

# Studienarbeit

## Thema: Burnout

Polizeipfarrer

Reinhard Voigt

1. Januar bis 31. März 2012

## **Inhaltsverzeichnis**

### **1. Phänomenologie von Burnout**

- 1.1. Einleitung ins Thema
- 1.2. Definition
- 1.3. Begriffsgeschichte
- 1.4. Symptomatik

### **2. Burnout-Prävention und Burnout-Prophylaxe**

- 2.1. Innehalten statt Weitermachen
- 2.2. Antistress- und Kletterseminare (für Polizistinnen und Polizisten)
- 2.3. Theoretischer Hintergrund und therapeutischer Ansatz der Kletterseminare

### **3. Anhang**

- 3.1. Zitate der Reflexionen aus den Berichten der Polizistinnen und Polizisten
- 3.2. Berichte der Polizistinnen und Polizisten
- 3.3. Fragenkatalog zur Symptomatik bei Burnout
- 3.4. Anmerkungen
- 3.5. Literaturverzeichnis

### **4. Präsentation**

## 1. Phänomenologie von Burnout

### 1.1. Einleitung ins Thema:

„Modediagnose Burn-out“ (Burnout – a fashionable Diagnosis), so ist ein Artikel im Deutschen Ärzteblatt überschrieben. Die Zeit titelt: „Noch jemand ohne Burn-out?“ Aber nicht nur in Fachzeitschriften, sondern auch im Stern, im Focus, im Spiegel, in Apothekenblättern und in Magazinen von Krankenversicherungen wird das Thema „Burnout“ unterschiedlichst diskutiert.

Das Phänomen Burn-out oder Ausgebranntsein nimmt in den Veröffentlichungen einen breiten Raum ein, weil es die Grundlage für nicht wenige Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen bildet.

Eine Studie des Deutschen Gewerkschaftsbundes mit 4150 Befragten ergab, dass nur jeder Siebte mit seiner Arbeit zufrieden ist. 52 % bezeichneten ihre Tätigkeit als „mittelmäßig“, und ein Drittel beschrieb den eigenen Arbeitsplatz als „schlecht“. **(1)**

In einer Umfrage von TNS Emnid vom Dezember 2010 wird beschrieben, dass sich 12,5 % aller Beschäftigten in Deutschland von ihrem Job überfordert fühlen. **(2)**

Nach einem Bericht im Spiegel, der sich auf eine Studie der Hochschule Magdeburg – Stendal (2008) stützt, stieg die Zahl der „hoch ausgebrannten“ Bundespolizisten von 15 % auf rund 25 % im Vergleich zur zwei Jahre jüngeren Untersuchung (2006).

Besonders schlechte Werte wurden unter den Bundespolizisten ermittelt, wenn es um die Identifikation mit der Behörde ging. Zwei Drittel der befragten Beamten fühlen sich wenig mit den Werten und Zielen ihrer Organisation verbunden, was sich im Engagement niederschlägt: 42 % sind nur „gering engagiert“. Es wird vor allem über viele Wochenend- und Sondereinsätze sowie Personalabbau und weiter wachsende Aufgaben geklagt.

In den Landespolizeien soll die Burnout-Rate bei 10 % liegen. **(3)**

### 1.2. Definition

Das Problem bei Burnout ist, dass es derzeit keine einheitliche und allgemeingültige Definition gibt.

Deshalb hat es möglicherweise auch die wissenschaftliche Psychiatrie vermieden, sich mit dem Phänomen Burnout zu beschäftigen. Dabei spielt einerseits eine Unschärfe des Syndroms eine Rolle, andererseits gibt es Überschneidungsbereiche mit psychiatrischen Diagnosen wie Depression oder Anpassungsstörung. Eine weitere Hypothese vertritt Axel Schüler-Schneider in einer Pro- & Kontra-Debatte. Er beschreibt, dass das Burnout-Syndrom eine Sonderform der Depression mit einer maniformenten Abwehr ist, d. h. durch vermehrte Aktivität wird versucht, das sichere

Scheitern zu verhindern, was letztendlich ein Teufelskreis ist, der prozesshaft in eine unbehandelte Depression mündet.

**Depression** gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Sie wird den **affektiven Störungen** zugerechnet, die Stimmungen, Affekte und die geistige Leistung beeinträchtigen. Allerdings unterscheidet sich die Depression deutlich von normalen Stimmungsschwankungen, vor allem, weil sie länger als ein paar Tage andauert. Zur Depression gehören auch die verschiedenen Formen depressiver und manischer Erkrankungen, heute **bipolare Störungen** genannt.

Deren Charakteristik sind kürzere, meist abrupt beginnende manische Phasen und längere depressive Phasen. Beide Phasen können psychotische Merkmale wie Wahnvorstellungen und Realitätsverlust aufweisen.

Symptome einer Depression: Traurigkeit, Verstimmung, Leere-Gefühl, Antriebsschwäche, Gefühl von Wertlosigkeit, Schuldgefühle.

Begleiterscheinungen sind Schlaflosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme sowie Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme, im fortgeschrittenen Stadium wiederkehrende Gedanken an den Tod, Suizidplanung bis hin zum Vollzug (Neben Persönlichkeitsstörungen und Alkoholabhängigkeit bergen Depressionen das höchste Suizidrisiko / 60 %).

**Anpassungsstörungen** sind nichtgelingende Anpassungen an Veränderungen nach belastenden Lebensereignissen oder einschneidenden Situationswechseln. Diese führen häufig zu depressiven Reaktionen.

Die verschärfte Form ist die Trauma-Erkrankung nach einer **Posttraumatischen Belastungsstörung**. Sie ist die Folge, die nach einem Ereignis / Erlebnis, das weit außerhalb des „normalen“ menschlichen Erfahrungsspektrums liegt, eintreten kann und bei der die Reaktion des Betroffenen Angst, Schrecken und Hilflosigkeit beinhaltet.

Burnout wird in der ICD1-10 in der Restkategorie „Z 73, Probleme verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ als „Erschöpfungssyndrom (Burnout-Syndrom)“ aufgeführt.

Trotz dieser etwas schwammigen diagnostischen Zuordnung steht hinter Burnout ein erhebliches Leiden, das gesundheitliche Probleme und eine reduzierte Arbeitsleistung mit sich bringt.

Wahrnehmbar sind in diesem Zusammenhang eine Zunahme von Verschreibungen von Antidepressiva und der Anstieg der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen. Eine Studie der AOK Rheinland beschreibt den Anstieg der Arbeitsunfähigkeitstage in der Entwicklung psychischer Erkrankungen je 100 Versichertenjahre von 2001 mit 11,9 zum Jahr 2009 mit 16,8. **(5)**

Insofern sollte ein gesundheitspolitisches Interesse bei der Diagnostik und Differenzierung des Burnout-Syndroms bestehen.

Nehmen wir die wissenschaftliche Literatur in den Blick, dann wird Burnout als ein arbeitsbezogenes Syndrom beschrieben, das sich durch emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung oder Zynismus und verminderte Leistungsfähigkeit auszeichnet.

### **1.3. Begriffsgeschichte**

Burnout – eine Modediagnose?!

Burnout – eine Krankheit der Neuzeit?!

Weit gefehlt. Das Phänomen des „Ausgebranntseins“ hat es zu allen Zeiten und in allen Kulturen gegeben.

Im Alten Testament finden wir Belege, dass schon Mose sich überfordert hat.

Moses Schwiegervater redet ihm ins Gewissen: „Es ist nicht gut, wie du das tust. Du machst dich zu müde, dazu auch das Volk, das mit dir ist. Das Geschäft ist dir zu schwer, du kannst es allein nicht ausrichten.“ (2. Mose 18, 17-18)

Im 1. Buch der Könige wird z.B. von der sog. „Elias-Müdigkeit“ berichtet (1. Könige, 17-22): Der Prophet Elias verfiel nach einer „Erfolgssträhne“ der vollbrachten Wunder etc. im Angesicht einer drohenden Niederlage in tiefe Verzweiflung mit Todeswünschen und in einen bleiernen Schlaf.

In Thomas Manns Roman «Die Buddenbrooks» kommt der Lübecker Senator Thomas Buddenbrook bezüglich seiner Karriere in eine Sackgasse:

„Es gab nur noch Stellungen zu halten und Ämter zu bekleiden, aber nichts mehr zu erobern; es gab nur noch Gegenwart und kleinliche Wirklichkeit, aber keine Zukunft und keine ehrgeizigen Pläne mehr“. Daran rieb er sich auf, und seine inneren Konflikte wurden offenbar: „Sein Tätigkeitstrieb aber, die Unfähigkeit seines Kopfes, zu ruhen, seine Aktivität, die stets etwas anderes gewesen war als die natürliche und durable Arbeitslust seiner Väter: etwas Künstliches, nämlich ein Drang seiner Nerven, ein Betäubungsmittel im Grunde, so gut wie die kleinen, scharfen russischen Zigaretten, die er beständig dazu rauchte, (...) sie hatten ihn nicht verlassen, er war ihrer weniger Herr als jemals, sie hatten überhand genommen und wurden zur Marter...“. (5)

### **1.4. Symptomatik**

Die Symptomatologie ist bei Burnout ziemlich komplex und das Auftreten des Syndroms wird im Moment bei rund 60 Berufen beschrieben:

Eine Auswahl ist bei Burisch in seinem Buch „Das Burnout-Syndrom“ zu finden. Neben den Dienstleistungsberufen (Apotheker, Hauswirtschaftsleiterinnen,

Stewardessen) und der Medizinischen Versorgung (Ärzte und Zahnärzte, Krankenschwestern) sowie Nichtmedizinische Therapie (Beschäftigungstherapeuten, Psychotherapeuten) und Pflege (Altenpflegerinnen), sind auch das Rettungspersonal (Feuerwehrleute, Sanitäter), die Hoheitsdienste (Polizisten, Gefängnispersonal, Richter) und Seelsorger (Pfarrer, Priester) betroffen. Lehrer, Erzieher, Sporttrainer sowie Studenten und Sportler runden das Bild ab. **(6)**

Gerade bei Sportlern erinnere ich an den Fußballspieler Sebastian Deisler, den Fußballtrainer Rolf Rangnick, den Skispringer Sven Hannewald und als letztes an Magdalena Neuner, die Biathlon-Olympiasiegerin. Neuner machte bei den Spielen in Whistler 2010 traumatische Erfahrungen, indem nach ihrem Empfinden das Fest der Sportler zu einer Kommerz- und Medienmaschine verkommen ist und sie erleben musste, dass an ihr herumgezerrt wurde und ihr kaum ein Moment der Besinnung für sich und ihre Familie blieb. Diese Erfahrungen brachten sie dazu, mit nur 24 Jahren ihren Rücktritt zu erklären und von sich zu sagen: „Ich war nah am Burnout“. **(7)**

Da es keine allgemeingültige Definition von Burnout gibt, stelle ich in zwei Übersichten kausale Faktoren und Modelle vor, die veranschaulichen sollen, was wir unter dem Burnout-Syndrom verstehen können. Der Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger hat versucht, in einem zwölfstufigen Phasenmodell die Entwicklung eines Burnout-Syndroms zu beschreiben:

#### Burnout-Phasenmodell

- Drang, sich selbst und anderen etwas beweisen zu wollen
- Extremes Leistungsstreben, um besonders hohe Erwartungen zu erfüllen
- Überarbeitung mit Vernachlässigung anderer persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte
- Überspielen oder Übergehen der inneren Probleme und Konflikte
- Zweifel am eigenen Wertesystem und ehemals wichtigen Dingen wie Hobbies und Freunden
- Verleugnung entstehender Probleme, zunehmende Intoleranz und Geringschätzung Anderer
- Rückzug und Vermeidung sozialer Kontakte auf ein Minimum
- Offensichtliche Verhaltensänderungen, fortschreitendes Gefühl der Wertlosigkeit, zunehmende Ängstlichkeit
- Depersonalisierung durch Kontaktverlust zu sich selbst und zu anderen, das Leben verläuft zunehmend „mechanistisch“
- Innere Leere und verzweifelnde Versuche, diese Gefühle durch Überreaktionen zu überspielen (Sexualität, Essgewohnheiten, Alkohol und Drogen)
- Depression mit Symptomen wie Gleichgültigkeit, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung und Perspektivlosigkeit
- Erste Selbstmordgedanken als Ausweg aus dieser Situation; akute Gefahr eines mentalen und physischen Zusammenbruchs. **(8)**

Burisch beschreibt eine Systemliste, die er in sieben Cluster unterteilt:

### **1. Warnsymptome der Anfangsphase**

#### **○ Vermehrtes Engagement für Ziele**

Bei Berufen, in denen es auch um Berufung geht, was Inhalt, Idee, Ziel und Aufgabe des Tätigkeitsbereichs betrifft, steht am Anfang eines Burnout-Prozesses stets ein Überengagement. Der Schluss daraus, so auch oft beschrieben, lautet, dass „wer ausbrennt, vorher gebrannt haben“ muss, lässt sich von neuen empirischen Untersuchungen nicht ganz abdecken.

