

Ausgebrannt und neben der Spur

Der Polizeiberuf und das BurnOut Syndrom

Vor nicht allzu langer Zeit veröffentlichte eine österreichische Polizeigewerkschaft eine Burnout Studie, von der offizielle Stellen nicht allzu begeistert waren. Burnout tritt in vielen Bereichen des Öffentlichen Dienstes auf, Tendenz steigend. So hätte man es sich im Beamtentum nicht erwartet. So will man es nicht gerne wahr haben. Doch in den letzten Jahren sind besonders häufig Polizeibedienstete betroffen.

Polizisten sind eine stark gefährdete Berufsgruppe. Ein Polizist muss sich um andere kümmern und stellt dabei eigene Impulse und Wünsche zurück. Das ist typisch für alle Helferberufe wie Rettung, Feuerwehr, Ärzte oder Lehrer. Bei Polizisten kommt dazu, dass die ständige Konfrontation mit Gewalt den Stress verstärkt. Auffällige Symptome sind hier: Nervenzusammenbrüche, Depressionen, Schlafstörungen, psychosomatische Krankheitszustände, organische Erkrankungen. Einen Berater, Coach oder Arzt hinzuzuziehen, wird eher als Schwäche angesehen, denn schließlich leben wir in einer Fun- und Fitnessgesellschaft, jung, dynamisch und agil. Für Exekutivbedienstete mehr als selbstverständlich.

Polizisten haben gegenüber früher zu wenig Zeit, sind aber gleichzeitig zu vielen Reizen ausgesetzt. Die Gewalt nimmt bedrohliche Ausmaße an, gleichzeitig wird am Selbstwertgefühl gerüttelt. Polizist zu sein ist oft schon mehr Schande als Ehre. Mit einer ausgeprägten Arbeitsüberlastung gehen massive Einsparungen im Öffentlichen Dienst einher. Das Konkurrenzdenken nimmt auffallend zu; es kommt zu Mobbing. Fazit: Der Körper wehrt sich, es kommt zu Schlafstörungen, Angstgefühlen, chronische Schmerzen stellen sich ein.

Für betroffene Polizisten ist es selten einfach damit zu rechtzukommen. Das Frühwarnsystem wird ignoriert. Und das traurige Resultat: Burnout-Zusammenbruch. Körperliche Symptome sind häufig: Erschöpfung mit Leistungsabfall, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Unfähigkeit sich zu erholen, nächtliches Herzrasen, Schlaflosigkeit,

Nackenverspannungen mit ausstrahlenden Schmerzen in die Schultern, gichtartige Gliederschmerzen in der Früh, in Handgelenken, Ellbogen, Hüften oder Knie, bis hin zu einer beginnenden Arthrose, häufigen Kreuzschmerzen, manchmal mit Ischiasschmerzen, schließlich Magen-Galle-Beschwerden. Das Immunsystem ist geschwächt.

Doch nicht nur physische Unregelmäßigkeiten machen den Betroffenen zu schaffen, es gibt auch psychische Störungen: nervliche Überreiztheit mit innerer Unruhe, Abschaltprobleme, verbunden mit Einschlafstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmungen mit Antriebslosigkeit, Vergesslichkeit, erhöhtes Harmoniebedürfnis, schlechtes Gewissen mit Ängsten, wegen Leistungsabfalls zu versagen, zunehmende Disharmonien im privaten Bereich. Spätestens jetzt braucht es eine individuelle Diagnose, die dem Betroffenen helfen kann,



Egal wie groß das Feuer war, es gibt eine Chance auf Neubeginn. (Bild: K.H.)

rechtzeitig zu reagieren. Burnout ist kein vorübergehendes Stimmungstief, sondern eine ernst zu nehmende Erkrankung, die ärztlich behandelt werden muss. Zuwarten (es wird schon wieder besser) oder Selbstheilung führen kaum zum Erfolg. Im Endstadium des Burnouts erlebt der Betroffene existenzielle Verzweif-

lung. Die Einstellung zum Leben ist überwiegend negativ. Das Gefühl der Hilflosigkeit und Niedergeschlagenheit verdichtet sich zur Depression. Schlimmstenfalls endet Burnout in einer totalen Verwahrlosung. Und aus dieser wieder ins geregelte Leben zurückzukehren, ist ein langer Weg.

Präventive Maßnahmen

(Quelle: Wikipedia)

•Partizipation und Führung:

Eine sehr wirksame Maßnahme gegen Burnout ist die Stärkung der Teilhabe der Mitarbeiter an Entscheidungen, die ihre Arbeit betreffen. Das macht einen partizipativen Führungsstil erforderlich. Diese Maßnahme ist auch ein Beispiel dafür, dass die Vermeidung von Fehlbelastungen nicht gleichbedeutend sein muss mit einer Verringerung der psychomentalen Belastung, denn wirkliche Partizipation kann zu zusätzlichem Arbeitsaufwand führen.

•Individuelle Vorbeugungsmaßnahmen:

Für Burnout-Gefährdete ist es sehr wichtig, sich selbst Zeit und Raum zum Ausruhen und Regenerieren sowie für Ausgleichsmöglichkeiten wie Sport, Musik oder andere Hobbys zu geben. Auch andere Methoden, die dem

Einzelnen ermöglichen, Ruhe und Entspannung zu erfahren, indem sie die Aufmerksamkeit gezielt von dem Belastungsbereich weglenken, können geistig und körperlich sehr entlastend wirken.

Zudem ist es wichtig, die notwendige Distanz zur Arbeit zu behalten oder zu schaffen, um ihr aus einem neuen Blickwinkel zu begegnen und möglicherweise unrealistische Vorstellungen oder ungeeignete Prozesse zu korrigieren.

•Entlastungsmöglichkeiten im Team:

Auch das Team ist für realistische Arbeitspläne und -umsetzungen mitverantwortlich. Hier sollten dem Einzelnen wenn möglich an seine Fähigkeiten angepasste, begrenzte und realistische Aufgaben zugeteilt werden. Zudem sollte das Team im Idealfall auch ein Raum für Austausch, Feedback und gegenseitige Begleitung sein.