

Den Aufbruch sehen

Von Thomas Schlingmann

Im Rahmen der Arbeit der Informations- und Beratungsstelle **Tauwetter** für Männer, die als Junge sexuell missbraucht wurden, haben wir oft Besuch von Gruppen zukünftiger Erzieher(innen) und Sozialarbeiter(innen). Gegen Ende solcher Informationsveranstaltungen taucht dann regelmäßig die Frage auf: »Wie können Sie es überhaupt aushalten, diese Arbeit zu machen? Sie hören doch den ganzen Tag eine ›Horrorgeschichte‹ nach der anderen.« **Meine Antwort ist ganz simpel: »Ich höre nicht die Horrorgeschichte, sondern ich höre den Willen, da rauszukommen.«**

Als ›Tauwetter‹ vor über zehn Jahren gegründet wurde, kamen alle vier Gründer aus einer Selbsthilfegruppe. Bis heute beraten wir nach dem Prinzip ›als Betroffene für Betroffene‹. Dieser Hintergrund hat unsere Arbeit in drei-erlei Hinsicht geprägt:



- Wir haben ein bestimmtes Menschenbild.
- Wir wissen, dass wir in dieser Arbeit sehr auf unsere eigenen Grenzen achten müssen.
- Wir wissen um den hohen Wert von Selbsterfahrung.

Unser Menschenbild

»Wir gehen davon aus, dass die Tatsache, dass jemand zu *Tauwetter* kommt, Ausdruck davon

ist, dass er/sie sich in einer Situation befindet, die er/sie verändern will. Für uns ist Arbeitsgrundsatz, vorrangig diesen Veränderungs willen zu sehen, gerade auch bei denen, die sich scheinbar in ihrem Leid eingerichtet haben. Sie brauchen Unterstützung, um einen für sie gangbaren Weg zur Veränderung zu finden.« (Aus dem Konzept der Anlaufstelle ›Tauwetter‹)

Diese Haltung führt dazu, dass ich primär nach diesem Veränderungswillen suche und ihn sehe; und zwar nicht als einen krampfhaften Umdeutungsprozess, weil ich etwa das ganze Ausmaß des Leids nicht ertragen könnte. Sondern in dem Veränderungswillen zeigt sich ein erweiterter Blickwinkel: Ein Mensch, der es geschafft hat, bis heute zu überleben und zu mir in die Beratung zu kommen, hat irgendwelche Ressourcen! Und manches, was mir auf den ersten Blick abstrus und merkwürdig vorkommt, hat für ihn eine wichtige Überlebensfunktion.

Zu diesem Menschenbild gehört die Einstellung, dass der Ratsuchende selber der Experte für sein Problem ist. Die Hierarchie des Beratungsgesprächs ist eine situative, die in der nächsten Situation umgekehrt sein kann.¹

Liebe Leserin,
lieber Leser

»Den Aufbruch sehen«, so titelt **Thomas Schlingmann** seinen engagierten Beitrag über die Art und Weise, wie die Mitarbeiter bei ›Tauwetter‹ mit den Belastungen durch ihre Arbeit mit als Kind missbrauchten Männern umgehen. Er sagt: »Ich höre nicht die Horrorgeschichte, sondern ich höre den Willen, da rauszukommen.«

In unserer sich etablierenden Rubrik ›Experimente und Übungen‹ beschreibt **Günter F. Hahn** seine frühen Erfahrungen im Umgang mit Zeit und schlägt Experimente zum Anfreunden mit der ›eigenen‹ Zeit und dem eigenen Rhythmus vor.

Mein Beitrag »... Dazu bräucht' ich jemand ...« mag manchem(r) Leser(in) ›fremd‹ vorkommen. Denn er handelt von Polizisten, die doch im allgemeinen als ›belastbar‹ gelten. Das sind sie aber nicht mehr als andere auch. Komplexe Belastungen spielen in vielen Arbeitsbereichen unserer Gesellschaft eine wachsende Rolle, und so auch bei der Polizei. Die Grundlage für meine Ausführungen bilden die Ergebnisse meiner empirischen Forschung in einem Landeskriminalamt in einer größeren Stadt.

Annefried Hahn

¹ Diese Haltung wird genauer beschrieben in einer gemeinsamen Broschüre zum »betroffenenkontrollierten Ansatz« vom ›Weglaufhaus‹, der ›Wildwasser Frauenselbsthilfe‹ und ›Tauwetter‹. Siehe: www.weglaufhaus.de, www.wildwasser-berlin.de, www.tauwetter.de

Wenn ich den Ratsuchenden so sehe, bekomme ich Zugang zu seinen schätzenswerten Anteilen; und genau diese Wertschätzung kann ich ihn spüren lassen. Es ist für mich keine Phrase, wenn ich mich zum Beispiel am Schluss der Anfangsbegleitung einer Selbsthilfegruppe bei den Männern bedanke, weil ich miterleben durfte, wie sie aus dem Elend erste Schritte machen und aufbrechen. Genau das zu erleben, gibt auch mir immer wieder Kraft für die Arbeit.

Um es noch einmal deutlich zu formulieren: Diesen beginnenden Aufbruch zu sehen, bedeutet nicht, vor dem Leid und den Problemen die Augen zu verschließen. Die Betroffenen müssen in ihrer Verzweiflung angenommen werden – aber ›Mitleiden‹ hilft ihnen nicht weiter. Sie brauchen Verständnis für ihre Situation. Doch niemand ist geholfen, wenn ich genauso leidend und hilflos, wie sie sich selbst empfinden, dasitze. Der Ratsuchende könnte daraus nur schließen, dass ich nicht belastbar wäre. Er wird entweder die Beratung abbrechen oder mich in Zukunft schonen.

Ich bin überzeugt, dass sexuelle Gewalt nicht zwangsläufig einer Verurteilung zu ›lebenslänglich‹ gleichkommen muss. Dazu trägt natürlich auch meine persönliche Erfahrung bei. U.a. diese Gewissheit ermöglicht es mir, bei anderen die Ansätze für Veränderung zu sehen. Dennoch denke ich, dass diese Herangehensweise nicht nur für Peer-Counseling² sinnvoll ist, sondern für jeden Beratungskontakt.

Auf die eigenen Grenzen achten

Aus Verantwortung gegenüber uns selber, aber auch gegenüber den Ratsuchenden, haben wir uns das Recht zugestanden, ein Beratungsgespräch nur dann zu vereinbaren und zu führen, wenn wir uns dazu in der Lage fühlen.

Falls dies einmal nicht der Fall sein sollte, gibt es die Kollegen, die bereit sind einzuspringen. Falls es sinnvoll erscheint, führen wir Beratungen zu zweit durch.



Falls niemand sich in der Lage sähe, die Beratung durchzuführen, würden wir weiterverweisen.

Ich denke, dass diese Bereitschaft zu einem ehrlichen Umgang mit sich selbst und dem Gegenüber in der Arbeit mit Opfern von Man-made-Trauma³ unverzichtbar ist. Denn Man-made-Trauma beinhaltet Verrat, der in der Entwicklung der Folgen eine zentrale Dimension ist. Deshalb erfordert die Arbeit mit diesem Thema einen genauen und ehrlichen Umgang mit sich selber und das Schaffen von dementsprechenden Rahmenbedingungen. So lassen sich realistische, einhaltbare Angebote machen. Aber selbst unter solchen Bedingungen passiert es natürlich, dass sich ein Beratungsgespräch als belastend für den Berater entpuppt, ohne dass das vorher abzusehen war.

Arbeit mit traumatisierten Menschen benötigt ein Team. Ein Team, in dem untereinander Vertrauen und Offenheit herrschen, sodass es möglich ist, diese Belastungen als Erstes mit den Kolleg(inn)en zu besprechen. Wir hatten am Anfang die Situation, dass wir alle aus einer Selbsthilfegruppe kamen und uns sehr gut kannten. Dies ist eine Ausnahme und auch bei ›Tauwetter‹ änderte sich das mit dem Dazukommen neuer Mitarbeiter. Die Möglichkeit, mit Kolleg(inn)en über ein gerade stattgefundenes Gespräch zu reden, ist aber unverzichtbar. Ich erachte es darüber hinaus für anstrengenswert, in einem Team, das mit traumatisierten Menschen arbeitet, eine Atmosphäre zu schaffen, in der es möglich ist, eigene Traumatisierungen offen zu legen⁴, ohne als ›arbeitsunfähig‹ stigmatisiert zu werden.

Es ist davon auszugehen, dass gerade in den sozialen Berufen überproportional viele Menschen mit eigenen Opfererfahrungen vertreten sind. In vielen Einrichtungen ist aber kein Platz für diese Erfahrungen. Die Betroffenen können sie aufgrund berechtigter Angst vor Stigmatisierung nicht in die Arbeit einbringen. Hier wird das Potenzial, das gerade in den Erfahrungen dieser Mitarbeiter(innen) steckt, nicht genutzt. Stattdessen sind die Betroffenen einem erhöhten Risiko einer Retraumatisierung ausgesetzt und es besteht die Gefahr, dass die Qualität der Arbeit beeinträchtigt wird. So wird aus einer Chance ein Handicap.

² Beratung durch Menschen, die eine ähnliche Situation erlebt haben.

³ Ein Trauma, das von anderen Menschen herbeigeführt wurde (z.B. Überfall, Vergewaltigung, ...), bewirkt oft ein grundsätzliches Misstrauen gegenüber anderen Menschen.

⁴ Offen zu legen heißt nicht, sie im Team zu bearbeiten. Zur Bearbeitung dient die Therapie o.ä.. Alles andere überschreitet nicht nur die Grenzen der Privatsphäre, es stellt auch eine hoffnungslose Überlastung dar.

Call for Papers

Ihr Blickwinkel auf die Belastungen und Entlastungen in Ihrem Arbeitsfeld interessiert uns. Ihre Sichtweise und Ihre Erfahrungen sind auch für unsere Leser(innen) interessant. Deshalb bitten wir Sie: Schreiben Sie Ihre Praxis-

reflexionen für uns auf. Damit mehr Menschen sie erfahren. Angst vor dem Schreiben? Rufen Sie uns an. (Tel.: 030 / 85 07 92 90). Gemeinsam machen wir Ihren Praxisbericht reif für die Veröffentlichung.

Bei ›Tauwetter‹ ist das glücklicherweise anders. Für die unmittelbare Bearbeitung einer belastenden Situation benötigen wir einen geeigneten Rahmen. So bestehen wir bis heute auf einer Stunde Pause zwischen zwei Beratungen. Nur in Notfällen weichen wir von diesem Prinzip ab. Diese Pause dient der Selbstreflexion (allein und im Gespräch mit den Kollegen) und der Reflexion des Beratungsgesprächs.⁵ Wenn ich z.B. in der **Gegenübertragung** eine extreme Menge Trauer, die der Ratsuchende eventuell gar nicht selber spürt, abbekomme, brauche ich einen ›Raum‹, um diese wieder loszuwerden. Das ist nicht mit dem kognitiven Realisieren der Gegenübertragung getan, sondern erfordert manchmal auch, der Trauer Ausdruck zu verleihen und zu weinen.

Selbsterfahrung

Die ›Nachbereitung‹ eines Gesprächs erfordert ein gewisses Maß an Selbsterfahrung. Wenn ich meine Reaktionen kenne, wenn ich weiß, worauf meine Kopfschmerzen z.B. hindeuten, habe ich nicht nur ein wichtiges Hilfsmittel für das Beratungsgespräch selbst, sondern auch für die Selbstfürsorge. Es klingt vielleicht erstaunlich, aber eine gründliche Auseinandersetzung mit eventuell erlebten eigenen Traumatisierungen schützt nicht



Fotos
›Wege, Spuren‹:
Ulrike Haffke

nur vor **Retraumatisierung**, sondern auch vor **Sekundärtraumatisierung**. Denn in dem Moment, in dem ich in der Belastungssituation erkenne, in welcher Situation ich mich befinde, bin ich ihr nicht mehr ausgeliefert, sondern kann darauf hinarbeiten, meine Handlungsfähigkeit zu erhalten.

Erfahrene Berater(innen) sind den gleichen Belastungssituationen ausgesetzt wie Anfänger(innen). Aber sie haben eine besser geschulte Sensitivität für die eigene Situation und ein größeres Handlungsrepertoire. Der subjektive Faktor einer Traumatisierung (Hilflosigkeit, Ohnmacht) ist also nicht in gleichem Ausmaß vorhanden. Eine genaue Selbstreflexion auf der Basis von Selbsterfahrung nach dem Beratungsgespräch ermöglicht darüber hinaus, nicht realisierte Belastungen zu erkennen und posttraumatischen Belastungsreaktionen vorzubeugen.

Dies alles ist uns, als wir vor über zehn Jahren begonnen haben, nicht so klar gewesen. Wir haben vorsichtig ausprobiert, andere befragt und einen praktikablen Umgang gefunden. Die theoretische Fundierung ist erst im Lauf der Jahre dazugekommen. Aber das ist ja ein Grundprinzip von Beratungsarbeit: Sie kann nicht am grünen Tisch gelernt werden, sondern benötigt das Zusammenspiel von Theorie und Erfahrungswissen.

Primärtraumatisierung: eine unmittelbare Traumatisierung durch das Erleben extremer Hilflosigkeit und Handlungsunfähigkeit in einer Situation existenzieller Bedrohung.

Sekundärtraumatisierung: Traumatisierung durch das Erleben von Hilflosigkeit in der Beschäftigung mit den Traumatisierungen anderer (erste Anzeichen: z.B. sich selber Bilder zu den Geschichten machen, Träume, in denen ich selber in die Geschichten verwickelt bin ... (nicht zu verwechseln mit einem Burn-out, einer Überlastung durch die Arbeit (erste Anzeichen z.B. Zynismus ...)).

Retraumatisierung: Eine alte Traumatisierung wird neu wachgerufen und aktualisiert.

Kumulative Traumatisierung: Durch eine Anhäufung von Ereignissen, von denen jedes für sich allein noch keine traumatisierende Wirkung hat, entsteht in ihrer Gesamtheit eine Traumatisierung.

Literatur:

Schlingmann, Th. (2004): Und wenn es eine Frau war? Sexuelle Gewalt gegen Jungen durch Frauen. In: Prävention, Zeitschrift des Bundesvereins zur Prävention von sexuellem Missbrauch, Jg. 7, Heft 2. Kiel

Schlingmann, Th. (2003): Verarbeitungsmöglichkeiten für männliche Opfer sexualisierter Gewalt. In: Prävention, Zeitschrift des Bundesvereins zur Prävention von sexuellem Missbrauch, Jg. 6, Heft 4. Kiel

Schlingmann, Th. (2000): Selbsthilfe – Ein taugliches Konzept für Männer, die als Junge Opfer sexualisierter Gewalt geworden sind? In: Lenz, Hans-Joachim (Hrsg.): Männliche Opfererfahrungen, Problemlagen und Hilfeansätze in der Männerberatung. Weinheim/München, Juventa

⁵ Als Hilfsmittel, gerade für die Reflexion der eigenen Prozesse, hat sich das Schreiben eines ›beraterzentrierten‹ Kontextprotokolls erwiesen. In ihm hält der Berater vor dem Gespräch fest, wie es ihm geht und notiert hinterher, was sich im Laufe der Beratung verändert hat.

Zwischen Selbstbestimmung und Fremdzeit

Von Günter F. Hahn

Meine persönlichen Erfahrungen bilden den Hintergrund für Übungen und Experimente, mit deren Hilfe Sie Ihren Umgang mit ›Eigenzeit‹ und ›Fremdzeit‹ erforschen und verändern können.

Meine erste Begegnung mit Fremdzeit

Ich war ein langsames Kind. Ich nahm mir Zeit für alles, was ich tat, sowohl für Betrachtungen als auch für jede Handlung und Bewegung. Ich konnte gar nicht anders. Dieser gemächliche Rhythmus brachte mir oft abfällige Bemerkungen ein. Sie kennen doch sicher den Ausdruck ›trödeln‹ noch? Trödeln war für mich, mir einfach Zeit zu lassen und mich in meiner **eigenen** Zeit zu bewegen. Zum abfälligen Vorwurf wurde es, wenn mein Tempo mit den Zeitvorgaben anderer, der Erwachsenen, kollidierte. Ich wurde mit der ›Fremdzeit‹ konfrontiert: »Trödel nicht so rum, wir wollen los«. Wir! Das hieß ja eigentlich, dass ich dazu gehörte. In diesem Fall jedoch schloss es mich aus. Denn es hieß: Ich will und du musst dich (endlich) an mich anpassen!

Diese Wir-wollen-los-Forderungen lösten meine ersten Konflikte mit der Fremdzeit aus, die sich später in einen wahren Moloch von Anfangszeiten, Arbeitszeiten, Abfahrtszeiten und ... ausweiteten. Da half mein Trotz und mein Widerstand nicht, der Zug war weg, wenn ich mich nicht auf diese Fremdzeiten einstellte. Ich sah nur noch die roten Rücklichter, das hieß eine dreiviertel Stunde zu spät zur Schule zu kommen, mit den entsprechenden Zurechtweisungen und Belehrungen.

Nun, ich wollte natürlich nicht immer Ärger haben; ich wollte ein guter Sohn sein und die Anerkennung meines Vaters, anstatt des abfälligen: »Lahmarsch«. Also strengte ich mich an, mich an diese Zeitvorgaben, die sich nicht um hell oder dunkel, müde oder munter scherten, anzupassen. Ich versuchte pünktlich zu sein, schneller zu werden. Auf diese Weise bekam ich zwar weniger Ärger, wurde aber fahrig, hektisch und müde. Und man brachte mich zum Arzt und wieder zum Arzt. Der fand nichts, und ich bekam Beruhigungsmittel, und ich wurde wieder müde, und der Kampf gegen mich selbst ging weiter.

Sie, lieber Leser / liebe Leserin, erinnern sich vielleicht an ähnliche Geschichten; und vielleicht entdecken Sie, dass Ihr Tempo gar nicht das Ihre ist, sondern angelernt, um sich anzupassen, um dazuzugehören, um Leistung zu bringen und so Anerkennung zu bekommen. Doch dieser innere Zeitgegensatz erzeugt Stress. Denn die Eigenzeit muss ignoriert werden, um den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. Die Folgen sind häufig Kopfschmerzen, Verspannungen, Rückenbeschwerden und so weiter.

Mein Weg zur Entstressung

Freunden Sie sich wieder mit Ihrer eigenen Zeit, mit Ihrem eigenen Rhythmus an. Lernen Sie

kennen, wie Sie ›ticken‹. Entdecken sie sich selbst wieder und arbeiten Sie an Ihrer persönlichen Balance, die sowohl Ihre Eigenzeit als auch die Anforderungen vorgegebener Zeitstrukturen berücksichtigt.

Im Folgenden biete ich Ihnen einige Experimente an, die Ihnen Ihren Weg leichter machen sollen:

Experiment 1:

Setzen Sie sich für fünf Minuten hin und denken Sie ›nichts‹.

(Registrieren Sie, wie viel Sie denken, wenn Sie ›nichts‹ denken!)

Experiment 2:

Setzen Sie sich für eine halbe Stunde hin und tun Sie nichts.

Wie ist Ihnen die Zeit vergangen?

Langsam? Schnell? Haben sie wirklich nichts getan?

Was haben Sie gedacht?

Experiment 3:

Wählen Sie einen Tag der letzten Woche willkürlich aus und beantworten Sie folgende Fragen:

1. Wann ist an diesem Tag die Zeit schnell vergangen?

Was ist da geschehen? Welche Gefühle hatten Sie dabei?

2. Wann ist die Zeit langsam vergangen?

Was ist da geschehen? Welche Gefühle hatten Sie dabei?

Experiment 4:

Bleiben Sie bei einer Blume stehen, z. B. einer Rose. Schauen Sie sie an.

Riechen Sie daran. Riechen Sie noch einmal daran und noch einmal und ... Gehen Sie erst weiter, wenn Sie genug davon haben.

Experiment 5a:

Gehen Sie ein Stück Weg, mindestens 100 m, in Ihrem normalen Tempo. Bleiben Sie stehen, drehen Sie sich um und trödeln Sie zurück.

»... Dazu bräucht' ich jemand ...«

Zum Umgang mit der Dauerbelastung bei der Kriminalpolizei

Von Annefried Hahn

Das Thema ›Unterstützung‹ – einschließlich seines Gegenteils ›Mangel an Unterstützung‹ – ist für das Verständnis der komplexen Belastung, mit der die Polizistinnen und Polizisten im Landeskriminalamt einer größeren Stadt, nennen wir sie Y-Stadt¹, arbeiten und leben müssen, zentral wichtig. Das fand ich während meiner Forschung (1999 bis 2004) zur Frage nach der Bewältigung der alltäglichen Belastung im Umgang mit Gewaltkriminalität mit meinen Forschungspartner(inne)n, den Mitarbeiter(inne)n im Forschungsfeld LKA XYZ u.a. heraus. Ich interessierte mich vorrangig für die Belastungen im Arbeitsalltag, die **Dauerbelastungen** sozusagen. Bewältigungsstrategien durch eher kurzfristige Hilfen nach außergewöhnlich belastenden Einsätzen wie **Debriefing**, **Einsatznachsorge**, **EMDR** usw. geben keine Antwort auf die Frage nach den Folgen ständiger Konfrontation mit Themen der Gewalt gegen Menschen. Deshalb untersuchte ich zweierlei: die **Belastungen in ihrer Gesamtwirkung** und **Möglichkeiten der Bewältigung im Polizeialltag**.

Experiment 5b:

Drehen Sie sich wieder um, spüren Sie Ihren Körper:

Ihre Füße, Ihre Beine usw., bis zum Kopf.

Laufen Sie jetzt die Strecke noch einmal und achten Sie auf jeden einzelnen Schritt, den Sie tun.

Nehmen Sie wahr, wie Ihre Füße den Boden berühren.

Experiment 6a:

Lassen Sie sich für einen Weg, für den Sie normalerweise fünf Minuten brauchen, 15 Minuten Zeit.

Experiment 6b:

Gehen Sie einen Weg, für den Sie normalerweise zehn Minuten brauchen, in fünf Minuten.

Das Ziel dieser Experimente ist, gewohnheitsmäßige Strukturen in Bewegung zu bringen und mehr über die Eigenzeit, d.h. über die Zeit, in der Sie sich wohl fühlen, herauszufinden. Was verändert sich durch die Experimente? Wie ist das für Sie?

Für den ›inneren Schweinehund‹

Nehmen wir einmal an, diese Ausführungen und die Experimente haben Sie bewogen, an Ihrer Zeiteinteilung und am Umgang mit Ihrer Zeit etwas zu ändern.

- Was könnten Sie tun, um diesen Änderungswunsch zu boykottieren?
- Welche Umstände könnten verhindern, dass die Umsetzung klappen wird?
- Welche Entschuldigungen fallen Ihnen schon jetzt für das Scheitern Ihres Vorhabens ein?

Nutzen Sie diese Fragen, um zu überprüfen, wie Sie sich hindern, wieder mehr in sich selbst zu ruhen und aus sich selbst heraus zu handeln.

¹ Die Merkmale der Erkennung von Personen und Orten sind anonymisiert.

Dass die Polizist(inn)en vor Ort dringend Unterstützung brauchten, vermutete ich bereits nach meinem ersten Gespräch zur Kontaktaufnahme. Insbesondere

re erfuhr ich von meinem Gesprächspartner damals, was er als besonders belastend empfand und wie sie sich im LKA zu helfen suchten.

Debriefing: Für Feuerwehrleute u.ä. entwickelte Methode, mit der nach einem vorgegebenen Ablaufplan besonders belastende Einsätze im Team gemeinsam besprochen werden, unter Einbeziehung der Emotionen.

EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Augendesensitivierung). Therapeutische Methode zur Bearbeitung traumatischer Erlebnisse. Zentrale Technik: Der Klient wird aufgefordert, sich ein bestimmtes Bild (Geruch, Gefühl) vorzustellen und gleichzeitig mit den Augen den sich hin- und herbewegenden Fingern der Therapeutin zu folgen.

» (...) und schlägt mir gleich vor, doch mal zu kommen (...) und selbst zu sehen und zu erleben, um was es da geht, womit die Mitarbeiter konfrontiert werden: Es sei sehr schwierig, die Bilder, die man zu sehen bekomme, zu verarbeiten. (...) Um mir zu zeigen, welche Art Bilder er meint, steht er immer wieder auf, um mir Fotos von misshandelten, missbrauchten oder getöteten Kindern, Babys, Frauen zu zeigen. Neue Mitarbeiter werden zunächst aufgeklärt über das, was sie erwartet, so dass sie selbst einschätzen können, ob sie sich das zumuten können. Ansonsten sagt er: Wir achten aufeinander und setzen uns auch schon mal außerhalb der normalen Pausen

zusammen, um etwas miteinander zu besprechen. (...) Um das aufzufangen, sei ihm eine tragfähige Kollegialität wichtig. Deshalb habe er viele Frauen heringeholt (...).« (Feldnotizen 1, S. 1)

Sich selbst unterstützen

Die Grausamkeiten, deren Aufklärung die tägliche Arbeit im Forschungsfeld ausmachte, wurden offenbar als schwer zu begreifen eingeschätzt. Deshalb wurde ich von Anfang an immer wieder eingeladen, »selbst zu sehen und zu erleben«. Und immer wieder wurden mir Fotos gezeigt und erinnerte Bilder geschildert, damit ich das Unbegreifliche begriff.

Des Weiteren erfuhr ich in diesem ersten Gespräch vier Strategien, der Belastung zu begegnen:

1. Neue Mitarbeiter wurden über »das, was sie erwartet«, aufgeklärt.
2. Sie »achten aufeinander«.
3. Sie setzten sich auch außerhalb von Pausen zusammen, um »etwas miteinander zu besprechen«.
4. »Eine tragfähige Kollegialität« war »wichtig«. Dabei sollten Frauen mit ihrer so von meinem Gesprächspartner eingeschätzten kommunikativen Art helfen.

Diese Strategien zur Bewältigung hatten eins gemeinsam: Die Teams versuchten, selbständig und ohne jede Unterstützung von außen (z.B. Supervision) oder durch die Behörde (z.B. einschlägige Fortbildungen) mit den extremen Belastungen ihres Berufsalltags klarzukommen. Dabei entwickelten sie über die Grenzen der Teams und Abteilungen hinweg bestimmte kommunikative Gewohnheiten, »Alltagskulturen«, wie ich weiter herausfand.

Eine dieser Alltagskulturen waren die sogenannten **Tischrunden**. Im Raum der Kommissariatsleiter(innen) gab es meistens einen großen Tisch. Das war kein bloßer Bürotisch, sondern ein Tisch, der sozusagen die »Persönlichkeit« des betreffenden Kommissariats ausdrückte: eine besondere Tischdecke, Blumen, Bonbonnieren oder individuelle Tassen für jede(n) Kommissariatsangehörige(n). In meiner Forschungsarbeit beschreibe ich die Atmosphäre am Tisch als **familiär**. Eher ein **Lebensort** als ein reiner Arbeitsplatz. Denn ich habe die Tischrunden erlebt als eine anheimelnde Mischung aus Kaffeetrinken, Dienstbesprechung, Essen, Feiern und Klatsch. Sie sind das, was in vielen Familien und Wohngemeinschaften die Küche ist: Es ist meistens jemand da, es riecht nach Kaffee und Essen, dort ist dein Platz innerhalb der »Familie«, dort kannst du Ärger los werden, dort erfährst du den neuesten Tratsch, dort wirst du auch mal geärgert, aber auch getröstet.

Dass dieser Ort neben allem andern auch ein Teil einer gemeinschaftlichen Bewältigungskultur war, erfuhr ich so: Vor meiner ersten Beobachtungsphase wurde mir gesagt, ich sollte erst um 8 Uhr kommen, die halbe Stunde davor »gehörte« den Kommissariatsmitarbeitern.

»Sie erwähnt aber, dass Außenstehende bei den Morgenbesprechungen nicht dabei sein sollen, weil jeden Morgen einer »dran« sei, der »etwas erlebt« hat, worüber dann gelacht und gescherzt werde: Das würde ein Außenstehender nicht verstehen, dass man über so was lachen kann.« (Feldnotizen, S. 5)

So machte mir die Kommissariatsleiterin in diesem Gespräch deutlich, was diese Tischrunden auch waren: ein Ort des **gemeinsamen Rückzugs** von der Au-

ßenwelt. Zum Lachen und Scherzen über etwas Erlebtes. Da sie annahm, ich könnte das nicht verstehen, nahm ich meinerseits an, sie lachten über etwas, das wohl eher zum Weinen wäre.

Den Mangel ausgleichen

Solch selbständige und kreative Selbstunterstützung fand sich aber auch auf anderen Ebenen der täglichen Arbeit. Der Zustand der technischen Ausstattung etwa, der mir während der Zeit meiner Forschung als eklatant schlecht beschrieben wurde, verstärkte die Gesamtbelastung in diesem ohnehin durch den Arbeitsauftrag extrem belasteten Arbeitsfeld.

Das muss man sich so vorstellen: Bei Mord oder bei Kindesmisshandlung – als Beispiele – wird »gegen die Zeit« gearbeitet. Denn niemand kann sicher sein, dass der Täter / die Täterin nicht wieder »zuschlägt«. Das Schlimmste, was den Polizist(inn)en passieren könnte, wäre ein Verbrechen, das durch »fehlerhafte« Arbeit von ihnen selbst begünstigt würde, weil sie den Täter nicht schnell genug ermittelten. Also taten sie (fast) alles, um das zu verhindern. Das bedeutete auch, dass Verzögerungen durch fehlende Handys, fehlende Computer oder veraltete Videogeräte bei der Auswertung von Kinderpornos vermieden werden mussten. Die Lösung des Problems lag darin, dass die Beamten ihre eigenen Handys, Computer oder Autos mitbrachten und für den Dienst nutzten.

Der »Motor« für diese Akte der Kompensation mangelhafter technischer Ausstattung in der Behörde war die extrem belastende Angst, nicht genug zu tun. Dahinter stand ein kaum erträgliches Mitgefühl der Polizist(inn)en mit den Opfern. Am schlimmsten war diese Belastung, wenn es um Kinder ging. Nur wenn man um dieses hilflose und unerträgliche Mitgefühl weiß,

wird der enorme persönliche Einsatz der Polizist(inn)en verständlich.

Andererseits stellte eben solcher engagierter Einsatz – nicht nur der persönlichen Güter, sondern auch der Freizeit, der ›Vernachlässigung‹ der Familie durch die Dienstzeiten, Verlust von Freunden durch dienstbedingte Unzuverlässigkeit bei Verabredungen u.a.m. – **zusätzliche Belastungen** dar, die ihren ursächlichen Grund nicht nur in der Angst vor Fehlern beim Schutz der Opfer fanden, sondern auch und wesentlich in dem **Mangel an Unterstützung** der normalen täglichen Polizeiarbeit durch die Behörde.

Ein weiteres Beispiel eines belastenden Mangels war der Personalmangel, der kompensiert werden musste. Auch hier galt, dass die Verfolgung von Straftätern auf keinen Fall reduziert werden durfte. ›Fokussierung‹ und Mehrarbeit (Überstunden) waren die Strategien:

»Also wir müssen uns sehr darauf konzentrieren, wenn aus diesem ganzen Bereich der Straftaten die, sehr brisanten und sehr wichtigen herauszunehmen und

die, sag ich jetzt mal, leichteren Fälle wie zum Beispiel exhibitionistische Handlungen, die aber aus unserer Sicht auch aufgeklärt werden sollten, ja da eben nicht mehr mit soviel Arbeitszeit, ranzugehen. (...) Tja das ist nicht so angenehm. (...) zu kucken, wie man den Mangel, ja, gleichmäßig verteilt, wie man das Bestmögliche daraus macht (...)«. (Interview K, S. 2)

Die Belastungen, die aus der **Organisation der Arbeit** kommen, verbinden sich mit den **Extrembelastungen durch den Arbeitsauftrag**. Wir haben es zu tun mit einem umfassenden **Belastungskomplex**. So verwundert es nicht, dass die Polizist(inn)en einen Mangel an Unterstützung ›oben‹ beklagten. Darzustellen, welche Rolle die Hierarchie in dieser Thematik spielte, dafür ist an dieser Stelle leider kein Platz.

»Dazu bräucht' ich jemand ...«

Wer aber sorgt für die Polizist(inn)en, wenn sie die komplexen Belastungen nicht mehr aushalten können, wenn sie krank werden? Die Antwort: zunächst die Psychologin vor Ort oder die

soziale Beratungsstelle der Behörde, dann der Arzt, die Psychotherapeutin, die Klinik, zur Not hilft die Frühpensionierung. Solche Hilfen in Anspruch zu nehmen aber bedeutete für die meisten ›Schwäche-zeigen‹ und passt nicht zum männlich geprägten Selbstbild des Polizisten.

Dass Unterstützung gleichwohl nötig wäre, schätzten meine Gesprächspartner(innen) sozusagen ›präventiv‹ so ein. Das zeigte sich in verschiedenen Aussagen, am deutlichsten für mich in dem ›geflügelten Wort‹: »Die Familie trägt mit.«

»Dabei seien die Unterstützung und das Verständnis des privaten Umfeldes sehr wichtig. Sonst könnte man das nicht durchstehen. Die Familie müsse in Ordnung sein.« (Teilnehmende Beobachtung 2, S. 7)

Dieser Textauszug zeigt, wie die Entlastung/Bewältigung privatisiert wurde. Was war mit denen, die keine Familie hatten? Oder mit denen, deren Familie eigene Sorgen hatte, nicht »in Ordnung« war? Oder mit denen, deren ›Familie‹ nichts wissen wollte von den erschreckenden Einzelheiten des Berufes eines Familienmitglieds? Und was heißt: »Sonst könnte man das nicht durchstehen.«?

Diese und weitere Fragen habe ich in meiner Forschung verfolgt und Antworten darauf gefunden. Leider fehlt mir hier der Platz, um das weiter auszuführen. Deshalb will ich zum Schluss eine Interviewpartnerin zu Wort kommen lassen, die schildert, was für sie ganz privat am Abend blieb:

»(...) Als junger Mensch is man auch, oder bin ich jedenfalls auch mehr unterwegs gewesen, (...) das mach' ich heute nich mehr so, da fehlt mir auch die Kraft zu, das merk ich ganz deutlich, (...) aber ich weiß ganz genau, ins Fitness-Studio könnt' ich geh'n

Meditation hilft bei Bluthochdruck

Mediziner der Uni Würzburg wiesen in einer Studie nach, dass Meditation – nach christlich kontemplativer Methode – in Verbindung mit Atemtechniken erhöhten Blutdruck senken kann. Die blutdrucksenkende Wirkung der Meditation war bei den freiwilligen Testpersonen mit leichtem bis mittelschwerem und stressbedingtem Bluthochdruck auch unter den Bedingungen eines Stress-Tests in der Uniklinik messbar. In der Vergleichs-

gruppe ohne Meditation blieb der Blutdruck dagegen unverändert hoch. Weitere Studien sollen folgen. Vor allem wollen die Mediziner untersuchen, ob der positive Effekt der Meditation auch über einen längeren Zeitraum nachgewiesen werden kann. Außerdem wollen sie herausfinden, welche Menschen am besten darauf ansprechen.

Quelle: www.gesundheitswirtschaft.info/content/view/788/91/

wenn ich mich dazu aufraff'n könnte nach der Arbeit, und mir fehlt, seit geraumer Zeit wirklich der Schwung, abends noch mal hoch zu komm'. Dazu bräucht ich jemand, der einfach sagt nu komm, wir sind weiß ich nich zur Uhrzeit X verabredet und da gehn wir auch hin (...).« (Interview K, S. 14/15)

Literatur

Behr, Rafael (2000): Cop Culture. Der Alltag des Gewaltmonopols. Opladen, Leske + Budrich

Hahn, A. (2001): »Mir gehen die Bilder nicht aus dem Kopf«. Annäherung an ein fremdes Forschungsfeld. In: Gestalttherapie 1/2001, 28-47

Impressum

zwischen.mensch wird zweimal jährlich herausgegeben vom IQ Institut für Qualitative Organisationsentwicklung, Stierstr. 14, 12159 Berlin. Telefon: 030 / 85 07 92 90 Email: institut@iq-entwicklung.de

Redaktion

Annefried Hahn c/o IQ Institut

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Anfragen betreffend Nachdruckrechte richten Sie bitte an die Redaktion.

Unverlangt eingesandte Manuskripte lesen wir gerne. Ein Abdruck ist leider nicht immer möglich.

Leserbriefe wünschen wir uns ausdrücklich. Eine Kürzung behalten wir uns vor.

Layout und Satz

MarktTransparenz Giese
Telefon: 030 / 873 13 53

Druck: USE gGmbH

Telefon: 030 / 469 05 70-16

ISSN 1860-8485



TAUWETTER
Anlaufstelle für Männer,
die als Junge sexuell mißbraucht wurden

Beratung, Information, Selbsthilfe, Fortbildungen
www.tauwetter.de, mail@tauwetter.de
030 / 693 80 07, Gneisenastr. 2a, 10961 Berlin

Autor(inn)en



Annefried Hahn M.A. Ich bin Sozialpsychologin, Gestalttherapeutin und Supervisorin DVG. Seit vielen Jahren arbeite ich mit dem Thema »Extrembelastung und Traumatisierung« unter den Aspekten des sozialen Miteinanders und der Gesundheit – sowohl wissenschaftlich als auch pädagogisch, beratend und psychotherapeutisch (verschiedene Veröffentlichungen zum Thema). Gemeinsam mit anderen habe ich das *IQ Institut für Qualitative Organisationsentwicklung* gegründet.



Günter Friedrich Hahn, Jahrgang 1942. Ich bin Diplompädagoge, Gestalttherapeut und Supervisor DVG sowie Mitglied des Beraterteams der *Mannege*, Information und Beratung für Männer e.V. Seit einigen Jahren beschäftige ich mich mit der Bedeutung und den Wirkzusammenhängen von Beziehung, Macht und Ohnmacht im Männerleben und dem Umgang mit Zeit. Ich arbeite mit im *IQ Institut für Qualitative Organisationsentwicklung*.



Thomas Schlingmann. Ich bin 43 Jahre alt und habe 1995 mit anderen Männern zusammen *Tauwetter*, Anlaufstelle für Männer, die als Junge sexuell missbraucht wurden, gegründet. Dort bin ich tätig als Berater, in der Gruppenbegleitung, mache Informationsveranstaltungen u.a. in Schulen und gebe Fortbildungen zum Thema. Ich bin ausgebildet als Traumafachberater und studiere seit 2 1/2 Jahren Psychologie. Aktuell arbeite ich auch in einem Forschungsprojekt mit zu »Problemlagen und Lebenssituation erwachsener Männer, die als Junge sexueller Gewalt ausgesetzt waren«.

supervision.plus

Für Teams, Einzelne und Gruppen

Ansprechpartnerin: Annefried Hahn
Telefon 030 / 85 07 92 90 · eMail institut@iq-entwicklung.de



Perspektiven bei starker Belastung



... in eigener Sache

Angebote des Instituts

Wir unterstützen Organisationen, Teams und Einzelne bei der Entwicklung und Umsetzung bewältigungsfreundlicher Kommunikation und eines entlastungsfördernden Arbeitsumfeldes. Mit unserer Arbeit helfen wir, Erkrankungen der Mitarbeiter(innen), Konflikten im Team, Burn-out, Schwierigkeiten mit Klienten/Kunden u.a. dauerhaft vorzubeugen. Darüber hinaus stärken wir das »Zwischenmenschliche« in den Teams und zwischen Mitarbeiter(inne)n und Klientel. Unser Angebot im Einzelnen: wissenschaftlich-praktische Begleitung (Action Research, qualitative Evaluation), supervision.plus, Coaching, Fortbildung, Gestalttherapie.

Telefonische Sprechstunde

Sie erreichen uns montags von 11 bis 13 Uhr persönlich unter 030 / 85 07 92 90. In dieser Zeit können Sie sich über unser aktuelles Angebot für »Perspektiven bei starker Belastung« informieren, uns Ihre Fragen stellen oder Termine mit uns vereinbaren; ebenso sind uns Ihre Anregungen willkommen.