockenheit, weichen Knien, flaeses Gefühl im Magen, Herzrasen, Herzklopfen, hohem Blutdruck oder Schwitzen führen. Gedanklich gesehen herrscht eine Art Leere im Kopf, das Denken ist blockiert, die Konzentration gestört, Alb- oder Tagträume kommen vor oder man hat eine veränderte Wahrnehmung. Emotional verspürt man Schreck, Panik, Ärger, Angst, Unsicherheit, Nervosität oder Gereiztheit. Zudem zählen Zähneknirschen, Rückenschmerzen, Muskelzuckungen, Fußwippen, Kopfschmerzen oder sonstige nervöse Gestiken zur muskulären Ebene.⁶²

Sollten die in Punkt 3 erläuterten psychischen Belastungen dauerhaft auf den Körper einwirken, kann es sowohl zu den beschriebenen kurz-, als auch langfristigen Folgen auf verschiedenen Ebenen kommen. Langfristig

⁵⁸ Vgl. Scheler, Uwe, Haselow, Reinhard, Repetitorium Psychologie – Fragen und Antworten für die Ausbildung und Praxis, Hilden: Verlag deutsche Polizeiliteratur, 2001, S.261

⁵⁹ Gerrig, Richard J.; Zimbardo, Philip G., Psychologie, München: Pearson Studium, 2008, S. 469

⁶⁰ Vgl. Tegtmeier, Catri; Tegtmeier, Michael A., PTBS – Das unsichtbare Leid, Regensburg: Walhalla Fachverlag, 2011, S. 26

⁶¹ Vgl. Gerrig, Richard J.; Zimbardo, Philip G., Psychologie, München: Pearson Studium, 2008, S. 468 (künftig zitiert: Gerrig, Zimbardo, 2008)

⁶² Vgl. Tegtmeier, Catri; Tegtmeier, Michael A., PTBS – Das unsichtbare Leid, Regensburg: Walhalla Fachverlag, 2011, S. 28 (künftig zitiert: Tegtmeier, C.; Tegtmeier M., 2011)

gesehen können auf der körperlichen Ebene Schlafstörungen, Kopfschmerzen, häufiges Schwitzen, chronische Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden, Magenschmerzen oder auch sexuelle Funktionsstörungen auftreten. Auf emotionaler Ebene sind die Folgen von Stress Nervosität, innere Unruhe, Gereiztheit, Lustlosigkeit, Versagensängste oder „Ausgebrannt sein“. Auf der Verhaltensebene verändert man möglicherweise die Ess- oder Schlafgewohnheiten, das Freizeitverhalten, man zieht sich sozial zurück oder vermeidet belastende Situationen. Gedanklich gesehen leidet man unter Konzentrationsstörungen, Tag- und Alpträumen, einer Leere im Kopf oder an ständig kreisenden Gedanken.⁶³

All diese Stressreaktionen reduzieren die berufliche Leistungsfähigkeit. Da der Polizeiberuf zu einem der belastensten Berufe zählt, gehört Stress zum Alltag. Mit Hilfe beispielsweise verschiedener Stressbewältigungsmethoden kann jeder einzelne den negativen Auswirkungen entgegenwirken.⁶⁴

Diese werden in Punkt 5 genauer erläutert.

4.2 Mobbing-Folgen

Durch Mobbing wird ein psychischer Druck auf das Opfer ausgeübt. Dies führt zu negativen Auswirkungen auf Wohlbefinden und auf Leistung. Es kommt zu Demotivation und Konzentrationsmangel. Denk- und Leistungsblockaden bilden sich, welche vorwiegend Selbstzweifel und Versagen hervorrufen. Wenn der Gemobbte die innere Kündigung vollzieht, ist es kein großer Schritt mehr bis zum endgültigen Wechsel der Dienststelle oder sogar Kündigung. Ein beruflicher Abstieg kann damit einhergehen.

Angstzustände und Depressionen können den beruflichen Alltag prägen. Eine hohe Unsicherheit erschwert das Bewältigen von Aufgaben und das

⁶³ Vgl. Tegtmeier, C.; Tegtmeier M., 2011, S. 42 f.

⁶⁴ Vgl. Bartsch, Nicole, Belastungs – und Führungserleben im Polizeidienst, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2011, S. 22 (künftig zitiert: Bartsch, 2011)

Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl schwinden. Oft kommt es auf Grund der psychischen Belastung zu Krankschreibungen und Arbeitsunfähigkeit.

Doch auch die physischen Erkrankungen spielen eine Rolle. Durch ständiges Mobbing leidet das Opfer vielfach unter Schlafstörungen und Kopfschmerzen. Auch Bluthochdruck und Herzprobleme sind nicht unwahrscheinlich. Durch psychische Kränkungen verhält sich das Opfer anders seinen Mitmenschen gegenüber. Dadurch bleibt auch das Privatleben nicht unberührt. Vielfach kommt es zudem zu Konflikten in der Familie, mit Freunden und Bekannten, welche darüber hinaus negative Folgen haben können.⁶⁵

4.3 Symptomkomplex Burnout/ Suizid

„Wer Mehrarbeit oder die Belastungen des Arbeitstages im Geiste noch mit nach Hause nimmt, ist in Gefahr, innerlich auszubrennen.“⁶⁶

Das Burnout-Syndrom hat der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Herbert Freudenberger erstmals in den 70er-Jahren publiziert. Es ist eine Bezeichnung für verschiedene Symptome und Krankheitsbilder und kann durch andauernde Belastung, Stresssituationen oder lang andauernde Überforderung verursacht werden, kurz, die Bewältigungsressourcen der Person werden überschritten.⁶⁷

Heute zeichnet sich allerdings mehr und mehr ab, dass die sogenannten Helfer-Berufe, zu denen auch der des Polizeibeamten gehört, besonders davon betroffen sind.⁶⁸

Folgen sind ein schleichend, unmerklich beginnender oder abrupt einsetzender Erschöpfungszustand körperlicher, geistiger oder

⁶⁵ Vgl. Hermanutz, Ludwig, Schmalzl, Moderne Polizeipsychologie in Schlüsselbegriffen, Kornwestheim: Boorberg, 2001, S. 117 ff. (künftig zitiert: Hermanutz, Ludwig, Schmalzl, 2001)

⁶⁶ Schröder, Jörg-Peter, Wege aus dem Burnout – Möglichkeiten der nachhaltigen Veränderung, Berlin: Cornelsen, 2006, S. 9

⁶⁷ Vgl. Buser; Kaul; Hecker, Medizinische Psychologie, Medizinische Soziologie, 2003, in Schröder, Jörg-Peter, Wege aus dem Burnout – Möglichkeiten der nachhaltigen Veränderung, Berlin: Cornelsen, 2006, S. 9

⁶⁸ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Burn-out – Wenn die Kraft zu Ende scheint, Berlin Nr. 10, Oktober 2012, S. 4

gefühlsmäßiger Art, in Beruf, Freizeit, Partnerschaft und Familie.⁶⁹
Betroffene sind meist nicht mehr in der Lage arbeiten zu gehen.⁷⁰

Der schleichende Prozess des Burnouts läuft in mehreren Phasen ab. Nach Dr.med. Vinzenz Mansmann steigert es sich unter anderem von dem Drang nach Anerkennung und übertriebenen Ehrgeiz über verzerrte Wahrnehmung der Realität bis hin zur inneren Leere und auftretenden Depressionen.⁷¹

Im abruptesten, radikalsten und endgültigsten Fall ist der Betroffene sprichwörtlich lebensmüde. Er sieht den Ausweg in der Selbsttötung (=Suizid; Freitod). Denn wurde das Erlebte, die psychische Belastung, ohne professionelle Hilfe verarbeitet und gab es wenige bis keine präventiven Maßnahmen, so ist die Gefahr groß, an den Folgen des Burnouts zu Grunde zu gehen und den letzten und endgültigen Ausweg zu nehmen.⁷²

Im Jahre 2010 belegte man durch die „Beerlage-Studie“ die hoch belastende Situation für Beschäftigte der Bundespolizei, der zur Folge jeder vierte Bundespolizist Voraussetzungen für ein Burnout-Syndrom aufweist.⁷³

Die möglichen Ursachen dieser Ergebnisse wurden bereits in Punkt 3 aufgeführt.

4.4 Angststörungen

Angst kann viele Gesichter haben. Man geht heute davon aus, dass die normale Angst bereits angeboren ist. Im Laufe des Lebens erlebt man verschiedenste Situationen und verarbeitet sie.⁷⁴

⁶⁹ Vgl. Buser/Kaul/ Hecker, Medizinische Psychologie, Medizinische Soziologie, 2003, in Schröder, Jörg-Peter, Wege aus dem Burnout – Möglichkeiten der nachhaltigen Veränderung, Berlin: Cornelsen, 2006, S. 9

⁷⁰ Schmalzl, Hans Peter; Hermanutz, Max, Moderne Polizeipsychologie in Schlüsselbegriffen, Stuttgart: Richert Boorberg Verlag, 3. Auflage, 2012, S.77

⁷¹ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Burn-out – Wenn die Kraft zu Ende scheint, Berlin Nr. 10 Oktober 2012, S. 6

⁷² Vgl. Bandelow, Borwin, Wenn die Seele leidet; Psychische Erkrankungen: Ursachen und Therapien, Hamburg:Rowohlt., März 2010, S. 53 ff

⁷³ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Burn-out – Wenn die Kraft zu Ende scheint, Berlin Nr. 10 Oktober 2012, S. 5

⁷⁴ Vgl. Hermanutz, Ludwig, Schmalzl, 2001, S.20

Prof. Dr. phil. Latscha behauptet, dass die Bereiche "somatische Korrelate der Angst" und die kognitiven Komponenten der Gefühle von Besorgnis und Furcht, sowie "paranoides Denken" und "Psychotizismus" bei Polizeibeamten erhöht seien.⁷⁵

Hinter somatischen Korrelaten der Angst verbirgt sich die Entstehung von Magengeschwüren, Bluthochdruck und das Schlaganfallpotenzial. Paranoides Denken bedeutet, dass Beamte beispielsweise anderen Leuten nicht mehr trauen können, sich beobachtet fühlen oder Verlust von Anerkennung empfinden. Psychotizismus ruft das Gefühl von Einsamkeit hervor, auch wenn man in Gesellschaft lebt.⁷⁶

Wie in Punkt 3 beschrieben, kommen Polizeibeamte oft in Situationen, die für sie unvorhersehbar sind und auch außer Kontrolle geraten können. Die natürliche Reaktion mit Angst aktiviert automatische Handlungen zum Schutz des eigenen Lebens.⁷⁷

Von sogenannten Angststörungen ist die Rede, wenn Ängste Krankheitswert haben. Dies ist der Fall, wenn die Ängste unangemessen, stärker als notwendig sind, zu häufig auftreten, zu lange andauern oder Ängste zur Handlungsreduzierung führen.⁷⁸

Eine Angststörung hat Auswirkungen auf den täglichen Dienst. Die Angst beschränkt sich nicht nur auf Körper und Gedanken des Betroffenen, sondern zeigt sich dem Gegenüber auch in bestimmten Verhaltensreaktionen. Oftmals versucht der Betroffene seine Angstwahrnehmung mit diversen Suchtmitteln zu beeinflussen. Das Thema Sucht wird noch genauer in Punkt 4.7 beschrieben.