Deshalb spricht Burisch von einem „überhöhten Energieeinsatz“, der sowohl beim aktiven als auch beim passiven Ausbrennen vorhanden ist. Den „überhöhten Energieeinsatz“ erleben wir sowohl beim überengagierten Pfarrer, dessen Einsatz von seiner Gemeinde nicht im vollen Umfang wahrgenommen und honoriert (mit Lob und Anerkennung) wird, als auch beim Polizisten, der über das normale Maß seinen Dienst aktiv gestaltet und bereit ist, fast jede Sonderschicht zu übernehmen.

Hier reicht es dann aus, wenn der größte Teil der Dienstzeit in einem angespannten Zustand verbracht wird, weil etwas Bedrohliches oder Unvorhergesehenes eintreten könnte (Pfarrer: eine Beerdigung, die den Wochenplan „über den Haufen wirft“, Polizist: ein Einsatz, bei dem Menschen zu Tode gekommen sind / Verkehrsunfall oder Suizid), oder wenn nach der Arbeitszeit über eine schwierige Situation (vermeintlich oder real) stundenlang gegrübelt wird und es zu Schlafstörungen kommt.

#### **○ Erschöpfung**

Ein erstes Warnsignal ist, wenn der Mensch nicht mehr abschalten kann und so die Erholung ausbleibt, wodurch die körperliche Widerstandskraft weiter geschwächt wird und es zu ersten Erschöpfungszuständen kommt.

Nachdenkenswert ist, so Burisch, dass, wenn Einsatz und Ertrag, Anstrengung und Belohnung, Negatives und Positives in einem gutem Verhältnis stehen, jahrelang mit hohem Engagement geschehen kann ohne auszubrennen.

Wenn aber Symptome der Erschöpfung auftreten, kann es am Zweifel über den „Sinn“ des eigenen Tuns liegen, der durch Undank, durch ungerechte Kritik des Vorgesetzten, oder durch ausbleibendes Verständnis und Solidarität der Kollegen entstehen kann.

Manchmal reicht auch schon ein „Zuviel des immer selben, was sich demotivierend auswirken kann“ (Als Objektschützer immer am gleichen Objekt zu stehen oder im Abschiebungsgewahrsam mit den gleichen Dienstverrichtungen über einen langen Zeitraum betraut zu sein oder im

Bereich „Kinderpornographie“ mit menschlichen Abartigkeiten konfrontiert zu sein).

Positiv bei der Polizei ist, dass es sehr viele Einsatzmöglichkeiten gibt und dass eine dienstliche Rotation möglich und immer wieder vom Dienstherrn gewünscht wird.

Trotzdem: Wenn einer an seine Grenzen kommt, ist es kaum möglich, aus dem Beruf als Polizist auszusteigen.

Wenn aber der Aufbruch nicht gelingt, macht sich Erschöpfung breit.

## **2. Reduziertes Engagement**

- **für Patienten, Klienten, Gemeindemitglieder, polizeiliches Gegenüber** Erst Übersoll und dann Rückzug, so beschreibt es Burisch.

Das überhöhte Engagement in der Arbeit mit und für die Menschen fordert und kostet Lebenskraft. Wenn es dort aber immer wieder zu Spannungsfeldern kommt (Polizei nimmt einen Straftäter fest, der aber schon morgen wieder auf freiem Fuß ist / häusliche Gewalt, bei der die Polizei zum wiederholten Mal gerufen wird und die betroffene Frau letztendlich die Anzeige immer wieder zurückzieht), kann es möglicherweise zu einem reduzierten Engagement kommen („Warum soll ich mich hier so einbringen, wenn die anderen (Justiz) so lax damit umgehen?“), das von einem emotionalen, kognitiven und verhaltensmäßigen Rückzug begleitet wird, zunächst weg von diesen Menschen, oft aber auch weg von den Kollegen oder von der Arbeit schlechthin. Früher wurde im Übermaß gegeben und nun möchte man nehmen. Wo das nicht möglich ist, nimmt man sich selbst zurück.

Dort aber, wo der Verringerung des Kontaktes zu den Menschen, an die man dienstlich gewiesen ist, enge Grenzen gesetzt sind (Polizei muss eben Anzeigen aufnehmen, Einsätze fahren, Pfarrer wird als Seelsorger angefragt), gibt es möglicherweise im familiären Bereich Probleme, indem der vom Dienst kommende seine Ruhe haben und nicht noch Kinderbetreuung leisten und häusliche Versorgung übernehmen möchte.

So entsteht sehr schnell ein Überdruß am Dienst. Man quält sich zur Dienststelle. Das eigentliche Leben beginnt nach Dienstschluss. Sobald ich meine Uniform nach dem Dienst in den Schrank hänge, bin ich kein Polizist mehr.

- Dieses Phänomen des Rückzugs ins Privatleben beschreibt Lauderdale mit einem Begriff aus der Biologie „Chrysalis“ – das bedeutet für ihn im Bild gesprochen: die Befreiung des Schmetterlings aus dem Kokon.

**(9)**



Immer wieder höre ich den Satz: „Das ist nicht mehr meine Polizei.“ Von da an ist es bis zur innere Kündigung nicht mehr weit, wenn sie nicht schon geschehen ist.

Eine mögliche Kompensation des reduzierten Engagements ist ein Hobby oder das Leben in Vereinen, das letztendlich Befriedigung schaffen kann, wenn von der Arbeit nicht mehr viel zu erwarten ist.

### **3. Emotionale Reaktionen, Schuldzuweisung**

Unter der Frage „Wer ist schuld?“, beschreibt Burisch, dass es beim Aufgeben von Zielen zu einem schmerzlichen Prozess kommt, der eigentlich Trauerarbeit erfordert. Eine Möglichkeit, sich nicht dieser Trauerarbeit zu stellen, wäre, sich selbst oder der Umwelt die Schuld an diesem Zustand zu geben.

In dieser Phase ist entscheidend, ob Stimmungslagen, Einstellungen, Lebenssicht und Verhalten eher depressiv-ängstlich oder eher aggressiv-gereizt getönt sind. Ärger und Depression **(10)** sind notwendige Stadien der Trauerarbeit, die mit der Annahme des Verlustes (des unrealistisch optimistischen Weltbildes) auch einen konstruktiven Abschluss finden könnte.

Seidel **(11)** spricht in dieser Phase noch von Frühsymptomen des Burnouts, die neu auftreten und nicht der von früher gewohnten Persönlichkeit entsprechen.

Einige davon sind: Unsicherheit, Empfindlichkeit, Verwirrung, Launenhaftigkeit, Nörgelei und Misstrauen sowie ungerechte Schuldzuweisungen, Verleugnung eigener Bedürfnisse, Kleinreden eigener Misserfolge und zunehmende Ablehnung und Kritik seitens der Kollegen.

Auch kann der frühere Idealismus wie eine Luftblase zerplatzen.

Wenn die Arbeit des Betroffenen Lebenszweck und -inhalt ist, dann verliert er in dieser Phase seine Existenzberechtigung.

Wenn Polizisten mit der Behörde „verheiratet sind“ und kein privates soziales Netzwerk haben, dann fühlen sie sich in Krisensituationen enturzelt und fallen oft in ein Spannungsfeld von Ärger und Depression.

In dieser Phase geht es nicht nur um einzelne emotionale Reaktionen, sondern um überdauernde Stimmungen, die das Verhältnis des Betroffenen zu sich selbst und zu anderen bestimmen.

Seidel beschreibt dazu in seinem Buch „Burnout“ unter der Überschrift: „Was motiviert: Stimmungen und Bedürfnisse“, dass Launenhaftigkeit, Lustlosigkeit und Niedergeschlagenheit Veränderungen sind, die am Anfang des Burnout-Prozesses zu beobachten sind. Stimmungen werden als Kontrast zur

Lebenslust, Aktivität und Siegesgewissheit der gleichen Person vor dem Beginn des Prozesses erlebt. **(12)**

Lähmende Antriebslosigkeit schließt sich an und verstärkt den Stimmungsabfall.

Des Weiteren führt er aus, dass es zwischen den Phänomenen Gefühl und Stimmung enge Beziehungen gibt, wobei Gefühle meist nur einige Minuten dauern, Stimmungen aber oft viele Stunden. Stimmungen haben einen wichtigen Anteil an der Verschlechterung und an der Verbesserung der Situation des Betroffenen (dazu noch mehr im Kapitel über Prophylaxe zum Burnout).

#### **4. Abbau**

- **der kognitiven Leistungsfähigkeit**

In Korrelation zu den unter Punkt 3 beschriebenen Reaktionen kommt es nun auch zu Leistungsabfällen. Flüchtigkeitsfehler in Berichten und Briefen, vergessene Terminabsprachen oder nicht geführte wichtige Telefonate häufen sich und können manchmal noch eine Weile von Mitarbeitern und Kollegen abgefangen werden. Aber zunehmend werden die Anzeichen der Leistungsminderung deutlicher und können von dem Betroffenen nicht mehr kaschiert werden.

- **der Motivation**

Innovative Impulse, die den Betroffenen früher gekennzeichnet haben, finden nur in Ansätzen statt oder bleiben völlig aus. Es kommt zu einem Abbau der Motivation. Dienst findet nach Vorschrift statt und die Devise, „Das ist nicht mehr meine Polizei!“, regelt die Handlungsoptionen im Dienst – nur so viel wie nötig!

- **der Kreativität**

Keine Experimente und den Ball ganz flach halten ist der Gestaltungsansatz. Jeder Veränderungsvorschlag wird mit „Totschlagargumenten“, „das haben wir immer so gemacht“/„das haben wir noch nie so gemacht“/„da könnte ja jeder kommen“, niedergemacht.

- **Entdifferenzierung**

Um sich kognitiv zu entlasten, versucht der Betroffene, eingefahrene Bahnen nicht zu verlassen. Die Denkweisen werden nun bequemer und auf den niedrigsten Level zurückgefahren. Bei jedem Veränderungsvorschlag werden die oben benannten „Totschlagargumente“ ausgepackt.

Es entsteht ein „kleinkariertes Bürokratendenken“, das tatsächlich prototypisch für Burnout ist.

### **5. Verflachung**

In dieser Phase kommt es zu einer Verflachung des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens. Es erfolgt der Verlust der Anteilnahme an der Umwelt und ihren Ereignissen. Der Kontakt zu Menschen, mit denen man dienstlich und privat zu tun hat, wird auf ein Mindestmaß reduziert. Menschen, die sich bis jetzt noch für den Betroffenen interessiert haben, geben auf und ziehen sich zurück.

Der Betroffene zieht sich zurück und es entsteht die Mentalität „My home is my castle“. Für den Betroffenen wird das Leben in seiner Abschottung immer einsamer und seine Situation, so sie denn noch wahrgenommen wird, immer aussichtloser. Lebensangst macht sich breit, und der Betroffene beginnt zu somatisieren.

### **6. Psychosomatische Reaktionen**

Seidel beschreibt, dass es bei Erkrankungen verschiedene Wechselwirkungen zwischen dem Gehirn und den Organen des Körpers gibt und dass viele Erkrankungen psychisch ausgelöst werden. Die körpereigenen Abwehrkräfte verhindern den Ausbruch einer Erkrankung, die aber durch eine zusätzliche psychische Belastung zum Durchbruch kommt. **(13)**

Wir sprechen dann von psychosomatischen Beschwerden, bei denen Ängste eine bedeutende Rolle spielen.

