

HEFT 5/2009
36. JAHRGANG
OKTOBER 2009

Verbrechen

ist **BESSER!**

POLIZEI

report

Fachzeitschrift für Polizei & Sicherheit, Gewaltprävention, Umwelt & Verkehr

**Menschenwürde und
Rettungsfolter**



Hilfe und Schutz für
vernachlässigte und
misshandelte Kinder

SPORT
STATT
GEWALT

Der
Eingriffsbegriff

POLIZEITUNG

Gesundheitsprävention –
Höre auf Deinen Körper

Gesundheitsprävention – Höre auf Deinen Körper!

Stress- und Belastungssituationen frühzeitig erkennen und bewältigen.

von Roland ROSINUS, Polizeihauptkommissar, St. Ingbert/Saar



Ob Schule oder Berufsleben, Freude oder Trauer, Erfolg und Misserfolg, Sorgen ums Geld, Alltagstrott, Beziehungen, Erziehung, Krankheit, Streit: Das Leben stellt vielfältige Anforderungen an uns Menschen, die es zu bewältigen gilt. Insofern ist das Leben ein ständiger Lernprozess. Doch ist nicht genau das „leben“?

Auch Polizeibeamtinnen und Polizeibeamte stehen oft unter Strom, ohne es zunächst zu merken: Wechseldienst, Sonderdienste, dienstliche Erlebnisse wie Widerstände, schwere Verkehrsunfälle, Todesermittlungssachen, der tägliche Umgang mit Kolleginnen und Kollegen, Ungerechtigkeiten, Beurteilung und Beförderung. Dabei wird oft verkannt, dass es eben vielen Kollegen nicht gelingt, zu Hause die dienstliche Tür zu schließen und abzuschalten. Und umgekehrt wird privater Stress wie Beziehungstreitigkeiten, Krankheit, Trauer, Geldnöte mit zum Dienst genommen. Zeiten, in denen übermäßiger Stress entstehen kann, sind normal und können bewältigt werden. Geht die Belastungsgrenze durch falsche Bewältigung oder Nichtbewältigung nach und nach noch mehr nach unten, so ist es nur eine Frage der Zeit, wann sich erste körperliche oder geistige Warnsignale zeigen. Bei häufiger Missachtung der Warnsignale werden sich unweigerlich Krankheitssymptome organischer Art (Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Durchfall) oder Erkrankungen der Psyche (Ängste, spezifische Phobien, Burn-Out, Depressionen) einstellen. Hinzu kommt das oft falsche Selbstverständnis des Polizisten: Keine Gefühle zeigen, hart sein, perfekt sein, bloß nicht anmerken lassen, was mich beschäftigt!

Das Idealbild eines Polizisten? Eher nicht! Aber Gruppendynamik und Gruppendruck (-zwang) erledigen den Rest. „Weichei“ und „Softie“ sind die üblichen Bezeichnungen für diejenigen, die Gefühle zeigen. Wenn dann noch Vorgesetzte mit platten Sprüchen wie „Stress hat nur der Leistungsschwache“ daherkommen, so ist das wenig hilfreich.

Gelegentlich schwach zu sein und das auch zu artikulieren, ist eher eine Stärke, zumindest aber „gesünder“ als die Macho-Tour.

Dieser Artikel will als Präventionsbeitrag verstanden werden, damit es nach Dauerstress erst gar nicht zu körperlichen und/oder psychischen Erkrankungen kommen kann. Dies gelingt immer dann am besten, wenn der Einzelne bereit ist, seine Gewohnheiten ein wenig zu ändern und dem „leben“ in seinem Leben mehr Platz zuteil werden lässt. Der Polizist an sich ist kein isoliertes Wesen, sondern unterliegt den Lebensprozessen ganz genau so wie die Menschen in anderen Berufsgruppen. Deshalb können auch (vielleicht sogar gerade) Polizisten von diesem Artikel profitieren.

Anforderungen sind gestiegen

Die Anforderungen in Schule und Berufsleben sind stark gestiegen. Gleichzeitig wachsen die persönlichen Ansprüche, z.B. sich etwas leisten zu können, in den Urlaub zu fahren, alles zu besitzen, was vorher nicht da war. Dabei gaukeln uns die Medien vor, wie (unvollkommen) wir sind und wie wir sein könnten. Und umgekehrt leiden viele darunter, nicht so sein zu dürfen, wie sie es eigentlich gerne wären.

