



[Glasverbot bei Großveranstaltungen >](#)
[< Smartphones sind Wertsachen](#)

Kein Freund und Helfer

Stress, Müdigkeit, Leere: Burn-out bei der Polizei



Burn-out kann jeden treffen, auch Polizisten

© Spiber, fotolia

„Ich kann nicht mehr.“ Sich das einzugestehen, ist nicht leicht. Es dürfte gestandenen Männern und Frauen im Polizeidienst umso schwerer fallen: Eigentlich sind sie ja „Freunde und Helfer“. Nicht selten trifft das „Burn-out-Syndrom“ gerade solche Menschen, die engagiert und perfektionistisch arbeiten. Menschen in „Helfer-Berufen“, darunter Polizisten, sind besonders häufig von Burn-out betroffen.

Die Suche nach den Ursachen

Jeder vierte Bundespolizist ist vom Burn-out-Syndrom betroffen. Das ist das Ergebnis einer Studie, die das Bundesministerium des Innern 2010 in Auftrag gegeben hatte. Die Gewerkschaft der Polizei (GdP) gab eine weitere Studie in Auftrag, mit der nach den Ursachen des Burn-outs bei Polizisten geforscht werden sollte. Prof. Dr. Gerd Strohmeier von der TU Chemnitz entlarvte die massive Belastung als ein zentrales Problem. Gut drei Viertel (76,2 %) aller Befragten bewerten den dienstlichen Belastungsgrad als hoch beziehungsweise sehr hoch. Besonders stark fielen dabei ins Gewicht: Schichtarbeit, Wochenenddienste, Mehrarbeit sowie Probleme bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Burn-out-Phasen:

1. Drang nach Anerkennung und übertriebener Ehrgeiz
2. Übertriebene Leistungsbereitschaft
3. Ausblenden der eigenen Bedürfnisse
4. Ausblenden von

Die Symptome

Betroffene fühlen sich emotional erschöpft, kraft- und antriebslos, sie sind müde, gereizt und reagieren oft gleichgültig oder zynisch. Geprägt wurde der Begriff „Burn out“ in den 1970er Jahren von Herbert Freudenberger. Der 1999 verstorbene Psychoanalytiker bezeichnete damit eine Erschöpfung, die durch Überforderungen entsteht und dem Betroffenen Energie, Bewältigungsmechanismen und innere Kraft raubt. **Burn-out** entsteht vor allem nach akuten Überlastungsphasen. Wer das **Burn-out**-Syndrom hat, leidet zudem oft unter dem Gefühl, trotz Überlastung nicht genug zu erreichen. **Burn-out** ist keine eigenständige Krankheit. Es wird in der „Internationalen Klassifikation der Erkrankungen“ als „Ausgebranntsein“ und „Zustand der totalen Erschöpfung“ beschrieben, im großen Zusammenhang bei „Problemen mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“.

Risiko-Faktoren

Äußere Einflüsse wie extrem schneller gesellschaftlicher und technischer Wandel, Informationsflut und privater wie beruflicher Stress bieten einen Nährboden für das **Burn-out**-Syndrom wie die Persönlichkeit eines Menschen. Speziell im Polizeiberuf können eine ständige Überforderung und Überlastung bei Personalknappheit, der hohe Zeit- und Verantwortungsdruck und zudem eine Ungewissheit über das, was genau in der täglichen Arbeit erwartet wird, zu einem **Burn-out** führen. Außerdem erfährt der Beruf des Polizisten in der Gesellschaft nur eine geringe Wertschätzung. All das wirkt sich letztlich auf das gesamte Betriebsklima bei der **Polizei** aus. Gibt es kaum Rückmeldungen von Vorgesetzten, dafür aber viel Bürokratie und sogar **Mobbing**, wirkt sich das zusätzlich negativ auf die Zufriedenheit aus. Gift fürs Glück sind auch Rahmenbedingungen wie widersprüchliche Anforderungen an die Bewältigung der Aufgaben, andauernde Emotions- und Beziehungsarbeit sowie hoher Publikumsverkehr,



Jörg Bruchmüller,
Arbeitsschutzexperte der GdP

© GdP

- ▶ Warnsignalen und Überforderung
- 5. Verzerre Wahrnehmung der Realität
- 6. Ausblenden von ersten Beschwerden
- 7. Rückzugsphase
- 8. Beratungsresistenz
- 9. Entfremdung
- 10. Innere Leere/Angst/Panikattacken
- 11. Auftretende Depressionen
- 12. Totale Erschöpfung (nach Dr. Vinzenz Mansmann)

Schicht- und Nachtarbeit.