Psychosomatische Beschwerden können in jedem Organ ausgelöst werden. In einer Tabelle listet Seidel Psychosomatische Beschwerden auf, die durch das Gehirn ausgelöst werden und folgende Organsysteme betreffen:

Gehirn:	Kopfschmerzen/Migräne, Schlafstörungen, Alpträume
Herz:	Herzschmerzen, Engegefühl, Herzklopfen, Herzjagen
Kreislauf:	Druck im Kopf, hoher Blutdruck, Schwindel
Lunge:	Atembeschwerden, Husten, Erkältung, Fieber
Magen, Darm:	Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Magenschmerzen
Bewegungsapparat:	Rücken-, Gelenk-, Muskelschmerzen. <b>(14)</b>

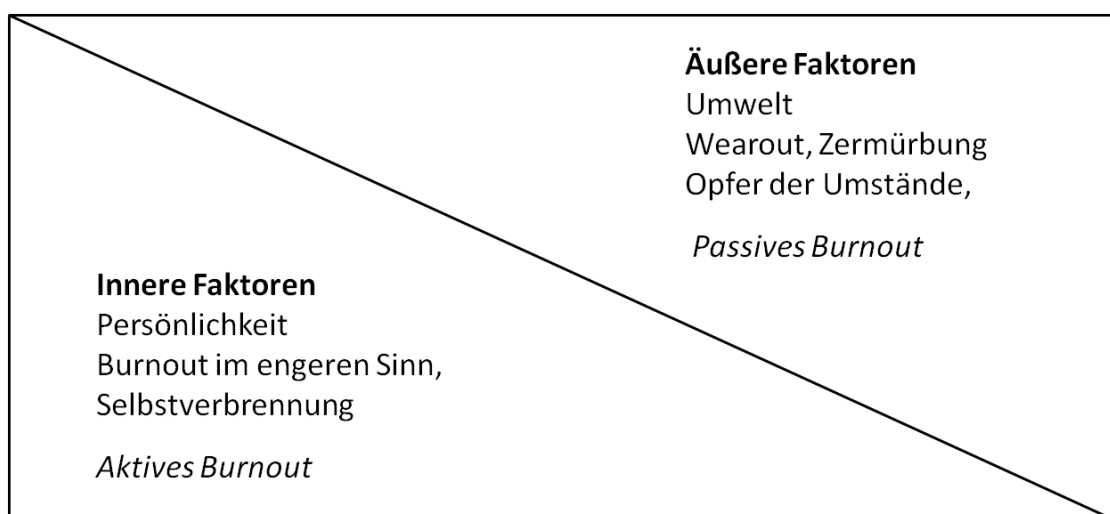
Um mit dieser bedrohlichen Situation umzugehen, kommt es oft zur Veränderung der Essgewohnheiten (öfter und mehr essen, mehr Süßigkeiten) und zu einem erhöhten Verbrauch von Nikotin, Alkohol und anderen Drogen.

## 7. Verzweiflung

Das Leben wird unter negativen Vorzeichen gesehen. Es stellt sich ein Gefühl der Hilflosigkeit ein, das die Hoffnungslosigkeit nach sich zieht, Ziele und Perspektiven sind nicht mehr im Blick, die Sinnhaftigkeit des Lebens verliert sich und Selbstmordgedanken tauchen auf. **(15)**

Zusammenfassend wird deutlich, dass eine Vielzahl von Symptomen den Weg zum Burnout beschreiben.

Auslösende Faktoren die zum Burnout führen können, möchte ich als nächstes in den Fokus nehmen.



Wie im Schaubild schon abgebildet, unterscheiden wir zwischen internen und externen Faktoren.

Bei den internen Faktoren geht es um persönliche Prägungen, die uns im Leben steuern.

Dazu gehören die inneren Antreiber:

1. Sei perfekt!  
D.h. mach alles so gut wie nur irgendwie möglich, auch wenn es nicht so wichtig ist. Sei wirklich erst mit dem Besten zufrieden und selbst das Beste kann noch besser gemacht werden, d.h. du kannst eigentlich nie zufrieden sein.
2. Streng dich an!  
D. h. setze deine ganze Kraft ein – der Erfolg ist zweitrangig.  
Hör erst auf, wenn du völlig am Ende bist, mach es dir auf jeden Fall nicht leicht.

3.     Beeil Dich!  
Mach alles, was du tust, so schnell wie möglich. Am besten noch schneller, auch wenn die Sache nicht so eilig ist.
4.     Sei stark!  
Zeig keine Gefühle, sie sind ein Zeichen von Schwäche – verdränge deine Gefühle.
5.     Mach`s den anderen recht!  
Denk an dich zuletzt, wenn überhaupt. Nimm dich nicht wichtig!

In welcher Weise die inneren Antreiber unser Leben bestimmen, hat mit unserem Selbstwertgefühl zu tun. Dieses schwankt in Abhängigkeit von zufälligen Tageserlebnissen, basiert aber letztlich auf den Erfahrungen, die wir das ganze Leben mit uns selbst und unseren Fähigkeiten und Taten gemacht haben.

Viele Faktoren spielen dabei eine Rolle: innere Einflüsse wie Stimmungen, Temperament, Motivation, mehr noch aber äußere Einflüsse wie Kollegen, Vorgesetzte, Gesetzgeber, Vorschriften usw.

Gelingt es den Betroffenen nicht, sich den Erfordernissen der Umwelt anzupassen und die gestellten Probleme zu bewältigen, dann beginnt sich die Spirale zu drehen und der Stress erhöht sich, der zum Burnout führen kann.

Selye (Burisch S.85) beschreibt Stress als „die unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Anforderung, die an ihn gestellt wird“. D.h. Stressreaktionen sind die Antworten auf Beanspruchungen (Stress), die durch Stressoren ausgelöst werden.

Wichtig sind die Wahrnehmung von Stressoren und ihre Wirkung auf den Organismus.

D. h. es geht um eine Sichtung und erste Lageeinschätzung:

Wie brenzlich ist die Lage?

Stehe ich einer neutralen, positiven oder stressgeladenen Situation gegenüber?

Was beinhaltet die Stress-Situation? Beinhaltet sie Schaden/Verlust, Bedrohung, oder geht es um eine Herausforderung?

Spannend ist festzustellen, dass die Symptome und die Verlaufsschilderungen von Burnout, verglichen mit den Ergebnissen der Stressforschung, identische körperliche Anzeichen mit dem allgemeinen Anpassungssyndrom wahrnehmen lassen.

So Burisch in seinem Buch „ Das Burnout-Syndrom“ im Kapitel: „Der Beitrag der Stressforschung.“ **(16)**

Beim allgemeinen Anpassungssyndrom benennt er drei Phasen: Alarm, Resistenz und Erschöpfung.

In der **Alarmphase** (Kurzzeitstress) werden die Hormone Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet, die zur Erhöhung des Blutdrucks und zur Beschleunigung des Pulses führen.

Zucker- und Fettreserven des Körpers werden angegriffen, um die Muskulatur zu versorgen. Verdauungs- und Sexualfunktionen werden gegen null gefahren (kein Appetit), die Blutgerinnungsfähigkeit wird erhöht und die Immunabwehr geschwächt. Zugleich wird durch die Wirkung von Nebennierenhormonen die kognitive Leistungsfähigkeit des ZNS vermindert.

In der **Resistenzphase** (Anhaltender Stress) folgen, wenn es keine Erholungsphase gibt, weitere Alarmreaktionen, und der Organismus geht in die Widerstandsphase über (Polizeieinsätze mit einem gewaltbereiten Gegenüber über mehrere Stunden / Festnahmesituationen). Anders ist es, wenn es sich um einen kurzzeitigen Stressor handelt, z. B. die Fehlzündung eines Autos auf der Straße, dem eine Erholungsphase folgt, in der alle physiologischen Parameter auf normal zurückfahren.

In dieser Phase ist die Widerstandsfähigkeit erhöht, die Immunreaktion des Körpers bleibt aber geschwächt, und Krankheitserreger können schwerer ausgeschaltet werden.

Durch die erhöhte Konzentration der Nebennierenhormone entstehen Nebenwirkungen, die somatische Auswirkungen haben, wenn motorische Energiereserven nicht durch körperliche Ausarbeitung (Sport) abgerufen werden. Das kann heißen, dass die Thymusdrüse, das Steuerungsorgan des Immunsystems, schrumpft und deren Schwächung mit einer Krebserkrankung in Zusammenhang stehen kann.

Außerdem kann es bewirken, dass durch nicht abgebaute Fettsäuren im Blut die Arteriosklerose verstärkt wird und die verstärkten Blutgerinnungsfaktoren die Thromboseneigung erhöhen. Weiterhin kann die Nichtbalance im vegetativen Nervensystem das Infarktrisiko erhöhen und die erhöhte Magensäureproduktion zu Magen und Darmgeschwüren führen. Die Sexualfunktionen werden beeinträchtigt und Konzentrations- und Lernschwierigkeiten können auftreten.

Ein gesunder Organismus wird mehrere solcher Widerstandsphasen ohne Probleme überstehen, wenn es genügend lange Erholungsphasen gibt und die Belastung nicht über eine längere Zeit anhält.

Bei einer Stresssituation, die langanhaltend und intensiv ist, kommen wir in die **Erschöpfungsphase** und wir reden vom **Dauerstress**. Jede Stresssituation benötigt eine „Anpassungsenergie“. Dieses Kraftpotential muss durch genügend lange Ruhepausen wieder aufgebaut werden (siehe Burnout-Prophylaxe). Sind die Regenerationsphasen zu kurz, kommt es zur Erschöpfung des eigenen Kräftehaushaltes.

## 2. Burnout-Prävention und Burnout-Prophylaxe

### 2.1. Innehalten statt Weitermachen

Unter dem Fokus „Innehalten statt Weitermachen“ halte ich es für sehr wichtig, die eigene Gefährdung wahrzunehmen. Dabei gilt es, folgende Fragen abzuklären: Wo stehe ich jetzt? Wie ist es soweit gekommen?

Dazu helfen die Reflexion der sieben Symptombereiche nach Burisch und der Burnout-Selbsttest nach Seidel (siehe Anlage).

Weiter gilt es, die Fragen zu beantworten: Fühle ich mich unterfordert? Fühle ich mich überfordert? Bekomme ich die soziale Unterstützung, die ich brauche?

Hinzu kommt die Klärung der unbewussten Wünsche und Erwartungen (meine Suche nach Anerkennung).

Auch hierzu gibt es Leitfragen: Kann ich mir selbst Anerkennung geben?

Was macht meinen Wert aus?

Zum Thema Selbststeuerung führt Howard Gardner aus, dass die Führung der eigenen Person die Klärung von drei fundamentalen Fragen erfordert:

1. Wer bin ich? 2. Was will ich? 3. Wie erreiche ich meine Ziele?

Schon in den Bereich Prophylaxe gehört der Blick auf die work-life-Balance:

- Anspannung und Entspannung
- Herausforderungen und Erfolg
- Arbeiten und Feiern
- Last und Lust
- Autonomie und soziale Unterstützung
- Anstrengung und Flow
- All-tag und Feier-tag
- Ora et labora (Bete und Arbeite)

Eine Vielzahl von Entspannungsverfahren (Progressive Muskelentspannung, Yoga, die fünf Tibeter,...) helfen weiter den richtigen Rhythmus im Leben zu finden.

Ebenso ist grundlegend das Suchen und Finden der eigenen Spiritualität, die uns über uns hinaus in dieser Welt verorten kann.

Des Weiteren sind die medizinischen Aspekte, wie wir unsere Gesundheit erhalten (gesunde Ernährung, körperliche Fitness, Umgang mit Krankheit), zu bedenken.

Hinzu kommt der Blick auf mich: Wie sehe ich mich? Wie ist mein Idealbild?

**Es gibt einen Gott – und ich bin es nicht!**

Bei den internen Faktoren, die zum Burnout führen können, gehören die fünf inneren Antreiber (wie schon beschrieben), die mit unseren persönlichen Prägungen zu tun haben und die uns im Leben unbewusst steuern.

Eine bewusste Veränderung wäre hier ein Paradigmenwechsel vom Angetriebensein zum Erlaubnisgeben.

#### Fünf Antreiber

Sei perfekt!

Streng Dich an!

Beeil Dich!

Sei stark!

Mach`s den anderen recht!

#### Fünf Erlaubnisse

Ich darf Fehler machen und daraus lernen.

Ich darf meine Arbeit mit Leichtigkeit machen.

Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche.

Ich darf meine Gefühle zeigen.

Ich darf Dinge so tun, dass sie mir gefallen.

Hinzu kommen professionelle Begleitung und Hilfsangebote durch Beratung, Seelsorge, Mediation, Psychotherapie und Supervision.

## **2.2. Antistress- und Kletterseminare (für Polizistinnen und Polizisten)**

Eine Möglichkeit der Burnout-Prophylaxe und Prävention, die ich jetzt beschreiben möchte, sind die Antistress- und Kletterseminare, die ich für meinen Arbeitsbereich als Polizeipfarrer entwickelt habe.

Dazu eine kurze Auflistung meiner Arbeitsfelder in der Polizei:

#### Seelsorge

- Seelsorgerliche Gespräche
- Kriseninterventionsgespräche
- Beratungsgespräche
- Supervision
- Coaching
- Moderation
- Betreuung nach belastenden Einsätzen

#### Kirchliche Handlungen

- Gottesdienste
- Andachten
- Trauungen
- Taufen
- Beerdigungen



### Bildungsarbeit

- Berufsethischer Unterricht an der Hochschule für Wirtschaft und Recht und an der Landespolizeischule
- Seminare zu berufsspezifischen Themen
- Antistress- und Kletterseminare

### Notfallseelsorge

- Mitarbeit im Beirat
- Angebote von Weiterbildungen

### Öffentlichkeitsarbeit

- Vorträge
- Ansprachen
- Interviews
- Presseveröffentlichungen
- Förderverein

In den Bereichen Seelsorge, Kirchliche Handlungen und Notfallseelsorge habe ich immer wieder Polizistinnen und Polizisten in Krisensituationen betreut und begleitet. Diese seelsorgerliche und psychologische Betreuung hat ihren professionellen Hintergrund in meinem Theologiestudium und in meinen psychologischen Zusatzausbildungen als Seelsorgeberater (DGfP), Supervisor (DGsV), Notfallseelsorger für Krisen- und Katastrophensituationen und als Critical Incident Stress Manager. Ausgehend von dem unter Punkt 2 beschriebenen und den von mir begleiteten, nicht unerheblichen Stress- und Burnout-Situationen im Polizeibereich entwickelte ich ein Seminar, um dem präventiv etwas entgegenzustellen.

In meinem 46. Lebensjahr hatte ich eine Phase, in der mir sehr deutlich wurde, dass ich sportliche Betätigung für meine körperliche und seelische Psychohygiene brauche. Neben der Anmeldung in einem Fitnessstudio erinnerte ich mich an einen Kommilitonen, der oft in der Sächsischen Schweiz zum Klettern fuhr. Ich fragte bei ihm an, ob er mich einmal mit zum Klettern nehmen könnte. An einem Wochenende im Mai 1996 fuhren wir in die Sächsische Schweiz, und er führt mich ins Klettern ein. Nach dem Wochenende war mir klar: Klettern ist mein Sport.

In der Folgezeit war ich Lernender, was Klettertechnik und Sicherungskunde betraf. Vor allem aber war Klettern angesagt, um Erfahrungen am Felsen zu sammeln. So trainierte ich die nächsten drei, vier Jahre, so dass ich mich bis zum siebten Schwierigkeitsgrad vorarbeiten konnte.

Als ich dann 2001 als Pfarrer für die Berliner Polizei anfang, gab es ein Schlüsselerlebnis mit dem SEK. Für eine Vorführung zum Tag der Offenen Tür der Berliner Polizei trainierte das SEK das Abseilen von einem Hochhaus. Ich fragte an, ob ich mich beteiligen könnte. Die Spezialpolizisten waren etwas verblüfft: ein Pfarrer,

der sich mit abseilt? Aber für einen Kletterer ist Abseilen kein Thema, weil man sich von jedem erkletterten Gipfel abseilen muss.

Ich machte also mit und hatte die Hochachtung der Polizisten auf meiner Seite.

Und da entstand der Gedanke, den Polizisten anzubieten, mit mir in die Sächsische Schweiz zu fahren, um dort zu klettern und abzuseilen.

Der Gedanke wurde angenommen, und so fuhren wir anfänglich zweimal im Jahr drei Tage nach Sachsen, um am Felsen zu klettern und abzuseilen.

Als dann aus anderen Polizeibereichen Nachfragen kamen, ob ich nicht auch mit ihnen zum Klettern fahren könnte, begann ich darüber nachzudenken, wie ich diese drei Tage Klettern als ein inhaltlich stimmiges Seminar anbieten könnte.

So entstand die Konzeption des Seminars „Für Körper und Seele / Krisenbearbeitung – Antistresstraining – Gesundheitsmanagement / Klettern in der Sächsischen Schweiz“ (ab jetzt als „Kletterseminare“ im Text bezeichnet).

In diesem Seminar werden folgende Themenbereiche behandelt: Stressbewältigung und Posttraumatische Belastungsstörungen, Krisen und Krisenmanagement sowie Umgangs- und Kommunikationsformen mit Betroffenen und Opfer.

#### Krisenbearbeitung

Die Teilnehmer gewinnen Erkenntnisse darüber, wie Betroffene oder Opfer von Verkehrsunfällen, Straftaten oder auch suizidgefährdete Menschen auf Erlebnisse und in Situationen reagieren und welche Erscheinungsformen von Stress oder Posttraumen auftreten können. Diese Erkenntnisse rüsten Polizeibeamtinnen und -beamte für den hochsensiblen Umgang mit Opfern und Betroffenen aus und können Ansätzen von Gleichgültigkeit, Gedankenlosigkeit oder fahrlässiger Routine entgegenwirken.

Ein Schwerpunkt der Seminararbeit bildet die Betrachtung der Gefühlslagen und der psychologischen Reaktionsweisen sowie deren Auswirkungen auf Opfer und Betroffene, aber auch auf Täter und nicht zuletzt auf Polizeibeamtinnen und -beamte.

#### Antistresstraining

Im Verlauf des Seminars üben bzw. lernen die Polizeibeamtinnen und -beamte das Klettern an natürlichen Felsen. Beim Klettern, das von ausgebildeten Kletterführern angeleitet wird, werden Erfahrungen zu der Entwicklung eines Teams und dessen Beziehungs- und Kommunikationsmöglichkeiten gemacht.

Die Kletterübungen stellen für die Teilnehmer außerdem eine Ausnahmesituation dar, in der mit Stressverhalten reagiert wird. In dem sich an die Übungen anschließenden Gedankenaustausch wird das gemeinsam Erlebte reflektiert und auf das tägliche polizeiliche Einsatzgeschehen transformiert.

## Gesundheitsmanagement

Intensive und engagierte Teilnahme am Seminar befähigt die Polizeibeamtinnen und -beamten dazu, die gewonnenen Erkenntnisse als Multiplikatoren in ihren Dienststellen weiterzugeben. Die körperliche und geistige Belastung durch Klettern und Seminararbeit beinhaltet positive Impulse für die Psychohygiene und die körperliche Gesunderhaltung der Polizeibeamtinnen und -beamten.

Das dreitägige Seminar ist ausnahmslos auf die dienstliche Weiterbildung und Ertüchtigung von Beamtinnen und Beamten im Polizeidienst ausgerichtet und rechtfertigt die Gewährung einer Freistellung bzw. eines Sonder- oder Fortbildungsurlaubes.

Seitdem ich diese Kletterseminare in meinem Seminarangebot habe, sind die Nachfragen groß, und die Wartelisten überdauern einen Zeitraum von 1 ½ bis 2 Jahre.

Jährlich biete ich 10 Kletterseminare an, und seit 2002 habe ich über 100 solcher Seminare durchgeführt.

Die Gruppengröße beträgt im Höchstfall 10 Personen. Für den Kletterbereich am Felsen habe ich noch einen Sicherungsmann, der als Polizist beim SEK seinen Dienst versehen hat, davon 10 Jahre im Team und 10 Jahre in der Ausbildungsgruppe, in der er für die Höhenausbildung (Klettern, Abseilen und Hubschraubereinsatz) zuständig war.

Wir beide leiten und sichern die Gruppe beim Klettern am Felsen und führen die Teilnehmer in die Sicherheits-, Kletter- und Abseiltechniken ein.

Wie oben schon erwähnt, ist die Nachfrage nach den Kletterseminaren groß und die Wartelisten sind lang, d. h. für mich, dass ich den großen Bedarf an Kletterseminaren kaum erfüllen kann.

### **2.3 Theoretischer Hintergrund und therapeutischer Ansatz der Kletterseminare**

Jean-Jacques Rousseau empfiehlt uns Handlung, Erfahrung und Erlebnis als Lebensprinzip. „Leben ist handeln“ oder „Learning by doing“.

„Leben ist nicht atmen, leben ist handeln“. **(17)** Rousseau geht es darum, die Freude am Leben zu lehren: „Nicht wer am ältesten wird, hat am längsten gelebt, sondern wer am stärksten erlebt hat. Mancher wird mit hundert Jahren begraben, der bei seiner Geburt gestorben war“ oder „Leid, stirb oder werde gesund. Vor allem aber leb bis zu deiner letzten Stunde“.

Diesen philosophischen Ansatz nimmt Kurt Hahn (1886 – 1974), der Vater der Erlebnispädagogik auf und beschreibt unter der Überschrift „Therapie von Gesellschaft und Individuum“ seinen Ansatz der Erlebnistherapie. **(18)**

In Hahns Gesellschaftsdiagnose werden die folgenden „Verfallserscheinungen“ festgestellt:

- a) Mangel an menschlicher Anteilnahme
- b) Mangel an Sorgsamkeit
- c) Verfall der körperlichen Tauglichkeit
- d) Mangel an Initiative und Spontaneität

Vergleicht man diese „Verfallserscheinungen“, die Hahn im gesellschaftlichen Bereich beschreibt, so finden sie eine Entsprechung bei den individuellen Symptomen von Burnout.

Der Mangel an menschlicher Anteilnahme (a) bedeutet im individuellen Bereich das reduzierte Engagement für Klienten, Gemeindeglieder, Patienten oder das polizeiliche Gegenüber (s. Symptome Punkt 2).

Den Mangel an Sorgsamkeit (b) und den Verfall der körperlichen Tauglichkeit (c) sowie den Mangel an Initiative und Spontaneität (d) finden wir im persönlichen Bereich unter den Punkten Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, der Motivation und der Kreativität (s. Symptome Punkt 4) sowie der Verflachung des emotionalen, des sozialen und des geistigen Lebens (s. Symptome Punkt 5) wieder.

Hahn setzt gegen die „Verfallserscheinungen“ das Erlebnis und das Abenteuer und verspricht sich eine heilende Wirkung.

Seine Erlebnistherapie besteht aus vier Elementen:

- Das körperliche Training  
Leichtathletische Übungen, Natursportarten (Bergsteigen, Segeln, Kanufahren sowie spezielle Parcours)
- Die Expedition  
Eine mehrtägige Tour in herausfordernder Naturlandschaft mit natursportlichem Agieren und alltagspraktischen Tätigkeiten (Versorgen, Entsorgen, Transportieren etc.)
- Das Projekt  
Eine zeitlich abgeschlossene Aktion, die handwerklich-technische bzw. künstlerische Anforderungen an die Teilnehmer stellt (Prozessorientierung).
- Der Dienst  
Dienst am Nächsten als wichtiges Element der Erlebnistherapie. Nicht nur der Einzelne für sich ist im Blick, sondern es geht um die ganz Gruppe.

Teile aus diesen vier Elementen sind inhaltliche Schwerpunkte der Kletterseminare.

In der Vorbereitung auf diese Studienarbeit bat ich einige Polizistinnen und Polizisten, mir einmal zu beschreiben, was ihnen die Kletterseminare mit dem Fokus auf Stressabbau und Burnout-Prophylaxe gebracht haben.

In der folgenden Beschreibung der Kletterseminare werde ich Sätze aus diesen Berichten der Polizistinnen und Polizisten zitieren (sie sind kursiv und fett gedruckt).

Am ersten Tag des Kletterseminars geht es nach der Ankunft vor Ort sofort an den Felsen. Hier folgt eine kurze Einweisung in die Kletterregeln und Sicherungstechnik, und dann wird (ohne Vorträge über Klettertechniken) sofort losgeklettert.

Dieses „ins Wasser werfen“ wird von den Teilnehmern in der anschließenden Reflexion als sehr positiv bewertet, weil sie gar nicht zum Nachdenken über mögliche Herausforderungen, sich anbahnende Schwierigkeiten und sich breit machende Ängste kommen.

Wir versuchen, die Teilnehmer am ersten Felsen nicht zu überfordern, d. h. wir fangen mit dem ersten und zweiten Schwierigkeitsgrad an, die fast von jedem bewältigt werden können.

Hier beobachten wir sehr genau, wie der Leistungsstand jedes Einzelnen ist, wo schon Grenzen erkennbar sind oder wo noch Leistungen nach oben möglich sind. Meine Philosophie ist es, jeden an seine Grenze zu bringen, aber nicht darüber hinaus.

Im Fokus steht immer die Erreichbarkeit des Gipfels.

Dafür sind von den Teilnehmern Fitness, Kraft und Ausdauer sowie mentale Stärke gefordert.

Am ersten Tag ist es wichtig, dass von den Anleitenden eine ruhige, sichere und konzentrierte Atmosphäre ausgeht. Zum einen werden dadurch die sicherungstechnischen Abläufe garantiert und eingeübt, und zum anderen wird dadurch die für das Klettern notwendige Symbiose aus Bewegungsgenauigkeit, Bewegungs- und Atmungsrythmus und dem entsprechenden Rückmeldemechanismus (Tast-, Gleichgewichts-, Muskelsinn) ermöglicht.

- ***Ich muss „Loslassen“, ich muss mich auf das Material und auf den Sicherungsmann verlassen.***
- ***Ich vertraue dem Seminarleiter bedingungslos.***

Visuelles Wahrnehmungsvermögen und Bewegungskoordination sind genauso wichtig wie Selbsteinschätzung, Mut und Entschlossenheit. Das Potential und die Grenzen der eigenen physischen und psychomotorischen Leistungsfähigkeit werden intensiv wahrgenommen (19)

Nach einem Tag Klettern wird deutlich, wie jeder aus der Gruppe „im körperlichen Training steht“ und ob er sich gut vorbereitet hat. Die meisten spüren am nächsten Morgen zumindest einen leichten Muskelkater. Das hängt natürlich auch damit zusammen, dass beim Klettern Muskelgruppen bewegt werden, die bei polizeitypischen Sportarten (Joggen, Gewichte stemmen, Schwimmen) nicht so trainiert werden. Die Teilnehmer, die ein Defizit an körperlichem Training haben, fühlen sich ermutigt, in Zukunft mehr für ihre Fitness und ihren Körper tun zu wollen.

Eine gesicherte Erkenntnis ist, dass bei körperlichem Training verstärkt die Botenstoffe Noradrenalin, Dopamin und Serotonin ausgeschüttet werden. Alle drei Botenstoffe sind wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Weiterentwicklung, sowohl körperlich als auch psychisch.

90 % der Teilnehmer erleben dieses emotionale und körperliche Wohlbefinden nach einer erfolgreichen Klettertour oder einem erfolgreichen Klettertag.

- ***Eine erfolgreiche Gipfelbesteigung ist gefühlsmäßig überwältigend.***
- ***Das Klettern steigert die körperliche und geistige Fitness.***
- ***Nach einem Kletterseminar fühle ich mich erfrischt und gestärkt, und ich habe wieder Neues von mir gesehen.***

Eine Harvard-Studie weist nach, dass Sport in einem gewissen Grad psychische Belastungen ausgleicht. Die Studie beschreibt weiter, dass Männer, die täglich 2800 Kalorien aerob verbrennen, ein um 28 % geringeres Risiko haben, an Depressionen zu erkranken. **(20)**

Insofern bedeutet körperliches Training oder Klettern am Felsen, die Widerstandsfähigkeit zu stärken und präventiv einem Burnout entgegenzuwirken.

Beim handlungsorientierten Ansatz „Learning by doing“ geht es um eine Aktion (Expedition, Projekt), durch die Erfahrungslernen möglich wird: Es wird ein Zusammenhang zwischen äußerem und innerem Erleben, zwischen Innenwelt und Außenwelt hergestellt.

Handlungsorientierte Methoden können neue, andere Standorte schaffen, neue Perspektiven und Rollen anbieten. Dadurch kann von außen auf den Alltag geblickt werden, und neue Wege und alte Sackgassen können erkannt werden.

Dieser handlungsorientierte Ansatz „Learning by doing“ ist mir beim Klettern wichtig.

- ***Beim Klettern wie auch im Leben sind viele Wege vorgegeben, die aber mehrere Varianten der Bewältigung z lassen.***
- ***Beim Klettern wie auch im Leben kommen wir an Grenzen, die es zu überwinden oder als Grenzen anzuerkennen gilt.***
- ***Obwohl ich an Grenzen komme und aus der Wand falle, werde ich gehalten.***

- **Die Erfahrung, dass ich nicht alles unter Kontrolle habe.**
- **Es gibt immer zwei oder drei (oder noch mehr) Wege zum Gipfel.**
- **Manchmal muss ich ein Stück zurückgehen, um vorwärts zu kommen.**

Dem lebensphilosophischen Ansatz „Der Weg ist das Ziel“, möchte ich hinzufügen „Der Gipfel ist die Krönung des Weges“.

Gipfelerlebnisse sind Höhepunkte (Highlight):

- **Ausspruch nach Erreichen des Gipfels auf einer schwierigen Route: So ein Glücks- und Lustgefühl habe ich schon jahrelang nicht gehabt!**

Der Tiefenpsychologe Helmut Schulz beschreibt unter der Überschrift „Heilen durch Handeln“ seinen Ansatz der Grenzsituationstherapie, in dem der Teilnehmer vor einen Konflikt oder eine Grenzsituation gestellt wird, die durch Handeln gelöst werden können. Im Laufe des Prozesses geht es darum, Konflikte oder eine Grenzsituation zu erkennen, Lösungsmöglichkeiten abzuwägen oder eine Situation durch Handeln und die anschließende therapeutische Sitzung zu bewältigen.

Genau dies geschieht beim Klettern:

Die Ersteigung des Felsens ist die Grenzsituation, die unterschiedlichen Wege zum Gipfel sind die Lösungsmöglichkeiten, die zum Ziel führen und die es abzuwägen gilt (nach Fitness, Kraft, Ausdauer und mentaler Stärke des Teilnehmers), dann als Aktion das Einsteigen in die Wand und ihre Bewältigung durch Klettern. Eine körperliche wie mentale Herausforderung!

Die anschließende „therapeutische Sitzung“ beginnt bereits bei den ersten Gesprächen der Teilnehmenden nach Erreichen des Gipfels, wobei in dieser Phase das Genießen der Fernsicht und das Ausruhen ebenso wichtig sind.

Das eigentliche Feedbackgespräch findet dann beim anschließenden Kaffee und Kuchen in einem Café statt.

- **Die Gespräche zum Felsen und auf dem Gipfel reduzieren den Stress, geben innere Ruhe und Bestärkung.**

In der Erlebnispädagogik bergen die handlungsorientierten Methoden die Möglichkeit, die Pause, das Ruhen, die Stille, die Einsamkeit und die Langsamkeit auf sich wirken zu lassen.

Da viele Dinge sich durch ihr Gegenteil definieren lassen, sind die körperliche Anstrengung („Das körperliche Training“) und Leistung, das äußere Erobern und Erleben die Voraussetzung für die wertvollen Augenblicke der Pause und des miteinander Redens („Kommunikation in der Gruppe“). Denn dort, wo Offenheit, Kreativität und Spontaneität gesucht werden, da kommt man ohne Muße, Gelassenheit und Langsamkeit nicht aus.

Gemeinsam zu handeln, um gemeinsam auf dem Gipfel zu stehen und über das Erlebte zu reden, das verbindet und schweißst zusammen.

„Emotion, Gefühl und Bewusstsein – alle diese Prozesse sind auf Repräsentation des Organismus angewiesen. Ihr gemeinsames Wesen ist der Körper.“ (21)

Neuere Forschungsarbeiten belegen, dass komplexe Bewegungsmuster, wie sie zum Beispiel beim Klettern vorkommen, das Erinnerungsvermögen fördern und die Aufnahme neuer Informationen erleichtern.

Dopamin z. B. aktiviert körpereigene opiatähnliche Substanzen, die als Belohnung fungieren und ein Hochgefühl erzeugen. Und gleichzeitig wirkt Dopamin als „Türöffner“ für die Verarbeitung von Informationen, das heißt, das Abspeichern von Informationen oder bestimmten Erfahrungen wird in diesem Zustand drastisch erhöht.

Auch das Kooperationsverhalten und eine geglückte Zusammenarbeit führen zur Ausschüttung von Dopamin und erzeugen damit Lustgefühle.

- ***Das Klettern in der Gruppe, wie auch immer sie zusammengestellt ist, bereichert mich. Ich spüre, dass es mir gut tut und mir Kraft gibt, in diesen Stunden einander helfen zu können, füreinander da zu sein, Interesse für den anderen zu haben, mich neuen Herausforderungen zu stellen und mich auf „mich“ einlassen zu können.***
- ***Ich fühle mich auch von der Gruppe getragen.***
- ***Die Gruppe wird durch das Klettern homogen, und es herrscht ein gegenseitiges Grundvertrauen.***

Wichtiger als das Eintragen ins Gipfelbuch (das ich nicht für unwichtig halte, weil es der Abschluss der Kletterhandlung ist) ist die gemeinsame und individuelle Leistung, das neue Gespür für den eigenen Körper, die Gedanken und Gefühle, die das Klettern zum Gipfel und auf dem Gipfel hervorrufen.

Seidel beschreibt in seinem Buch „Burnout“, dass Launenhaftigkeit, Lustlosigkeit und Niedergeschlagenheit die Stimmung verändern und am Anfang des Burnout-Prozesses zu beobachten sind. Diese Stimmungen, die im Gegensatz zu Aktivität und Lebenslust stehen, gehen dann über in lähmende Antriebslosigkeit.

In der Psychologie werden Stimmungen oft als stark verlängerte Gefühle beschrieben. Gefühle dauern oft nur ein paar Minuten, während Stimmungen oft über Stunden erlebt werden.

Stimmungen haben Einfluss auf Körperfunktionen wie z.B. den Muskeltonus oder den Blutdruck im Positiven wie im Negativen.

Gute Stimmungen beflügeln uns und fördern die Lust, unser Leben im beruflichen wie auch im privaten Umfeld aktiv zu gestalten.

Positive Erlebnisse der Teilnehmer durch das Klettern und Ersteigen der Felsen erhellen die Stimmung und beeinflussen die Motivation zur Lebensgestaltung.



- ***Nach einem Kletterseminar fühle ich mich erfrischt und gestärkt, und ich habe wieder Neues von mir gesehen.***

Gute Stimmungen motivieren zur Aktivität. Sie sind Grundeinstellungen des Menschen, die durch äußere und innere Einflüsse immer wieder gestört werden und die wir immer wieder zurückgewinnen müssen.

Das ist ein Kampf, der täglich stattfindet und den jeder von uns kämpft. Wichtig ist es dabei, Muster zu erkennen und Strategien zu finden, die schlechte Stimmungen vermeiden lassen und gute Stimmungen stärken, um damit Lust zur Aktivität zu erzeugen.

Gute Stimmungen zu erzeugen und zu stärken sind wichtige Inhalte der Kletterseminare.