Viele Menschen leben gegen ihre Natur

Am drastischsten deutlich wird dies am viel gelebten Perfektionismus. Wir gestehen uns keine Fehler zu, und wenn uns dann doch einer passiert, arbeiten wir entweder noch mehr oder frönen dem Volkssport „Wir suchen jetzt einen Schuldigen!“ Das Schlimme ist: Ich erwarte das dann auch von den anderen Menschen in meinem Umfeld und gehe Ihnen irgendwann tierisch „auf den Geist“. Menschen sind nun mal fehlerbehaftet. Sie können jemanden sehr beeindruckend, wenn Sie einen (tatsächlich gemachten) Fehler unumwunden zugeben.

Oft geht es nur ums „Weiterkommen“, Ich muss mich vorstellen, in eine Partei eintreten und eventuell furchtbar langweilige Geschäftsessen über mich ergehen lassen. Natürlich nur für den Erfolg. Doch zu welchem Preis? Und wie gehe ich eigentlich mit dem mir wichtigsten Menschen um, nämlich mit mir selbst?

Dauerbelastungen erzeugen Druck

Perfektionismus, schlechter Umgang mit sich selbst, ständiger Ärger und nicht ausgesprochene Aggressionen, das Gefühl nicht anerkannt zu werden sowie der Sprachfehler, nicht „nein!“ sagen zu können, machen auf Dauer krank. Und sie hindern mich daran, mit meinen ganz normalen Alltagsproblemen, die nun einmal vorhanden sind, in positiver Art und Weise umzugehen.

Zeitweilige Mehrbelastungen und Stress über die Belastungsgrenze hinweg sind normal. Wichtig wäre nur, wieder auf das Stressmaß zurückzukommen, das für Geist und Körper erträglich ist. Das Problem dabei ist eine ungeeignete Art der Stressbewältigung, z.B. zu viel Alkohol und Medikamente. Viele Menschen fühlen sich heute unter Druck und Anspannung, überlastet, erschöpft, gestresst und energielos und sehen sich unfähig, die Fülle ihrer Probleme lösen zu können. Sie stehen vor einem Riesenberg und sagen „Das schaffe ich nicht mehr!“ Bewegen sie sich ständig über ihrer

Belastungsgrenze, erleben sie erste Warnsignale wie Unruhe und Nervosität. Sie fühlen sich überfordert, gereizt, und die sprichwörtliche „Mücke an der Wand“ stört sie bereits.

Manchmal kommen Kopf- oder Magenschmerzen hinzu, ich kriege es „im Kreuz“, eine Grippe schwächt mich, und nachdem ich dann alle sich steigernden Warnsignale in den Wind geschlagen habe, kommt der plötzliche und unerwartete Herzinfarkt. Plötzlich und unerwartet? Könnte er reden, würde er sagen: „Ich wusste mir nicht mehr zu helfen, Du hast mich ständig überhört“.

Psychische Erkrankungen nehmen zu

Viele Therapeuten und Krankenkassen schlagen Alarm: Die Anzahl der an der Psyche Erkrankten hat sich in den letzten Jahren verdoppelt. Angsterkrankungen in ihren vielfältigen Formen, Depressionen, chronische Erschöpfung und das so genannte „Burn-Out-Syndrom“ greifen immer mehr um sich und „verlangen Platz“ in unserer Gesellschaft. Und – die Patienten werden immer jünger.

„Geistige Umkehr“ notwendig

Eben mal zum Arzt gehen und sagen „Mach mir mal diese Krankheit weg!“ funktioniert nicht. Was fehlt, ist der Eigenanteil am Gesundwerden. Diese Erkrankungen sind nicht umsonst da. Sie verlangen geradezu eine Umkehr im Denken und der Lebensweise der Menschen.

Geistige und körperliche Gesundheitshygiene im Gegensatz zum auch weit verbreiteten Gesundheitswahn gewinnen mehr und mehr an Bedeutung; viele Menschen machen sich auf den Weg, widersprechen, lassen sich nichts vormachen und besinnen sich wieder mehr auf sich selbst. Zurück zur Einfachheit!