⁷⁵ Vgl. Latscha, Knut, Belastungen von Polizeivollzugsbeamten, München 2005, S.35

⁷⁶ Latscha, Knut, Belastungen von Polizeivollzugsbeamten, München 2005, S.35 f.

⁷⁷ Vgl. Hermanutz, Ludwig, Schmalzl, 2001, S. 26

⁷⁸ Vgl. Hermanutz, Ludwig, Schmalzl, 2001, S. 26

Weiterhin versucht man angstbestimmenden Situationen zu entfliehen, indem man sich „angenehmere“ Aufgaben sucht. Bei einem Verkehrsunfall beispielsweise übernimmt der betroffene Beamte dann eher den objektiven Teil und regelt den Verkehr oder sichert die Spuren, anstatt die Erstversorgung von Verletzten zu übernehmen.⁷⁹

4.5 Traumata und Posttraumatische Belastungsstörungen

Wie in Punkt 3 erläutert können unter anderem Unfälle mit Schwerstverletzten oder tödlich Verunglückten, exzessive Gewalt gegen Polizeibeamte oder Schusswaffengebrauch in Notwehr besonders traumatisierende Auswirkungen haben. Der damit verbundene Stress ist erst einmal eine normale Reaktion des Körpers. Ein Trauma ist eine Extremform von Stress.⁸⁰

Treten jedoch Symptome, wie zum Beispiel Schlafprobleme, erhöhte körperliche Erregungszustände oder auch Konzentrationsprobleme auf, spricht man in den ersten Tagen von einer „akuten Belastungsreaktion“.⁸¹ Diese Beschwerden gehen zum Beispiel mit einer psychologischen Krisenintervention oder anderen Hilfen von selbst weg.

Sollten die Symptome in den nächsten Tagen nicht nachlassen und sich womöglich in den folgenden Wochen sogar verschlimmern, spricht man von einer posttraumatischen Belastungsstörung, abgekürzt PTBS genannt.⁸²

Nach dem Kriterium A des DSM-IV (APA, 1994) sind traumatische Ereignisse als solche definiert, „bei denen eine Person mit dem tatsächlichen oder drohenden Tod bzw. einer Gefährdung der körperlichen Unversehrtheit

⁷⁹ Vgl. Hermanutz, Ludwig, Schmalzl, 2001, S. 22

⁸⁰ Vgl. Schmalzl, Hans Peter; Hermanutz, Max, Moderne Polizeipsychologie in Schlüsselbegriffen, Stuttgart: Richert Boorberg Verlag, 3. Auflage, 2012, S. 220 (künftig zitiert: Schmalzl, Hermanutz, 2012)

⁸¹ Vgl. Schmalzl, Hermanutz, 2012, S.221

⁸² Vgl. Schmalzl, Hermanutz, 2012, S.221

der eigenen oder anderen Personen konfrontiert wird. Die Person erlebt dabei intensive Furcht, Hilflosigkeit oder Entsetzen“⁸³.

Im sogenannten A1-Kriterium, dem ersten Teil der Definition wird die objektive Bedingung einer existenziellen Bedrohung der Person selbst oder einer anderen Person zum Ausdruck gebracht.

Im A2-Kriterium erfolgt die subjektive Bewertung des Betroffenen in Form einer starken emotionalen Reaktion als Folge des Ereignisses.⁸⁴

Darüber hinaus werden Traumata unterschieden in Typ-I- und Typ-II-Trauma. Bei dem Typ-I-Trauma handelt es sich um kurz andauernde, traumatische Ereignisse, wie zum Beispiel Naturkatastrophen, Unfälle, technische Katastrophen oder kriminelle Gewalterlebnisse. Bei dem Typ-II-Trauma geht es um lang andauernde, wiederholte Trauma, wie sexuelle und körperliche Misshandlungen in der Kindheit, Folter und politische Inhaftierung oder Massenvernichtungen. Jedoch werden für beide Traumtypen die gleichen Symptome beschrieben.⁸⁵

Ob nun eine belastende Situation für Polizeibeamte „nur“ Stress auslöst oder zu einer posttraumatischen Belastungsstörung führt, hängt vielfach von den erlernten oder verfügbaren Bewältigungsstrategien des Individuums ab. Traumatisiert ist man erst, wenn man die Stressoren nicht richtig verarbeiten und reparieren kann. Auch die Summe vieler kleiner belastender Ereignisse kann eine posttraumatische Belastungsstörung auslösen.⁸⁶

Die diagnostischen Kriterien nach DSM-IV für das Vorliegen einer posttraumatischen Belastungsstörung sind zum einen die Konfrontation mit einer erheblichen traumatischen Situation. Zudem muss mindestens ein Symptom aus dem Kriterium-Unterpunkt „Wiedererleben“, beispielsweise durch wiederkehrende eindringlich belastende Erinnerungen an das

⁸³ Vgl. Schmalzl, Hermanutz, 2012, S.221 f.

⁸⁴ Vgl. Schmalzl, Hermanutz, 2012, S.222

⁸⁵ Vgl. Schmalzl, Hermanutz, 2012, S.223

⁸⁶ Vgl. Tegtmeier, C.; Tegtmeier M., 2011, S. 46 f.

Ereignis, auch als Intrusionen bezeichnet, in Form von Gedanken, Bildern oder Wahrnehmungen vorhanden sein. Auch wiederkehrende belastende Träume und auch das Handeln und Fühlen, als ob das Ereignis wiederkehrt, als Nachhallerlebnisse bezeichnet, gehören dazu.

Weiterhin muss das Kriterium „Übererregbarkeit“ mit mindestens zwei Symptomen aus diesem Bereich, erkennbar an beispielsweise Wutausbrüchen und Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, übermäßiger Wachsamkeit, übertriebener Schreckreaktionen oder Schlafstörungen vorhanden sein.

Ebenso zählt das Kriterium „Vermeidung“ mit mindestens drei Symptomen dazu. Hierbei kann es sich um bewusstes Vermeiden von Gedanken, Gefühlen oder Gesprächen über das Trauma, um bewusstes Vermeiden von Aktivitäten, Orten und Menschen, die Erinnerungen an das Trauma wachrufen oder deutlich vermindertes Interesse/ Teilnahme an wichtigen Aktivitäten handeln. Darüber hinaus kann der Betroffene in einem eingeschränkten Affektspielraum handeln, das Gefühl einer eingeschränkten Zukunft oder der Entfremdung haben und unfähig sein, sich an wichtige Aspekte des Traumas zu erinnern. Die Symptome müssen laut DSM-IV mindestens vier Wochen andauern und zu erheblichen Einschränkungen in der täglichen Lebensführung führen. Dann liegt eine posttraumatische Belastungsstörung vor.^{87 88}

Die Folgen einer posttraumatischen Belastungsstörung können sogar bis zu einer Berufsunfähigkeit führen. Von Polizeibeamten wird erwartet in guter körperlicher und geistiger Verfassung den täglichen Ansprüchen zu genügen. Dies ist jedoch nicht mehr gegeben, wenn man unter den Folgen einer posttraumatischen Belastungsstörung leidet.⁸⁹

4.6 Sekundäre Traumatisierungen

⁸⁷ Vgl. Tegtmeier, C.; Tegtmeier M., 2011, S. 81

⁸⁸ Vgl. Schmalzl, Hermanutz, 2012, S.225 f.

⁸⁹ Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 59

Ein besonderer Schwerpunkt der Polizeiarbeit liegt im Umgang mit Menschen, zum Beispiel in Konfliktsituationen.

Ihnen gilt es zu helfen, wenn sie in Not sind, ihnen ein Unglück widerfahren ist oder andere Probleme die Alltagsbewältigung stören.

Polizeibeamte sind somit unmittelbar dem Leid und möglichen Traumatisierungen anderer Personen ausgesetzt.

Im Idealfall sollte der Polizeibeamte deren Probleme nicht mit nach Hause nehmen. Jedoch ist dies nicht immer möglich und man entwickelt, oft unbewusst, selbst Traumatisierungssymptome. Hierbei spricht man von der sekundären Traumatisierung.⁹⁰

Zu den Symptomen gehören „Depressionen, soziale Isolation, das Gefühl des Verfolgtwerdens, emotionale Taubheit, eine Reduzierung des Einfühlungsvermögens, Leugnen der eigenen Sorgen, Belastungen und Ängsten, Gleichgültigkeit gegenüber anderen, Entfremdung, Träume über Erinnerungen an das miterlebte Geschehen und Schlaflosigkeit“.⁹¹

Normalerweise ist davon auszugehen, dass nur die direkten Opfer eines schlimmen Ereignisses traumatisiert werden. Sie sind diejenigen, die das Leid erleben und Hilfe benötigen.