- ***Durch die 100%ige Konzentration beim Klettern werden Gedanken, Sorgen und Nöte aus dem Kopf verbannt.***

Gute Stimmung, so Seidel, ist eine der Hauptwurzeln dessen, was wir als „seelische Kraft“ bezeichnen.

- ***Eine erfolgreiche Gipfelbesteigung ist gefühlsmäßig überwältigend.***

Diese „seelische Kraft“, bewirkt eine allgemeine Lebensmotivation, die ihre Auswirkungen auf den Dienst und das private Umfeld hat und im Sinne der Resilienz aktive Prävention für mögliche Burnout-Situationen ist.

### 3. Anhang

#### 3.1. Zitate der Reflexionen aus den Berichten der Polizistinnen und Polizisten

- Beim Klettern wie auch im Leben sind viele Wege vorgegeben, die aber mehrere Varianten der Bewältigung zulassen.
- Beim Klettern wie auch im Leben kommen wir an Grenzen, die es zu überwinden oder als Grenzen anzuerkennen gilt.
- Obwohl ich an Grenzen komme und aus der Wand falle, werde ich gehalten.
- Die Erfahrung, dass ich nicht alles unter Kontrolle habe.
- Es gibt immer zwei oder drei (oder noch mehr) Wege zum Gipfel.
- Beim Klettern muss ich mich einlassen.
- Ich muss „loslassen“, ich muss mich auf das Material und auf den Sicherungsmann verlassen.
- Ich muss mich meinen Ängsten stellen.
- Am Felsen kann ich abschalten und bekomme den Kopf frei.
- Manchmal muss ich ein Stück zurückgehen, um vorwärts zu kommen.
- Die Gespräche zum Felsen und auf dem Gipfel reduzieren den Stress, geben innere Ruhe und Bestärkung.
- Das Klettern in der Gruppe, wie auch immer sie zusammengestellt ist, bereichert mich. Ich spüre, dass es mir gut tut und mir Kraft gibt, in diesen Stunden einander helfen zu können, füreinander da zu sein, Interesse für den anderen zu haben, mich neuen Herausforderungen zu stellen und mich auf „mich“ einlassen zu können.
- Ich fühle mich auch von der Gruppe getragen.
- Die Gruppe wird durch das Klettern homogen, und es herrscht ein gegenseitiges Grundvertrauen.
- Nach einem Kletterseminar fühle ich mich erfrischt und gestärkt, und ich habe wieder Neues von mir gesehen.
- Ich vertraue dem Seminarleiter bedingungslos.
- In ausweglosen Klettersituationen werden Alternativen gefunden.
- Durch die 100%ige Konzentration beim Klettern werden Gedanken, Sorgen und Nöte aus dem Kopf verbannt.
- Eine erfolgreiche Gipfelbesteigung ist gefühlsmäßig überwältigend.
- Das Klettern steigert die körperliche und geistige Fitness.
- Ausspruch nach Erreichen des Gipfels auf einer schwierigen Route: So ein Glücks- und Lustgefühl habe ich schon jahrelang nicht gehabt!

## 3.2. Berichte der Polizistinnen und Polizisten

### A) Berichte der Kletterseminare als Burnout-Prophylaxe? (Lutz)

Den Polizeipfarrer Reinhard Voigt hatte ich auf einem mehrtägigen Seminar auf Schwanenwerder kennengelernt. Dort hatte er abends von Kletterseminaren erzählt und damit mein Interesse geweckt. Seminar „...für Körper und Geist...“ hatte er gesagt, doch das war für mich erst mal nicht so wichtig. Das Klettern an sich reizte mich erst mal mehr. Klettern gehörte zu den Dingen, die auf meiner imaginären Liste mit dem Titel „Was ich schon immer mal ausprobieren wollte“ stand. Ich habe schon viele Dinge ausprobiert, so war ich mehrere Jahre segeln (auch eine Atlantik-Überquerung war dabei), bin schon mit dem Fallschirm abgesprungen und mit einem Segelflugzeug geflogen. Die eine oder andere Grenzerfahrung hatte ich schon gemacht, bin aber auch immer gut damit zurechtgekommen. Nun also klettern! Ich hatte mich gemeinsam mit einer Kollegin für eins der wenigen „offenen“ Seminare angemeldet und das Glück gehabt, mit dabei sein zu dürfen. Also auf ins sächsische Elbsandsteingebirge. Eine Gruppe von zehn Leuten, die mir alle unbekannt waren, dazu Pfarrer Voigt und sein Sicherungsmann Wolfram Kallenberg. Auf einem Parkplatz in Pirna begrüßten wir einander, und schon hier hatte ich das Gefühl, dass es doch nicht nur ums Klettern ging. Pfarrer Voigt schaffte es von der ersten Minute an, ein Klima der Vertrautheit und Offenheit zwischen den Seminarteilnehmern zu schaffen und eine geradezu euphorische Stimmung herzustellen. Es wurde Ausrüstung verteilt und die sächsischen Kletterregeln wurden bekannt gegeben. Und dann ging es schon los an den ersten Felsen. Hier nochmal eine Grundeinweisung in die Ausrüstung, ein paar Tipps und Hinweise für den Umgang miteinander. Pfarrer Voigt machte den Vorstieg und Kalle sicherte ihn dabei. Oben angelangt, baute er einen Standplatz und dann war schon der Erste von uns an der Wand und hing am Seil. Mir war klar, dass es nicht um die Höhe ging, die zu erklimmen war, sondern um die Schwierigkeit der Bewältigung. Anfangs versuchte ich noch, mir zu merken, wo der Pfarrer angefasst hatte, wo er hingetreten war. Ziemlich schnell merkte ich aber, dass jeder selbst seine Griffe und Tritte suchen und finden muss. Schon weil jeder andere Reichweiten mit den Armen und Füßen hat. Als ich dann dran war, hatte ich einen trockenen Mund und war aufgeregt wie ein kleiner Junge. Vor der Höhe hatte ich keine Angst, nur Respekt vor der Wand. Es kann aber nix passieren, weil man am Sicherheitsseil hängt und im Fall der Fälle nur ein paar Zentimeter ins Seil fällt. Und trotzdem war der Druck, den ich mir selbst machte, der Ehrgeiz, der mich packte, so groß, dass mir die Hände zitterten. Langsam begann ich Griff für Griff und Tritt für Tritt zu finden. Die ruhige Stimme vom Pfarrer, wenn er an der Seilspannung merkte, wo man hängt und nicht weiterkommt, begleitete mich nach oben. Die anderen, die noch unten stehen, unterstützen durch Hinweise „Links in Kniehöhe ist ein Tritt, ... rechts in Schulterhöhe ein Griff...“ Trotzdem muss man selbst Tritte und Griffe finden, weil man einfach einen anderen Blickwinkel hat. Konzentration ist gefragt, es ist nicht möglich, an was anderes zu denken als an den nächsten Griff. Irgendwann kam ich dann doch nicht weiter, sah keine Möglichkeit mehr weiterzukommen. Was jetzt? Einfach ins Seil fallen lassen oder einen mutigen Schwung nach oben? Man muss sich ziemlich schnell entscheiden, weil die Kräfte nachlassen, wenn man mitten in der Wand hängt und nicht wirklich richtig stehen kann. Wenn ich jetzt versuche, mit einem halben Sprung den nächsten Griff zu erreichen, ist alles gut, was, wenn nicht? Oder gebe ich an dieser Stelle auf und lass mich einfach fallen? Hält das Seil? Kann ich darauf vertrauen, dass der Pfarrer mich hält? Damals hat mich ein halber Sprung weitergebracht, die Schlüsselstelle hatte ich dadurch überwunden. Geschafft! Es hatte nur Minuten gedauert, aber mir kam es wie eine Ewigkeit vor. Als ich dann oben auf dem ersten Gipfel von mehreren in diesen drei Tagen saß, dämmerte mir, dass es um viel mehr ging, als einfach nach oben zu klettern. Es erschließt sich nur nicht sofort und man muss das Erlebnis für sich selbst wirken lassen und auch darüber nachdenken, was man da eigentlich macht, womit es zu vergleichen ist und was man mitnehmen kann. Diese Einsichten kamen mir erst viel später.

Das erste Klettererlebnis mit Reinhard Voigt ist schon ein paar Jahre her, und ich erinnere mich sehr gern daran. Mittlerweile klettere ich mit zwei Freunden selbst, zwar nur leichte Wege, aber es sind immer unglaubliche Erlebnisse. Wir konnten uns einfach der Faszination nicht entziehen...

Ich bin heute 52 Jahre alt und versehe meinen Dienst bei der Polizei in einer mittleren Führungsposition auf einem Polizeiabschnitt. In den vergangenen Jahren wurde ich auch in Funktionen mit Personalführungsverantwortung mit ca. 35 bis 50 Mitarbeitern eingesetzt. Die Arbeit mit den Menschen hat mir immer großen Spaß gemacht, war aber auch immer anspruchsvoll und verlangte viel Kraft. In unserem Beruf haben die Mitarbeiter zunehmend mit Auswirkungen der gesellschaftlichen Entwicklung zu tun. Manchmal entsteht der Eindruck, dass der vielschichtige Beruf eines Polizisten zunehmend auch Kompetenzen eines Sozialarbeiters verlangt. Der physische und psychische Druck auf die Beamtinnen und Beamten durch zu wenig Personal und immer mehr zu lösende Aufgaben, die durch Strukturveränderungen oder schlichtem Geldmangel den Mitarbeitern auf den Abschnitten übertragen werden, führt immer mehr Menschen an ihre körperlichen und geistigen Grenzen des Leistungsvermögens.

Was hat das mit Klettern zu tun? Mir selbst haben sich durch die Kletterei Sichtweisen und Einsichten erschlossen, Mechanismen und Zusammenhänge verdeutlicht, die mir schon geholfen haben, persönliche Krisensituationen zumindest zu erkennen und daraus Wege aus der Krise zu finden.

Das Erklimmen eines Gipfels ist wie eine Aufgabe, die man sich selbst stellt, ein Anspruch an sich selbst, einen Weg zu finden, zum Ziel zu gelangen. Wir sind „Problemlöser“, haben gelernt, immer mehrere Möglichkeiten in Betracht zu ziehen, Risiken abzuwägen und Sicherungen einzubauen. Beim Klettern und auch im Leben sind viele Wege vorgegeben, lassen aber mehrere Varianten der Bewältigung zu. Und wir lassen uns weitestgehend helfen. Beim Klettern sichert der Pfarrer Voigt, im Beruf sichert der Vorgesetzte, im persönlichen Umfeld der Partner, Verwandte oder Freunde. Aber oft im Leben gerät man an Grenzen. Zunächst sind die meisten bestrebt, Grenzen zu überwinden und den Weg weiterzugehen. Doch was geschieht, wenn das nicht möglich erscheint? Beim Klettern muss man sich an einer solchen Stelle entscheiden, was man tut. Vorausgesetzt, man erkennt die eigenen Grenzen und gesteht sie sich auch ein. Eine persönliche mentale oder körperliche Leistungsgrenze wird oft als Niederlage, eigenes Versagen oder gar Makel gewertet. Doch ist es das überhaupt? Leistungsparameter bei Maschinen sind selbstverständlich, aber auch Menschen können nicht alles leisten, was von ihnen verlangt wird. Wir unterliegen oft dem Irrtum, im „Normalleben“, sei es im Beruf oder im Privatleben, alles meistern zu können, über alles die Kontrolle zu haben. Dabei sind wir unzähligen Einflüssen ausgesetzt, die wir NICHT steuern können. Zumeist ist uns das aber gar nicht bewusst. Es klingt profan, aber zu dieser Einsicht zu gelangen, fällt den meisten schon schwer. Da war auch ich selbst keine Ausnahme. Ich gelange beim Klettern an eine Stelle, die ich offensichtlich nicht überwinden kann. Ich erkenne, hier geht es nicht weiter. Bin ich an dieser Stelle auf meinem Weg schon gescheitert? Gibt es einen anderen Weg? Meine Kräfte schwinden, krampfhaft suche ich einen Ausweg, ich bekomme einen Tunnelblick, gerate in Panik. Ich muss mich jetzt sofort entscheiden, ob ich hier aufgebe und mich ins Seil fallen lasse, oder ob ich mutig einen Schritt oder Sprung wage, der mir vielleicht unsicher erscheint. Wir kennen alle solche Situationen, aber erst beim Klettern habe ich begriffen, wie schwer man sich solche Entscheidungen macht, weil man es sich nicht eingestehen will, eine Grenze erreicht zu haben. Beim Klettern hatte mir meine Physis die Entscheidung abgenommen, ich bin einfach aus der Wand gefallen. Was ist passiert? Das Sicherungsseil bzw. der Pfarrer hat mich gehalten, ich bin nicht ins Bodenlose gestürzt. An dieser Stelle spielt Vertrauen eine sehr große Rolle. Ich habe darauf vertraut, dass der Pfarrer und das Seil mich halten. Habe ich im „normalen“ Leben auch ein Seil, gibt es immer eine Person, die mich hält? Ich glaube, die gibt es immer. Es gibt auch immer einen anderen Weg, man muss ihn nur finden und sich dabei vielleicht auch helfen lassen. Ob man diesen Weg dann auch geht, erfordert eine neue Entscheidung. Der Pfarrer hat mir einen anderen Weg gezeigt, nach oben zu gelangen und ich habe es auch geschafft.