Erkennen ist der Anfang jeder Lösung

Am Anfang einer jeglichen Problemlösung steht die Fähigkeit, Probleme zu erkennen. Je mehr wir die Fähigkeit haben, Probleme bereits bei der Entstehung zu erkennen, desto einfacher ist die Problemlösung. Meist befinden sich Menschen vor dem besagten „Riesenberg“ in einem steten Kreislauf. Wir müssen das Hamsterrad stoppen. Wir sollten nicht stundenlang über den Berg jammern, sondern schon mal die Schaufel zur Hand nehmen, notfalls einen Tunnel graben. Manche Dinge sind sogar lediglich durch eine andere Betrachtungsweise (Einstellungsänderung) lösbar. Fragen wie: „Ist es wirklich so schlimm, dass...?“ „Kann ich es ändern, es rückgängig machen?“ „Reagiere ich angemessen, oder sind meine Reaktionen heftiger als es das Problem hergibt?“ können dabei helfen.

Wer bin ich und wer will ich sein?

Mit Hilfe von Vorstellungsübungen können wir uns überlegen, wer wir sein wollen und wie wir gerne leben möchten, welche Prioritäten wir im Leben setzen und inwiefern wir

uns dabei auf uns besinnen und uns nicht mehr fremd steuern lassen. „Ergreife ich den Beruf nur, weil ich damit anderen einen Gefallen tun will?“ „Will ich wirklich Kommissariatsleiter werden?“

„Geht der Verein wirklich unter, wenn ich kein Vorsitzender mehr sein werde?“ „Muss ich es wirklich machen, wenn es sonst keiner tut?“

Den Geist beruhigen und den Körper trainieren

Zurück zur Einfachheit heißt aber auch, Lösungen zu finden, die einfach und vor allen Dingen alltagstauglich und praktikabel sind. Unterschieden werden dabei geistige und aktive Möglichkeiten.

Zu bedenken ist, dass die Entstehung, aber auch die Bewältigung von Belastungs- oder Stresssituationen, höchst individuell ist. Hier geht tatsächlich probieren über studieren!

Beziehungen sind Kraftquellen

Gute Beziehungen sind - sprichwörtlich gesehen - reine „Vitaminbomben“. Sie geben viel Kraft und Energie. Damit sind nicht nur Paar-Beziehungen, sondern auch echte Freundschaften gemeint. Nie war es so wertvoll wie heute, einen guten Freund/eine gute Freundin zu haben, der/die zuhören kann und mit dem/der man seine Freude, aber auch Sorgen und Nöte austauschen kann. Geteilte Sorgen sind eben halbe Sorgen. Ausgesprochenes setzt sich nicht so sehr im Untergrund ab, geht nicht nach innen.

Therapeutische Hilfe

Wenn in Fällen von Angsterkrankungen, Depressionen, Erschöpfungs- und Burn-Out-Syndrom die Grenzen zur Krankheit überschritten sind, gibt es gute Möglichkeiten der Therapie. Es ist keine Schande, um Hilfe zu fragen oder angebotene Hilfe anzunehmen. Je früher desto besser! Zum Glück trauen sich immer mehr Menschen, offen über ihre psychischen Probleme zu reden. Was viele betrifft, sollte kein Tabu mehr sein. Ein äthiopisches Sprichwort sagt: „Wenn Du Deine Krankheit verbirgst, wirst du keine Heilung erfahren!“

Praktische Tipps für den Alltag

- Öfter mal kleine Pausen machen.
- Gedankenstopp! Etwas anderes tun, z.B. in der Mittagspause spazieren zu gehen.
- Bei jeder sich bietenden Gelegenheit herzlich lachen.
- Sich von Orten und Personen fernhalten, die immer wieder meine Energie rauben.
- Beten! Eine Kerze anzünden. Immer **für** etwas beten, z.B. für meine Gesundheit und nicht gegen meine Krankheit.
- Entspannungsübungen erlernen, z.B. Yoga, Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobsen
- Nett sein zu sich selbst! Sich morgens im Bad freundlich begrüßen.
- Sich positiv instruieren, wenn z.B. ein Besuch ansteht.

- Nicht ständig destruktiv kritisieren und nörgeln. Verzeihen... Etwas Gutes tun, ohne eine Gegenleistung dafür zu erwarten.

- Gefühle ausdrücken.

- Sein Licht nicht unter den „Scheffel“ stellen.
- Selbstwertgefühl entwickeln, Selbstsicherheit üben.

