



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.

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

Burn-out-Phasen:





1. Drang nach Anerkennung und übertriebener Ehrgeiz
2. Übertriebene Leistungsbereitschaft
3. Ausblenden der eigenen Bedürfnisse
4. Ausblenden von Warnsignalen und Überforderung
5. Verzerrte Wahrnehmung der Realität
6. Ausblenden von ersten Beschwerden
7. Rückzugsphase

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“.

8. Beratungsresistenz
9. Entfremdung
10. Innere
 Leere/Angst/Panikattacken
11. Auftretende Depressionen
12. Totale Erschöpfung (nach Dr. Vinzenz Mansmann)

Seite: **1** 2 weiter >>

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

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

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

Weitere Infos zum Thema Gewalt in der Gesellschaft



Tätliche und verbale Angriffe sind keine Seltenheit

[Häusliche Gewalt gegen Männer](#)

Wie das Bundeslagebild Partnerschaftsgewalt des BKA zeigt, wurden... [\[mehr erfahren\]](#)



Phantombilderstellung beim LKA NRW

[„Die Augen und der Blick sind die halbe Miete“](#)

Im April 2017 wurde ein junges Paar beim Zelten in den Bonner... [\[mehr erfahren\]](#)



Wann kann man gebuchte Reisen kostenfrei stornieren?

[Terroranschläge am Urlaubsziel](#)

Türkei, Ägypten, Frankreich, Tunesien: Die Terroranschläge in... [\[mehr erfahren\]](#)



Präventionsprogramm der Berliner [Polizei](#) klärt Jugendliche auf



Messer machen Mörder

„Zwei Jugendliche bei Messer-Streit lebensgefährlich verletzt: Ein... [\[mehr erfahren\]](#)



Bessere Strukturen schaffen, Kräfte bündeln

Menschenhandel in Europa – moderne Sklaverei

Schätzungen von Menschenrechtsorganisationen zufolge müssen rund... [\[mehr erfahren\]](#)