Zugegeben, solche Einsichten schützen nicht davor, in persönliche Krisensituationen zu geraten. Aber solche Einsichten können helfen, damit umzugehen. Es fällt mir heute viel leichter, mir selbst einzugestehen, wenn ich an meine Grenzen gerate. Ich bin vor nicht allzu langer Zeit durch bestimmte Umstände an meine Grenzen gekommen und in eine Krisensituation geraten, in der ich selbst an mir Symptome von Depressionen festgestellt habe. Aber schon die eigene Feststellung, das Konstatieren einer solchen Situation ist mir durch die „Auswirkungen“ des Kletterns gelungen. Ich habe ein „Seil“ und Vertrauen in eine mir sehr nahestehende Person gehabt, und nur mit ihrer Hilfe konnte ich die Situation meistern und überwinden.

Die von Pfarrer Voigt durchgeführten Seminare sind nicht nur Erlebnisse oder Abenteuer mit einer Gruppe in schöner Landschaft. Pfarrer Voigt versteht es exzellent, die beim Klettern gemachten Selbsterfahrungen in den abendlichen Gesprächsrunden zu vertiefen und dabei ebensolche Einsichten zu erwecken, wie es bei mir der Fall war. Das Verbinden des unmittelbar Erlebten mit dem gedanklichen Ansatz der Krisenbewältigung gelingt ihm ausgezeichnet, weil sich mit dem Vergleichen des Kletterns mit Lebenssituationen Erkenntnisse und Einsichten hautnah erschließen.

## **B) Bericht über Kletterseminare im Zusammenhang mit Burn-Out (Arne)**

Vor ca. zwei Jahren ist für das LKA 64 ein Kletterseminar des Polizeipfarrers Voigt durchgeführt worden, um hier teamfördernde Effekte in der Gruppe zu erreichen.

Nach Beendigung des Seminars ist lebhaft in der Gruppe diskutiert worden, ob dieses Kletterseminar auch bei beginnenden Burn-Out Symptomen helfen könnte.

Burn-Out bezeichnet einen chronischen Erschöpfungszustand, der sich über Wochen bzw. Jahre hinziehen kann. Er führt zu Antriebs- und Kraftlosigkeit, zu Depressionen und im Extremfall zum Suizid (Zeitschrift Spiegel- Wissen v. 1/11).

Ein Blick in die Arbeitswelt stimmt wenig optimistisch. Nur jeder siebte ist mit seinem Job zufrieden, 52 Prozent bezeichnen ihre Tätigkeit als mittelmäßig, ein Drittel stuft den Arbeitsplatz als schlecht ein.

Diese Umfrage von 4150 Beschäftigten des Deutschen Gewerkschaftsbundes lässt sich auch auf Beamte übertragen. Umfragen bei Bundespolizisten zeigen, ein Viertel aller Beamten zeigen Burn-Out Symptome.

Auch die Belastung in unserem Beruf ist in den letzten Jahren stetig angestiegen, sodass sowohl vermeintlich schwierige Rahmenbedingungen eine krankhafte Erschöpfung ebenso fördern wie eigene Perfektionsansprüche und die Verarmung des Privatlebens durch eine ständig steigende Einsatzbelastung.

Hier zeigt sich, auch in unserer Gruppe, Sport ist ein probates Mittel gegen Schwermut. In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist.

Bewegung wirkt antidepressiv, bei hoher Trainingsintensität werden ähnliche Effekte im Gehirn erzielt wie durch Antidepressiva.

Beim Klettern im Elbsandsteingebirge wird die Tätigkeit des Gehirns derart auf den Klettervorgang projiziert, dass sämtliche berufliche Stressfaktoren ausgeblendet werden.

Nach Erreichen des Gipfels werden sehr viele Glückshormone ausgeschüttet, die mit den Kollegen geteilt werden können, die den Gipfel ebenfalls erklimmen konnten, dass dieses Gefühl noch über Wochen und Monate anhält.

Unsere Gruppenstruktur hat sich nach diesem Seminar sehr positiv entwickelt, die positive Stimmung hält bis heute an. Weiterhin sind am Abend in vertrauter Runde Themen über posttraumatische Störungen behandelt worden.

Hier konnten Diskussionen über außerdienstliche Themen von Pfarrer Vogt angeregt werden, Kollegen sprachen über Kirche, Familie und Ängste etc.

Diese Themen brachten die Gruppe zusätzlich zueinander, was den Vorgesetzten auch in der Zukunft weiterhalf.

Denn je mehr wir über unsere Kollegen wissen, können wir auch bei Verhaltensänderungen schnell und adäquat über dienstliche Konsequenzen im Sinne des Mitarbeiters entscheiden, um einen eventuellen Burn-Out zu vermeiden.

## C) Meine persönlichen Erfahrungen beim Klettern (Jörg)

Meine ersten Erfahrungen mit dem Klettern habe ich 2004 gemacht.

Ich bin damals vollkommen unbedarft rangegangen und habe nicht ansatzweise geahnt, was mich erwartet und welche Erfahrungen es für mich bringen wird.

Auslöser war eine Information über ein Kletter- und Krisenseminar in der Sächsischen Schweiz durch unseren Polizeipfarrer Reinhard Voigt. Dies brachte mich gemeinsam mit einem Freund auf die Idee, dies wahrzunehmen, um auch in unserem Alter mal neue Erfahrungen zu machen.

Gesagt getan.

Nie werde ich den ersten Tag vergessen. Auf der Anfahrt haben wir kurz auf einem Parkplatz Halt gemacht. Reinhard hat dann über die Elbe hinweg auf einen Felsen gezeigt und gesagt: „Dort werdet ihr in zwei Stunden oben sein.“

Ich konnte das nicht glauben, da mir erst in diesem Moment so richtig bewusst wurde, worauf ich mich eingelassen habe. Der Puls hat sich schlagartig beschleunigt. Durch die in den nächsten Minuten und Stunden erforderliche Einweisung, Vorbereitung und Konzentration auf die Hinweise, blieb jedoch gar keine Zeit zum Nachdenken.

Das Risiko meldete sich wieder, als mein guter Freund beim Nachklettern einen Fehler machte und uns anderen klar wurde, das er zwar noch am Seil, aber nicht wirklich gesichert ist. Hier wurde mir auch zum ersten Mal so richtig bewusst, dass ich mich völlig auf unseren Polizeipfarrer verlassen musste, der uns sichert, uns aber in dieser Situation durch seine Ruhe und Ausgeglichenheit immer vermittelt hat, dass er alles im Griff hat und nichts passieren kann. In diesem Moment wird einem deutlich, worauf man sich eingelassen hat, Vertrauen zum Sicherungsmann, zum Material und zur Gruppe.

Im Beruf bin ich gewohnt, die Dinge grundsätzlich „im Griff“ zu haben und steuernd eingreifen zu können. Beim Klettern musste ich mich von vornherein darauf einlassen, „loszulassen“, nicht nur dass ich mich auf das Material verlassen musste, sondern ich habe auch insofern losgelassen, dass ich mich auf den Sicherungsmann verlassen musste, der mich von oben sichert. Bewusst geworden ist mir dies bereits beim ersten Mal, als ich mich kurz nach dem ersten leichten Aufstieg mit einer „vier“ vertraut machen durfte und dabei einen schönen freien Blick über gefühlt 30 m nach unten hatte.

Bei den Gesprächen am Abend und beim Feedback nach den drei Tagen haben alle offen über ihre Erfahrungen aber auch Ängste berichtet. Diese gemeinsame Offenheit hat m. E. alle sehr bestärkt.

Faszinierend war wirklich das Gruppengefühl, da ich auch bei den folgenden Kletterseminaren feststellen konnte, dass die Gruppe, egal wie und mit wem sie zusammengesetzt ist, einen trägt. Nachdem wir bei den ersten Seminaren nur Kollegen aus dem höheren Dienst waren, die sich alle schon mehr oder weniger kannten, waren es ab 2007 sehr unterschiedliche Gruppen, die sich beim Klettern zum ersten Mal sahen. Es war und ist für mich immer wieder faszinierend, dass diese unterschiedlichen Gruppen immer wieder schnell zusammenfinden, es keine „Alphatiere“ gibt, sondern sich eine homogene Gruppe bildet, die sich gemeinsam trägt und unterstützt. Im Mittelpunkt steht immer wieder derjenige, der klettert, und alle tragen dazu bei, dass es ihm/ihr gut geht, es gelingt, auf den Gipfel zu kommen, der sonst oft festzustellende Gruppenzwang existiert hier überhaupt nicht.

Man wird nicht aus einem Gruppenzwang heraus, sondern aus dem Gefühl einer Zugehörigkeit und einer inneren Verbundenheit getragen, die auch nie eine Konkurrenzsituation darstellt. Man wird buchstäblich von allen mit hochgetragen, selbst wenn man als letzter nachklettert, weiß man, dass die anderen in Gedanken bei einem sind und „mitfiebern“, dass man es schafft.

Nach nunmehr sieben Jahren, in denen ich regelmäßig geklettert bin, kann ich feststellen, dass ich durch das Klettern viele neue Erfahrungen machen konnte, die mir auch im täglichen Leben hilfreich sind.

Dies habe ich insbesondere im Jahr 2007 und 2008 feststellen können, als sich mein Leben durch eine Trennung und neue Partnerschaft im Umbruch befand.

Der Berg führt dazu, dass ich vollkommen abschalten kann, weil ich mich nur auf das Klettern konzentriere und mit allen Sinnen am Berg bin. Gleichzeitig macht man die Erfahrung, dass viele Wege zum Ziel führen und man manchmal auch ein Stück zurückgehen muss, um voranzukommen. Die Zeit auf dem Gipfel, dieses Glücksgefühl, es geschafft zu haben, insbesondere wenn man zu Beginn oder zwischendurch das Gefühl hat, „schaffe ich das überhaupt“, ist unbeschreiblich. Gleichzeitig habe ich für mich dabei feststellen können, dass sich vermeintliche Probleme in dieser Zeit reduzieren. Die Zeit am Felsen und in der Gruppe, die Gespräche auf dem Gipfel oder beim Anwandern zum Fels lassen Stress vollkommen abfallen, geben innere Ruhe und bestärken mich. Das Gefühl, sich im übertragenen Sinne fallenlassen zu können, weil man weiß, dass man(n) aufgefangen wird und dieses überhaupt nicht von der Gruppe (negativ) bewertet wird, ist eine tolle Erfahrung.

Ich werde jedenfalls, solange wie es geht, weiter klettern gehen, weil ich auf die rundherum positiven Erfahrungen nicht verzichten möchte.



## **D) Erfahrungsbericht zum Stressbewältigungsseminar (Steffen)**

Antistresseminare finden in aller Regel auf einer theoretischen Ebene statt; praktische Anteile in Form von Entspannungsübungen dienen sicherlich auch dem Stressabbau, sind jedoch in aller Regel sehr eindimensional ausgerichtet. Weitere Praxisanteile sind themenbedingt kaum zu implementieren.