- Nicht immer ausweichen; auch mal in der Mitte des Weges gehen und Raum für sich einnehmen

Praktische Tipps für Freizeit und Urlaub

- Fachbücher weg, den spannenden Thriller, den Liebesroman oder die Schnulze zur Hand nehmen.

- Musik hören, dabei entspannen!

- Im Garten (Liegestuhl) entspannen

- Bei jeder sich bietenden Gelegenheit herzlich lachen

- Persönliche Oasen und Kraftquellen aufsuchen, z.B. eine „besondere“ Bank im Wald oder Garten.

- Oder aber sich geistig an eine schöne Örtlichkeit des letzten Urlaubs begeben.

- Kurzes Mittagsschläfchen. Die Betonung liegt auf kurz.

- Konzert, Theater, Vorträge, Lesungen besuchen. Sich einbringen.

- Selbst Theater oder Sketche spielen.

- Sich einfach zwischendurch ein Eis gönnen!!!

- Etwas Feines essen gehen oder mit Freunden kochen, grillen.

Aktive Entspannung

- Polaritäten schaffen, z.B. nach viel geistiger Arbeit sich körperlich betätigen (und umgekehrt), Spaziergang mit dem Hund, Gartenarbeit.

- Ausdauersport, z.B. Joggen, Nordic Walking, Rad fahren.

- Seiner Lieblingssportart nachgehen (neben dem Ausdauersport).

- Urlaub machen (Nicht ständig den Jahresurlaub sammeln) oder spontaner Kurzurlaub.

- Kneippen, schwimmen, wandern

- Die Sauna besuchen.

- Verwöhnwochenenden einschleichen.

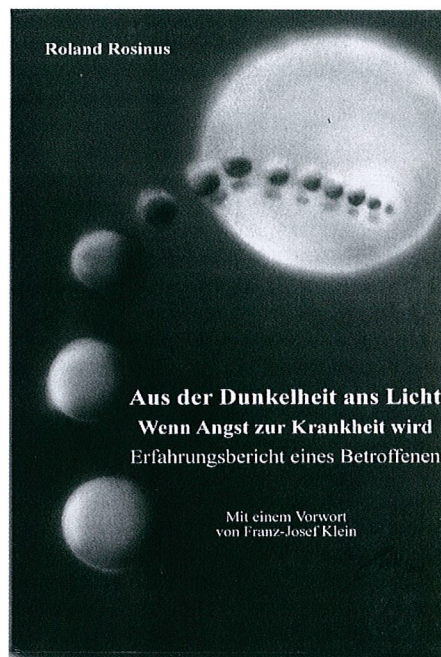
Und zum Schluss:

Ein begehrtter Lottogewinn ist oft nichts Anderes, als der Wunsch, dem Gefangensein, dem Käfig zu entfliehen. Meist würde dies *auch ohne* den ersehnten Gewinn gelingen.

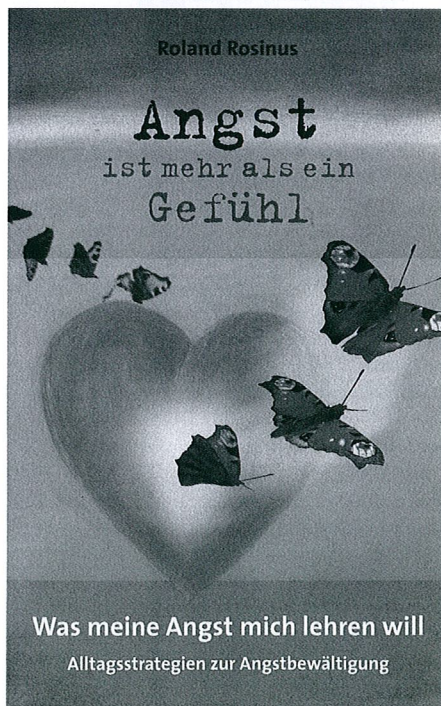
Zum Autor:

Roland Rosinus, 52, vh, 2 Kinder (22+29), St. Ingbert/Saar, Polizeihauptkommissar, Buchautor, hält bundesweit Vorträge zur Angstproblematik, VHS-Dozent für Entspannungsübungen, Trainer im Bereich Stressbewältigung und Kommunikation.

Bücher:



Aus der Dunkelheit ans Licht
ISBN 978-3-8334-4184-4



Angst ist mehr als ein Gefühl
ISBN 3-8311-0582-0

Homepage und Kontakt:

www.rolandrosinus.de