Was ist allerdings mit den helfenden Polizeibeamten, die dem Opfer beistehen, im Extremfall es im Sterben begleiten und auch nach dem Tod einen engen „mentalen“ Kontakt zum Opfer haben. Von einem Polizeibeamten wird es eben erwartet zu helfen. Man vergisst jedoch, dass Polizeibeamte auch „nur“ Menschen sind. Professionelle Distanz zu wahren ist nicht immer möglich. Schleichend und unbemerkt wird aus dem Polizeibeamten als Helfer ein Opfer sekundärer Traumatisierung, praktisch Opfer der Opfer.⁹²

⁹⁰ Vgl. Dr. Wagner, Ringo, Sekundäre Traumatisierung als Berufsrisiko? – Konfrontation mit schweren Schicksalen anderer Menschen, Magdeburg: Friedrich-Ebert-Stiftung, 2010, S. 4

⁹¹ Vgl. Dr. Wagner, Ringo, Sekundäre Traumatisierung als Berufsrisiko? – Konfrontation mit schweren Schicksalen anderer Menschen, Magdeburg: Friedrich-Ebert-Stiftung, 2010, S. 39 (künftig zitiert: Dr. Wagner, 2010)

⁹² Vgl. Dr. Wagner, 2010, S. 41 f.

Die sekundäre Traumatisierung kann dazu führen, dass man sich überfordert, ausgebrannt, erschöpft fühlt oder auch unerklärliche Aggressionen gegenüber Mitmenschen, Vorgesetzten, Kollegen oder dem privaten Umfeld zeigt.⁹³

Ob Polizeibeamte eine sekundäre Traumatisierung erleiden, hängt sicherlich auch von Bewältigungsmechanismen und Ressourcen, sowie psychischer und physischer Gesundheit, dem sozialen Umfeld und auch bereits erlebten Traumata-Erfahrungen ab.⁹⁴

4.7 Alkoholabhängigkeit

Alkoholabhängigkeit, aber auch Tabletten-, Drogen- und Spielsucht machen vor der Polizei NRW nicht halt. Ende 2009 schätzte Polizeihauptkommissar Thomas Schaffeld aus Bocholt, Vorstandsmitglied der Bundesarbeitsgemeinschaft „Suchtberatung in der Polizei“, dass etwa 2000 Beamte der 44000 Polizisten in NRW suchtkrank (in jeglicher Form) seien.⁹⁵

Das Erlebte, die Emotionen und Bilder, die durch verschiedenste Einsätze und unterschiedlich erlebte Situationen entstehen, sollen beispielsweise mittels Alkohol gemildert und für kurze Zeit gelöscht werden. Alkohol löst Ängste und Hemmungen. Hinter einer massiven Alkoholabhängigkeit steckt fast immer ein verursachendes seelisches Leiden.⁹⁶

Die Alkoholsucht definiert sich durch das starke, gelegentlich übermächtige Verlangen, Alkohol zu konsumieren. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die Krankheit unter Beachtung der Definition des ICD-10 F10.2

⁹³ Vgl. Dr. Wagner, 2010, S. 41

⁹⁴ Vgl. Lemke, J., Sekundäre Traumatisierung – Klärung von Begriffen und Konzepten der Mittraumatisierung, 2008, S. 16

⁹⁵ Vgl. derwesten [online]: <http://www.derwesten.de/> [gesehen am 24. April 2015, 09:50]. Verfügbar unter: <http://www.derwesten.de/wp/wp-info/intensive-hilfe-fuer-2000-suchtkranke-bei-nrw-polizei-id219574.html>

⁹⁶ Vgl. Bandelow, Borwin, Wenn die Seele leidet; Psychische Erkrankungen: Ursachen und Therapien, Hamburg:Rowohlt, März 2010, S. 226 (künftig zitiert: Bandelow, März 2010)

als „eine Gruppe körperlicher, Verhaltens- und kognitiver Phänomene, bei denen der Konsum einer Substanz für die betroffene Person Vorrang hat gegenüber Verhaltensweisen, die von ihr früher höher bewertet wurden“⁹⁷ zu definieren.

Alkohol hat nicht nur physische, sondern auch psychische und soziale Schäden zur Folge. Der Polizeiberuf kann demnach nicht mehr, oder nur schwer ausgeübt werden. Grundlegende Voraussetzungen, wie das Führen des Dienstkraftfahrzeugs und Waffen sind nicht mehr vorhanden. Das Verantwortungsbewusstsein nimmt ab, auch häufiges Fernbleiben vom Dienst ist nicht auszuschließen. Auf der psychischen Ebene wirkt der Betroffene leicht reizbar. Es kann zu Lügen vor dem Vorgesetzten oder Kollegen kommen, Schuldgefühle machen sich breit, Depressionen können entstehen, das Verantwortungsgefühl lässt nach und auch Sinnestäuschungen gehen einher.⁹⁸

5 Erkennen, Eingestehen und Eigenbewältigung

Im Verlauf der Thesis ist deutlich geworden, dass Polizeibeamte vielen psychisch belastenden Situationen ausgesetzt sind. Sie variieren in Art und Intensität, zum Beispiel bei besonders belastenden Einsätzen, wie dem Umgang mit dem Tod in jeglicher Form, der Gewalt gegen die eigene Person, dem täglichen Dienst mit stetig steigendem Leistungsdruck bei geringer Personalanzahl. Steigende Krankheitszahlen und verschiedene Studien weisen längst den Einfluss auf Körper und Seele nach.⁹⁹

Zentrale Frage sollte sein, ob der Polizeibeamte in der Lage ist, diese Belastungen frühzeitig bei sich zu erkennen, einzugestehen und schon selbst

⁹⁷ Vgl. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS), Alkoholabhängigkeit – Suchtmedizinische Reihe Band 1, Hamm, Februar 2015, S. 10

⁹⁸ Vgl. Beese, Dieter, Studienbuch Ethik – Problemfelder der Polizei aus ethischer Perspektive, Hilden: Verlag deutsche Polizeiliteratur, 2000, S. 307(künftig zitiert: Beese, 2000)

⁹⁹ Vgl. Gewerkschaft der Polizei [online]: <https://www.gdp.de/> [gesehen am 25. April 2015, 11:50]. Verfügbar unter: https://www.gdp.de/gdp/gdp.nsf/id/DE_Problem-Kranke-Polizisten-Experten-eroertern-Gruende-und-Gegenmassnahmen?open&Highlight=Psychische%20Belastungen%20am%20Arbeitsplatz

zu bewältigen oder geeignete Hilfe zu nutzen, sodass keine bleibenden, gravierenden Folgen entstehen.

Pfarrerin und Dozentin an der Fachhochschule für Öffentliche Verwaltung NRW (Dortmund), dort auch zuständig für Seelsorge und Beratung, Judith Palm spricht in diesem Kontext von der „seelischen Eigensicherung“.¹⁰⁰

Dies ist zwar kein Fachbegriff, umschreibt aber eine Möglichkeit seine Seele vorzubereiten und zu schützen.

Es kann möglicherweise beinhalten, Rituale als Hilfestellung für jegliche Belastung im Dienst in den Alltag einzubauen.

Rituale sind in der heutigen Gesellschaft eher ungebräuchlich, helfen jedoch durch ihren Symbolgehalt die Seele zu stärken und zu tragen. Der Sinn besteht nicht nur im religiösen Teil, sondern auch im sozialen, kulturellen und privaten Bereich.¹⁰¹

Mögliche, gezielte Rituale können schon während oder nach dem Dienst eingesetzt werden. Beispielsweise ist es hilfreich nach Einsätzen mit Leichenfunden sich nicht nur aus hygienischen Gründen die Hände zu waschen, sondern auch bewusst alle Gedanken zu reinigen, um Ekelgefühle, Entsetzen oder Bedrückung loszuwerden.

Zudem kann auch die Uniform als Dienstkleidung helfen, Abstand zu schaffen zwischen sich selbst als Person und dem, was im täglichen Dienst geschieht, sozusagen eine „symbolische Schutzfunktion“¹⁰². Auch kann es helfen, die Uniform nicht erst zuhause auszuziehen, sondern schon auf der Dienststelle, um dann sofort in die private Kleidung zu wechseln und somit das Erlebte hinter sich zu lassen. Auch Duschen nach dem Dienst kann als Ritual genutzt werden, um ebenso von der beruflichen Welt in den privaten, „reinen“ Bereich zu wechseln.¹⁰³

¹⁰⁰ Vgl. Palm, Judith, in Tobias Trappe, Die Polizei und der Tod – Geschichten und Gedanken zu einer Überlebens-Frage, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2012, S. 94 (künftig zitiert: Palm, 2012)

¹⁰¹ Vgl. Palm, 2012, S. 96 f.

¹⁰² Vgl. Palm, 2012, S. 99

¹⁰³ Vgl. Palm, 2012, S. 98 ff.

Die Umsetzung der verschiedenen Rituale liegt bei dem Betroffenen selbst. Nur er kann sie für sich vollziehen und den Nutzen daraus ziehen. Denn kleine Alltagsrituale können große Wirkung zeigen. Sie entlasten und geben Sicherheit in unüberschaubaren Situationen.¹⁰⁴

Aber nicht nur Rituale zur seelischen Eigensicherung helfen psychische Belastungen zu bewältigen. Es gibt mehrere Wege stressigen und belastenden Situationen mit Methoden der Stressbewältigung vorzubeugen. Ziel ist es, diese erst gar nicht an sich herankommen zu lassen.¹⁰⁵ Methoden zur Stressbewältigung können unter anderem Entspannungsverfahren sein, zu denen progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Yoga zählen. Auch sportlicher Ausgleich oder das Schaffen von Freiräumen zur Regeneration und Erholung können Stress abbauen und zukünftig verringern. Weiterhin kann es hilfreich sein, sich Prioritäten zu setzen, um Wichtiges von Nebensächlichkeiten zu unterscheiden (Work-Life-Balance). Die Stärken dieser Methoden sollten anerkannt und umgesetzt werden, damit man die Kontrolle auch über schwierige Situationen behält und klarer denken kann.¹⁰⁶

Eine ebenso wichtige Bedeutung für die Eigenbewältigung hat die Resilienz. Mit dieser bezeichnet man die Fähigkeit zur Belastbarkeit und inneren Stärke, die es ermöglicht Konflikte, Misserfolge, Lebenskrisen oder belastende und traumatische Erfahrungen im Dienst zu meistern.¹⁰⁷ „Resilienz ist eine seelische Widerstandsfähigkeit oder Unverwundlichkeit, gewissermaßen das Immunsystem der Seele“¹⁰⁸.

Resilienz kann im Laufe der Persönlichkeitsentwicklung erlernt werden, beispielsweise durch eine enge, emotionale Beziehung zu mindestens einer, Sicherheit und Zuverlässigkeit vermittelnden, Bezugsperson, Entwicklung

¹⁰⁴ Vgl. Palm, 2012, S. 101

¹⁰⁵ Vgl. Tegtmeier, C.; Tegtmeier M., 2011, S. 44

¹⁰⁶ Vgl. Tegtmeier, C.; Tegtmeier M., 2011, S. 45

¹⁰⁷ Vgl. Lebenshilfe - abc [online]: <http://www.lebenshilfe-abc.de/> [gesehen am 26. April 2015, 12:30]. Verfügbar unter: <http://www.lebenshilfe-abc.de/resilienz.html>

¹⁰⁸ Lebenshilfe - abc [online]: <http://www.lebenshilfe-abc.de/> [gesehen am 26. April 2015, 12:30]. Verfügbar unter: <http://www.lebenshilfe-abc.de/resilienz.html>

eines gesunden Selbstwertgefühls, Unterstützung durch Eltern oder positive Erfahrungen mit Freunden und anderen Menschen.

Jeder kann seine Resilienz steigern, um eine gute seelische und körperliche Widerstandskraft zu haben. Hierzu zählen Faktoren, wie positive Erfahrungen der Krisenbewältigung in der Vergangenheit, Selbstvertrauen, die Fähigkeit um Hilfe zu bitten, Überzeugung, dass wir Einfluss auf unser Leben haben, die Fähigkeit, den Blick auf die Lösung von Problemen zu richten, Bewegungen in jeglicher Art von Sport oder auch eine optimistische Haltung.¹⁰⁹

Doch bevor man psychische Belastungen selbst bewältigen kann, muss man sie zunächst erkennen und sich eingestehen, dass eine bestimmte Situation belastend war. Denn belastende Situationen stellen eine Ausnahmesituation dar und unterschiedliche Reaktionen darauf sind normal. Wichtig für den Betroffenen ist zu wissen, dass er sich aufgrund bestimmter Reaktionen nicht „anders“ oder schwach fühlen darf.¹¹⁰

Um das Erlebte verarbeiten zu können, muss man sich Gefühle eingestehen und sich ihnen stellen. Vermieden werden sollte, belastende Situationen einfach zu löschen und für immer versuchen zu vergessen. Dieser Wunsch ist nicht realisierbar. Im Gegenteil, der Versuch des Unterdrückens dieser schmerzlichen Erinnerung verstärkt nur den Erinnerungsdruck und hat unkontrollierte Auftretenshäufigkeiten zur Folge. Versucht man eben nicht an etwas Bestimmtes zu denken, desto häufiger ist einem dieses vor dem inneren Auge präsent.

Die traumatischen Erinnerungen an ein schlimmes Ereignis werden jedoch immer bleiben, sollen aber nicht mehr mit Schrecken oder Belastungsgefühlen verknüpft sein. Es gilt diese Bilder sozusagen umzuwandeln in normale Erinnerungen, die keinerlei Reaktion, wie Leidensdruck zur Folge haben. Auch sollte vermieden werden, zu negative

¹⁰⁹ Vgl. Lebenshilfe - abc [online]: <http://www.lebenshilfe-abc.de/> [gesehen am 26. April 2015, 12:30]. Verfügbar unter: <http://www.lebenshilfe-abc.de/resilienz.html>

¹¹⁰ Vgl. Maercker, A., Therapie der Posttraumatischen Belastungsstörung, Berlin: Springer Verlag, 1997, S. 56

Selbstkritik zu üben oder sich Schuldgefühlen auszusetzen. Der Betroffene sollte feststellen, dass er alles in seiner Macht stehende getan hat und sich somit nicht schuldig fühlen muss.¹¹¹

Ziel der Eigenbewältigung von psychischen Belastungen ist es, eine Kontrolle über die Belastungssymptome zu bekommen. Sollte der Betroffene es auch nach Wochen nicht geschafft haben das Erlebte selbständig zu verarbeiten und zu bewältigen, ist es notwendig, professionelle Hilfe hinzuzuziehen.¹¹²

6 Prävention

Die Prävention ist in drei Bereiche untergliedert: primäre, sekundäre und tertiäre Prävention.

Die primäre Prävention hat das Ziel, Maßnahmen zu treffen, bevor überhaupt eine Schädigung bzw. eine negative Folge einsetzt. Negative Folgen sollen verhindert und die Gesundheit erhalten werden.

Im Sprachgebrauch spricht man allgemein nur von dem Begriff Prävention.¹¹³

Die sekundäre Prävention umfasst die frühzeitige Intervention (Frühintervention) und Diagnose bei Indizien, dass der Polizeibeamte an seine Grenzen stößt oder erreicht hat. Für Maßnahmen im Anschluss an einen Einsatz werden auch die Begriffe Intervention und Nachsorge als sekundäre Prävention benutzt.¹¹⁴

Maßnahmen der tertiären Prävention sind dazu da, eine Chronifizierung zu verhindern und dienen der Rückfallprophylaxe, wenn jemand schon Belastungsfolgen entwickelt hat. Hierzu zählen Maßnahmen verschiedener

¹¹¹ Vgl. Trummer, M.; Helm, M., Implementierung und Weiterentwicklung der Psychosozialen Notfallversorgung, Berlin: Springer, 2008, S. 60

¹¹² Vgl. Trummer, M.; Helm, M., Implementierung und Weiterentwicklung der Psychosozialen Notfallversorgung, Berlin: Springer, 2008, S. 61

¹¹³ Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 165

¹¹⁴ Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 165

Psychotherapien, wobei dann auch nur von dem Begriff Psychotherapie, anstelle von tertiärer Prävention, gesprochen wird.¹¹⁵

Letztendlich entscheidet die zeitliche Perspektive, von welcher Stufe der Prävention gesprochen werden kann. Nachsorgemaßnahmen kann man beispielsweise auch als präventive Maßnahmen vor dem nächsten Einsatz sehen.¹¹⁶

Im Folgenden werden Bereiche der Prävention dargestellt.

6.1 Erfolgreiche polizeiliche Ausbildung

Prävention bedeutet wörtlich „vorzusorgen“, bevor es zu belastenden Momenten gekommen ist. Training sozialer Kompetenzen (TSK), Berufsrollenreflexion in der Ausbildung, Stresseminare in der Fortbildung, fachliche Fortbildungen, Führungsförderung zur Sensibilisierung nach der Ausbildung und auch Achtsamkeit gegenüber den Mitarbeitern sind die Grundlage.¹¹⁷

Polizeipsychologe Christian Lüdke sagte in einem Interview mit „Planet Wissen“, dass Polizeibeamte ständig mit schwierigen Situationen konfrontiert würden. Er erklärt, wie sie ihre seelische Gesundheit schützen können und welche Rolle die Ausbildung für ihre weitere Zukunft spiele.

Für Polizeibeamte sei es ganz wichtig, schon in der Ausbildung zu erfahren, was auf sie zukomme und worauf man sich einlasse. Theoretische und praktische Teile wechseln sich in der Ausbildung ab, sodass die Anwärter schon früh den Berufsalltag eines Polizeibeamten kennenlernen und merken, ob sie mit der täglichen Belastung umgehen können. Experten helfen außerdem, sie auf verschiedenste Extremsituation vorzubereiten. Weiterhin

¹¹⁵ Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 165

¹¹⁶ Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 165

¹¹⁷ Vgl. Polizei NRW [online]: <http://www.polizei-nrw.de/> [gesehen am 25. April 2015, 14:55]. Verfügbar unter: http://www.polizei-nrw.de/artikel__86.html

sagt er, dass Maßnahmen, wie eine zeitnahe Einsatznachbesprechung und Vertrauen zu Kollegen helfen, psychischen Belastungen besser standzuhalten. Er spricht von einer Art „Psychohygiene“, mit der man lerne, auf die eigene seelische Gesundheit zu achten.

Als Ausgleich zu dem Polizeialltag seien Sport, die stabile Familie und anregende Hobbys sehr wichtig. Sie machen den Kopf frei von dienstlichen Angelegenheiten und ziehen somit eine klare Linie zwischen Beruf und privatem Leben.¹¹⁸

Die Polizeikommissaranwärter absolvieren während der dreijährigen Ausbildung zum Polizeikommissar verschiedene Seminare.

In vier aufeinander aufbauenden Modulen, dem sogenannten Training sozialer Kompetenzen, kurz „TSK“ genannt, lernen sie Präsentationstechniken mit dem Ziel des entspannten Vortragens, Stressbewältigungsmethoden, Kommunizieren in schwierigen Situationen, das Managen von Konflikten und ethische Handlungslehren.

Im Berufsrollenreflexionsseminar steht die Reflexion des Polizeiberufs bzw. der möglicherweise schon als belastend empfundenen Einsätze in den ersten Praktika, im Vordergrund. Im Hinblick auf eigene und fremde Werte gilt es, Methoden der Reflexion zu entwickeln und daraus einen Nutzen zu ziehen.¹¹⁹

Während der Ausbildung liegt ein besonderer Fokus auf dem Thema Ethik. Sowohl in den theoretischen Teilen, unterrichtet an den Fachhochschulen für öffentliche Verwaltung NRW, als auch in den praktischen Teilen, durchgeführt im Landesamts für Ausbildung, Fortbildung und Personalangelegenheiten (LAFP) Selm, Brühl und Schloß Holte-Stukenbrock, sollen den Anwärtern ethische Denkweisen vermittelt werden. Im ethischen Zentrum LAFP Selm wurde im Jahr 2012 die Ausstellung „Grenzgang“ eröffnet. In vier Räumen können sich die Anwärter, aber auch

¹¹⁸ Vgl. Planet Wissen [online]: <http://www.planet-wissen.de/> [gesehen am 25. April 2015, 15:35]. Verfügbar unter: http://www.planet-wissen.de/politik_geschichte/verbrechensbekämpfung/deutsche_polizei/psychologie.jsp

¹¹⁹ Vgl. Gewerkschaft der Polizei [online]: <http://www.gdp.de/> [gesehen am 25. April 2015, 15:45]. Verfügbar unter: http://www.gdp.de/gdp/gdpnrw.nsf/id/DE_FAQ

interessierte Gruppen außerhalb der Polizei, die Themenfelder Umgang mit Randgruppen in der Gesellschaft, Polizei und Gewalt, Polizei und Extremsituationen und Umgang mit Sterben und Tod vergegenwärtigen.¹²⁰

Dieser neue Weg ethischer Bildung in der Polizei NRW verfolgt das Ziel, die konstruktive Auseinandersetzung mit berufsethischen Fragestellungen neu zu beleben. Denn professionelles polizeiliches Handeln ist nicht nur vom theoretischen Fachwissen und den praktischen Fähigkeiten abhängig, sondern auch von einer ethisch-moralisch reflektierten und damit fundierten Handlungskompetenz.¹²¹ Dieter Schmidt, damaliger Direktor LAFP NRW, ergänzte: „Berufsethik soll helfen, den Kompass für mögliche Wege lesen zu können.“¹²²

6.2 Polizeiseelsorge, Polizeipfarrer/-innen

Kompetente Hilfe und Fürsorge, besonders nach belastenden Einsätzen, haben bei der Polizei NRW einen hohen Stellenwert.

Nach traumatisierenden Erfahrungen oder besonders belastenden Ereignissen wird sogar eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung angeboten.¹²³ Auf der Internetseite der Polizeiseelsorge kann jeder betroffene Polizeibeamte herausfinden, welcher Polizeipfarrer für seine Behörde zuständig und wie dieser zu erreichen ist. Sie leisten in Notfällen Beistand, wenn örtliche Gemeindepastoren nicht erreichbar sind.¹²⁴

¹²⁰ Vgl. Polizei NRW [online]: <http://www.polizei-nrw.de/> [gesehen am 15. Mai 2015, 10:45]. Verfügbar unter: http://www.polizei-nrw.de/lafp/artikel__10300.html

¹²¹ Vgl. Polizeiseelsorge [online]: <http://nordrhein-westfalen.polizeiseelsorge.org> [gesehen am 15. Mai 2015, 16:45]. Verfügbar unter: http://nordrhein-westfalen.polizeiseelsorge.org/download/Cdf4f3dbX146c5adb87fX267e/heft_polizeiseelsorge_s10_grenzungang.pdf

¹²² Polizei NRW [online]: <http://www.polizei-nrw.de/> [gesehen am 15. Mai 2015, 10:45]. Verfügbar unter: http://www.polizei-nrw.de/lafp/artikel__10300.html

¹²³ Vgl. Polizei NRW [online]: <http://www.polizei-nrw.de/> [gesehen am 26. April 2015, 10:45]. Verfügbar unter: http://www.polizei-nrw.de/artikel__86.html

¹²⁴ Vgl. Polizeiseelsorge [online]: <http://www.polizeiseelsorge.de/> [gesehen am 26. April 2015, 12:45]. Verfügbar unter: <http://www.polizeiseelsorge.de/index2.htm>

Die Seelsorge umfasst „alles Zuhören, Mitfühlen, Verstehen, Bestärken und Trösten gemeint, das der eine Mensch dem anderen gewährt“.¹²⁵

Aufgabe ist es, Polizeibeamte bei schwierigen Einsätzen zu begleiten und Hilfe nach belastenden Vorfällen anzubieten.¹²⁶ Sie versuchen ihnen unter anderem bei Einsätzen zur Seite zu stehen, zwischen den Fronten zu vermitteln und kümmern sich um Opfer vor Ort.¹²⁷

Die Polizeiseelsorger haben für jeden Beamten ein offenes Ohr. Gespräche können in Form von Einzel- oder Gruppengesprächen erfolgen. Alles Gesagte steht unter dem Schutz des Seelsorgegeheimnisses, sowie des Zeugnisverweigerungsrechts.

Polizeiseelsorger geben zudem berufsethischen Unterricht und führen entsprechende Fortbildungsseminare durch. Sie versuchen, den Dialog zwischen der Polizei und anderen gesellschaftlichen Bereichen zu fördern, besonders zwischen Polizei und Kirche.¹²⁸ Aber nicht nur die christliche Polizeiseelsorge hat einen hohen Stellenwert, auch die Islam-Seminare der Polizeiseelsorge als Beitrag zur Handlungskompetenz in der alltäglichen Begegnung mit dem polizeilichen Gegenüber mit Migrationshintergrund gewinnen an Bedeutung. Jede Polizeibehörde in NRW verfügt über eine Einrichtung der Kontaktbeamten für muslimische Institutionen (KMI). Sie dienen sowohl dem Bürger, als auch den muslimischen Polizeibeamten als vertrauensvolle Ansprechpartner.¹²⁹ Auch das Land Niedersachsen versucht muslimische Notfall- und Polizeiseelsorge zu etablieren. Landespolizeipräsident Uwe Binias sagte, dass es immer mehr Kollegen muslimischen Glaubens gäbe und diese nach unterschiedlichen Krisensituationen kompetente Hilfe und Beratung bräuchten. Es laufen derzeit Verhandlungen für einen Staatsvertrag zwischen dem Land und den

¹²⁵ van der Geest, Hans, *Unter vier Augen*, Zürich: TVZ, 1981, S. 223

¹²⁶ Vgl. Polizeiseelsorge [online]: <http://www.polizeiseelsorge.de/> [gesehen am 26. April 2015, 10:45]. Verfügbar unter: <http://www.polizeiseelsorge.de/index2.htm>

¹²⁷ Vgl. Schorlemmer, Andreas, *Manchmal hilft nur Schweigen*, Berlin: Ullstein Verlag, 2007, S. 11

¹²⁸ Vgl. Polizeiseelsorge [online]: <http://www.polizeiseelsorge.de/> [gesehen am 26. April 2015, 10:55]. Verfügbar unter: <http://www.polizeiseelsorge.de/index2.htm>

¹²⁹ Vgl. Polizeiseelsorge NRW [online]: <http://nordrhein-westfalen.polizeiseelsorge.org/> [gesehen am 15. Mai 2015, 15:55]. Verfügbar unter: <http://nordrhein-westfalen.polizeiseelsorge.org/hp505/Christlich-islamischer-Dialogtag-10-05-2014.htm>

muslimischen Verbänden. Demnach sollen muslimische Notfall- und Polizeiseelsorge offiziell genehmigt und institutionalisiert werden.¹³⁰

Ein starkes Zeichen, eine Art Wertschätzung für die wichtige Arbeit der Polizeiseelsorger, wurde durch das neue Zentrum für ethische Bildung und Polizeiseelsorge („ZeBuS“) am Bildungszentrum des Landesamts für Ausbildung, Fortbildung und Personalangelegenheiten (LAFP) in Selm gesetzt. Dieses Zentrum bietet „Unterstützungsangebote für alle mit der ethischen Bildung von Polizeibediensteten befassten Lehrenden sowie mit der seelsorglichen Begleitung und Beratung von Polizeibediensteten betrauten Polizeiseelsorgerinnen und –seelsorger“¹³¹. Symbolisch hierfür wurde eine Skulptur in Form eines „Wächters“ errichtet.¹³²

6.3 Psychosoziale Unterstützung bei der Polizei NRW

Im Dezember 2010 wurde durch das Ministerium für Inneres und Kommunales (MIK) NRW die Arbeitsgruppe „Betreuung NRW“ unter Leitung des Leitenden Polizeidirektors (LPD) Dieter Keil errichtet. Diese, aus 16 Polizeibeamten und Polizeiarzten bestehende Gruppe, bemühte sich, landeseinheitliche Rahmenvorgaben für die Betreuung bei besonderen Einsatzlagen, insbesondere bei größeren Gefahren- und Schadenslagen, Katastrophen und Amoktaten, aber auch nach besonders schwerwiegenden Ereignissen des täglichen Dienstes, zu erarbeiten.

Folglich wurde der Erlass vom 02. Juli 2008 „Betreuung von Polizeibeamtinnen und Polizeibeamten nach besonders belastenden beruflichen Einsätzen“ aufgehoben und der neugestaltete Teil des „Landesteils NRW zur Polizeidienstvorschrift (PDV) 100 VS-Nfd – Teil D: „Psychosoziale Unterstützung (PSU) bei der Polizei NRW““ am 30. Juni 2014 in Kraft gesetzt.¹³³

¹³⁰ Vgl. NWZ online [online]: <http://www.nwzonline.de/> [gesehen am 16. Mai 2015, 10:05]. Verfügbar unter: http://www.nwzonline.de/politik/niedersachsen/notfallseelsorge-auch-fuer-muslime_a_24,0,972850619.html

¹³¹ Das Magazin der Polizei des Landes Nordrhein-Westfalen, Streife, Düsseldorf, Januar 2015, S. 34 f.

¹³² Vgl. Das Magazin der Polizei des Landes Nordrhein-Westfalen, Streife, Düsseldorf, Januar 2015, S. 34

¹³³ Vgl. Das Magazin der Polizei des Landes Nordrhein-Westfalen, Streife, Düsseldorf, September 2014, S. 20

Das elfköpfige PSU Team Polizei NRW, bestehend aus Beamtinnen und Beamten des höheren Dienstes sowie Polizeiärztinnen und –ärzten, soll helfen, akute Belastungsreaktionen schneller abklingen zu lassen und somit die Dienstfähigkeit der Betroffenen zu erhalten oder schnellstmöglich wieder herzustellen. Weiterhin soll das Team dazu beitragen, das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. Nicht nur Beschäftigte der Polizei können dieses Angebot nutzen, auch Angehörige können, wenn nötig, betreut und beraten werden.¹³⁴

Hinzugekommen ist, dass jeder Polizeibeamte sich nun auch nach traumatischen Erlebnissen im privaten Bereich, etwa nach einem Verkehrsunfall mit schweren Folgen oder einer Erkrankung des Partners, an das Team der PSU wenden kann. Denn auch diese privaten Belastungen spielen in das Berufsleben hinein. Zusätzlich sind nun auch die primäre Prävention sowie die Nachbereitung umfasst. Beispielsweise gilt es, Führungskräfte in entsprechenden Fortbildungen für das Thema psychische Belastungen zu sensibilisieren, damit sie in der Lage sind, frühzeitig zu erkennen, wenn ein Kollege gefährdet ist.¹³⁵

Das PSU-Team kann über die Landesleitstelle angefordert werden.¹³⁶

6.4 Soziale Ansprechpartner

Soziale Ansprechpartner (SAP) arbeiten mit Polizeibeamten im innerbehördlichen Dienst zusammen. Sie sind in unterschiedlichen Arbeitsbereichen und auf verschiedenen Ebenen beschäftigt und helfen, Belastungen des Einzelnen zu verarbeiten und setzen sich noch dazu für ein gutes Klima am Arbeitsplatz ein. Im Umgang mit psychosozialen Verhaltensproblemen sind sie geschult und stehen dem Betroffenen als Betreuungspersonen zur Verfügung. Bestehende und sich anbahnende

¹³⁴ Vgl. Das Magazin der Polizei des Landes Nordrhein-Westfalen, Streife, Düsseldorf, September 2014, S. 20

¹³⁵ Vgl. Das Magazin der Polizei des Landes Nordrhein-Westfalen, Streife, Düsseldorf, Januar 2015, S.20 f.

¹³⁶ Vgl. Das Magazin der Polizei des Landes Nordrhein-Westfalen, Streife, Düsseldorf, Januar 2015, S.21

Probleme sollen somit bewältigt und mögliche Lösungswege gesucht werden. Dies alles geschieht in absoluter Vertraulichkeit und Verschwiegenheit. Um ein möglichst effizientes Ergebnis zu erzielen, arbeiten Behördenleitung, Vorgesetzte und sonstige Beteiligte mit den sozialen Ansprechpartnern zusammen.¹³⁷

Die Polizei Nordrhein-Westfalen beschäftigt derzeit 230 soziale Ansprechpartner.¹³⁸

6.5 Maßnahmen im Dienstalltag

Selbst mit einfachen Maßnahmen im Dienstalltag kann Prävention betrieben werden und helfen, negativen Folgen vorzubeugen.

Schon das regelmäßige Gespräch über Stress und mögliche Bewältigungsstrategien in der Dienstgruppe kann dazu beitragen. Kollegen, die offensichtlich unter Stress leiden, sollte man persönlich ansprechen und somit unterstützen. Situationen, die als belastend empfunden werden, gilt es möglichst zu entschärfen.

Aufgabe der Führungskraft ist es, verantwortlich Stressprävention zu betreiben. Mitarbeitern sollten Freiräume zur selbst bestimmten Organisation der Arbeit gewährleistet werden. Zudem ist das Zeigen von Präsenz, Fürsprache und praktische Unterstützung in extremen Situationen hierbei hilfreich. Nach einem besonders belastenden Einsatz ist die sogenannte Einsatznachbesprechung ein wichtiger Teil, um das Erlebte zu besprechen und das Einsatzvorgehen zu reflektieren.¹³⁹

¹³⁷ Vgl. Ministerialblatt NRW – Grundsatz erlass zur Tätigkeit der Sozialen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner (SAP), RdErl. d. Innenministeriums, April 2004, S. 421 – 434

¹³⁸ Vgl. Polizei NRW [online]: <http://www.polizei-nrw.de/> [gesehen am 26. April 2015, 13:55]. Verfügbar unter: http://www.polizei-nrw.de/artikel__86.html

¹³⁹ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Stress im Dienst, Berlin Nr. 1 Januar 2006, S. 6 f.

7 Frühintervention

Maßnahmen der Frühintervention, wie zum Beispiel Critical Incident Stress Management oder Supervision und Coaching, können möglicherweise die negativen langfristigen psychischen Folgen einer Traumatisierung mildern oder verhindern. Dies kann durch früh einsetzende, selektiv auf Personen mit speziellen Risikomerkmale beschränkte und spezifisch auf die Reduktion der akuten Stresssymptome abzielende psychologische Interventionen geschehen. Frühintervention ist eine spezielle Form der Akuthilfe.¹⁴⁰

7.1 Critical Incident Stress Management

Critical Incident Stress Management (CISM) wurden von Mitchell und Everly in den 80er-Jahren in den USA erfunden. In Deutschland bekannt als „Stressbearbeitung nach belastenden Ereignissen (SbE).

Nach psychisch besonders belastenden Einsätzen haben die Einsatzkräfte die Möglichkeit in mehreren Treffen ihren Stress managen zu lernen. Diese Treffen werden von Teams aus psychosozialen Fachkräften und von speziell geschulten Einsatzkräften geleitet.

Im ersten Treffen, „demobilization“ genannt, werden die Betroffenen in einer großen Gruppe über mögliche Belastungsreaktionen unmittelbar nach dem Einsatz informiert. Ihnen werden Hinweise gegeben, damit richtig umzugehen und auch andere Hilfsangebote aufgezeigt. Die Dauer beträgt in der Regel 10-30 Minuten.¹⁴¹

Beim zweiten Treffen, „defusing“ genannt, dürfen die betroffenen Einsatzkräfte in einer kleinen Gruppe kurz von ihren Erfahrungen erzählen. Dies geschieht innerhalb von acht Stunden nach dem Ereignis und dauert

¹⁴⁰ Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 116 f.

¹⁴¹ Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 178

etwa 20 bis 60 Minuten. Anschließend werden Informationen und Verhaltensempfehlungen gegeben.¹⁴²

Nach etwa 24 bis 72 Stunden erfolgt dann das sogenannte „debriefing“. Unter Debriefing versteht man eine Sitzung von etwa 2 bis 3 Stunden für homogene Kleingruppen, etwa 4 bis 20 Personen, zur Prävention von Traumafolgestörungen.¹⁴³ Es ersetzt keine Psychotherapie, sondern soll den Stress nach einem Ereignis reduzieren helfen und die Rückkehr in den Alltag möglich machen. Dies geschieht, indem unter anderem über das Erlebte und seine emotionalen Auswirkungen strukturiert und ausführlicher gesprochen wird, als in den bisherigen Treffen. In den insgesamt sieben Phasen des Debriefing werden strukturiert Gedanken, Reaktionen sowie Auswirkungen, Informationen zum Umgang mit Stress dargelegt und Fragen beantwortet. Man versucht auf den Betroffenen unterstützend und beruhigend zu wirken und soziale Ressourcen zu aktivieren.¹⁴⁴

Die Teilnahme an Methoden des CISM sollte freiwillig und nach Abschätzung erfolgen, ob nicht vielleicht andere Methoden hilfreicher seien.¹⁴⁵

7.2 Supervision und Coaching

Unter den Begriffen „Supervision“ und „Coaching“ ist eine personenorientierte Beratung für Fragen und Probleme ausschließlich beruflichen Handelns zu verstehen. Die Methoden sollen unter anderem helfen, die Qualität in der Personalentwicklung zu sichern. Dennoch kann man beide Methoden in einigen Punkten unterscheiden.

Supervision ist laut der 1989 gegründeten Deutschen Gesellschaft für Supervision (DGSv) „ein wissenschaftlich fundiertes, praxisorientiertes und ethisch gebundenes Konzept für personen- und organisationsbezogene

¹⁴² Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 178

¹⁴³ Vgl. Tegtmeier, C.; Tegtmeier M., 2011, S. 142

¹⁴⁴ Vgl. Projektbericht-Evaluation der Traumaambulanzen in NRW, Münster, Mai 2010, S. 21 ff.

¹⁴⁵ Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 178

Beratung in der Arbeitswelt“¹⁴⁶. Hierbei werden Fragen, Problemfelder, Konflikte und Fallbeispiele aus dem beruflichen Alltag thematisiert, ohne dass der Supervisor eine formale Bewertung oder Beurteilung vornimmt. Supervision kann sowohl in Einzel-, in Team- als auch in Gruppensettings stattfinden. Ziel ist es, die berufliche Kompetenz auf Ebenen der Persönlichkeit, der Kommunikation, der Kooperation, des Handelns, der Reflexion und der institutionellen Kenntnisse zu erhöhen.¹⁴⁷

Coaching hingegen ist laut Definition des deutschen Bundesverbandes Coaching „eine professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen mit Führungs-/ Steuerungsfunktionen und von Experten in Unternehmen/ Organisationen. Zielsetzung von Coaching ist die Weiterentwicklung von individuellen oder kollektiven Lern- und Leistungsprozessen bzgl. primär beruflicher Anliegen“¹⁴⁸.

Supervision und Coaching bieten im Polizeialltag Klärungshilfen auf unterschiedlichen Ebenen und Möglichkeiten der Entlastung. Besonders belastende Bereiche der Polizei, wie zum Beispiel Kommissariate, die sich mit Sexual- und Tötungsdelikten befassen, erhalten entsprechende Betreuungsangebote.¹⁴⁹ Rollensicherheit wird aufgebaut und Führungs- und Handlungskompetenzen steigen. Dies hat zur Folge, dass das Arbeitsklima positiv beeinflusst werden kann und belastende oder stressige Situationen abgebaut werden können. Mitarbeiterorientiertes Führen hilft Belastungen zu vermeiden und Folgen zu minimieren.¹⁵⁰

¹⁴⁶ Schmalzl, Hermanutz, 2012, S.324

¹⁴⁷ Vgl. Schmalzl, Hermanutz, 2012, S.323 ff.

¹⁴⁸ Schmalzl, Hermanutz, 2012, S.325 ff.

¹⁴⁹ Vgl. Polizei NRW [online]: <http://www.polizei-nrw.de/> [gesehen am 15. Mai 2015, 12:55]. Verfügbar unter: https://www.polizei.nrw.de/artikel__86.html

¹⁵⁰ Vgl. Schmalzl, Hermanutz, 2012, S. 332

8 Krisenintervention

„Krisenintervention beginnt nicht erst, wenn ein traumatisierendes Ereignis eingetreten ist oder das berühmte Fass bereits übergelaufen ist.“¹⁵¹

Im Sinne der sekundären Prävention stehen allen Polizeibeamten in Nordrhein-Westfalen die Kriseninterventionsteams zur Seite, wenn ein potenziell traumatisierendes Ereignis stattgefunden hat. Diese, seit 1994 existierenden Teams, bestehen aus jeweils einem Polizeiarzt und einem Polizeibeamten höheren Dienstes, welche eine spezielle Weiterbildung zur Hilfe bei der Bewältigung schwerer psychischer Belastungssituationen absolviert haben.¹⁵²

Nach einem belastenden Ereignis werden diese Teams von der Behörde selbst informiert und innerhalb von 24 Stunden zur Wache des Betroffenen entsandt.¹⁵³

Angelehnt an die Struktur des schon in Punkt 7.1 beschriebenen Debriefing wird mit dem Betroffenen zunächst ein persönliches Gespräch geführt. Hier wird der Betroffene auch über mögliche Folgen einer Belastungssituation aufgeklärt. Ziel soll eine Normalisierung der akuten Belastungssymptome sein.¹⁵⁴ Zudem gibt die Krisenintervention die Möglichkeit sich jemandem mitzuteilen. Dabei kann das Erlebte auf gedanklicher und emotionaler Ebene reflektiert werden. Der Ballast kann sozusagen losgelassen werden.¹⁵⁵

¹⁵¹ Traphan, Erich, in Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, „Ist das die Zukunft?“, Berlin Nr.6 Juni 2008, S. 13

¹⁵² Vgl. Heuft, G.; Weiss, U.; Schütte, N.; ST. Reinecke; Bär, O.; Runde, B.; Bastians, F., Psychische Belastungen durch traumatisierende Ereignisse im Beruf – Prävention im Polizeidienst, Dortmund/ Berlin/ Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2008, S. 54

¹⁵³ Vgl. Heuft, G.; Weiss, U.; Schütte, N.; ST. Reinecke; Bär, O.; Runde, B.; Bastians, F., Psychische Belastungen durch traumatisierende Ereignisse im Beruf – Prävention im Polizeidienst, Dortmund/ Berlin/ Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2008, S. 54 (künftig zitiert: Heuft, et.al.,2008)

¹⁵⁴ Vgl. : Heuft, et.al.,2008, S. 54

¹⁵⁵ Traphan, Erich, in Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, „Ist das die Zukunft?“, Berlin Nr.6 Juni 2008, S. 13

9 Psychotherapien

Im Rahmen der tertiären Prävention stellt die Psychotherapiemethode „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ (dt. Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung¹⁵⁶), kurz EMDR, eine Möglichkeit von vielen Therapien dar, Betroffene vor einer Chronifizierung der schon eingetretenen Belastungsfolgen eines Ereignisses zu schützen. EMDR sollte nur von Psychotherapeuten angewandt werden.¹⁵⁷

Die von Frau Dr. Francine Shapiro entwickelte EMDR-Methode besteht aus acht nacheinander erfolgenden Phasen: Anamnese und Behandlungsplanung, Stabilisierung und Vorbereitung, Einschätzung der belastenden Erinnerung, Desensibilisierung, Einsetzen eines positiven Gedankens, Überprüfung der Körperempfindungen, Abschluss und Neubewertung.¹⁵⁸

Ein zentrales Element in den verschiedenen Phasen ist die „bilaterale Stimulation“. Hierbei arbeitet der Therapeut mit Augenbewegungen, indem er zwei Finger in einer Entfernung von etwa 25-30 cm vor dem Auge horizontal von rechts nach links bewegt. Währenddessen setzt der Betroffene sich mit den belastenden Erinnerungen auseinander, aber auch mit alternativen, positiven Überzeugungen, die vorher mit dem Therapeuten erarbeitet wurden. Diese Methode wird solange angewandt, bis eine deutliche Angstreduktion zu erkennen ist.¹⁵⁹

Nach einer erfolgreich abgeschlossenen EMDR-Therapie sollten vorher belastende Erinnerungen nicht mehr als problematisch erlebt werden. Man

¹⁵⁶ Vgl. Emdria Deutschland e.V. [online]: <http://www.emdria.de/> [gesehen am 30. April 2015, 12:55]. Verfügbar unter: <http://www.emdria.de/emdr/was-ist-emdr/>

¹⁵⁷ Vgl. Lasogga, Gasch, 2011, S. 123 f.

¹⁵⁸ Vgl. Tegtmeier, C.; Tegtmeier M., 2011, S. 135

¹⁵⁹ Vgl. Tegtmeier, C.; Tegtmeier M., 2011, S. 135 f.

fühlt sich entlastet, körperliche Erregung klingt ab und negative Gedanken können neu und positiver umstrukturiert werden.¹⁶⁰

Eine weitere erwähnenswerte ist die sogenannte Kognitive Verhaltenstherapie (KVT). Ziel ist es, die Art und Weise zu ändern, wie Menschen denken, aber auch wie sie sich verhalten. Dem Betroffenen soll sein irrationales negatives Denken bewusst gemacht und ein positiveres Denken vermittelt werden. In mehreren Sitzungen liegt der Fokus darauf, die kognitiven Veränderungen beizubehalten und Rückfälle zu vermeiden.¹⁶¹

10 Fazit

Der Polizeiberuf ist vielfältig und fordert den Polizeibeamten jeden Tag aufs Neue sich den unterschiedlichsten Situationen und Aufgaben zu stellen. Nie wird ein Einsatz dem anderen gleichen.

Im Wandel der Zeit nehmen psychische Belastungen im Polizeiberuf immer mehr zu. Dies muss vor dem Hintergrund veränderter Arbeitsbedingungen betrachtet werden. Die moderne Arbeit hat an Vielfalt, Komplexität und Dynamik gewonnen. Mehr geistige und interaktive Tätigkeiten, neue Informations- und Kommunikationstechnologien sowie mehr Eigenverantwortung und Komplexität müssen bewältigt werden.¹⁶²

Die Folgen zunehmender psychischer Belastungen können nach Einschätzungen der Gewerkschaft der Polizei (GdP) der Arbeitsfähigkeit der Polizei massiv zusetzen. Beispiele für Auswirkungen und Folgen wurden in Punkt 4 erläutert. Demnach besteht dringender Handlungsbedarf.

¹⁶⁰ Vgl. EMDR Institut [online]: <http://www.emdr-institut.de/> [gesehen am 30. April 2015, 13:05]. Verfügbar unter: http://www.emdr-institut.de/0100_emdr/010_wirkung.php

¹⁶¹ Vgl. Myers, David G., Psychologie, Berlin: Springer, 2014, S. 710

¹⁶² Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Psychischen Belastungen auf der Spur, Mai 2015, S. 5

Die psychischen Belastungen müssen in einem zeitgemäßen Arbeitsschutz besser berücksichtigt werden.¹⁶³

Man müsse laut Frank Fubel, seit 30 Jahren Polizeibeamter in vielen Verwendungen, bedenken, dass Polizeibeamte auch nur Menschen sind. Viele Polizeibeamte halten sich für unverwundbar. Jedoch ist dies nicht der Fall. Früher oder später leide die psychische Gesundheit. Zwar haben viele von ihnen gute und geeignete Wege gefunden mit psychischen Belastungen aller Art umzugehen, aber fest stehe auch, dass die Qualität und Menge dieser Belastungen die Bewältigungsmöglichkeiten des einzelnen Polizeibeamten irgendwann übersteigen.¹⁶⁴

Die Polizei hinkt bei der Prävention im Arbeitsschutz der freien Wirtschaft deutlich hinterher. Zwar gibt es bereits gute Präventionsangebote, wie die Polizeiseelsorge, das Team PSU der Polizei NRW, die sozialen Ansprechpartner, Möglichkeiten der Früh- und Krisenintervention oder auch verschiedene Psychotherapien, die helfen zum Beispiel die Erlebnisse und Eindrücke psychische belastender Einsätze zu verarbeiten bzw. mögliche Folgen zu verhindern oder minimieren. Aber was hinter den Kulissen, in den Wachen und Büros geschieht, sind für eine ganzheitliche Bewertung potenzieller Gesundheitsgefahren von enormer Bedeutung. Dazu zählen Inhalte wie Organisation, Umgebung, Führung, soziale Beziehungen und neue Arbeitsformen, wie schon in Punkt 3.3 erläutert.¹⁶⁵

Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz sind zentrale Forderungen und Ansprüche an Unternehmen und Dienstherren mit ihren Führungsverantwortlichen. Sie sind nicht nur moralische, ethische Pflicht, sondern die Voraussetzung für Einsatzbereitschaft und Wirtschaftlichkeit. Der Rahmen wird von entsprechenden Gesetzgebungen, u.a. dem Arbeitsschutzgesetz und entsprechenden Verordnungen und Richtlinien

¹⁶³ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Psychischen Belastungen auf der Spur , Mai 2015, S. 4

¹⁶⁴ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Psychischen Belastungen auf der Spur , Mai 2015, S. 6 f.

¹⁶⁵ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Psychischen Belastungen auf der Spur , Mai 2015, S. 4 ff.

festgelegt. Demnach ist jeder Arbeitsgeber durch diese verpflichtet, die Tätigkeitsrisiken und Gefährdungen methodisch, systematisch und dokumentiert zu erfassen, zu bewerten und ihnen mit geeigneten Maßnahmen entgegenzutreten.¹⁶⁶

Isabel Rothe, Präsidentin der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, sagt, dass es nicht die Standardlösung gäbe. Es sollten nicht zu viele Handlungsfelder auf einmal bearbeitet werden. Vielmehr müsse man die Gefährdungsbeurteilung schrittweise angehen und Schwerpunkte setzen. Ziel sei es, konkrete Maßnahmen umzusetzen und zu verfestigen.¹⁶⁷

Behördenleiter, Arbeitsgeber im Sinne des Arbeitsschutzgesetzes, müssen nunmehr Strukturen schaffen und Ressourcen zur Verfügung stellen, um den kompletten Prozess einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen durchzuführen. Personalräte sollen in der Bedeutung und den Grundprinzipien von Gefährdungsbeurteilungen sowie im behördlichen Gesundheitsmanagement geschult werden. Auch Polizeiarzt sollen mehr in die Polizeiarbeit und ihre Abläufe integriert werden, um somit einen größeren Nutzen erzielen zu können.¹⁶⁸

Zusammenfassend kann man sagen, dass Polizeibeamte, die von Anfang an durch eine umfassende Ausbildung vorbereitet wurden, die Angebote der Prävention nach belastenden Einsätzen genutzt haben und im weitesten Sinne den Forderungen des Arbeitsschutzes, nachgekommen sind, länger gesund bleiben.

Bürger und Gesellschaft sollten sich ins Gedächtnis rufen, dass der Polizeibeamte kein Roboter oder Superheld, sondern ein ganz normaler Mensch, Mitmensch, ist, dessen gesundheitliche Ressourcen ebenfalls endlich sind.

¹⁶⁶ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Psychischen Belastungen auf der Spur, Mai 2015, S. 4 ff.

¹⁶⁷ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Psychischen Belastungen auf der Spur, Mai 2015, S. 5 f.

¹⁶⁸ Vgl. Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Psychischen Belastungen auf der Spur, Mai 2015, S. 6 ff.

11 Literaturverzeichnis

- Alberts, Hans W.; Gundlach, Thomas E.; Jasper, Jörn, Methoden polizeilicher Berufsethik, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2003
- Bartsch, Nicole, Belastungs- und Führungserleben im Polizeidienst, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2011
- Bandelow, Borwin, Wenn die Seele leidet; Psychische Erkrankungen: Ursachen und Therapien, Hamburg: Rowohlt, März 2010
- Beese, Dieter, Studienbuch Ethik – Problemfelder der Polizei aus ethischer Perspektive, Hilden: Verlag deutsche Polizeiliteratur, 2000
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Psychische Belastungen und Beanspruchung im Berufsleben – Erkennen – Gestalten, Dortmund 2010
- Bundesverband der Unfallkassen, Psychische Belastungen am Arbeits- und Ausbildungsplatz – ein Handbuch, April 2005
- Buser; Kaul; Hecker, Medizinische Psychologie, Medizinische Soziologie, 2003, in Schröder, Jörg-Peter, Wege aus dem Burnout – Möglichkeiten der nachhaltigen Veränderung, Berlin: Cornelsen, 2006
- Das Magazin der Polizei des Landes Nordrhein-Westfalen, Streife, Düsseldorf, September 2014
- Das Magazin der Polizei des Landes Nordrhein-Westfalen, Streife, Düsseldorf, Januar 2015

- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS), Alkoholabhängigkeit – Suchtmedizinische Reihe Band 1, Hamm, Februar 2015

- Dr. Wagner, Ringo, Sekundäre Traumatisierung als Berufsrisiko? – Konfrontation mit schweren Schicksalen anderer Menschen, Magdeburg: Friedrich-Ebert-Stiftung, 2010

- Forschungsvorhaben der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, OPTI- Optimierte Belastungsbewältigungs-Prävention bei potentiell traumaexponierten Beschäftigten, in Trappe, Tobias, Die Polizei und der Tod – Geschichten und Gedanken zu einer Über-Lebens-Frage, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2012

- Gerrig, Richard J.; Zimbardo, Philip G., Psychologie, München: Pearson Studium, 2008

- Heidemann, P.; Breuckmann, M., Studie: „Herzliches Beileid!?“ – Zum Umgang der Organisation Polizei mit Tod und Sterben. Eine Studie über den persönlichen und institutionellen Umgang der Polizei mit dem Thema Tod und Sterben unter Einbeziehung alternativer Kriseninterventionskonzepte anderer Institutionen, in Trappe, Tobias, Die Polizei und der Tod – Geschichten und Gedanken zu einer Über-Lebens-Frage, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2012

- Hermanutz; Ludwig; Schmalzl, Moderne Polizeipsychologie in Schlüsselbegriffen, Kornwestheim: Boorberg, 2001

- Heuft, G.; Weiss, U.; Schütte, N.; ST. Reinecke; Bär, O.; Runde, B.; Bastians, F., Psychische Belastungen durch traumatisierende Ereignisse im Beruf – Prävention im Polizeidienst, Dortmund/ Berlin/ Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2008

- Junghans, G., 14. Dresdner Arbeitsschutz – Kolloquium „Neue Regelungen im Arbeitsschutz“, 2005
- Lasogga, Gasch, Notfallpsychologie – Lehrbuch für die Praxis, Heidelberg: Springer Medizin Verlag, 2011
- Latscha, Knut, Belastungen von Polizeivollzugsbeamten, München 2005
- Lemke, J., Sekundäre Traumatisierung – Klärung von Begriffen und Konzepten der Mittraumatisierung, 2008
- Maercker, A., Therapie der Posttraumatischen Belastungsstörung, Berlin: Springer Verlag, 1997
- Ministerialblatt NRW, Grundsatzertlass zur Tätigkeit der Sozialen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner (SAP), RdErl. d. Innenministeriums, April 2004
- Myers, David G., Psychologie, Berlin: Springer, 2014
- Palm, Judith, in Trappe, Tobias, Die Polizei und der Tod – Geschichten und Gedanken zu einer Über-Lebens-Frage, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2012
- Projektbericht-Evaluation der Traumaambulanzen in NRW, Münster, Mai 2010
- Scheler, Uwe; Haselow, Reinhard, Repetitorium Psychologie – Fragen und Antworten für die Ausbildung und Praxis, Hilden: Verlag deutsche Polizeiliteratur, 2001

- Schorlemmer, Andreas, Manchmal hilft nur Schweigen, Berlin: Ullstein Verlag, 2007

- Schmalzl, Hans Peter; Hermanutz, Max, Moderne Polizeipsychologie in Schlüsselbegriffen, Stuttgart: Richert Boorberg Verlag, 3. Auflage, 2012

- Schröder, Jörg-Peter, Wege aus dem Burnout – Möglichkeiten der nachhaltigen Veränderung, Berlin: Cornelsen, 2006

- Tegtmeier, Catri; Tegtmeier, Michael A., PTBS – Das unsichtbare Leid, Regensburg: Walhalla Fachverlag, 2011

- Trappe, Tobias, Die Polizei und der Tod – Geschichten und Gedanken zu einer Über-Lebens-Frage, Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, 2012

- Trummer, M.; Helm, M., Implementierung und Weiterentwicklung der Psychosozialen Notfallversorgung, Berlin: Springer, 2008

- Uhl, Volker, Jeden Tag den Tod vor Augen, 2006

- van der Geest, Hans, Unter vier Augen, Zürich: TVZ, 1981

- Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Stress im Dienst, Berlin Nr. 1, Januar 2006

- Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Ist das die Zukunft?, Berlin Nr. 6, Juni 2008

- Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Burn-out – Wenn die Kraft zu Ende scheint, Berlin Nr. 10, Oktober 2012

- Zeitschrift der Gewerkschaft der Polizei, Eigensicherung: Distanz, Distanz und nochmals Distanz!, Berlin Nr. 1, Januar 2015/ Psychischen Belastungen auf der Spur, Nr. 5, Mai 2015

12 Quellenverzeichnis

- derwesten [online]: <http://www.derwesten.de/> [gesehen am 24. April 2015, 09:50]. Verfügbar unter: <http://www.derwesten.de/wp/wp-info/intensive-hilfe-fuer-2000-suchtkranke-bei-nrw-polizei-id219574.html>

- Emdria Deutschland e.V. [online]: <http://www.emdria.de/> [gesehen am 30. April 2015, 12:55]. Verfügbar unter: <http://www.emdria.de/emdr/was-ist-emdr/>

- EMDR Institut [online]: <http://www.emdr-institut.de/> [gesehen am 30. April 2015, 13:05]. Verfügbar unter: http://www.emdr-institut.de/0100_emdr/010_wirkung.php

- Gewerkschaft der Polizei [online]: <http://www.gdp.de/> [gesehen am 26. April 2015, 15:35]. Verfügbar unter: https://www.gdp.de/gdp/gdp.nsf/id/JG_Kampagnen

- Gewerkschaft der Polizei [online]: <https://www.gdp.de/> [gesehen am 25. April 2015, 11:50]. Verfügbar unter: https://www.gdp.de/gdp/gdp.nsf/id/DE_Problem-Kranke-Polizisten-Experten-eroertern-Gruende-und-Gegenmassnahmen?open&Highlight=Psychische%20Belastungen%20am%20Arbeitsplatz

- Gewerkschaft der Polizei [online]: <http://www.gdp.de/> [gesehen am 25. April 2015, 15:45]. Verfügbar unter: http://www.gdp.de/gdp/gdpnrw.nsf/id/DE_FAQ

- Heute [online]: <http://www.heute.de/> [gesehen am 16. April 2015, 19:40].
Verfügbar unter: <http://www.heute.de/zur-ezb-eroeffnung-in-frankfurt-polizei-erwartet-massive-proteste-37613486.html>

- Lebenshilfe - abc [online]: <http://www.lebenshilfe-abc.de/> [gesehen am 26. April 2015, 12:30]. Verfügbar unter: <http://www.lebenshilfe-abc.de/resilienz.html>

- n24 [online]: <http://www.n24.de/> [gesehen am 16. April 2015, 19:50].
Verfügbar unter:
<http://www.n24.de/n24/Nachrichten/Wirtschaft/d/6325008/blockupy-proteste-loesen-welle-der-gewalt-aus.html>

- Planet Wissen [online]: <http://www.planet-wissen.de/> [gesehen am 25. April 2015, 15:35]. Verfügbar unter: http://www.planet-wissen.de/politik_geschichte/verbrechensbekaempfung/deutsche_polizei/psychologie.jsp

- Polizei NRW [online]: <http://www.polizei-nrw.de/> [gesehen am 16. April 2015, 20:00]. Verfügbar unter: http://www.polizei-nrw.de/artikel__86.html

- Polizei NRW [online]: <http://www.polizei-nrw.de/> [gesehen am 15. Mai 2015, 10:45]. Verfügbar unter:
http://www.polizei.nrw.de/lafp/artikel__10300.html

- Polizei RLP [online]: <http://www.polizei.rlp.de/> [gesehen am 18. April 2015, 14:55]. Verfügbar unter:
http://www.polizei.rlp.de/polizeikurier/nav/c60/c602dd21-0a6a-6311-3c01-1f42680e4cdd,d692f754-aac3-17a5-2f61-6a313445c7c4,,f8e8888c-c060-217a-52f6-1f42680e4cdd&_ic_print=true.htm

- Polizeiseelsorge [online]: <http://www.polizeiseelsorge.de/> [gesehen am 26. April 2015, 12:45]. Verfügbar unter:

<http://www.polizeiseelsorge.de/index2.htm>

- Polizeiseelsorge NRW [online]: <http://nordrhein-westfalen.polizeiseelsorge.org/> [gesehen am 15. Mai 2015, 15:55].

Verfügbar unter: <http://nordrhein-westfalen.polizeiseelsorge.org/hp505/Christlich-islamischer-Dialogtag-10-05-2014.htm>