Das Stressbewältigungsseminar in Form einer Klettertour beinhaltet von der theoretischen Wissensvermittlung bis zum selbst erlebten Stress in Extremsituationen die gesamte Bandbreite einer interdisziplinären und kundenorientierten Wissens- und Erfahrungsvermittlung.

Die Teilnehmer erlernen den Umgang mit Extremsituationen; auch in scheinbar ausweglosen Klettersituationen werden häufig Alternativen gefunden, die zum persönlichen Erfolg und Erklimmen der Kletterroute führen. Solche Situationen lassen sich auch auf das täglich Arbeitsleben projizieren, wodurch eine enge Verbindung zur Praxis hergestellt wird. Des Weiteren werden beim Klettern durch die zwingend notwendige 100%ige Konzentration sämtliche Gedanken, Sorgen und Nöte aus dem Kopf verbannt; dadurch wird nicht nur vorhandener Stress in Bruchteilen von Sekunden abgebaut, sondern auch eine alternative Form des Stressabbaus vermittelt.

Die Durchführung dieser Seminare mit Führungskräften fördert weiterhin in außergewöhnlicher Weise das Zusammengehörigkeitsgefühl sowie deren vertrauensvollen Umgang, wodurch langfristige Arbeitsergebnisse internalisiert positiv beeinflusst werden.

Das im Team erreichte Ziel nach erfolgreicher Besteigung ist gefühlsmäßig überwältigend. Vom absoluten Glücksempfinden bis zum persönlichen Stolz werden vielfältige Empfindungen wahrgenommen, die ebenso als Anker in Stresssituationen mental reproduzierbar sind.

Diese Form des Antistresseminars ist äußerst praxisbezogen, zeigt das Vorhandensein von verschiedenen Lösungsmöglichkeiten in allen Lebenslagen auf und steigert nebenbei im Rahmen des Gesundheitsmanagements die körperliche und geistige Fitness.

## **E) Klettern in der sächsischen Schweiz - ein persönlicher Erfahrungsbericht (Tanja)**

Im Jahr 2007 hatte ich die Gelegenheit, das erste Mal klettern gehen zu dürfen. Die Gruppe bestand aus Arbeitskollegen. Jeder hatte seinen Platz in dem Gefüge. Als Mitarbeiter und Vorgesetzte. Den Klettervorsitz hatte der Berliner Polizeipfarrer Reinhard Voigt mit seinem Kletterassistenten Kalle, ein ehemaliger Kollege. Ich habe nie über die Kompetenzen nachgedacht, ob der Pfarrer die Befähigung hat oder nicht. Im guten Glauben, dass Menschen, welche diese Seminare anbieten, diese Befähigung auch haben sie durchzuführen, habe ich einen positiven Grundglauben. Bis heute habe ich nie einen Zweifel über die Kompetenzen und Befähigungen gehabt, im Gegenteil. Es gab schwierige Situationen, und sie sind von den Kletterführern souverän gemeistert worden.

Meine Lebenssituation war beim ersten Klettern im Umbruch, ein neues Lebensumfeld, eine neue Partnerschaft, die Trauer um die anstehende Trennung sowie die tödliche Diagnose eines mir sehr nachstehenden Menschen beherrschten mein Denken und Handeln. Das hatte auch Auswirkungen an meinem Arbeitsplatz. In der beschriebenen Gruppenkonstellation war die Situation auch nicht einfach für mich zu bewältigen, da jeder ja eine Rolle spielt, von der man/frau meint, dass diese erwartet wird.

Die Stunden am Fels und die Konzentration, neues zu bewältigen, lenkten mich ab, ließen keine Zeit, über meine Situation nachzudenken.

Am letzten Tag des Seminars wurde ein Feedback abgefragt. Nach der gemeinsamen Zeit haben die Arbeitskollegen sehr ehrlich und offen über ihre Erfahrungen am Fels berichtet. Während des Zuhörens wurde mir klar, dass ich mich in einer Lebenskrise befinde, habe es dort auch das erste Mal ausgesprochen und dadurch auch angenommen.

Nach dem Kletterseminar fühlte ich mich befreit und gestärkt. Ich freute mich auf die Aussicht, irgendwann noch einmal die Gelegenheit zu haben, mich am Fels auszuprobieren.

Mittlerweile sind einige Jahre vergangen, und ich bin jedes Jahr einmal klettern gewesen.

Die Gruppen waren verschieden; die Menschen kannten sich gut oder gar nicht. Die Gemeinsamkeit war das Interesse für das Klettern.

Interessant ist, dass die Gruppe durch das gemeinsame Klettern homogen wurde. Ein gegenseitiges Grundvertrauen herrscht.

Klettern hat für mich auch mit loslassen zu tun. Ich habe Höhenangst und muss darauf vertrauen, dass das Seil mich hält.

Im Laufe der Jahre ist meine Höhenangst weniger geworden. Die Überprüfung dieser Behauptung mache ich immer in unregelmäßigen Abständen, indem ich ein Riesenrad besteige und überprüfe, wie es sich für mich aus luftiger Höhe anfühlt. Nachdem ich das erste Mal klettern gewesen bin, habe ich auf dem Boden des Riesenrades gesessen und mit geschlossenen Augen gewartet, dass die Fahrt vorbei ist.

Heute kann ich tatsächlich relativ entspannt auf der Bank sitzen und die Aussicht genießen. Nur drehen in luftiger Höhe geht nicht, und Kettenkarussell fahren geht bis heute nicht.

Das Klettern in der Gruppe, wie auch immer sie zusammengestellt ist, bereichert mich. Ich spüre, dass es mir gut tut und mir Kraft gibt, in diesen Stunden einander helfen zu können, füreinander da zu sein, Interesse für den anderen zu haben, mich neuen Herausforderungen zu stellen und mich auf „mich“ einlassen zu können.

Ich merke, dass Stress und Abgespanntheit in den Stunden des Kletterns „am“ Fels bleiben.

Wenn das Seminar zu Ende ist, fühle ich mich erfrischt, gestärkt und überrascht, dass ich wieder etwas Neues von mir gesehen habe.

Ich wünsche mir, noch viele Jahre klettern gehen zu könne mit dem Polizeipfarrer.

Ich kann mir zurzeit nicht vorstellen, mit einen anderen Kletterführer zu klettern. Es muss alles passen.

### 3.3. Fragenkatalog zur Symptomatik bei Burnout

Die Fragen sollen Persönlichkeitsveränderungen aufzudecken helfen. Sie sind mit Punkt 1 für „trifft nicht zu“ bis 5 Punkte für „trifft voll zu“ zu beantworten.

Mit dem Test kann keine Diagnose gestellt werden, aber es kann sich der mehr oder weniger starke Verdacht auf die Entwicklung eines Burnouts ergeben.

Die Summe von 50 Punkten wäre als verdächtig, eine von 70 als bedenklich einzustufen.

- Ich fühle mich durch meine Arbeit ausgebrannt. \_\_\_\_\_
- Der direkte Kontakt mit Menschen bei meiner Arbeit belastet mich zu stark. \_\_\_\_\_
- Den ganzen Tag mit Menschen zu arbeiten ist für mich sehr anstrengend. \_\_\_\_\_
- Ich fühle mich von den Problemen meiner Mitarbeiter persönlich betroffen. \_\_\_\_\_
- Ich vermute, dass ich manche Mitarbeiter wie unpersönliche Objekte behandle. \_\_\_\_\_
- Ich fühle mich durch meine Arbeit emotional ausgelaugt und erschöpft. \_\_\_\_\_
- Ich habe nicht das Gefühl, dass ich das Leben anderer Menschen positiv beeinflusse. \_\_\_\_\_
- Ich fühle mich unwohl, wenn ich mit anderen Menschen arbeiten muss. \_\_\_\_\_
- Ich glaube, dass ich nicht mehr weiter weiß. \_\_\_\_\_
- Bei der Arbeit belasten mich emotionale Probleme. \_\_\_\_\_
- Ich habe ein schlechtes Gefühl wegen meiner Behandlung fremder Menschen. \_\_\_\_\_
- Am Ende eines Arbeitstages fühle ich mich verbraucht. \_\_\_\_\_
- Im Umgang mit Mitarbeitern kann ich keine entspannte Atmosphäre herstellen. \_\_\_\_\_
- Ich fühle mich müde, wenn ich morgens aufstehe und an den kommenden Tag denke. \_\_\_\_\_
- Die Gefühle anderer kann ich schlecht nachvollziehen. \_\_\_\_\_
- Mir fehlt genügend Energie für meine Aufgaben. \_\_\_\_\_
- Mir fehlt der Glaube an den Erfolg meiner beruflichen Bemühungen. \_\_\_\_\_
- Ich habe das Gefühl, dass ich an meinem Arbeitsplatz zu hart arbeite. \_\_\_\_\_
- Ich fühle mich durch meine Arbeit frustriert. \_\_\_\_\_
- Ich habe das Gefühl, dass Mitarbeiter mir die Schuld für einige ihrer Probleme geben. \_\_\_\_\_
- Die Erfolge meiner Arbeit halte ich für unzureichend. \_\_\_\_\_
- Ich befürchte, dass mich meine Arbeit emotional verhärtet. \_\_\_\_\_
- Ich kann Probleme anderer Menschen nur schwer nachvollziehen. \_\_\_\_\_
- Das Schicksal meiner Mitarbeiter lässt mich kalt. \_\_\_\_\_
- Seit ich meine Arbeit ausübe, bin ich gefühlloser im Umgang mit anderen geworden. \_\_\_\_\_
- Summe der Punkte** \_\_\_\_\_

### 3.4. Anmerkungen

- 1 Spiegel, Wissen S.14
- 2 DÄBlatt S. 567
- 3 Der Spiegel Nr.14 / 2010
- 4 Quelle AOK Rheinland /Raufeld/Christian Werner
- 5 Burisch, Das Burnout-Syndrom, S. 3ff
- 6 Burisch, Das Burnout-Syndrom, S.21ff
- 7 Die Welt, Donnerstag, 8. Dezember 2011
- 8 Wikipedia
- 9 Burisch, Das Burnout-Syndrom, S.30
- 10 Burisch, Das Burnout-Syndrom, S. 31
- 11 Seidel, Burnout, S. 102
- 12 Seidel, Burnout, S.146
- 13 Seidel, Burnout, S.96
- 14 Seidel, Burnout, S. 98
- 15 Burisch, Das Burnout-Syndrom, S. 25ff
- 16 Burisch, Das Burnout-Syndrom, S.81ff
- 17 Heckmair/Michl, Erleben und Lernen, S. 19
- 18 Heckmair/Michl, Erleben und Lernen S. 38 ff
- 19 Heckmair/Michl, Erleben und Lernen, S.198 ff
- 20 Heckmair/Michl, Erleben und Lernen, S.83
- 21 Heckmair/Michl, Erleben und Lernen, S.82

### 3.5. Literaturverzeichnis

- Bergner, Thomas M. H., Burnout – Prävention, Stuttgart, Schattauer 2010
- Burisch, Matthias, Das Burnout-Syndrom, Berlin, Heidelberg, Springer-Verlag 2010
- Der Spiegel, Hamburg, Nr.14, 2010
- Deutsches Ärzteblatt für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, Dezember 2011
- Die Welt, 8. Dezember 2011
- Heckmair, Bernd und Michl, Werner, Erleben und Lernen, Einführung in die Erlebnispädagogik, Ernst Reinhardt Verlag, München 2008
- Jaggi, Ferdinand, Burnout –praxisnah, Stuttgart, Thieme Verlag 2008
- Psychotherapeutenjournal, 4/2011, 15. Dezember 2011
- Schmidbauer, Wolfgang, Hilfloze Helfer, Reinbek bei Hamburg, Rowohlt Verlag 1997
- Seidel, Wolfgang, Burnout, humboldt, 2011
- Spiegel Wissen, Das überforderte Ich, Hamburg, Nr. 1/2011
- Fischer, Torsten / Lehmann, Jens, Studienbuch Erlebnispädagogik, Julius Klinkhardt Verlag 2009
- Wellensiek, Sylvia Kere, Handbuch Resilienz-Training, Beltz Verlag, Weinheim und Basel 2011