Einheitlicher Arbeitsschutz

Lothar Hölzgen, Personalrat im Wiesbadener **Polizeipräsidium**, erfährt täglich von solchen Problemen. Auf einem Arbeitsschutzsymposium der Gewerkschaft der **Polizei** zum Thema „Burn-out – Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“ schildert er Ende 2012 seine Erfahrungen: „Meine Kolleginnen und Kollegen senden mir nachts geschriebene E-Mails, sie rufen an und sie rufen um Hilfe.“ Da sie keinen Erfolg verspürten, fehle ihnen zunehmend der Mut. Vor allem unüberschaubare Vertretungsregelungen im Schichtdienst machten ihnen zu schaffen; es fehle die Planbarkeit. Wer das Gefühl hat, nur noch ein fremdbestimmtes Rädchen im Getriebe zu sein, das funktionieren muss, bei dem macht sich zunehmend Verbitterung und Resignation breit. Hinzu kommt, dass sich viele damit schwer tun, sich und anderen ihre Schwäche einzugestehen: „Es fällt vielen Kollegen schwer, Hilfen anzunehmen – das Weichei ist in der **Polizei** nicht vorgesehen“, sagt die Berliner Frauenvertreterin Barbara Prasch. Umso wichtiger ist es, dass Vorgesetzte hinter ihren Kollegen stehen und Organisationsstrukturen angepasst werden. Auf übergeordneter Ebene befürchtet Jörg Bruchmüller, der Arbeitsschutzexperte der GdP, dass der Arbeitsschutz bei der **Polizei** zwischen Ländern und Bund künftig auseinanderklaffen könnte. Es gebe bereits große Unterschiede in den Ländern und im Bund bei der Besoldung, Versorgung, und bei Wochen- und Lebensarbeitszeit von Polizisten. Eine unterschiedliche Gesundheitsvorsorge nach Kassenlage würde die soziale Schieflage innerhalb der **Polizei** weiter verstärken, ist sich Bruchmüller sicher. Es sei unübersehbar, dass die zunehmende Belastung bei den Beamten zu immer mehr psychisch und auch psychosomatisch bedingten Krankheitsfällen führe. Der starke Personalabbau und die erhöhten Anforderungen an die Polizisten belasten nicht nur die Beamten, sondern könnten sich letztlich auch auf die Sicherheit der Bürger auswirken.

Schützt vor **Burn-out**:

- ▶ soziale Unterstützung
- ▶ Gefühl von Zugehörigkeit und sinnvoller Arbeit
- ▶ während der Arbeit über die eigene Handlungsweise entscheiden können
- ▶ in der Lage zu sein, die Tätigkeiten gemäß dem eigenen Tempo zu organisieren (Quelle: Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz)

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Gewalt gegen Polizisten](#)
-  [Bei Demonstrationen vermitteln](#)
-  [Gänsehaut-Feeling im neuen Polizeimuseum Hamburg](#)
-  [Gänsehaut-Feeling im neuen Polizeimuseum Hamburg](#)
-  [Gänsehaut-Feeling im neuen Polizeimuseum Hamburg](#)
-  [Polizeiruf, aber wann?](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

Weitere Infos für Jugendliche



Zwischen Datenschutz und Kinderpornographie

Sexting - Nacktfotos im Netz

„Sexting“ setzt sich zusammen aus den Worten „Sex“ und „Texting“. Es...[\[mehr erfahren\]](#)



Die Arbeit der Aussteigerberater in Bayern

Wege aus der rechtsextremen Isolation

Seit Februar 2001 gibt es beim Bayerischen Landesamt für...[\[mehr erfahren\]](#)



Vorsorgen für den Notfall: wichtige Dokumente parat haben

Ein Ordner für alle Fälle

Ein Einbruch, ein Unfall, ein Todesfall: Unvorhergesehene Ereignisse...[\[mehr erfahren\]](#)



Wer erbt meine Daten?

Der digitale Nachlass

Seit dem 12. Juli 2018 steht fest, dass [Facebook-Konten](#) vererbbar...[\[mehr erfahren\]](#)



Initiative gegen Rassismus und für ein soziales Miteinander

„Mach' meinen Kumpel nicht an!“

Fremdenfeindliche Sprüche und rassistische Parolen werden nicht nur...[\[mehr erfahren\]](#)

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur