



universität
wien

Diplomarbeit

Titel der Arbeit

Stress und Stressverarbeitung bei Beamten der
Abteilung für Sondereinheiten/WEGA –
Eine Untersuchung zu dem
Gesundheitsverhalten Sport und dem
Risikoverhalten Rauchen

Verfasserin

Katharina Menches-Neumann

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, im November 2010

Studienkennzahl: 298
Studienrichtung: Psychologie
Betreuer: Dr. Reinhold Jagsch

Inhalt

Danksagung	7
THEORETISCHER TEIL	9
1. Einleitung.....	11
2. Stress.....	12
2.1 Begriffsdefinition	12
2.2 Psychologische Stresstheorien.....	14
2.3 Stressverarbeitung.....	17
2.4 Reaktionen auf Stress und mögliche Folgen	21
2.4.1 Körperliche Reaktionen auf Stress und mögliche Folgen	21
2.4.2 Kognitive Reaktionen und mögliche Folgen.....	25
2.4.3 Reaktionen auf Verhaltensebene und mögliche Folgen	26
2.4.4 Emotionale Reaktionen und mögliche Folgen	28
3. Gesundheitsverhalten.....	34
3.1 Begriffsdefinition	34
3.2 Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens.....	34
3.3 Gesundheitsverhalten Sport	41
3.4 Risikoverhalten Rauchen.....	44
4. Abteilung für Sondereinheiten WEGA.....	51
4.1 Historisches.....	51
4.2 Organisation und Aufgaben	52
4.2.1 FB EE1-GSOD und Einsatz.....	53
4.2.2 FB EE2-Kompetenz- und Informationszentrum	54
4.2.3 FB EE3-Einsatztraining.....	54
4.2.4 Einsatzkompanien	54
4.3 Ausbildung (Aufnahmekriterien, Aus- und Fortbildung)	56
5. Stress im Polizeiberuf	59
5.1 Bisheriger Forschungsstand	63
5.1.1 Überblick über relevante ältere Studien zum Thema Stress im Polizeiberuf	65
5.1.2 Deutschsprachige Studien der letzten zehn Jahre.....	69

5.1.3	Zusammenfassung der Ergebnisse der dargestellten Untersuchungen.....	85
5.2	Stressverarbeitung im Polizeiberuf	87
EMPIRISCHER TEIL		101
6.	Einleitung	103
7.	Untersuchungsplan	104
7.1	Untersuchungsteilnehmer	106
7.2	Erhebungsinstrumente	106
7.2.1	Stress im Polizeiberuf (Steinbauer et al., 2002)	106
7.2.2	Stressverarbeitungsfragebogen SVF 120 (Janke, Erdmann & Ising, 2002).....	109
7.2.3	Emotionsregulations-Inventar (ERI; König & Jagsch, 2008)	111
7.2.4	Fragen nach Zusätzlicher Sportlicher Aktivität und Rauchverhalten	112
8.	Fragestellungen und Forschungshypothesen	113
9.	Statistische Methoden.....	115
10.	Deskriptivstatistik	117
11.	Hypothesenprüfung.....	118
11.1	Fragestellung 1: Stressoren im Dienst bei Beamten der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA	118
11.1.1	Zusammenfassung der Fragestellung 1.....	128
11.2	Fragestellung 2: Stressverarbeitungstypen, gewählte Stressverarbeitung und der Umgang mit Gefühlen	128
11.2.1	Unterschiede zwischen Rauchern und Nichtrauchern, sowie zwischen Beamten mit mehr und weniger Dienst Erfahrung hinsichtlich ihres Stressverarbeitungstyps.....	129
11.2.2	Unterschiede im Umgang mit Gefühlen zwischen positiven und negativen Stressverarbeitungstypen der WEGA-Beamten	131
11.2.3	Zusammenfassung der Fragestellung 2.....	133
11.3	Fragestellung 3: Vergleich von Beamten der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA und Beamten der Sicherheitswache/ Kriminalpolizei (Steinbauer et al., 2002).....	134
11.3.1	Zusammenfassung der Fragestellung 3.....	139

12. Diskussion der Ergebnisse	140
13. Zusammenfassung	149
Literaturverzeichnis	151
Anhang	169

Danksagung

Mein ganz besonderer Dank geht an meinen Betreuer, Dr. Reinhold Jagsch, der mich mit Rat, Geduld und Menschlichkeit bei der Entstehung meiner Diplomarbeit unterstützt hat. Das Gefühl von guter Betreuung und so manche Aufmunterung haben mir bei der Bewältigung vielerlei Zweifel und Unsicherheiten geholfen.

Oberst Ernst Albrecht möchte ich besonders für seine große Unterstützung in der Zeit bis zur Genehmigung meiner Diplomarbeit danken. Auch die Motivation der WEGA-Beamten zur Teilnahme an meiner Testung ist zu einem großen Teil auf sein Interesse an meiner geplanten Untersuchung und seinen persönlichen Einsatz zurückzuführen. Seine Offenheit und sein Vertrauen haben meine Untersuchung erst ermöglicht.

Sehr herzlich möchte ich mich auch bei allen teilnehmenden WEGA-Beamten bedanken für das Opfern ihrer Zeit und die konzentrierte Bearbeitung meiner vielen Fragebögen.

Kaili Gold von der SIAK-Bibliothek danke ich für die freundliche und tatkräftige Unterstützung beim Suchen und Finden der Polizeiliteratur und für ihr großes Vertrauen beim Ausborgen der vielen Bücher und Artikel.

Bei meinen Freunden möchte ich mich sehr für die große emotionale Unterstützung und Durchhalteparolen jeglicher Art bedanken. Ohne sie hätte ich vermutlich so manche Stunde der Verzweiflung nicht so schnell bewältigt. Liebe Freia, vielen Dank für stundenlanges Lesen und Aufmunterungen.

Der größte Dank gebührt meinem Mann Didi für die große und tatkräftige Unterstützung bei der Planung und Durchführung der Testung, für das Ermuntern seiner Kollegen zur Teilnahme an meiner Untersuchung und für die zahlreichen Stunden, in denen er mir ein offenes Ohr für Zweifel und Ideen zu meiner Diplomarbeit geschenkt hat. Vor allem aber will ich mich für seine Liebe, Geduld und Anteilnahme im Zusammenhang mit meinem Studium bedanken. Diese Arbeit sei Dir und Deinen Kollegen gewidmet.

THEORETISCHER TEIL

1. Einleitung

Die vorliegende Diplomarbeit entstand mit Genehmigung von Oberst Ernst Albrecht, dem Kommandanten der WEGA, und dem Bundesministerium für Inneres (Abt. I/1 sowie Abt. II/2) und soll einen ersten Beitrag zum Thema Stress und Stressverarbeitung bei den Beamten der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA darstellen.

Es ist heute hinlänglich bekannt, dass der Polizeiberuf aufgrund der vielen verschiedenen Anforderungen, denen Polizisten in Ausübung ihres Berufes gerecht werden müssen, zu den stressanfälligsten und belastendsten Berufen der Welt zählt. Die Forschung hierzu hat sich in den letzten Jahren stark entwickelt, trotzdem bleiben noch viele Fragen offen. Es ist anzunehmen, dass der Tätigkeitsbereich der WEGA-Beamten, vor allem in Hinblick auf zu bewältigende Einsatzlagen mit erhöhtem Gefahrenpotential und durch hinzukommende unterschwellig wirkende Stressoren wie z.B. die hohe Überstundenbelastung, zahlreiche Faktoren beinhaltet, die Stress erzeugen können. Aufgrund dieser Überlegungen und der Tatsache, dass noch keine spezifischen Untersuchungen zur WEGA vorliegen bzw. von der Autorin nicht gefunden werden konnten, soll die vorliegende Diplomarbeit einen ersten Schritt zu einer wissenschaftlichen Auseinandersetzung darstellen und zu weiterer Forschung anregen.

Nach der theoretischen Auseinandersetzung mit dem Thema Stress und Stressverarbeitung wird zunächst darauf eingegangen, welche dienstlichen Situationen für die Beamten der WEGA stresserzeugend wirken. Daran anschließend werden die bevorzugten Stressverarbeitungsstrategien der WEGA-Beamten erhoben und der Frage nach dem Umgang mit Emotionen nachgegangen. Zusätzlich wird nach möglichen Unterschieden in den dienstlichen Stresssituationen, der Stressverarbeitung und dem Umgang mit Gefühlen zwischen WEGA-Beamten mit mehr und weniger Dienst erfahrung sowie zwischen Rauchern und Nichtrauchern geforscht, und es werden die erhobenen belastenden Stressquellen mit jenen der Sicherheitswache und Kriminalpolizei (Steinbauer et al., 2002) verglichen.

2. Stress

2.1 Begriffsdefinition

Betrachtet man das Wort *Stress* im Alltagssprachlichen Gebrauch, so will die Person, die davon spricht, meist den Druck beschreiben, unter dem sie steht. Gemeint ist hierbei meist eine Fülle von Tätigkeiten, die erledigt werden muss, sozusagen ein Tag, der mehr als 24 Stunden bräuchte, um das verlangte Pensum an Anforderungen zu bewältigen. Stress umschreibt also einen ganz persönlichen, von außen auf eine Person einwirkenden Sachverhalt, der subjektiv als unangenehm und belastend empfunden wird.

Seinen Ursprung hat das Wort Stress im Lateinischen *stringere*, was so viel bedeutet wie festziehen, zusammenziehen, schnüren. In der englischen Alltagssprache wurde *stress* schon ab dem 14. Jahrhundert als Ausdruck für Not, Unglück, Druck gebraucht und stellte zum Teil eine Verkürzung des mittelfranzösischen Wortes *destress* (Not), das sich aus dem altfranzösischen *estrece* (Enge, Unterdrückung) gebildet hatte, dar (Harper, 2010). Spezifische Verwendung findet das Wort „Stress“ erstmals in der Geologie, wo damit ein einseitiger und gerichteter Druck bei tektonischen Vorgängen gemeint ist (Mayers Großes Taschen Lexikon, 1999). In der Physik, genauer im Bereich der Materialkunde (Elastizitäts- bzw. Festigkeitstheorie), beschreibt *Stress* ab dem 18. Jahrhundert die in einem Material erzeugte Spannung, die durch eine auf den Körper wirkende Kraft (load) entsteht. Die Dehnung des Körpers, also die Auswirkung dieses Einwirkens, wird dabei als *strain* bezeichnet (Häcker & Stapf, 2004; Fröhlich, 2000). In der Medizin wird Stress als Bezeichnung für die Reaktionen eines Organismus auf verschiedene unspezifische Reize gebraucht. Verletzungen, Infektionen usw. führen also demnach zu Blutdruckanstieg und anderen Reaktionen (Pschyrembel, 2002).

In die Psychologie hält der Stress-Begriff Einzug durch den von Lüder (2006) als „Vater des Stresses“ bezeichneten Physiologen Hans Selye (S. 264). Bei endokrinologischen Untersuchungen an Ratten konnte Selye (1936, zit. nach Häcker & Stapf, 2004) beobachten, dass es unter Stresseinfluss zu organischen Veränderungen im Bereich der Nebennierenrinde, von Lymph- und Thymusdrüsen sowie zu Geschwüren im Magen- Darmbereich kam. Er nannte dieses anfangs durch Formalin hervorgerufene Phänomen zunächst das

Syndrom des einfachen Krankseins und kam damit dem Stress auf die Spur, indem er in weiteren Experimente herausfand, dass die selben Reaktionen auch durch Hormone wie Adrenalin oder Insulin ausgelöst werden konnten (Lüder, 2006). In weiterer Folge konnte er zeigen, dass alle möglichen auf einen Körper einwirkenden Schädigungen immer dieselben Reaktionen hervorriefen und bezeichnete dieses Syndrom nun als *biologischen Stress* (Selye, 1936, zit. nach Lüder, 2006). In diesem Sinne war ein Stressbegriff geboren, der eine unspezifische Reaktion des Körpers auf alle Anforderungen, die an ihn gestellt werden, hervorruft und sowohl von negativen als auch positiven Einwirkungen verursacht werden kann, wenn diese nur stark genug sind (Lüder, 2006).

Demzufolge kann Stress positive, aber auch negative Auswirkungen haben, und es kann zwischen Eustress und Distress unterschieden werden. Ähnlich dem Flow-Erleben (Csikszentmihalyi, 1990, zit. nach Rollett, 1997), also dem völligen Aufgehen in einer Tätigkeit und dem damit verbundenen positiven Gefühl großer Zufriedenheit, wird Eustress als positiver Stress bezeichnet. Er stellt eine positive Reaktion auf Anforderungen, die an eine Person gestellt werden, dar und steht mit erwartetem Erfolg, wachsendem Selbstvertrauen, Freude und Begeisterung in Zusammenhang (Lüder, 2006), stellt somit also eine (geistige und körperliche) Anpassung dar, die anregend wirkt und die Leistung steigern kann (Pschyrembel, 2002).

Distress hingegen bezeichnet das Gegenteil, nämlich negativen Stress, und meint damit schädliche und unangenehme Anforderungen. Wie stark ein Mensch auf Stress reagiert, ist dabei von der subjektiven Einschätzung abhängig und steht in engem Zusammenhang mit seiner Gesundheit, seiner Umwelt, seiner Erziehung und seinen Erbanlagen (Lüder, 2006). Man kann also auch von einem Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und subjektiven Bewältigungsmöglichkeiten sprechen (Pschyrembel, 2002).

Anforderungen, die Stress auslösen, werden unter dem Begriff Stressoren zusammengefasst. Somit bezeichnen Stressoren alle Beanspruchungen oder Reize, die im Individuum Stress auslösen. Das können äußere (exogene) Stressoren wie z.B. starke Lärmbelastung, Hitze, Stau usw. sein, aber auch in der Person selbst vorhandene, innere (endogene) Stressoren, wie z.B. Krankheit oder Behinderung. Ein Stressor muss nicht nur

negativ sein, auch positive Ereignisse, wie z.B. die Geburt eines Kindes oder Heirat, können Stress verursachen und in der Folge negativ einwirken.

Die Stärke eines Stressors und die Frage, ob er positiv oder negativ wirkt, hängt zum einen von der Intensität und Art des Stressors ab, von der individuellen Persönlichkeit, den Fertigkeiten und persönlichen Stressempfindungen, und zum anderen von der eigenen subjektiven Bewertung eines Ereignisses. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch das individuelle Befinden im Augenblick. Müdigkeit, Abgespanntheit oder aber Erholung haben einen wesentlichen Einfluss auf das individuelle Stressempfinden und damit auf die Wirkung eines Stressors (Lüder, 2006).

2.2 Psychologische Stresstheorien

Nach Schwarzer (2004) können grundsätzlich drei Perspektiven in der Betrachtung der Entstehung von psychologischem Stress unterschieden werden:

Das Stressorenkonzept sieht schädigende Umweltreize als ausschlaggebend für die Verursachung von Stress (Stress als Input). Bestimmte Situationen, die auch als Stressereignisse oder Stressoren bezeichnet werden können, die von außen auf ein Individuum einwirken, sind hierbei stressverursachend. Stressoren können z.B. Angriffe auf Leib und Leben, Krankheiten, extreme Hitze, Stau, Scheidung, Arbeitslosigkeit oder eine nicht geschaffte Prüfung sein.

Der Reaktionsansatz sieht Stress als Reaktion des Organismus auf verschiedene Anforderungen aus der Umwelt (Stress als Output). Dieser Ansatz ist eng mit dem Physiologen Hans Selye (1950, zit. nach Schwarzer, 2004) verbunden und spricht von drei Phasen bei der Reaktion auf Stressoren, nämlich von einer Alarmreaktion über eine Widerstandsphase hin zu einer möglichen Erschöpfungsphase (siehe auch 2.4 Körperliche Reaktionen auf Stress).

In der heutigen psychologischen Stressbetrachtung hat sich vor allem der transaktionale Ansatz durchgesetzt, in dem von einer Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt ausgegangen wird. In der kognitiv-transaktionalen Stresstheorie, die erstmals 1966 von Lazarus veröffentlicht und

sich seither weiterentwickelt hat (Krohne, 1997), bezieht sich „psychologischer Stress (...) auf eine Beziehung mit der Umwelt, die vom Individuum im Hinblick auf sein Wohlergehen als bedeutsam bewertet wird, aber zugleich Anforderungen an das Individuum stellt, die dessen Bewältigungsmöglichkeiten beansprucht oder überfordert“ (Lazarus & Folkman, 1986, zit. nach Krohne, 1997, S. 268).

Psychologischer Stress entsteht demnach aus der individuellen Einschätzung einer bestimmten Situation (Person-Umwelt-Beziehung) als herausfordernd, bedrohlich oder schädigend. Unter Transaktion wird die Verbindung zwischen einer sich verändernden Situation und einem denkenden, fühlenden und handelnden Individuum verstanden (Schwarzer, 2004).

Innerhalb dieser stressrelevanten Person-Umwelt-Beziehung kommt es zu zwei wichtigen Prozessen, nämlich zur kognitiven Einschätzung (*cognitive appraisal*) einerseits und der Stressbewältigung (*coping*) andererseits (siehe auch 2.3 Stressverarbeitung). Die kognitive Bewertung ist wesentlich bei der Entstehung von psychologischem Stress, weil dieser stark von den Erwartungen einer Person abhängt, welchen Ausgang eine spezifische Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt haben wird. Krohne (1997) unterscheidet drei Formen der kognitiven Bewertung:

Primärbewertung: Einschätzung der Umwelt im Zusammenhang mit dem Wohlergehen einer Person. Es kann dabei zu irrelevanten, günstigen und stressbezogenen Auseinandersetzungen kommen. Bei der stressbezogenen Auseinandersetzung wird zwischen Schaden/Verlust (eine Beeinträchtigung, die schon eingetreten ist, also in der Vergangenheit liegt), Bedrohung (eine antizipierte Bedrohung) und Herausforderung (eine stressbezogene Auseinandersetzung mit der Chance auf einen möglichen Gewinn) unterschieden.

Sekundärbewertung: Die Person schätzt ihre Ressourcen und Möglichkeiten ein, eine Situation erfolgreich zu bewältigen. Dazu gehören die jeweiligen Kompetenzen, Wertvorstellungen, Ziele, Überzeugungen, aber auch soziales Netzwerk, finanzielle Möglichkeiten und Gesundheit. Wesentlich hierbei ist auch die Selbstwirksamkeitserwartung einer Person, also das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, eine spezifische Anforderung bewältigen zu können

(Bandura, 1997, zit. nach Schwarzer, 2004).

Neubewertung: Dazu kann es im Laufe der Auseinandersetzung mit der Umwelt kommen, durch eine dadurch möglicherweise veränderte Situation oder aber auch ohne aktives Eingreifen in die Situation, indem bedrohliche Merkmale einer Situation umgedeutet werden. Dies hat vor allem für die Bewältigung von Emotionen Bedeutung.

Eine andere transaktionale Stresstheorie stellt die Ressourcentheorie von Hobfoll (1989, zit. nach Schröder, 1997) dar. Hier wird postuliert, dass der Verlust von Ressourcen Stress verursacht. Je geringer die Möglichkeiten, diese Ressourcen wiederzuerlangen oder zu ersetzen, und je wertvoller die Ressourcen für eine Person sind, umso mehr Stress wird in einer Situation erlebt. Auch in diesem Ansatz nimmt die Bewertung einer Situation bzw. der subjektiven Bedeutung der Ressourcen eine zentrale Rolle ein. Es wird zwischen Objektressourcen (Zuhause, materielle Besitztümer), Bedingungsressourcen (allgemein hochbewertete und angestrebte Lebensbedingungen, z.B. Partnerschaft, Freundschaften, soziale Unterstützung), Energie-Ressourcen (Zeit, Wissen oder Geld) und Persönlichkeits-Ressourcen (diese können sowohl stressvermindernd wirken, indem aktive Aktivitäten gesetzt werden, um eine verlorene Ressource wiederzuerlangen oder zu ersetzen und damit die Stressbewertung vermindert wird, aber auch stressvermehrend wirken, indem sie selbst zum Verlust werden und den Stress steigern) unterschieden.

Bei der Bestimmung ursächlicher Stressoren vertreten Lazarus und Folkman (1984, zit. nach Krohne, 1997) die Ansicht, dass es vor allem die tagtäglichen kleinen Ärgernisse (*daily hassles* oder *Mikrostressoren*) sind, die eine Person irritieren, frustrieren oder alltagssprachlich ausgedrückt „nerven“. Anders als die sogenannten *Life Events*, die das Eintreten kritischer Lebensereignisse (wie z.B. Tod eines nahen Angehörigen oder Scheidung) bezeichnen, sind mit *daily hassles* vor allem Ereignisse gemeint, die bezeichnend sind für die alltägliche Personen-Umwelt-Beziehung. Also alle Anforderungen die täglich, immer wieder auf eine Person einströmen und bewältigt werden müssen, wie z.B. der tägliche Verkehrsstau zur Arbeit, aber auch die ganz persönlichen Gewichtsprobleme, der Konflikt mit Arbeitskollegen

oder auch das ständige Verlegen und Suchen der schon wieder verschwundenen Brille. Wesentlich dabei ist vor allem die persönliche Einschätzung dieser Ereignisse als subjektiv stark belastend und längerfristige Beeinträchtigung. Es müssen daher auch dabei Bewältigungsstrategien angewendet werden, die grundsätzlich ebenso bei der Bewältigung von Life Events angewendet werden müssen (Wechdorn & Günther, 1998). Dem gegenüber stellen Lazarus und Folkman (1989, zit. nach Schwarzer, 2004) die sogenannten *daily uplifts*, die positive Alltagsereignisse bezeichnen und eine kompensierende bzw. erholende Wirkung haben können.

2.3 Stressverarbeitung

Unter Stressverarbeitung oder auch Stressbewältigung wird nach Lazarus und Folkman (1984, zit. nach Krohne, 1997) ein Prozess der Handhabung von externen oder internen Anforderungen, die von einer Person als die eigenen Ressourcen beanspruchend oder übersteigend bewertet werden, bezeichnet. Im Sinne der kognitiv-transaktionalen Stresstheorie werden problembezogenes und emotionales Coping unterschieden (Lazarus, 1991, zit. nach Schwarzer, 2004). Mit dem Begriff Coping werden unterschiedliche Bewältigungsformen subsumiert, die nicht per se erfolgreich sein müssen, sondern rein den Versuch der Bewältigung an sich bezeichnen, also all jene Handlungen, die unter neuartigen und problematischen Bedingungen gesetzt werden (Krohne, 1997). Problembezogenes Coping meint hierbei all jene Handlungen, die direkt zur Beseitigung oder zumindest zur Abschwächung eines Problems führen sollen. Diese gesetzten Handlungen sind hierbei instrumentelle Handlungen, also Tätigkeiten, die ausgeführt werden, wie z.B. das Lernen, um eine Prüfung erfolgreich zu absolvieren.

Emotionales Coping bezeichnet die Regulation bzw. den Umgang mit Gefühlen, die mit Erscheinen einer problematischen Situation einhergehen – damit also den Versuch, sich an eine Stresssituation anzupassen, indem die Situation z.B. uminterpretiert wird, sich selbst Mut zugesprochen oder beruhigt wird.

Zusätzlich dazu unterscheiden Lazarus und Folkman (1984, 1987, zit. nach Schwarzer, 2004) vier Bewältigungsarten:

Suche nach Informationen

Direktes Handeln

Unterlassung von Handlungen

Intrapsychisches Coping

Jeder dieser unterschiedlichen Bewältigungsversuche kann sowohl problemorientierte als auch emotionsorientierte Funktionen haben.

Ebenso wie die kognitive Bewertung ist auch das individuelle Bewältigungsverhalten von Situations- und Persönlichkeitsfaktoren abhängig. Auf Situationsebene ist von Bedeutung, in welchem Ausmaß ein Stressor verhaltensmäßig kontrollierbar ist (z.B. Hitze oder Lärm am Arbeitsplatz), Informationen über eine Situation verfügbar sind und damit verbunden ihre Vorhersagbarkeit bzw. Unsicherheit, die zeitliche Nähe eines Ereignisses und die Dauer. Neben dieser beschriebenen situativen Ebene bestimmt auch ein anderer wesentlicher Faktor, wie erfolgreich Stress bewältigt werden kann. Dies ist ganz klar die individuelle Persönlichkeit eines Menschen. Auf dieser Persönlichkeitsebene sieht Lazarus (1991, zit. nach Krohne, 1997) vor allem Motivationsmuster und Kontrollüberzeugung als wesentliche Einflussfaktoren auf die kognitive Bewertung eines Stressors und damit dessen Bewältigung. Welche Sachverhalte einer Person wichtig sind, manifestiert sich in den individuellen Motivationsmustern einer Person. Je nachdem, was für eine Person auf dem Spiel steht, wird sie sich für eine Sache einsetzen (Kampf) oder eben nicht (Unterlassung einer Handlung). Die Kontrollüberzeugung bezieht sich auf die subjektive Überzeugung, eine Situation mit den eigenen vorhandenen Fähigkeiten überhaupt lösen zu können, also auf das Vertrauen einer Person in sich selbst, Verhaltensmöglichkeiten zu besitzen, die sie in die Lage versetzt, schwierige, stressige Situationen bewältigen zu können.

Als Ergänzung unterscheiden Schwarzer und Knoll (2003, zit. nach Schwarzer, 2004) und Schwarzer und Taubert (2002, zit. nach Schwarzer, 2004) vier unterschiedliche Copingdimensionen, die entweder vergangene oder zukünftige sowie gewisse oder ungewisse Aspekte eines Stressereignisses mit einbeziehen.

Reaktives Coping bezieht sich auf Ereignisse, die bereits eingetreten sind und ein Schaden kompensiert werden muss. Dies kann geschehen, indem ein

Verlust wiederhergestellt wird (Haus abgebrannt – neu bauen) oder Ziele neu definiert werden.

Antizipatorisches Coping bezieht sich auf Ereignisse, die zwar noch nicht eingetreten sind, aber dennoch mit großer Wahrscheinlichkeit kurz bevorstehen (Lernen, um eine bevorstehende Prüfung zu bewältigen).

Präventives Coping bezieht sich auf Ereignisse, die sowohl unbekannt sind als auch in weiter Zukunft liegen. Indem eine Person antizipiert, dass es irgendwann einmal möglicherweise zu einer schweren Krankheit, einem Unfall, einer Naturkatastrophe kommen kann, entsteht die Motivation, sich Ressourcen wie Versicherungen, gespartes Geld, Freundschaften usw. aufzubauen, um die möglichen Bedrohungen irgendwann kompensieren zu können.

Proaktives Coping stellt die sehr wichtige vierte Dimension dar, und zwar deswegen, weil hierbei auch die positive Seite von Coping mit einbezogen wird. In diesem Sinne kann Coping auch zu persönlichem Wachstum, dem Streben nach und Erreichen von persönlichen Lebenszielen führen. Es geht hier also darum, Herausforderungen anzunehmen, seine Leistungen zu verbessern und damit sich selbst gesetzte Ziele zu erreichen. Wichtig hierbei ist auch wieder die Selbstwirksamkeit, das Vertrauen in die eigene Person, dass diese Herausforderungen und persönlichen Ziele mittels der eigenen Fähigkeiten bewältigt und erreicht werden können.

Faktoren, die den Coping-Prozess erleichtern können, werden im Sinne der kognitiv-transaktionalen Stresstheorie als Ressourcen bezeichnet, wobei zwischen persönlichen und sozialen Ressourcen unterschieden wird. Zu den persönlichen Ressourcen zählen:

Kompetenzerwartung (self-efficacy), also die persönliche Überzeugung, eine Handlung zur Bewältigung einer Situation auch wirklich ausführen zu können (Bandura, 1997, zit. nach Schwarzer, 2004).

Dispositionaler Optimismus (Scheier & Carver, 1992, zit. nach Schröder, 1997), wobei Optimismus hierbei als relativ stabile und generalisierte Ergebniserwartung gesehen wird, also sozusagen als Vertrauen in den positiven Ausgang eines Ereignisses. Es wird davon ausgegangen, dass optimistische Personen stärker daran glauben, auf Stresssituationen Einfluss nehmen zu können, und aus diesem Grund auch eher dazu neigen,

Bewältigungsformen anzuwenden, die positive und befindenssteigernde Wirkungen haben.

Hardiness (Kobasa, 1982; Maddi, 1990, zit. nach Schwarzer, 2004): Darunter werden persönliche Überzeugungen über sich und seine Umwelt subsumiert, die auf drei unterschiedlichen Ebenen sichtbar werden. Das Engagement (*commitment*) meint das engagierte, interessierte und neugierige Auseinandersetzen mit sich und der Umwelt, das daraus entsteht, dass man sich selbst und seine Umwelt als bedeutungsvoll erlebt. Hohe Kontrolle (*control*) bezieht sich auf die Überzeugung, Einfluss auf Ereignisse nehmen zu können, wenn man sich nur genug anstrengt. Herausforderung (*challenge*) bezieht sich auf die Überzeugung einer Person, durch die verschiedensten Lernprozesse zu persönlichem Wachstum zu gelangen, was wiederum zu einer Verbesserung des eigenen Lebens führt – also handelndes Wachstum statt resignativer Stagnation.

Kohärenzsinn (Antonovsky, 1987, 1990; zit. nach Schwarzer, 2004): Hierbei werden verschiedene generalisierte Widerstandsressourcen postuliert, die im Laufe der persönlichen Lebensgeschichte entstehen (z.B. Selbstwertgefühl, soziale Unterstützung, Stabilität usw.). In diesem Sinne meint der Kohärenzsinn das Vertrauen, dass auf eine Person einwirkende Anforderungen als einigermaßen vorhersehbar, strukturiert und erklärbar erlebt werden, dass die zur Lösung dieser Anforderungen notwendigen Ressourcen verfügbar sind und dass die Anstrengung und das Engagement zur Bewältigung einer Anforderung als sinnvolle und lohnende Herausforderung empfunden werden. Daher soll ein starker Kohärenzsinn dazu führen, dass solche Coping-Strategien angewendet werden, die je nach Stresssituation am geeignetsten sind.

Soziale Ressourcen: Soziale Unterstützung wird als ein spezifisches Beziehungsmuster bezeichnet, in deren Verlauf eine hilfeleistende Person in stresserzeugenden Situationen dem Hilfeempfänger unterstützend zur Seite steht, mit dem Ziel, emotionale Folgen zu reduzieren, mögliche Funktionsausfälle aufzufangen und bei der Bewältigung der stresserzeugenden Anforderungen zu helfen (Schröder, 1997). Man kann zum einen zwischen unterschiedlichen Inhalten, wie z.B. materielle, emotionale, instrumentelle oder informationelle soziale Unterstützung unterscheiden. Zum anderen zwischen

der subjektiv wahrgenommenen Unterstützung, also jener Unterstützung, die eine Person grundsätzlich glaubt zu erhalten, wenn sie denn notwendig wäre, und der tatsächlich erhaltenen Unterstützung, also in einem bestimmten Zeitraum, in der Vergangenheit wirklich erhaltenen Unterstützung. Innerhalb dieser zwei Seiten von sozialer Unterstützung kann zusätzlich die Anzahl (Quantität) sowie die individuelle Zufriedenheit mit der erhaltenen Unterstützung (Qualität) differenziert werden (Leppin & Schwarzer, 1997).

Nach der kognitiv-transaktionalen Stresstheorie (Lazarus, 1991, 1993, zit. nach Leppin & Schwarzer, 1997) kommt der Suche nach sozialer Unterstützung bzw. der damit verbundenen Bitte um Hilfe eine bedeutende Rolle als Coping-Strategie zu und kann sowohl funktions-orientierte als auch emotions-orientierte Funktion haben. Somit kann soziale Unterstützung zu wirksameren Bewältigungsstrategien führen, ist aber damit auch eng mit Persönlichkeitsmerkmalen wie z.B. der aktiven Bemühung und Anstrengung des Hilfeempfängers, ein Problem zu lösen, und seiner eigenen sozialen Attraktivität verbunden (Leppin & Schwarzer, 1997).

2.4 Reaktionen auf Stress und mögliche Folgen

Reaktionen auf Stress können sich auf körperlicher, emotionaler, kognitiver und Verhaltensebene manifestieren. Die Folgen von nicht erfolgreich bewältigtem Stress reichen von kurzfristigen aktuellen bis hin zu langfristigen chronischen körperlichen und/oder psychischen Auswirkungen.

2.4.1 Körperliche Reaktionen auf Stress und mögliche Folgen

Nach Lüder (2006) kommt es bei Wahrnehmung eines Stressors zu nervlichen sowie vegetativen und hormonellen Reaktionen. Allen gemeinsam liegt die schnellstmögliche Aktivierung und Vorbereitung des Körpers auf Kampf oder Flucht zugrunde, sie sollen also so schnell wie möglich handlungsfähig machen.

Nervliche Stressreaktion: Um auf einen bestimmten Stressor rasch und adäquat reagieren zu können, ist die im zentralen Nervensystem liegende Schaltstelle, die *Formatio reticularis*, zuständig. Sie veranlasst je nach Stärke der Aktivierung die folgenden Gehirn- und Rückenmarksstrukturen zu einer Reaktion:

Cortex (Großhirnrinde): zuständig für Gedächtnisleistungen, bewusste Empfindungen sowie willkürliche Handlungen

Limbisches System: Sitz des emotionalen Verhaltens und Gedächtnisses, zuständig für die Auslösung von Affekten

Hypothalamus: zuständig für vegetative Reaktionen im Körper

Spinal-Motorisches System: verantwortlich für die Entspannung der Muskeln und die Qualität von feinmotorischen Bewegungen

Vegetative und hormonelle Stressreaktion: Durch Aktivierung der Formatio reticularis und des Hypothalamus wird über das vegetative Nervensystem der sogenannte Sympathikus aktiviert, der, indem er den Herzschlag beschleunigt, die Blutgefäße verengt und die Darmtätigkeit hemmt, die Voraussetzungen für eine sofortige Leistungssteigerung schafft. Sein Antagonist, der Parasympathikus, wirkt genau gegensätzlich und ist auf die Herstellung von Ruhe ausgerichtet.

Neben der Aktivierung des Sympathikus kommt es durch das im Hypothalamus gebildete Hormon Corticotrophin Releasing Factor (CRF) in der Hypophyse zur Ausschüttung des Hormons Adrenocorticotropes Hormon (ACTH). Dieses Hormon wirkt anregend auf die Nebennierenrinde und führt dazu, dass dort Cortisol ausgeschüttet wird und die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus dem Inneren der Nebennierenrinde (Nebennierenmark) abgegeben werden. Die Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol verstärken und ergänzen die Wirkung des durch Stress aktivierten Sympathikus. Adrenalin regt die Leber zu höherer Blutzuckerproduktion an, um für den Körper mehr Energiereserven bereitstellen zu können. Über die Milz werden vermehrt rote Blutkörperchen ausgeschüttet, um im Notfall, sollte es zu einer Verletzung kommen, die Gerinnungsfähigkeit des Blutes zu erhöhen. Außerdem kommt es durch die verstärkte Produktion weißer Blutkörperchen im Rückenmark zur Unterdrückung schützender Immunfunktionen, die eine schnelle Reaktion nur behindern würden.

Noradrenalin aktiviert die Fettreserven und stellt damit sicher, dass genug Energie zur Verfügung steht. Zusätzlich kommt es dadurch zu einer Zunahme der Herzfrequenz und zu einer Erhöhung des Blutdrucks.

Cortisol führt zu verminderter Bildung von Antikörpern, wirkt entzündungshemmend und fördert die Glucosebildung aus körpereigenem Eiweiß und erhöht so den Blutzuckerspiegel. Zusätzlich dazu kommt es zu

vermehrter Kaliumausscheidung, das für Nervenregung und -leitung wesentlich ist, zur Hemmung der Natriumausschüttung, wichtig für Muskel- und Nervenfunktion, und zu vermehrter Androgenausschüttung sowie zur Unterdrückung der Sexualhormone.

Adrenalin wird eine größere Rolle bei Angstreaktionen und Flucht zugesprochen, wogegen Noradrenalin für Kampf und Gegenwehr verantwortlich zeichnen soll. Treten jedoch psychische Stressoren auf, für deren Bewältigung körperliche Aktivierung nicht angemessen ist, also keine zusätzliche Energie und Kraft, so kann dies zu einer chronischen Erregung führen, die auf Dauer krank macht und sogar zum Tode führen kann.

Hans Selye (1956, zit. nach Zimbardo & Gerring, 1999) untersuchte als erster die Auswirkungen von chronischem Stress. Zwar geschah dies auf rein physiologischer Ebene in Tierversuchen, was ihm die Kritik einbrachte, psychische Aspekte nicht ausreichend mit einbezogen zu haben, dennoch erkannte er ein typisches Muster unspezifischer physiologischer Muster, die der Adaption bei Konfrontation mit fortgesetzten Stressoren dienen. Er bezeichnete dieses Muster als Allgemeines Adaptions Syndrom (AAS) und postulierte drei die körperlichen Reaktionen betreffende Phasen:

Alarmreaktion: Durch das Auftreten eines Stressors werden physiologische Veränderungen (z.B. Erhöhung des Hormonspiegels, Adrenalinausschüttung usw.) in Gang gesetzt, die die Aufgabe haben, dem bedrohten Organismus seine normale Funktionsfähigkeit bzw. dessen inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Sollte die Stress auslösende Situation aber anhalten, so folgt die

Widerstandsphase oder Phase der Resistenz: Trotz anhaltender Stresssituation verschwinden die Alarmsymptome, und die physiologischen Reaktionen normalisieren sich wieder. Der Organismus hat sich also an den Stressor angepasst, ist jedoch dem Auftreten neuer, unbekannter Stressoren gegenüber dadurch geschwächt. Hält die Konfrontation mit den schädlichen Stressoren weiter an, so ist es dem Organismus nicht länger möglich, sich anzupassen, und es kommt zur Phase der Erschöpfung.

Erschöpfungsstadium: Die erhöhte Hormonausschüttung kann nicht mehr weiter aufrecht erhalten werden, was impliziert, dass der Organismus nicht

mehr länger in der Lage ist, sich an den Dauerstress anzupassen. Es werden erneut Alarmreaktionen ausgelöst, die aber nicht mehr oder nur zum Teil bewältigt werden können, was dazu führt, dass der Mensch krank wird oder im schlimmsten Fall sogar der Tod eintreten kann.

Die verschiedenen messbaren körperlichen Reaktionen wie beispielsweise erhöhte Herzschlagrate, Zusammenziehen der Blutgefäße in der Haut oder der Skelettmuskulatur, verlangsamte Verdauungstätigkeit usw. machen deutlich, dass es auch in den verschiedensten Bereichen zur Ausbildung unterschiedlichster Krankheitsbilder kommen kann (Zimbardo & Gerring, 1999). Es wird dabei davon ausgegangen, dass es nur dann zu pathophysiologischen Schäden kommt, wenn eine Stressreaktion zu lange andauert (z.B. bei chronischen Stressoren), zu häufig oder ohne physiologische Notwendigkeit zustande kommt. Im Zusammenhang mit den möglichen Folgen körperlicher Stressreaktionen kann man aktive und passive Bewältigungsversuche unterscheiden und an ihnen unterschiedliche Krankheitsbilder festmachen.

Ein aktiver, aber vergeblicher Bewältigungsversuch (*active coping*) ist vordergründig an Kampf oder Flucht und somit eher somatisch-muskulär orientiert. In diesem Sinne kommt es vor allem zu Schäden im kardiovaskulären System (Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen, Herzscheidigung durch Bluthochdruck usw.) und im Muskel- und Halteapparat (Chronische Rücken-, Kopf- oder Gliederschmerzen, Muskelverspannungen und -verhärtungen, behinderte Blutzirkulation usw.).

Im Falle einer passiven, erfolglosen Bewältigung (*passive coping*) führt Rückzug und Passivität eher zu organischen Schäden (Magen-Darm-Geschwüre) und zu einer möglichen Schwächung des Immunsystems (Asthma, geschwächte Krankheitsabwehr). Dies wird vor allem dem durch Stress vermehrt im Blut befindlichen Cortisol zugeschrieben, das wichtige Elemente der körpereigenen Abwehrmechanismen (Thymusdrüse und sogenannte T-Zellen) schwächt und damit zu erhöhter Infektionsanfälligkeit und sogar zu einer Begünstigung der Krebsentstehung führen kann (Birbaumer & Schmidt, 1999). Alle bisher beschriebenen körperlichen Reaktionen, die auf nervlicher sowie vegetativer und hormoneller Ebene bei akuten und chronischen Stressreaktionen zustande kommen, laufen automatisch ab, sind vorhersagbar

und im Normalfall nicht bewusst kontrollierbar. Dagegen sind psychologische Stressreaktionen in der individuellen Lebensgeschichte erlernt und damit auch wesentlich von unserer subjektiven Wahrnehmung und Interpretation unserer Umwelt abhängig (Zimbardo & Gerring, 1999). Dennoch sind körperliche Reaktionen eng mit den psychologischen Stressreaktionen verbunden und können sich wechselseitig beeinflussen. Das heißt, jede psychologische Stressreaktion hat auch eine physiologische Seite mit den beschriebenen Reaktionsmustern und möglichen Folgen.

Auf die möglichen Reaktionen und Folgen auf psychologischer Ebene soll im Folgenden eingegangen werden.

2.4.2 Kognitive Reaktionen und mögliche Folgen

Ein wesentlicher Bestandteil jeder Reaktion auf einen wahrgenommenen Stressor stellt die kognitive Bewertung (*cognitive appraisal*; siehe auch Kapitel 2.2) und damit die Deutung einer Situation dar. Hierbei wird entschieden, worin die Anforderung besteht, wie groß die Bedrohung ist und welche Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen (Lazarus, 1993; zit. nach Zimbardo & Gerring, 1999). Egal ob es sich um akute oder chronische Stressereignisse handelt, kann es dabei zu negativen Auswirkungen auf kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Problemlösen, Urteilen und Entscheiden kommen (Zimbardo & Gerring, 1999).

Wird eine Situation als bedrohlich bewertet, so verringert sich aufgrund unserer begrenzten Aufmerksamkeitskapazität die Aufmerksamkeit, die zur erfolgreichen Bewältigung anderer Aufgaben von Nöten wären. Indem also die als bedrohlich wahrgenommenen Aspekte einer Situation in den Mittelpunkt rücken, müssen weitere anstehende Aufgaben außer Acht gelassen werden.

Auf Seiten des Gedächtnisses kommt es zu Einschränkungen insofern, als dass alle Aufmerksamkeit auf neue, die bedrohliche Situation betreffende Aspekte gelenkt wird und das Abrufen von Erinnerungen behindert wird, da hierfür notwendige Abrufsignale nicht voll funktionstüchtig sind. Somit ist auch die Problemlösefähigkeit im Sinne einer Urteilsbildung und dem Treffen von Entscheidungen beeinträchtigt. Die Wahrnehmung von Handlungsalternativen ist behindert, was kreative Lösungen bzw. Reaktionen verhindert, an dessen

Stelle tritt stereotypes und unflexibles Denken (Janis, 1982, zit. nach Zimbardo & Gerring, 1999). Nach Lüder (2006) kann es in diesem Sinne zu Einengung von Wahrnehmung und Informationsaufnahme, Konzentrationsstörungen, Denkblockaden, Wahrnehmungsverschiebungen, Realitätsflucht, Fluchtgedanken oder Albträumen kommen.

2.4.3 Reaktionen auf Verhaltensebene und mögliche Folgen

Das Verhalten eines Menschen, der unter Stress steht, ist ganz von der subjektiv wahrgenommenen Intensität des Stressors und von seinen Ressourcen, mit dieser schwierigen Situation umzugehen, abhängig. Leichter Stress wirkt aktivierend und erhöht die Wachsamkeit des Organismus. Biologische Verhaltensweisen (Ernährung, Sexualität, Aggressivität) werden angeregt, Energien werden konzentriert, und die zu erbringende Leistung kann gesteigert werden. Indem notwendige Informationen eingeholt werden, nach Schutz und Hilfe gesucht wird, kann es zu einer positiven Verhaltensanpassung kommen. Mäßiger Stress kann dazu führen, dass Verhaltensweisen abgebrochen werden, vor allem dann, wenn es sich dabei um solche handelt, die geschulte Koordination erfordern. Es kann einerseits zu stereotypen Handlungen kommen (wie z.B. im Kreis laufen, hin und her schaukeln) und andererseits aber auch zu vermehrtem Essen (Frustessen). Schwerer Stress führt zu einer Hemmung und Unterdrückung von Verhalten, damit kann völlige Unbeweglichkeit und Hilflosigkeit entstehen. Andauernder unbewältigter Stress entsteht meist durch mehrere auf einmal wirkende Stressoren, die sich quasi aufschaukeln und im Laufe der Zeit immer belastender werden. Als Folge kommt es zu unangepassten Verhaltensweisen wie Reizbarkeit, Konzentrationseinbußen, Ungeduld oder verminderter Produktivität (Lüder, 2006). Auf der Ebene des Verhaltens zeigt sich Stress in einem Mangel an Konzentrationsfähigkeit, damit verbundenen Leistungsschwankungen, vermehrtem Einsatz von Risikoverhaltensweisen, wie z.B. gesteigertes Rauchverhalten oder Zunahme des Alkoholkonsums, geringere Konfliktbereitschaft bis hin zum völligen Rückzug aus sozialen Kontakten (Wechdorn & Günther, 1998).

In den 1950er Jahren konnten die Kardiologen Meyer Friedman und

Ray Rosenman zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen bestimmten Charakterzügen eines Menschen und der Wahrscheinlichkeit, an einer bestimmten Krankheit, vor allem der Herzkrankgefäße, zu erkranken gibt (Friedman & Rosenman, 1974, zit. nach Zimbardo & Gerring, 1999). Sie postulierten zwei Verhaltensmuster und bezeichneten sie als Typ-A- und Typ-B-Verhalten. Das Typ-A-Verhalten zeichnet sich durch ein komplexes Muster von Verhalten und Emotionen aus und wird mit Erkrankungen der Herzkrankgefäße in Zusammenhang gebracht. Es zeigt sich vor allem in einem starken Konkurrenzverhalten, Aggressivität, Misstrauen, Ungeduld und Hast sowie Feindseligkeit. Menschen mit Typ-A-Verhalten sind sehr leistungsorientiert, streben nach Karriere und Erfolg, besitzen also großen Ehrgeiz. Vor allem der Feindseligkeit wird eine zentrale Rolle bei der Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zugesprochen (Matthews, Glass, Rosenman & Bortner, 1977, zit. nach Schwarzer, 2004). Auf physiologischer Ebene kann Feindseligkeit zu einer chronischen Überreaktion auf Stress führen und auf psychologischer Ebene dazu, vermehrt schlechte Gesundheitsverhaltensweisen anzuwenden und soziale Unterstützung zu vermeiden.

Ganz im Gegensatz zu dem eben beschriebenen Typ-A-Verhaltensmuster steht das Typ-B-Verhalten. Hier fehlt die Hast, Aggressivität und der ständige Konkurrenzdruck völlig. Menschen mit Typ-B-Verhalten sind ruhig, kompromissbereit und ausgeglichen. Sie sind fähig, sich zu entspannen, stehen weniger unter Erfolgsdruck und sind auch weniger feindselig (Lüder, 2006).

Im Zusammenhang mit der Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, wurde das Konzept des Typ-C-Bewältigungsstils entwickelt (Temoshok, 1987, zit. nach Schwenkmezger, 1997). Diesem Verhaltensstil werden die Unterdrückung negativer Gefühle und das Auftreten von Gefühlen der Hilfs- und Hoffnungslosigkeit zugesprochen. Menschen mit diesem Verhaltensstil versuchen durch ihr Verhalten, Konflikte zu vermeiden bzw. zu reduzieren und Harmonie zu erreichen. Als Folge entsteht die Intention, seine Mitmenschen nicht zu belästigen und Müdigkeit, Schmerz, Unwohlfühlen, Einsamkeit, Traurigkeit usw. nicht auszudrücken und für sich zu behalten. Dieses Verhalten kann, wenn es einmal chronisch ist, zu veränderten neuroendokrinen und immunologischen Funktionen führen und vor allem das Immunsystem

schwächen (Schwenkmezger, 1997).

2.4.4 Emotionale Reaktionen und mögliche Folgen

Unter Emotionen wird der Ausdruck von Gefühlen verstanden, wie Ärger, Angst, Furcht, Freude, Wut, Trauer usw. Diese emotionalen Ausdrucksformen sind angeborene Reaktionsmuster, die Gefühlserregungen voraussetzen und sich in Mimik, Gestik, der Stimme, der Körperhaltung, aber auch in vegetativen Reaktionen zeigen (Rüegg, 2001). Belastende Situationen sind im Allgemeinen mit eben solchen Emotionen verbunden. Deren Bewältigung werden zwei Funktionen zugeschrieben, nämlich einerseits die Regulation der sachbezogenen Problematik und andererseits die Regulation der eigenen Gefühle, also der Emotionen (Weber, 1997).

Somit haben Emotionen offensichtlich wesentliche Funktionen. Nach Zimbardo und Gerring (1999) lassen sich in diesem Sinne motivierende, soziale und kognitive Funktionen unterscheiden. Zum einen haben Emotionen eine motivierende Funktion, das heißt, sie führen im Zusammenhang mit einer erlebten oder auch nur antizipierten Situation zu einer Handlung. Indem wir uns also z.B. über eine verpatzte Prüfung ärgern, werden wir vermutlich als Folge unsere Anstrengung beim Lernen verdoppeln, um beim nächsten Mal besser abzuschneiden, oder aber wir ängstigen uns vor einer bevorstehenden Prüfung derart, dass wir unsere Anstrengungen auch in diesem Fall erhöhen. Somit führen Emotionen also auch dazu, ein bestimmtes Verhalten aufrecht zu erhalten. Emotionen verstärken und intensivieren aber auch unsere Erfahrungen in bestimmten Lebenssituationen und führen unter Umständen dazu, dass uns klar wird, dass eine bestimmte Reaktion von besonderer Bedeutung ist (Tompkins, 1981, zit. nach Zimbardo & Gerring, 1999).

Emotionen können natürlich auch dazu führen, dass Handlungen völlig ausbleiben, großer Ärger kann z.B. durch seine Intensität auch lähmend wirken. Daran wird ersichtlich, dass Emotionen auch physiologische Reaktionen hervorrufen. Im Zusammenhang mit Erregungsniveau und Leistung wurde das Yerkes-Dodson-Gesetz formuliert (Yerkes & Dodson, 1908, zit. nach Zimbardo & Gerring, 1999). Hierbei wird ein umgekehrt U-förmiger Zusammenhang postuliert. Optimale Leistung kann demzufolge dann erbracht werden, wenn ein

mittleres Erregungsniveau vorherrscht. Bei extrem hohem bzw. extrem niedrigem Erregungsniveau ist die Leistungsfähigkeit am schlechtesten. Dies macht deutlich, dass emotionale Erregung und die damit verbundene physiologischer Erregung einerseits dazu führen kann, dass wir motiviert werden, optimale Leistung zu erbringen. Wird die emotionale Erregung jedoch zu stark, kann das andererseits zu völligem Leistungsverlust führen.

Die sozialen Funktionen von Emotionen betreffen vor allem die Regulation von sozialen Interaktionen, also zum einen die Zuwendung zu oder Distanzierung von anderen Menschen (Zimbardo & Gerring, 1999). Zum anderen sind emotionale Ausdrucksweisen und die Bewältigung von Emotionen sozial definiert und definieren ihrerseits die sozialen Regeln. So führt das Fehlverhalten einer Person dazu, dass bei dem umgebenden sozialen Gefüge Ärger entsteht, was wiederum dazu motiviert, die regelbrechende Person zu angemessenem Verhalten anzuhalten (Averill, 1980, 1982, zit. nach Weber, 1997). Soziale Regeln können in diesem Sinne einerseits als Hilfe fungieren, indem sie Struktur und Leitlinien anbieten, nach denen gehandelt werden kann. Möglicherweise engen sie aber auch die persönlichen Handlungsmöglichkeiten ein, weil ein gewisses konformes Verhalten gefordert wird, oder aber die Regeln als verpflichtend empfunden werden (Weber, 1997).

Emotionen dienen auch unseren kognitiven Funktionen, denn sie beeinflussen, welchen Aufgaben oder Personen wir unsere Aufmerksamkeit schenken, wie wir unsere Mitmenschen und uns selbst wahrnehmen, wie wir verschiedene Aspekte unserer Lebenssituationen interpretieren und wie wir uns schließlich daran erinnern (Zimbardo & Gerring, 1999).

Bower (1981, 1991, zit. nach Zimbardo & Gerring, 1999) fand bei der Untersuchung von Emotionen während der Informationsverarbeitung heraus, dass eine in einer bestimmten Situation erlebte Emotion als Teil eines Zusammenhangs abgespeichert wird. Dies führt dazu, dass es sowohl zu einer stimmungsabhängigen Verarbeitung als auch zu einem stimmungsabhängigen Abruf kommt. Stimmungsabhängige Verarbeitung meint die Tatsache, dass einem Stoff, der mit einer bestimmten Emotion bzw. Stimmung in Verbindung steht, größere Aufmerksamkeit zugewendet wird, dieser eher behalten und mit mehr Assoziationen verarbeitet wird (Gilligan & Bower, 1984, zit. nach

Zimbardo & Gerring, 1999). Stimmungsabhängiges Abrufen meint das Abrufen bzw. Erinnern eines emotionalen Ereignisses aus dem Langzeitgedächtnis, und zwar dann, wenn man sich in der gleichen Stimmung befindet wie zum Zeitpunkt des vergangenen emotionalen Erlebnisses. So erinnern sich Menschen eher an traurige Ereignisse, wenn sie sich traurig fühlen, und an glückliche, wenn sie sich glücklich fühlen (Zimbardo & Gerring, 1999).

Nach Weber (1997) lassen sich intrapsychische, aktionale und expressive Formen bei der Bewältigung potentiell emotionsauslösender Situationen unterscheiden.

Intrapsychische Formen betreffen vor allem die Wahrnehmung und Interpretation von belastenden oder emotionsauslösenden Situationen. Je nachdem wie eine bestimmte Situation bewertet wird, kann diese entweder selbst damit subjektiv erträglicher gemacht werden, oder aber es verändert sich dadurch die Emotion selbst, oder es verhindert, dass eine bestimmte Emotion überhaupt entsteht. Situationswahrnehmungen können in diesem Sinne verleugnet, verdrängt, vermieden, bagatellisiert oder positiv umgedeutet werden. Der Situation kann mit Humor, Akzeptanz oder Sinngebung begegnet werden und auch mit kognitiven Formen wie Ablenkung, Tagträumen, Phantasien, Vergleichen mit anderen, Selbstauf- oder Selbstabwertung, mit Selbstmitleid und Selbstbeschuldigung.

Aktionale Bewältigungsformen wären in diesem Sinne alle Handlungen auf Verhaltensebene wie Problemlöseverhalten, Flucht- oder Vermeidungsverhalten, Ablenkung, die Suche nach sozialer Unterstützung, Entspannungstechniken, aber auch schädliche Verhaltensweisen wie vermehrter Alkoholkonsum, gesteigerter Zigarettenkonsum oder auch Pharmakaeinnahme.

Expressive Bewältigungsformen betreffen auf der einen Seite den offenen Ausdruck von Emotionen und auf der anderen Seite alle Versuche, die vorhandenen Emotionen zu unterdrücken oder auch nur zu kontrollieren.

Nach der Darstellung möglicher emotionaler Reaktionen auf belastende bzw. stressreiche Ereignisse wird klar, dass der Versuch, eine als unangenehm empfundene Situation und die dabei entstehenden Gefühle zu reduzieren, auch fehlschlagen kann. Emotionale Störungen treten also dann auf, wenn das

Gefühl der mangelnden Beeinflussbarkeit und Durchschaubarkeit einer Situation auftritt, wenn sich eine Person einem Ereignis ausgeliefert fühlt und bestehende Anforderungen zu wenig kontrollierbar erscheinen. Emotionale Stressreaktionen wären in diesem Fall z.B. Ärger, Wut, aber auch Angst oder Scham (Wechdorn & Günther, 1998). Von Lüder (2006) werden präziser Reaktionen wie Reizbarkeit, Mutlosigkeit, Unsicherheit, Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit, Gefühlsschwankungen, Nervosität, Versagensgefühle und Überforderung genannt.

Unter anderem können folgende Störungsbilder daraus resultieren:

Angststörungen: In dieser Gruppe ist das vorherrschende Symptom die Angst. Menschen mit diesem Störungsbild leiden nach Comer (2001) an dem Gefühl übermäßiger Angst und Sorge in den verschiedensten Lebensbereichen, die sie als nicht kontrollierbar erleben (Generalisierte Angststörung); der Angst vor spezifischen Objekten, Tätigkeiten oder Situationen, die anhaltend und unvernünftig ist, zudem mit starkem Vermeidungsverhalten einhergeht (Phobien); wiederkehrenden Perioden schwerer Angstattacken, die mit Symptomen wie Herzklopfen, Brustschmerzen, Atemnot, Schwindel, Angst zu sterben oder verrückt zu werden usw. einhergehen. Sie sind für die Person nicht vorhersehbar, treten plötzlich und wiederholt auf (Panikattacken, bei einem vorhandenen Auslöser, bzw. Panikstörung, wenn kein ersichtlicher Auslöser vorhanden ist.); Zwangsgedanken und/oder Zwangshandlungen, wie wiederholt auftretende Gedanken, Ideen oder Bilder, die als störend, ungewollt oder sinnlos empfunden werden, oder stereotyp und nach bestimmten Regeln ausgeführte Verhaltensweisen, die immer wieder wiederholt werden müssen (Zwangsstörung); charakteristischen Symptomen als Reaktion auf äußerst traumatische Erlebnisse wie schwere Unfälle, Vergewaltigung, Naturkatastrophen u.ä. In diesem Zusammenhang kann es zur sogenannten akuten Belastungsreaktion oder in weiterer Folge zur Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) kommen. Dabei handelt es sich um eine emotionale Stressreaktion, mit typischen Merkmalen wie ständig wiederkehrendes Erleben der traumatischen Situation (z.B. das empfundene Gefühl des Schocks oder der gefühlten Angst), dem Gefühl der emotionalen Abstumpfung gegenüber alltäglichen Ereignissen und damit verbunden einem Gefühl der Entfremdung

von anderen Menschen. Durch den entstehenden emotionalen Schmerz und das erhöhte Erregungsniveau kann es in der Folge zu Schlafstörungen, Alpträumen, Konzentrationsstörungen und Schreckreaktionen kommen. Außerdem kann es zu Vermeidungsverhalten kommen, bei dem an das Trauma erinnernde Aktivitäten und Situationen vermieden werden. Die beschriebenen Symptome können nach einiger Zeit abklingen, aber auch zu chronischen Beschwerden werden. Treten die Symptome innerhalb von vier Wochen nach dem traumatischen Erlebnis auf und halten zwischen zwei und 28 Tagen an, so spricht dies für eine akute Belastungsreaktion (American Psychiatric Association, 1994, zit. nach Comer, 2001). Treten aber Symptome auf, die länger als 28 Tage bestehen bleiben, so spricht man von einer Posttraumatischen Belastungsstörung, die entweder kurz nach dem traumatischen Erlebnis auftreten, aber auch erst Monate oder Jahre danach einsetzen kann (American Psychiatric Association, 1994, zit. nach Comer, 2001).

Depression: Sie ist gekennzeichnet durch Niedergeschlagenheit, Verstimmtheit, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, das Leben erscheint trostlos, und die zu erfüllenden Anforderungen erscheinen nicht schaffbar, sie kann mit Suizidgedanken und Suizid einhergehen.

Psychosomatische Störungen: Bei diesen Störungen interagieren psychische (wie z.B. Stress) und physiologische Faktoren (körperliche Erkrankungen) miteinander. Typische Beispiele für klassische psychosomatische Störungen sind z.B. Asthma, chronischer Kopfschmerz (Spannungskopfschmerz oder Migräne), Bluthochdruck oder koronare Herzerkrankungen.

Somatoforme Störungen: Hierbei handelt es sich um Störungen bei denen sich körperliche Symptome zeigen, die entweder nicht durch eine körperliche Schädigung erklärbar sind, oder aber das Ausmaß der vorhandenen körperlichen Schädigung kann das Ausmaß der körperlichen Symptome nicht erklären. Hierzu zählen z.B. die Konversionsstörung (Lähmungen, Stimmlosigkeit, Schwindel usw., die an ein neurologisches Problem denken lassen, aber rein psychisch bedingt sind), Somatisierungsstörung (zahlreiche körperliche Leiden ohne organische Ursache), Schmerzstörung (starke Schmerzen, die in jedem Körperteil auftreten und lang anhalten können, aber

ohne organische Ursache sind), Hypochondrie und Körperdysmorphie Störung (es kommt zu einer Missdeutung von körperlichen Symptomen als schwere Krankheit, ohne tatsächlich vorhandener Krankheit bzw. zu einer übermäßigen Beschäftigung mit einem gar nicht vorhandenen oder aber stark überbewerteten Mangel im körperlichen Erscheinungsbild).

3. Gesundheitsverhalten

3.1 Begriffsdefinition

Unter Gesundheitsverhalten werden alle Lebensweisen subsumiert, die gesundheitlichen Schäden vorbeugen, die eigene Leistungsfähigkeit und Fitness steigern und damit auch eine höhere Lebenserwartung mit sich bringen können, also z.B. präventives Verhalten wie körperliche Aktivitäten, tägliche Zahnpflege, gesunde Ernährung usw. Verhaltensweisen, die den gegenteiligen Effekt haben können, werden als Risikoverhaltensweisen bezeichnet. Darunter fallen z.B. Zigaretten-, Alkohol- und Drogenkonsum, fettreiche Ernährung usw. Das Beenden einer Risikoverhaltensweise, wie z.B. Rauchstopp, wird auch als Gesundheitsverhalten bezeichnet. Gesundheitsverhalten dient also als Überbegriff sowohl für gesundheitsförderndes Verhalten als auch für riskante Handlungsweisen. Diese Handhabung des Begriffs wird verständlich, wenn man sich überlegt, dass Risikoverhaltensweisen möglicherweise eingesetzt werden, um z.B. Stress abzubauen, also eine individuelle Anpassungsstrategie darstellen, was wiederum als gesundheitsförderndes Verhalten interpretiert werden kann. Wichtig in diesem Zusammenhang wäre dann, das Risikoverhalten durch ein Verhalten zu ersetzen, das in adäquater Weise dem Stressabbau dienen kann (z.B. statt einer Zigarette laufen gehen, Tee trinken).

3.2 Theorien und Modelle des Gesundheitsverhaltens

Eine Reihe theoretischer Konstrukte wie z.B. der optimistische Interpretationsstil, defensiver und funktionaler Optimismus, die Selbstwirksamkeitserwartung usw. zeichnen verantwortlich für die Formulierung verschiedenster Modelle zum Gesundheitsverhalten. Diese Modelle sollen jene Wirkmechanismen und Einflussgrößen abbilden, die Erklärung und Verständnis für die Veränderung schädlicher Verhaltensweisen bieten. Grundsätzlich können dabei kontinuierliche Modelle und dynamische Stufenmodelle unterschieden werden. Kontinuierliche Modelle gehen davon aus, dass es bestimmte Variablen, wie z.B. Selbstwirksamkeit, Risikowahrnehmung usw. gibt, die als Voraussagen für ein bestimmtes Gesundheitsverhalten gelten können. Je nach Stärke der jeweiligen Ausprägung wird ein Verhalten wahrscheinlicher oder unwahrscheinlicher. Das heißt, Interventionen können

sich auf die verschiedenen Variablen richten und haben das Anliegen, die Verhaltenswahrscheinlichkeit in Richtung des gewünschten Zielverhaltens zu verschieben.

Dynamische Stufenmodelle haben dagegen vor allem den Prozess der Gesundheitsverhaltensänderung im Blickfeld. Es werden verschiedene Phasen angenommen, die auf dem Weg zu einer erfolgreichen Verhaltensänderung durchlaufen werden müssen, wobei psychologische Unterschiede zwischen den Personen bestehen, die sich auf unterschiedlichen Stufen befinden. Der Vorteil dabei liegt darin, dass bei diesen Modellen die Annahme zugrunde liegt, dass die änderungswilligen Personen in unterschiedlichen Phasen auch individuelle Interventionen benötigen, die auf die jeweilige Phase, in der sie sich befinden, angepasst werden müssen (Schwarzer, 2004).

Aufgrund der vorliegenden Fragestellung zu Stress und Stressverarbeitung im Zusammenhang mit dem Gesundheitsverhalten Sport und dem Risikoverhalten Rauchen werden zunächst einige der theoretischen Konstrukte dargestellt und dann vor allem auf die Sozial-Kognitive Theorie von Bandura eingegangen. Neben dem Einfluss auf den Prozess des Aufbaus und Aufrechterhaltens von Gesundheitsverhalten spielt sein Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung, als persönliche Ressource verstanden, eine große Rolle im Bereich des Copings und ist damit auch wesentlicher Bestandteil jeder Stressbewältigung (Schwarzer, 2004).

Der *optimistische Interpretationsstil*: Wie wir mit schwierigen Anforderungen umgehen, ist eng mit unserem Interpretationsstil verbunden. Indem wir unsere Lage optimistisch einschätzen, somit die Fähigkeit besitzen, die positiven Seiten eines kritischen Ereignisses in den Vordergrund zu stellen, kann auch eine positive Emotionslage erreicht werden, die konstruktives Handeln ermöglicht. Ein pessimistischer Interpretationsstil hingegen bringt negative Emotionen mit sich und kann in Folge notwendiges Verhalten beeinträchtigen und hemmen (Schwarzer, 2004). Seligman (1991, zit. nach Schwarzer, 2004) konnte bei der Untersuchung von Denkmustern depressiver Menschen zeigen, dass diese Misserfolge eher auf die eigene Person schieben und internal die Ursache bei sich selbst suchen („Ich bin nicht begabt genug“). Erfolge werden dagegen eher external mit äußeren Umständen erklärt („Für das Meistern

meiner Prüfung waren die leichten Prüfungsfragen verantwortlich“). Daneben werden eher stabile und globale Ursachen attribuiert, die für das negative Ereignis verantwortlich sind. Wobei die Stabilität die zeitliche Komponente betrifft (mangelnde Begabung ist ein stabiles Merkmal) und die globale Ursache deren Allgemeinheitsgrad bezeichnet. Die Erforschung typischer depressiver Denkmuster führte später auch zu Erkenntnissen über die Ursachenzuschreibung erfolgreicher und optimistischer Personen. Sie schreiben sich Erfolge selbst, also internal zu („Ich bin begabt“), während Misserfolge eher auf äußere, externale Umstände zurückgeführt werden. Nicht die negativen Seiten, sondern die positiven, nämlich die Erfolge, werden auf globale und stabile Ursachen zurückgeführt, wohingegen negative Ereignisse eher mit variablen und spezifischen Ursachen interpretiert werden („Ich konnte mich nicht genug vorbereiten, weil ich vor der Prüfung krank war“). Mit dieser Art der Ursachenzuschreibung kann der eigene gesunde, also ein funktionaler Optimismus erhalten werden und zukünftigen Herausforderungen, sowohl beruflicher als auch privater Natur, entspannt und mit Zuversicht entgegengesehen werden.

Risikowahrnehmung und defensiver Optimismus: Neben all den zuvor gehörten positiven und funktionalen Seiten des Optimismus darf nicht vergessen werden, dass es auch hier eine negative, weil dysfunktionale Seite des Optimismus gibt. Dies dann, wenn Menschen die Realität derart verzerren, dass Risiken nicht korrekt wahrgenommen werden (Renner & Schwarzer, 2003a, b, zit. nach Schwarzer, 2004). Das Beispiel eines Rauchers, der sein eigenes Risiko zu erkranken geringer einschätzt als das anderer bzw. glaubt, zumindest so rechtzeitig mit dem Rauchen aufhören zu können, bevor er erkrankt, und sowieso seine persönlichen Heilungschancen im Fall der Fälle günstig einschätzt, zeigt sehr deutlich, wie eine verzernte Risikowahrnehmung aussehen kann (Schwarzer, 2004).

Diese Art der verzerrten Wahrnehmung, nämlich das Unterschätzen der eigenen Gefährdung, wird als defensiver Optimismus bezeichnet (Schwarzer, 1994; Taylor, 1989, zit. nach Schwarzer, 2004). Es wird angenommen, dass hier eine zentrale Ursache dafür zu finden ist, warum präventives Gesundheitsverhalten unterlassen wird. Möglicherweise kommen uns gesunde

Verhaltensweisen gar nicht in den Sinn, weil wir uns für unverwundbar halten und uns damit auch nicht schützen müssen. Oder aber wir rauchen weiter, weil wir unser persönliches Risiko zu erkranken geringer einschätzen als jenes anderer.

Defensiver und funktionaler Optimismus: Taylor (1989, zit. nach Schwarzer, 2004) postulierte, dass es auf verschiedenen Ebenen zu selbstwertdienlichen Verzerrungen unserer Kognitionen bzw. in diesem Sinne zu positiven Illusionen kommt. So sehen wir uns selbst meist positiver und besser, als es bei objektiver Sicht der Fall wäre. Wir neigen außerdem dazu, die Kontrollierbarkeit vieler Ereignisse zu überschätzen, und die Tatsache, dass manche Geschehnisse dem Zufall unterliegen bzw. durch vielerlei Zusammenhänge determiniert sind, zu unterschätzen. Außerdem wird die eigene, in der Zukunft liegende persönliche Verletzlichkeit im Sinne von Schicksalsschlägen oder Krankheiten unterschätzt, wohingegen das eigene Glück, Gesundheit und Erfolg überschätzt wird. Taylor bezeichnet diese drei Arten von positiven Illusionen, nämlich die Selbsterhöhung, die Kontrollillusion und den unrealistischen Optimismus, als normales, adaptives und gesundes Verhalten. Also ist der defensive Optimismus nicht per se schlecht, denn positive Illusionen können als normaler Teil des menschlichen Handelns und Denkens gesehen werden. Im Sinne eines intendierten Gesundheitsverhaltens ist aber von Bedeutung, dass eine realistische Ressourceneinschätzung gefördert wird und eine reale Risikowahrnehmung besteht, solange eine neue Verhaltensweise angestrebt wird. Wird das Gesundheitsverhalten aber ausgeführt und soll aufrechterhalten werden, ist es wesentlich wirksamer, die positiven Zukunftsfolgen des Verhaltens in den Vordergrund zu stellen (Renner & Schwarzer, 2003a, b, zit. nach Schwarzer, 2004).

Selbstwirksamkeitserwartung und die Sozial-Kognitive Theorie von Bandura: Bei der Selbstwirksamkeitserwartung handelt es sich um einen Spezialfall von Optimismus. Dieses Konzept geht auf Bandura (1992, 1997, 2001; zit. nach Schwarzer, 2004) zurück und gipfelte in der Formulierung der Sozial-Kognitiven Theorie. Wie schon in Kapitel 2.3 angedeutet, handelt es sich bei der Selbstwirksamkeitserwartung um die subjektive Gewissheit, mit der eigenen Kompetenz in der Lage zu sein, schwierige Anforderungen meistern zu können,

sie kann damit auch als subjektive Kompetenzerwartung bezeichnet werden. Die zu bewältigenden Anforderungen zeichnen sich in diesem Falle dadurch aus, dass zur erfolgreichen Lösung Anstrengung und Ausdauer erforderlich sind. Es wird postuliert, dass subjektive Überzeugungen kognitive, motivationale, emotionale und aktionale Prozesse steuern. Wesentliche Komponenten hierfür sind zum einen die Konsequenzerwartung, auch Handlungs-Ergebnis-Erwartung, und zum anderen die Selbstwirksamkeitserwartung oder subjektive Kompetenzerwartung. Die Konsequenzerwartung bezieht sich auf die Verhaltensebene, meint also gewisse notwendige Handlungen, um ein Ziel erreichen zu können („Wenn ich mir den vorausgesetzten Prüfungsstoff aneigne, kann ich die Prüfung positiv absolvieren“). Ob man grundsätzlich überhaupt in der Lage ist, die notwendigen Handlungen (z.B. das Aneignen des Prüfungsstoffs) durchzuführen, ist Thema der Selbstwirksamkeitserwartung und meint damit die persönliche Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und damit auch der persönlichen Handlungsmöglichkeiten. Indem also die eigene Selbstwirksamkeitserwartung zentrale Bedeutung für das erfolgreiche Meistern von Anforderungen und das Aufbringen von Ausdauer darstellt, ist dieser kompetente Umgang mit Anforderungen auch Voraussetzung für hohes Leistungsniveau, hohe Motivation, für psychisches und körperliches Wohlbefinden und somit auch für hohe Zufriedenheit in Beruf und Privatleben. Insofern steht die subjektive Kompetenzerwartung auch eng mit der eigenen Selbstregulation in Verbindung, das heißt, mit der Phase der Motivation, in der die Intention, eine Handlung zu setzen, gebildet wird (z.B. „Ich höre auf zu rauchen“), in der Phase der Umsetzung der Intention in konkretes Handeln und in der Phase der Volition, in der es darauf ankommt, die Handlungen auch gegen Widerstände (Ablenkung) fortzuführen. Das heißt, Selbstwirksamkeitserwartung beeinflusst die kompetente Selbstregulation, indem das subjektive Denken, Fühlen, Handeln, aber auch Zielsetzung, Anstrengung und Ausdauer gelenkt und aufrechterhalten werden.

Will man genauer differenzieren, so kann zwischen allgemeiner und spezifischer Kompetenzerwartung unterschieden werden. Die spezifische Selbstwirksamkeitserwartung meint die Überzeugung, eine konkrete Handlung

auch dann durchführen zu können, wenn Hindernisse auftreten würden („Ich bin mir sicher, eine angebotene Zigarette ablehnen zu können“). Die allgemeine Selbstwirksamkeitsüberzeugung dagegen meint alle Lebensbereiche und damit die optimistische Einschätzung, das Leben generell kompetent bewältigen zu können. Dazwischen lassen sich bereichsspezifische Kompetenzerwartungen ansiedeln, wie z.B. die sportbezogene Kompetenzerwartung, auf die in Kapitel 2.3 noch näher eingegangen wird (Schwarzer, 2004). Zahlreiche empirische Untersuchungen konnten zeigen, dass die spezifische Selbstwirksamkeitserwartung z.B. bei der Bewältigung von Stress oder der Entwöhnung von Abhängigkeiten eine wesentliche Rolle spielt (Bandura, 1992, zit. nach Schwarzer & Renner, 1997).

Zusätzlich ist die Selbstwirksamkeitserwartung nicht nur auf die individuelle Ebene beschränkt, sondern umfasst auch kollektive Überzeugungen, also die Handlungskompetenz einer Gruppe. Hierbei geht es vor allem um die Koordination und Kombination der verschiedenen persönlichen Ressourcen jedes einzelnen Gruppenmitglieds zur Erreichung der bestmöglichen Wirkung, woraus sich dann die Gruppen-Selbstwirksamkeit zusammensetzt und einschätzen lässt. Das heißt, es geht um die Überzeugung einer Gruppe in ihre gemeinsamen Fähigkeiten, ein Ziel erreichen zu können, indem dazu notwendige Handlungen organisiert und ausgeführt werden können. Dass es sich dabei nicht einfach um summierte individuelle Selbstüberzeugungen handelt, zeigt die Tatsache, dass die Fähigkeit einer Gruppe, eine gewisse Leistung zu erbringen, nicht allein von der Fähigkeit der einzelnen Gruppenmitglieder abhängt, sondern vor allem von verschiedenen Faktoren wie der Anforderungssituation, der Gruppenkohäsion oder auch der Gruppenleitung (Bandura, 1997, zit. nach Schwarzer, 2004). Damit wird deutlich, dass je größer das Vertrauen eines Teams in die gemeinsamen Ressourcen ist, auch die Chance der gemeinsamen Bewältigung stressreicher Ereignisse optimistischer eingeschätzt wird. Insofern werden also auch Zielsetzungen, Anstrengungen und Durchhaltevermögen bei der Überwindung von Hindernissen beeinflusst (Schwarzer, 2004).

Nach Bandura (1997, zit. nach Schwarzer, 2004) bestehen vier Quellen für den Erwerb von Kompetenzerwartungen:

Handlungsergebnisse anhand von eigenen Erfolgen und Misserfolgen:

Erfolgserlebnisse, die dem eigenen Können und der eigenen Anstrengung zugesprochen werden, sind die stärksten Möglichkeiten, Selbstwirksamkeitserwartung aufzubauen. Vermittelt wird dies durch das Setzen von Nahzielen, die zwar erreichbar sind, dennoch aber Herausforderung bedeuten. Motivationssteigernd wirkt sich die Erkenntnis aus, dass sich Anstrengung lohnt und die eigenen Kompetenzen dadurch noch anwachsen.

Stellvertretende Erfolge durch Beobachtung:

Lernen durch Nachahmen von Verhaltensmodellen. Die dafür am besten geeigneten Modelle sind jene, die im Alter, Geschlecht usw. am ähnlichsten sind, da sie am wirkungsvollsten den sozialen Vergleich, der Aufschluss über die eigenen Fertigkeiten vermittelt, ermöglichen.

Überredung durch Selbstinstruktion oder sozialen Einfluss:

Indem eine Person versucht, einer anderen einzureden, dass sie über ausreichend Kompetenz verfügt, ein gewünschtes Ziel zu erreichen, soll deren Selbstwirksamkeitserwartung gestärkt werden. Dies funktioniert, wenn überhaupt, nur dann, wenn es sich dabei um Personen handelt, die die notwendige Kompetenz und Autorität dafür ausstrahlen, wie z.B. sehr gute und nahestehende Freunde. Besser wäre in diesem Fall „Coaching“ durch eine kompetente Person, die individuell auf die jeweilige Person eingeht und dabei hilft, Krisen zu bearbeiten.

Eigene Wahrnehmung der Gefühlserregung:

Wahrgenommene Emotionen informieren uns über unser Befinden in Anforderungssituationen. Wird z.B. in einer Anforderungssituation das Gefühl der Angst wahrgenommen, könnte daraus geschlossen werden, dass man nicht über ausreichende Kompetenz verfügt, um diese Situation bewältigen zu können. Fühlt man sich hingegen ruhig und gelassen, so kann diese Selbstwahrnehmung zu dem Schluss führen, dass genügend Kompetenzen zur Bewältigung zur Verfügung stehen.

In seiner Sozial-Kognitiven Theorie postuliert Bandura (1997, zit. nach Schwarzer, 2004), dass die Selbstwirksamkeitserwartung sowohl einen direkten Einfluss auf das Verhalten hat als auch einen indirekten, der über die Intention oder über die Ergebniserwartung führt. Die Handlungs-Ergebnis-Erwartung

unterteilt Bandura in körperliche, soziale und selbstbewertende Ergebniserwartungen und macht damit deutlich, dass soziale Einflussfaktoren nicht explizit als eigene Faktoren notwendig sind, da sie nichts anderes als Handlungs-Ergebnis-Erwartungen darstellen („Wenn ich mich bewusster ernähre, freut sich meine Frau“). Auch die für eine Verhaltensänderung notwendige Risikowahrnehmung zählt er zu der Handlungs-Ergebnis-Erwartung und erklärt das damit, dass die Unterlassung einer Handlung schließlich selbst eine Kategorie des Handelns darstellt. Nach Schwarzer (2004) stellt dies den ersten Kritikpunkt an Banduras Theorie dar, da sich Risikowahrnehmung besser als Situations-Ergebnis-Erwartung auffassen lässt. Ein Beispiel dazu wäre die Wahrnehmung einer bestimmten Situation (z.B. Grippewelle), die zu einer Ergebnis-Erwartung (z.B. Mein Risiko, auch daran zu erkranken, steigt) und schließlich zu einem Verhalten führt (z.B. impfen lassen).

Außerdem beschreibt Bandura zwar eine Reihe von Mechanismen, die zwischen der Intention und dem Verhalten vermitteln, benennt aber, um ein besonders sparsames Modell zu erhalten, keine herausragenden Variablen. Die Theorie zur Selbstwirksamkeitserwartung wurde auf zahlreiche gesundheitspsychologische Problemfelder angewendet, in den folgenden Kapiteln wird darauf Bezug genommen.

3.3 Gesundheitsverhalten Sport

Aufgrund der Tatsache, dass die Variable Sport aus der Untersuchung ausgeschlossen werden musste, da alle getesteten WEGA-Beamten angaben, Sport zu betreiben, wird auf eine ausführliche Darstellung gängiger Modelle verzichtet. Da aber das Betreiben von Sport im Zusammenhang mit Stress als geeignete Coping-Strategie genannt werden kann, sollen dennoch die Vorteile der körperlichen Betätigung dargestellt werden. Dies auch im Hinblick darauf, dass Sport scheinbar für alle getesteten WEGA-Beamten eine bedeutende Verhaltenskomponente darstellt und somit im Sinne der Erhaltung der physischen und psychischen Gesundheit einen förderungswürdigen Bereich im Berufsalltag der Beamten darstellt.

Im Zusammenhang mit Stress stellt sportliche Aktivität einen wesentlichen Faktor für die Minderung von Risikofaktoren und das Stärken von

sowohl physischen als auch psychischen Gesundheitsressourcen dar (Brehm, Pahmeier & Tiemann, 1994, zit. nach Abele, Brehm & Pahmeier, 1997).

Teilt man in diesem Sinne den Vorteil sportlicher Aktivität in einen physischen und einen psychischen ein, so lassen sich auf physischer Ebene vor allem Folgende nennen:

Ausdauer: Mit Ausdauer ist vor allem die Fähigkeit, Belastungen über einen längeren Zeitraum durchhalten zu können, gemeint und wird trainiert, wenn größere Muskelgruppen über einen längeren Zeitraum bewegt werden, wie es z.B. beim Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Fitnesstraining (aerobe Aktivitäten) der Fall ist. Physiologische Wirkungen auf das Herz sind unter anderem dessen Vergrößerung, wodurch größere Mengen von Blut gepumpt werden können, bei gleichzeitig langsamerem Schlagen. Bessere Versorgung mit Blut und Nährstoffen, die Fähigkeit, sich schneller auf Belastungen einzustellen, und das Entwickeln größerer Reserven sind die positiven Folgen. Dadurch wird gleichzeitig auch eine schnellere und vor allem größere Ausnutzung von Sauerstoff in der beanspruchten Muskulatur möglich. Die Fließeigenschaft des Blutes und Stoffwechselprozesse werden verbessert. Risikofaktoren wie z.B. erhöhter Blutdruck können beeinflusst werden.

Kraft und Beweglichkeit betrifft vor allem Funktionen des aktiven und passiven Bewegungs- und Haltungsapparates. Kraft meint die Fähigkeit des Muskels, Widerstände zu überwinden oder zu halten und nachgebend entgegenwirken zu können. Damit stellt Kraft eine wesentliche Grundlage für sowohl muskuläre Mobilität als auch gesunde Körperhaltung dar und kann somit z.B. Rückenproblemen entgegenwirken. Krafttraining, das durch statisches (einem Widerstand für einige Zeit stand halten) oder dynamisches Kräftigen (mehrfaches oder serielltes Überwinden eines Widerstandes) zustande kommt, wirkt sich z.B. auf die Stabilität und Härte des Knochens aus, auf Haltung und allgemeine Leistungsfähigkeit sowie auf die Körperproportionen. Beweglichkeit (auch Flexibilität) betrifft den willkürlichen Bewegungsbereich in den verschiedenen Gelenken und damit die Leistungsfähigkeit von Gelenkstruktur und die Dehnfähigkeit von Muskeln, Sehnen, Bändern und der Haut. Trainiert werden kann sie durch Dehnübungen, durch Stretching und durch dynamisches Beweglichkeitstraining. Auswirkungen des Beweglichkeitstrainings zeigen sich

in einem Erhalt der Elastizität von Sehnen und Bändern sowie der Muskulatur (Abele et al., 1997).

Auf psychischer Gesundheitsebene lassen sich nach Amesberger (1997) grundsätzlich drei Wirkrichtungen von körperlichen Aktivität unterscheiden:

Die Wirkung auf aktuelle und habituelle Befindlichkeit:

Befindlichkeit und Stimmung sind unspezifische Emotionen, wie Ruhe, Ärger, gute Laune oder Niedergeschlagenheit. Fitness- und Gesundheitssport wird im Zusammenhang mit aktueller Befindlichkeit und Stimmung ein Äquilibrationseffekt zugesprochen. Das heißt, sportliche Aktivität soll Befindlichkeiten wie Müdigkeit, Deprimiertheit oder fehlenden Antrieb heben und negative Befindlichkeiten wie Ärger, Erregung oder Nervosität senken, also quasi ausgleichend wirken (Brehm, 2006, zit. nach Amesberger & Würth, 2010). Im Zusammenhang mit habituellen Veränderungen des Befindens wurde vor allem der Einfluss von sportlichen Aktivitäten auf Depression untersucht. Dabei konnte nachgewiesen werden, dass aerobe und anaerobe sportliche Aktivitäten zu einer Verringerung von Depression beiträgt (Mutrie, 2000, zit. nach Amesberger & Würth, 2010). Ausdauertraining im mittleren Lebensalter scheint besonders bei Männern positiv auf die Befindlichkeit zu wirken (Schlicht, 1994, zit. nach Amesberger, 1997).

Die Wirkung auf kognitive Aspekte, wie z.B. Selbstwirksamkeit, Kontrollüberzeugung, Einstellung zu Sport und Selbstkonzept

Die Tatsache, dass man es geschafft hat, sich selbst zu motivieren, sich sportlich aktiv zu bewegen, seine persönliche Belastungsgrenze zu erreichen, oder ein persönliches Trainingsziel erreicht hat, ist ein Erfolg, auf den man zu Recht stolz sein kann, denn er beruht auf der eigenen Fähigkeit und Anstrengung. Diese Beispiele zeigen jenen Einfluss, den körperliche Aktivität auf Selbstwirksamkeitserwartung, Selbstwert usw. haben kann, recht deutlich (Schwarzer, 2004).

Die Wirkung auf die Leiblichkeit und die Körperwahrnehmung

Im Zusammenhang mit den Effekten körperlicher Aktivität auf die Stresswahrnehmung meint Fuchs (2003, zit. nach Amesberger & Würth, 2010), dass körperliche Aktivität vor allem im Zusammenspiel mit wahrgenommenen Anforderungen (Stress-auslösendes Ereignis), den subjektiv wahrgenommenen

Ressourcen und den wahrgenommenen gesundheitlichen Konsequenzen eine zentrale Rolle spielt. Eine direkte Wirkung hat sportliche Aktivität dann, wenn sie unabhängig von dem aktuellen Erleben des Stressors auf die eigene Gesundheit wirkt, wie es z.B. die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems darstellt. Beispielsweise kann die Stresstoleranz (Fähigkeit, eine schwierige Anforderung zu ertragen und sie zu meistern) durch körperliche Aktivität gesteigert werden. Crews und Landers (1987, zit. nach Schwarzer, 2004) fanden in einer Metaanalyse heraus, dass Menschen mit aerober Fitness weniger stark auf Stress reagieren als andere.

Von protektiver Wirkung wird dann gesprochen, wenn sich sportliche Aktivität auf schädigende oder chronische Stressoren auswirkt. Long (1985, zit. nach Schwarzer, 2004) konnte nachweisen, dass sich sportliche Aktivität als Methode der Stressbewältigung eignet. Eine präventive Wirkung wird sportlicher Aktivität dann zugesprochen, wenn Stress schon vor seiner möglichen Entstehung durch Sport unterbunden wird. In diesem Sinne kann körperliche Aktivität ressourcenstärkende Wirkung haben, indem ein Bewusstsein von Kontrollierbarkeit und Beherrschung eines wichtigen Lebensbereichs, eine Ablenkung von unangenehmen Alltagsereignissen und eine Gelegenheit für Verhaltensverstärkung oder Selbstbekräftigung vermittelt werden (Fuchs, Hahn & Schwarzer, 1994, zit. nach Schwarzer, 2004).

In diesem Sinne hat sportliche Aktivität möglicherweise schon alleine dadurch günstige psychische Effekte auf einen stressreichen Alltag, indem sie eine Art von Unterbrechung, der Ablenkung und der Wiederherstellung einer ausgeglichenen Stimmungslage darstellt bzw. bieten kann.

3.4 Risikoverhalten Rauchen

Tabakabhängigkeit besteht per Definition dann, wenn das Konsumieren der Substanz gegenüber anderen, früher höher bewerteten Verhaltensweisen Vorrang hat. Ein entscheidendes Kriterium stellt häufig der starke und übermächtige Wunsch nach dem Konsum der Substanz dar. Drei oder mehr der folgenden sechs Kriterien müssen während eines Zeitraums der letzten 12 Monate erfüllt sein:

- Ein starker Wunsch bzw. eine Art Zwang, Tabak zu konsumieren

-Eingeschränkte Fähigkeit zur Kontrolle von Beginn, Beendigung und Menge des konsumierten Tabaks

-Körperliche Entzugssymptome bei Absetzen oder Reduktion des Tabakkonsums bzw. das Konsumieren des Tabaks mit dem Ziel, Entzugssymptome abzumildern oder zu vermeiden

-Nachweis einer Toleranzentwicklung – die zur Erreichung einer Wirkung ursprünglich niedrige Dosis muss zunehmend erhöht werden

-Fortschreitendes Vernachlässigen anderer Vergnügen bzw. Interessen zugunsten des Konsums von Tabak

-Fortgesetzter Tabakkonsum trotz Nachweises der eindeutig schädlichen Folgen (Dilling, Mombour & Schmidt, 1994, zit. nach Kröger & Lohmann, 2007)

Als Prädiktoren für die Abhängigkeitsstärke gelten der Zeitpunkt der ersten morgendlichen Zigarette, die Menge der täglich konsumierten Zigaretten, die Anzahl bisher erfolgloser Aufhörversuche, der Grad der Schwierigkeit, einen Tag auf den Konsum von Tabak zu verzichten, das Rauchen während nächtlicher Schlafunterbrechung und Entzugerscheinungen, die durch Beendigung oder Reduktion des Tabakkonsums auftreten können. Auftretende Entzugssymptome können starkes Verlangen, Frustration, Unzufriedenheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, Depression, Angstzustände, Müdigkeit, niedriger Blutdruck, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, vermehrter Hunger, Verdauungsstörungen und Kopfschmerzen sein.

Zigaretten wird ein hohes Abhängigkeitspotential zugesprochen und dem von harten Drogen wie Heroin oder Kokain gleichgesetzt. Ein wesentlicher Grund dafür liegt darin, dass der Rauch einer Zigarette und damit deren psychoaktive Wirkung innerhalb von knapp zehn Sekunden über die Lunge und den kleinen Blutkreislauf in das Gehirn gelangt und dort seine Wirkung erzielt. Daneben werden mit jeder Aufnahme der Substanz auch die verschiedenen Situationen, in denen geraucht wird, auf die positiven Effekte des Zigarettenkonsums konditioniert. Es werden folgende erwünschte Effekte auf Körper und Psyche erreicht:

Auf körperlicher Ebene kommt es zu einer Zunahme der Herz- und Atemfrequenz, des Blutdrucks und des Stoffwechsels, bei gleichzeitiger Abnahme von Spannung, Hungergefühl und Durchblutung.

Auf psychischer Ebene wird die Aufmerksamkeit, psychomotorische Leistung und Stresstoleranz erhöht, Aggressivität, Nervosität, Angst und Depressivität nimmt ab. Diese psychische Wirkung ist vor allem durch ihre Bivalenz gekennzeichnet, das heißt, sie kann entweder einen beruhigenden und entspannenden Effekt haben oder aber konzentrationsfördernd und anregend wirken. Regelmäßiges Rauchen bringt mit sich, dass die anregende oder aber beruhigende Wirkung des Rauchens je nach Notwendigkeit genutzt werden kann (Kröger & Lohmann, 2007).

Im Gegensatz zu den eben dargestellten erwünschten Faktoren stehen mannigfache schädliche Konsequenzen des Zigarettenkonsums, denn Rauchen beeinträchtigt fast alle Organsysteme des Menschen. Neben der generellen Reduzierung der physischen Gesundheit wird der zelluläre Alterungsprozess beschleunigt, das Risiko, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Erkrankungen der Atmungsorgane zu entwickeln, ist um ca. 50% erhöht (Doll, Peto, Boreham & Sutherland, 2005, zit. nach Kröger & Lohmann, 2007). Dazu hat Rauchen negative Effekte auf Fruchtbarkeit, Schwangerschaft und Geburt, auf verschiedene Erkrankungen des Skelettsystems sowie des Verdauungssystems und hat negativen Einfluss auf Wundheilung und Genesung.

Das Risiko, durch Zigarettenkonsum zu erkranken bzw. zu sterben, reduziert sich durch einen Rauchstopp sehr deutlich und zwar unabhängig von Alter und Rauchgeschichte. Bei einem Rauchstopp vor dem 35. Lebensjahr gleicht sich das Erkrankungs- und Sterberisiko sogar annähernd an das eines Nie-Rauchers an (Doll et al., 2005, zit. nach Kröger & Lohmann, 2007). Die American Cancer Society (2009) gibt folgenden Überblick über eintretende körperliche Veränderungen zu den verschiedenen Zeitpunkten nach einem Rauchstopp:

Nach *20 Minuten* sinken Blutdruck und Puls auf einen normalen Wert (Mahmud & Feely, 2003, zit. nach American Cancer Society, 2009).

Nach *12 Stunden* sinkt der Kohlenmonoxidspiegel im Blut auf einen normalen Wert (U.S. Department of Health & Human Services, 1988, zit. nach American Cancer Society, 2009).

Nach *zwei Wochen bis drei Monaten* stabilisiert sich der Kreislauf, und die

Lungenfunktion verbessert sich.

Nach *ein bis neun Monaten* verringern sich Husten und Kurzatmigkeit. Die Lunge wird gereinigt, indem Schleim abtransportiert wird, was auch die Infektionsgefahr verringert.

Nach *einem Jahr* sinkt das erhöhte Risiko einer koronaren Herzerkrankung um die Hälfte im Vergleich zu dem eines Rauchers.

In einem Zeitraum von *fünf bis 15 Jahren* reduziert sich das Schlaganfallrisiko auf das eines Nichtraucher.

Nach *zehn Jahren* ist das Lungenkrebsrisiko nur mehr halb so groß wie bei einem Raucher. Das Krebsrisiko von Mund, Rachen, Speiseröhre, Blase, Bauchspeicheldrüse usw. ist ebenfalls reduziert.

Nach *15 Jahren* ist das Risiko einer koronaren Herzkrankheit nicht mehr höher als bei einem Nichtraucher (U.S. Department of Health & Human Services, 1990, zit. nach American Cancer Society, 2009).

In der Auseinandersetzung mit der Rauchmotivation lassen sich am besten drei Phasen unterscheiden, auf deren Ebene verschiedene Erklärungsmodelle für Entstehung, Aufrechterhaltung und Veränderung des Rauchverhaltens angesiedelt werden können. Flay, d'Avernas, Best, Kersell und Ryan (1983, zit. nach Schwarzer, 2004) postulieren eine *Eingangsphase*, in der über die Möglichkeit zu rauchen nachgedacht wird, auf das Rauchen bezogene Erwartungen und Vorstellungen gebildet werden (z.B.: „Wenn ich rauche, kann ich mit Stress besser umgehen“) und erste Erfahrungen gemacht werden, von denen abhängig möglicherweise ein Übergang in das *Experimentierstadium* erfolgt. In dieser Phase wird das Rauchen wiederholt ausprobiert, was schlussendlich und abhängig von der kognitiven und emotionalen Verarbeitung dazu führen kann, dass es schließlich zum Eintritt in die *Gewöhnungsphase* mit einer körperlichen und psychischen Abhängigkeit kommt. Während in der Eingangsphase und dem Experimentierstadium vor allem positive soziale Verstärker, attraktives soziales Image, Bedürfnis nach Autonomie und das Nachgeben gegenüber sozialen Erwartungen bzw. der Wunsch nach Konformität zum Tragen kommen, werden für das Aufrechterhalten des Rauchens in der Gewöhnungsphase andere Ursachen zugrundegelegt, auf sie soll im Folgenden kurz eingegangen werden, bevor

Rauchen im Zusammenhang mit Stress thematisiert wird.

Die verschiedenen Ansätze zur Ursache des Rauchens haben biologische, soziale und psychologische Faktoren zur Grundlage, ein umfassendes biopsychosoziales Modell existiert bislang nicht. Die nebeneinander bestehenden Modelle und Theorien betrachten das Rauchen aus unterschiedlichen Perspektiven und ergänzen sich gegenseitig (Fuchs & Schwarzer, 1997; Kröger & Lohmann, 2007; Schwarzer, 2004). Aus biologischer Sicht kann die Postulierung von Persönlichkeitsunterschieden, die genetisch bedingt sind, genannt werden. Eysenck (1980, 1991, zit. nach Schwarzer, 2004) macht Persönlichkeitseigenschaften wie Extra- und Introvertiertheit für das Gewohnheitsrauchen verantwortlich. Extravertiertheit steht in Verbindung mit der Notwendigkeit von äußerer Stimulation, um ein gewünschtes Erregungsniveau zu erreichen. Zu diesem Aufsuchen stimulierender Situationen und Tätigkeiten gehört auch der Griff zur Zigarette. Im Gegensatz dazu können introvertierte Personen ohne äußere Stimulation auskommen und benötigen daher auch keine externen Reize, um ihr von Haus aus erhöhtes Erregungsniveau zu steigern.

Eine biopsychologische Sicht der Ursache des Rauchens stellt die Nikotinregulationstheorie dar. Es geht dem Raucher demnach also darum, seinen Nikotinspiegel zu erhalten und mögliche Entzugssymptome zu vermeiden. Eine Erweiterung dieses Modells um einen emotionalen Faktor stellt das multiple Regulationsmodell von Leventhal und Cleary (1980, zit. nach Schwarzer, 2004) dar. Sie legen dem Rauchen vor allem Gefühlszustände zugrunde, mit denen das Rauchen durch Konditionierung verbunden ist. Immer wenn das Absinken des Nikotinspiegels zu emotionalem Unbehagen führt, wird der Drang zur nächsten Zigarette aktiviert und übermächtig.

Die Neuroregulationstheorie von Pomerleau und Pomerleau (1989, zit. nach Fuchs & Schwarzer, 1997) erklärt das gewohnheitsmäßige Rauchen mit der durch Nikotin veränderten Verfügbarkeit aktiver Neuroregulatoren. Neuroregulatoren wie z.B. Dopamin, Acetylcholin oder endogene Opioide können Gedächtnisleistungen verbessern, die Genussfähigkeit erhöhen, die Bewältigung verschiedener Aufgaben erleichtern sowie zur Verringerung von Anspannung und Angst beitragen. Indem Raucher durch den Nikotinkonsum

eine Vielzahl neurophysiologischer Prozesse regulieren, haben sie den Eindruck und die Erfahrung gemacht, durch das Rauchen alltägliche emotionale und leistungsmäßige Anforderungen besser bewältigen zu können. Das Rauchen wird in diesem Sinne quasi als pharmakologische Bewältigungsmaßnahme eingesetzt.

Im Zusammenhang mit Stress kann das Rauchen als gelerntes Bewältigungsverhalten verstanden werden und hat aus funktionaler Perspektive, indem das Rauchen zielgerichtet und intentional eingesetzt wird, eine bestimmte Funktion (Wills, Gibbson, Gerrard & Brody, 2000, zit. nach Schwarzer, 2004). Multiple Funktionen wie der Abbau sozialer Angst, Aufputschen oder Entspannen, Steuerung des Selbstbildes, die Erhöhung des Genusses von z.B. Alkohol oder Kaffee, das Einbringen von Pausen in den Alltag werden dadurch erfüllt. All diesen Situationen liegt, wenn auch nicht unbedingt auf den ersten Blick erkennbar, die Bewältigung stressreicher Situationen zugrunde, kann also als ein mögliches Bewältigungsverhalten bezeichnet werden, das sich in weiterer Folge auch verselbstständigen und auf eine größere Anzahl von Situationen ausweiten kann. Der Ansatz Rauchen als Bewältigungsverhalten lässt sich in die sozial-kognitive Theorie von Bandura (1997, zit. nach Schwarzer, 2004) integrieren. Indem Rauchen in verschiedenen kritischen Situationen eine Funktion hat, liegt diesem Verhalten auch eine bestimmte Erwartung zugrunde. Der Raucher hat gelernt, durch den Zigarettenkonsum Emotionen bzw. Stress regulieren zu können, und hat damit auch Handlungs-Ergebnis-Erwartungen gebildet, wie z.B. „wenn ich jetzt rauche, kann ich mich besser entspannen und Stress abbauen“. Wetter et al. (1994, zit. nach Fuchs & Schwarzer, 1997) konnten zeigen, dass solche Handlungs-Ergebnis-Erwartungen bei regelmäßigen Rauchern einen relativ engen Zusammenhang mit der Stärke möglicher Entzugerscheinungen und dem Erfolg eines Rauchstopps aufweisen. Das regelmäßige Rauchen bzw. der Grad der Abhängigkeit ist also nicht nur in der physiologischen Abhängigkeit begründet, sondern auch sehr stark das Ergebnis einer festen, individuellen Erwartungsstruktur und damit durch kognitive Prozesse stark beeinflusst. Dies macht deutlich, warum dem Rauchen, einmal zur festen Gewohnheit geworden, nur sehr schwer und mit großer Anstrengung wieder entsagt werden kann.

4. Abteilung für Sondereinheiten WEGA

4.1 Historisches

Die erste Bildung einer polizeilichen Sondereinheit in Wien erfolgte bereits in der Ersten Republik, im Jahre 1928. Diese zunächst als „Bereitschaftsabteilung“ benannte Sonderabteilung wurde vor allem für ordnungsdienstliche Belange eingesetzt und erst später in *Alarmabteilung* umbenannt.

Die bald darauf folgenden politischen Wirren und das Ausbrechen des 2. Weltkrieges führten zur Auflösung in den 1930er Jahren. Erst 1955, im Jahre des Staatsvertrages, wurde die Sondereinheit wieder ins Leben gerufen, und zwar zunächst erneut unter der Bezeichnung „Bereitschaftsabteilung“ (Hufnagl, 1999). Diese umfasste damals drei Kompanien mit jeweils etwa 120 Mann. Als Standort dieser Sonderabteilung wurde aufgrund der zentralen Lage die Roßauer Kaserne bestimmt (Polay & Gulnbrein, 1995). Die damalige Aufgabenstellung beinhaltete die Bildung einer Reserveeinheit, die für Großeinsatzlagen wie Demonstrationen, Großveranstaltungen, Katastropheneinsätze, schwere kriminelle Verbrechen wie Geiselnahmen und Terroraktionen und im Bereich des Personen- und Objektschutzes eingesetzt werden sollten.

Die Rückbenennung dieser Bereitschaftsabteilung in Alarmabteilung erfolgte im Jahre 1959. Um im Bedarfsfall eine schnellstmögliche Entsendung zu einem Einsatzort zu gewährleisten, wurden zwei sogenannte Einsatzkommanden gebildet und in jeweils einer Polizeikaserne (Roßauer- und Marokkaner-Kaserne) stationiert (Ihle, Teschner & Lebinger, 2008). Aufgrund der sich ändernden Anforderungen (Aufkommen des internationalen Terrorismus in Österreich) und der daraus resultierenden Erkenntnis, dass derartige Einsatzlagen nur mittels speziell ausgebildeter sowie ausgerüsteter Einheiten zu bewältigen seien, wurde ab 1978 damit begonnen, die Alarmabteilung einerseits strukturell und andererseits im Bereich der Ausbildung und des Einsatzes neu zu organisieren (Hufnagl, 1999; Ihle et al., 2008). Grundgedanke dabei war die Bereitstellung einer Tag und Nacht gleich großen Einsatzgruppe und die Optimierung der Ausbildung (Polay & Gulnbrein, 1995).

Im Jahre 1986 wurde die Organisationsstruktur von Sondereinheiten durch das Bundesministerium für Inneres (im Folgenden kurz BM.I genannt) erlassmäßig

festgelegt. Damit wurde auch von der reinen Bereitschaftsorientierung, bei der die Beamten in der Kaserne auf Einsätze warteten, abgegangen, hin zu einer flexiblen und vor allem mobilen Sondereinheit (Hufnagl, 1999). Das zum damaligen Zeitpunkt entstandene Dienstsysteem, in dem es zur Teilung der Einsatzeinheit in eine im Außendienst befindliche und eine im Training zur Vorbereitung auf Einsätze sowie in Bereitschaft befindliche Einheit kam, ist auch heute noch in Anwendung (siehe Kapitel 4.2).

1989 wurde die Alarmabteilung in das Bundesamtsgebäude Lichtenwerderplatz (heute Josef-Holaubek-Platz, benannt nach dem Wiener Polizeipräsidenten der Nachkriegszeit) übersiedelt, damals kam es auch zur Entstehung des Funkrufnamens „WEGA“ (Wiener Einsatz Gruppe Alarmabteilung), der bis heute Bestand hat (Ihle et al., 2008). 1994 schließlich wurde das Dienstsysteem von bisher vier auf auch heute noch bestehende sechs Kompanien erweitert (Hufnagl, 1999; siehe Kapitel 4.2). Seit 2000 befindet sich der Stützpunkt der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA wieder in der Roßauer Kaserne (Ihle et al., 2008).

2001 kam es zu einer kurzfristigen Neustrukturierung der WEGA in das Polizeieinsatzkommando (PEK) und das Mobile Einsatzkommando (MEK), die allerdings nur bis zur heute letzten großen Umstrukturierung 2005 anhielt. Seit 2005, im Zuge der Zusammenlegung von Bundesgendarmerie und Sicherheitswache, ist die WEGA in die neu geschaffene Abteilung für Sondereinheiten eingegliedert und hat bundesweite Kompetenz, sowohl in der Großen Sicherheits- und Ordnungsdienst (GSOD)-Ausbildung als auch in dessen Einsatz. Die neu organisierte Abteilung setzt sich vor allem aus den MEK-Beamten der 2001 umstrukturierten WEGA zusammen, das PEK wurde ausgegliedert und zum EKO Cobra Stützpunkt Wien.

Die WEGA stellt die älteste und am längsten bestehende Spezialeinheit der österreichischen Exekutive dar (ASE/WEGA, 2008).

4.2 Organisation und Aufgaben

Die Abteilung für Sondereinheiten (ASE) setzt sich grundsätzlich aus der Einsatzeinheit Wien/WEGA und der Polizeidiensthundeeinheit Wien (PDHE) zusammen. Im Folgenden wird im Speziellen auf die Organisation und

Aufgaben der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA eingegangen.

Mit der Leitung der WEGA wurde Oberst Ernst Albrecht betraut. Ihm unterstehen etwa 241 Beamte (Soll-Stand; Oberst Ernst Albrecht, persönliche Mitteilung, 17. Juni 2009), darunter fallen auch die Landeseinsatztrainer und der Bundeseinsatztrainer, die organisatorisch zugeordnet sind (Ihle et al., 2008).

Zum besseren Verständnis zeigt Abbildung 1 eine grobe Darstellung der Struktur der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA.

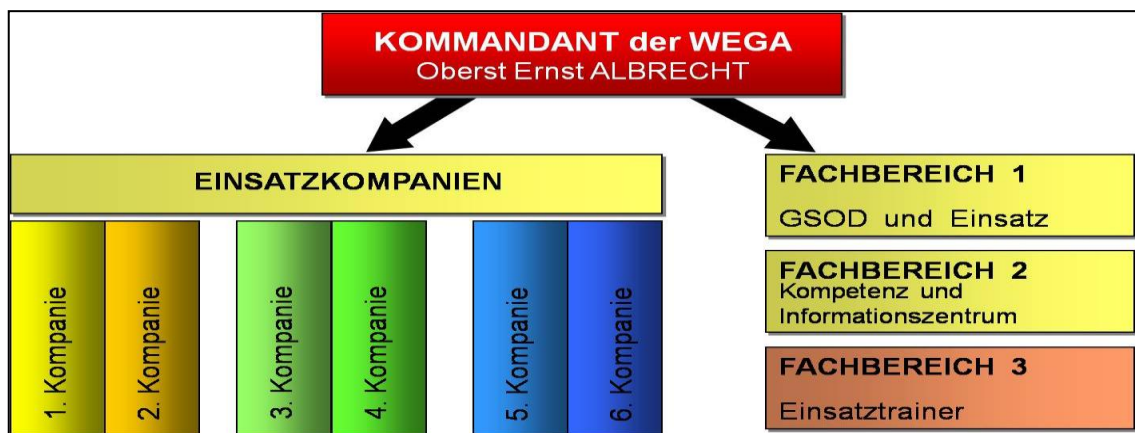


Abbildung 1: Struktur der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA (ASE/WEGA, 2008)

Wie aus Abbildung 1 ersichtlich, nimmt die Einsatzeinheit WEGA Aufgaben im großen Sicherheits- und Ordnungsdienst (kurz: GSOD), im Bereich des Kompetenz- und Informationszentrums (kurz: KIZ), des Einsatztrainings und des überlagernden Streifendienstes (Einsatzkompanien) wahr. Die Beamten sind grundsätzlich im gesamten Bundesgebiet einsetzbar.

Im Folgenden wird nun auf jeden dieser Bereiche näher eingegangen und ein Überblick über die verschiedenen Aufgabenbereiche der WEGA gegeben.

4.2.1 FB EE1-GSOD und Einsatz

Der Fachbereich 1 ist zum einen dafür zuständig, Auswahlverfahren bei der Aufnahme neuer WEGA-Beamter durchzuführen, und zum anderen sowohl die laufende Aus- und Fortbildung der Beamten (siehe Kapitel 4.3) wie auch fachspezifische Ausbildung für Fremdkräfte (z.B. Bundesheer, Rettung, Justizwache) zu gewährleisten (ASE/WEGA 2008). Zusätzlicher

Zuständigkeitsbereich stellt die Umsetzung der Vorgaben des KIZ (siehe Kapitel 4.2.2) innerhalb der WEGA und bundesweit dar (Ihle et al., 2008).

4.2.2 FB EE2-Kompetenz- und Informationszentrum

Der Fachbereich 2 ist für die Planung und Koordination der Ausbildung von internen als auch externen Kräften zuständig. Dazu werden einheitliche Standards definiert und die Schwerpunkte des Ausbildungsprogrammes des jeweiligen Jahres festgelegt (Ihle et al., 2008). Das KIZ ist an der Sichtung, Erprobung und Einführung von neuen Einsatzmitteln und einsatzspezifischer Bekleidung beteiligt, bei der Analyse und Auswertung von GSOD-Einsätzen im In- und Ausland sowie an der Vernetzung und Weitergabe von nationalen und internationalen Informationen und Wissen. Im Bedarfsfall wird an der Organisation von Evaluationen und Strategiebesprechungen mitgearbeitet und teilgenommen (ASE/WEGA, 2008).

4.2.3 FB EE3-Einsatztraining

Die Aufgaben des Fachbereichs 3 sind, die bundesweit einheitlichen Ausbildungsstandards im Rahmen der Richtlinien des Einsatztrainings des BM.I bei der Wiener Polizei sicher zu stellen. Die Einsatztrainer des LPK Wien sind in die WEGA eingegliedert und unterstehen ihr. Dadurch kann ein permanenter Erfahrungsaustausch stattfinden und sichergestellt werden, dass die Ausbildungsinhalte an ständig wechselnde Bedürfnisse und Anforderungen angepasst werden (Ihle et al., 2008).

4.2.4 Einsatzkompanien

Die Einsatzkompanien bestehen aus insgesamt sechs Einheiten, wobei jeweils zwei Einheiten, getrennt in einen Sektorstützpunkt und eine Einsatzreserve, gemeinsam Dienst versehen.

Der *Sektorstützpunkt* führt zusätzliche überlagernde Streifendienste in Wien durch und soll damit die Stadtpolizeikommanden durch die Übernahme von Einsätzen mit erhöhtem Gefährdungspotential unterstützen. Dazu gehören z.B. Zugriffe auf bewaffnete Täter, gerichtlich angeordnete Durchsuchung von Räumlichkeiten bzw. die Festnahme von gefährlichen Rechtsbrechern. Die

Sektorbesatzungen, die jeweils in Zweimannteams organisiert sind, können im Bedarfsfall zusammengezogen werden. Sie sind aufgrund ihrer Ausbildung und den mitgeführten Sondereinsatzmitteln sowie ihrer Sonderausrüstung in der Lage, die verschiedensten Sofortmaßnahmen zur Lagebewältigung ergreifen zu können. Dazu gehören unter anderem auch besondere Schulungen im Zusammenhang mit psychologischer Wirkung und Gesprächsführung im Einsatz, wie z.B. eine Ausbildung zum „Erstsprecher“ im Sinne einer Verhandlungsführung bei Einsätzen mit Selbstmordversuchen oder akuten psychischen Erkrankungen. Weitere Aufgabengebiete des Sektorstützpunktes sind die Bewachung von gefährdeten Personen, Objekten und Werttransporten, die Unterstützung der Stadtpolizeikommanden bei Schwerpunktaktionen (z.B. Planquadrante), die beispielsweise gegen die organisierte Kriminalität durchgeführt werden, und sie haben bei GSOD-Einsätzen die Umfeldsicherungsmaßnahmen zu bewerkstelligen (Ihle et al., 2008).

Die *Einsatzreserve* befindet sich in Aus- und Fortbildung (siehe Kapitel 4.3), ist für die Zutrittskontrolle zur Roßbauerkaserne und deren Schutz bzw. Bewachung zuständig, übernimmt polizeiliche Sofortmaßnahmen wie z.B. Hilfeleistungen bei Unglücksfällen, Großraumsuchaktionen, Sicherung von Spontankundgebungen oder diplomatischen Einrichtungen und ist für die Durchführung des GSOD zuständig (ASE/WEGA, 2008). Hierbei handelt es sich um Aufgabenstellungen im Zusammenhang mit Großveranstaltung und größeren Menschenansammlungen im öffentlichen Raum. Im Einschreitungsrahmen der „3-D-Einsatzphilosophie“ (Dialog, Deeskalation, Durchsetzung) soll gewährleistet werden, dass das Recht auf Versammlungsfreiheit eingehalten und die Teilnahme an z.B. Sportveranstaltungen als friedlicher Sportbegeisterter ermöglicht wird. Im Zusammenhang mit dem dritten D, „Durchsetzung“, sollen, wenn notwendig, repressive Maßnahmen Sicherheit und Ordnung wieder herstellen. Die WEGA unterstützt hierbei auch bundesweit andere Sicherheitsbehörden und Dienststellen. Um einer etwaigen Eskalation entgegenzuwirken, kann es im geschlossenen Einsatz zur Einbringung von Beweissicherungstrupps, Greiftrupps, Ersthelfern und Sondereinsatzmitteln kommen und durch taktische operative Zugriffe zu gezielten Festnahmen von Gewalttätern und

Rädelsführern, in Fanbussen oder innerhalb begrenzter Menschenmassen. Zusätzlich operiert eine zivile Aufklärungsgruppe, um Straftaten und das Einschreiten der WEGA-Beamten zu dokumentieren, zur Beweissicherung und um im Not- bzw. Bedarfsfall Einsatztrupps jenen Orten zuzuführen, an denen deren Einschreiten notwendig ist. Sonderfahrzeuge wie Wasserwerfer oder IFEX-Impulslöschgeräte dienen der zusätzlichen Sicherheit (Ihle et al., 2008).

4.3 Ausbildung (Aufnahmekriterien, Aus- und Fortbildung)

Zu den Grundanforderungen für die Aufnahme zur WEGA zählen die freiwillige Bewerbung, die positive Absolvierung der polizeilichen Grundausbildung und die mindestens einjährige Praxiserfahrung der Beamten im exekutiven Außendienst. Damit verbunden ist ein Mindestalter von 21 Jahren, als Höchstalter gilt maximal 35 Jahre.

Im Auswahlverfahren müssen körperliche, taktische und psychologische Eignungstests absolviert werden, in denen jeweils eine Mindestpunktzahl erreicht werden muss, um nicht sofort auszuschneiden. Das heißt, es wird zum einen die physische Eignung und das Vorliegen eines einsatztaktischen Grundverständnisses überprüft. Zum anderen wird mittels Persönlichkeits- und Reaktionstestung die psychologische Eignung geprüft und damit u.a. Werthaltungen, emotionale Stabilität, Teamfähigkeit und Motivation erhoben. Zusätzlich werden die Schießleistungen der Bewerber überprüft, eine medizinische Untersuchung durchgeführt und abschließend ein kommissionelles Explorationsgespräch abgehalten (ASE/WEGA, 2008; Brenner, 2008; Ihle et al., 2008). Alle Ergebnisse der Bewerber werden in eine Reihung gebracht, aus der die Besten ausgewählt werden, die dann mit der Ausbildung zum WEGA-Beamten beginnen dürfen (Brenner, 2008).

Der Basisausbildungslehrgang dauert insgesamt sechs Monate. Er gliedert sich in eine dreimonatige theoretische und praktische Ausbildung für die speziellen Aufgabenbereiche der WEGA, in eine zweimonatige praktische Eignungsverwendung in einer der Einsatzkompanien und daran anschließend in eine erneute, einmonatige theoretische und praktische Wiederholung, bei der es auch zu einer Überprüfung des Ausbildungsstandes der zukünftigen WEGA-Beamten kommt. Anschließend werden die Bewerber durch die unmittelbaren

Vorgesetzten der Einheiten und die Ausbilder im Sinne ihrer fachlichen und persönlichen Eignung erneut beurteilt und nach dem Lehrgangsabschluss und der Verleihung des roten Baretts einer Einsatzeinheit ständig zugeteilt (Ihle et al., 2008).

Die *Aus- und Fortbildung* ist nach internationalen Standards organisiert und soll den Erhalt und die Erweiterung der für besondere Aufgabenstellungen notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten gewährleisten. Sie beinhaltet folgende Schwerpunkte:

Einsatztaktik, Einsatztechnik und Körperausbildung, Schießtraining, Einsatzmittellehre und Sonderausbildungen (Ihle et al., 2008).

Zu der Einsatztaktik zählen das taktische Vorgehen im Einsatz, unter Berücksichtigung der Eigensicherung und Ausnützung der lokalen Besonderheiten. Die Einsatztechnik und Körperausbildung beinhaltet vor allem das Training von Selbstverteidigungstechniken. Das Schießtraining vermittelt den richtigen Umgang mit den verschiedenen Waffen und reizauslösenden Mitteln wie Pfefferspray usw. Die Einsatzmittellehre beinhaltet die Schulung der verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der vorhandenen Sondereinsatzmittel, wie Türöffnungswerkzeuge, Wasserwerfer usw. (RvI Menches, persönliche Mitteilung, 1. Juni 2010).

Zu den verschiedenen *Sonderausbildungen* zählen:

Strahlenspürtrupp und Gefahrenstoffkundige Organe, mit den Aufgaben Suchen, Aufspüren sowie Absichern und dem Ziel der Unterstützung von Feuerwehr, Rettung, Bundesheer und der Wahrnehmung sicherheitspolizeilicher Aufgaben, unter anderem auch die Sicherstellung von Beweismitteln.

Kanaltrupp, mit der Aufgabe, das Kanalnetz zu begehen und besichtigen, mit dem Ziel der Absicherung von gefährdeten Objekten und des Zivilschutzes. Nebenbei wird aber auch der eine oder andere verloren geglaubte Schlüssel wiedergefunden und geborgen.

Seiltechniker, mit der Aufgabe der Unterstützung anderer Blaulichtorganisationen bei Hilfs- und Katastropheneinsätzen und der Übernahme von taktischen Aufgaben bei Sonderlagen, wie die Sicherung und Bergung von Personen, die sich im Zuge von z.B. Demonstrationen an

exponierten Stellen befinden (Ihle et al., 2008).

Einsatztaucher, mit den Aufgaben des Suchens und Bergens von Gegenständen, die im Zusammenhang mit gerichtlich strafbaren Handlungen stehen, wie Tatwaffen, Geldkassetten usw., von vermissten Personen, der Unterstützung des Entschärfungs- und Entminungsdienstes und der Unterstützung bei Katastropheneinsätzen (Tauchausbildungsleiter RvI Menches, persönliche Mitteilung, 1. Juni 2010).

Flugbeobachter und FLIR(Forward Looking Infra Red)-Operatoren der WEGA sind als Teil der Besatzung von Hubschraubern des BM.I an Alarmfahndungen, Aufklärungsflügen, an der Verfolgung und Observation von Personen und Fahrzeugen, der Grenzüberwachung, Such- und Rettungsflügen bei Tag und Nacht sowie an der Zuführung von Kräften in den Einsatzraum und dem Einwirken auf Personen durch Lautsprecher im GSOD-Bereich oder in Gefahrensituationen beteiligt.

Weitere Sonderausbildungen sind Abschiebungen über Land- oder Luftwege, im Bereich Öffnungs- und Schließtechnik, Sprengbefugte und polizeiliche Sicherungsschützen (Ihle et al., 2008).

Alle WEGA-Beamten müssen einmal jährlich eine Leistungsüberprüfung der aktuellen körperlichen Fitness bzw. Eignung ablegen. Diese Leistungsüberprüfungen sind nach Alter gestaffelt, das heißt, mit zunehmendem Alter werden zu erreichende Limits an die altersgemäße Leistungsfähigkeit angepasst. Werden die vorgegebenen Limits nicht erreicht, muss mit einem Ausschluss aus dem Dienst der WEGA gerechnet werden.

5. Stress im Polizeiberuf

Der Polizeiberuf gehört zu den stressreichsten Berufen der Welt. Dies wird erkennbar, betrachtet man die mannigfachen Anforderungen, denen Polizeibeamte im Laufe ihrer Berufstätigkeit gerecht werden müssen.

Die Psychologen Aumiller und Goldfarb (1998) vom Counselling Center for Long Island Law Enforcement Officers postulierten 10 Gründe, warum Polizisten Ihrer Meinung nach anders sind als andere Menschen, und zeigten damit eine große Bandbreite an Faktoren, die für Polizeibeamte zur Belastung werden können.

1. *Polizisten werden als Autoritätspersonen gesehen.*
2. *Polizisten sind isoliert.*
3. *Polizisten arbeiten in einer quasi-militärisch strukturierten Institution.*

Dies bedeutet mitunter, dass das Ziel der Gruppe in den Vordergrund, wogegen das Individuum in den Hintergrund rückt.

4. *Schichtdienst widerspricht dem normalen Rhythmus, gehört aber zum Arbeitsalltag des Polizisten.*

Der Schichtdienst führt zu Belastungen in zweierlei Hinsicht. Zum einen kommt es zu Beanspruchungen, die in Zusammenhang mit der Circadianrhythmik, der alle Körperfunktionen des Menschen unterliegen, stehen. Dieser dem Menschen angeborene Lebensrhythmus betrifft die verschiedensten Körperfunktionen, die untertags auf Leistung und in der Nacht auf Erholung eingestellt sind, so sind z.B. Körpertemperatur, Herzschlag und Atmung untertags höher, der Verdauungstrakt ist auf Aufnahme von Nahrung eingestellt, und die Muskulatur kann untertags Höchstleistungen erbringen. In der Nacht laufen alle dargestellten Funktionen sozusagen auf Sparflamme, und Erholung wird angestrebt. Dies hat direkten Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, die in der Nacht weit unter dem Tagesniveau liegt, was zu einer erhöhten Fehleranfälligkeit und vermehrten Arbeitsunfällen führen kann. Auf der anderen Seite ist immer auch die Familie oder Partnerschaft betroffen, und das Zusammenleben wird durch die im Schichtdienst vorherrschenden Arbeitszeiten beeinflusst. Oft ist auch der Arbeitsrhythmus des sozialen Umfeldes ein anderer, was die Kontaktmöglichkeit zu Bekannten und Freunden erschwert, das Ausüben von Hobbys, Freizeitaktivitäten, aber auch mögliche

Weiterbildungswünsche sind in hohem Maße eingeschränkt (Schwefflinghaus, 2003). Mit steigendem Alter wird die Arbeit im Schichtdienst als stärker belastend erlebt (Hallenberger & Müller, 2000; Steinbauer et al., 2002), was vermutlich sowohl auf körperliche Aspekte als auch auf Aspekte der Familie und Partnerschaft zurückzuführen ist.

5. Kameradschaft kann ein zweischneidiges Schwert sein.

Zum einen ist ein besonderer Zusammenhalt für den Polizisten notwendig, um sich sicher fühlen zu können, im Notfall geeignete Unterstützung zu bekommen. Zum anderen entsteht dadurch auch eine Wir-und-die-Anderen-Sicht, die den Ausstieg erschwert, wie es z.B. bei der Pensionierung der Fall ist. Außerdem verursacht dieser Zusammenhalt ein verstärktes Gefühl der gegenseitigen Inschutznahme, was wiederum dazu führt, dass das Akzeptieren eines Ausstiegs oder des Todes eines Kollegen sehr erschwert wird.

6. Der Stress, dem Polizisten ausgesetzt sind, ist anders.

Aumiller und Goldfarb (1998) bezeichnen ihn als burst stress und meinen damit den möglichen, explosionsartigen Anstieg von einem geringen Stressniveau, hin zu einem hohen Stresszustand. Hallenberger und Müller (2000) sprechen in diesem Zusammenhang von Hochstress, darunter fallen all jene Ereignisse, die enorm belastend sein können, wie der Schusswaffengebrauch, und in Zusammenhang mit einem möglichen traumatisierenden Charakter einer Situation gebracht werden.

7. Der Polizist sieht sich mit der ständigen Notwendigkeit konfrontiert, seine Emotionen unter Kontrolle zu halten.

Äußerste Zurückhaltung unter hoch emotionalen Umständen und das Handeln als Rolle, dies in Situationen, in denen der Polizeibeamte müde, nervös oder selbst emotional betroffen ist – Dieser emotionale Zwang verlangt viel Energie, sehr viel mehr, als der Ausdruck seiner Emotionen kosten würde.

8. Im Polizeiberuf existieren keine Grauzonen.

Der Polizeiberuf basiert auf Fakten, richtiges oder falsches Handeln soll durch das geschriebene Gesetz, quasi standardmäßig, verankert sein. Aber diese faktenbasierte Sicht der Dinge kollidiert sehr oft mit meinungsbasierenden Systemen, wie es Zeitungen oder Gerichte darstellen. Auch Entscheidungsfindungen in zwischenmenschlichen Beziehungen oder der

elterlichen Erziehung sind betroffen. Dies führt zu einer notwendigen mentalen Einstellungsveränderung, je nachdem wo sich der Polizist gerade befindet, daheim oder im Dienst.

9. Der berufliche Kontakt des Polizisten mit der Außenwelt ist oft sehr negativ.

In Ausübung seines Berufes ist der Beamte sehr oft mit den schlechten Seiten der Gesellschaft, mit Kriminalität und Regelmisbrauch konfrontiert. Sehr oft führt dies zu Zynismus und einem misstrauischen Blick auf die Welt. Auch ungewollt führt der häufige Umgang mit Personen, die vertrauensunwürdig sind, auch allgemein zu Misstrauen gegenüber seinen Mitmenschen, dies kann zwischenmenschliche Beziehungen in den verschiedensten Bereichen beeinträchtigen.

10. Sogar die Kinder von Polizisten können betroffen sein.

Indem es in der pubertären Phase der Rebellion gegen Autoritäten zu Problemen kommt und die Rolle als Kind eines Polizisten problematisch wird.

Die dargestellten Thesen stellen ein recht übersichtliches Bild jener verschiedenen Problembereiche, mit denen sich Polizeibeamte konfrontiert sehen, dar. Sie zeigen sehr eindrucksvoll vor allem auch die Tatsache, dass neben allen einwirkenden dienstlichen Situationen auch immer die individuelle Persönlichkeit des Polizeibeamten steht. Bei der Auseinandersetzung mit jenen dienstlichen Situationen, die für den Polizeibeamten Stress bedeuten, nennt Ludwig (1996) vier wichtige Stressfaktoren aus psychologischer Sicht:

1. Der Polizeibeamte muss sich in einem ständigen kommunikativen Prozess mit Bürgern, Kollegen und Vorgesetzten befinden und sich somit ständig auf kognitiver und emotionaler Ebene mit menschlichem Verhalten auseinandersetzen.

Hierbei können einerseits Konflikte im innerdienstlichen, sozialen Bereich, wie z.B. Konflikte in der Dienstgruppe oder Mobbing (Fleissner, 2003, Reinecke et al., 2006), die Unzufriedenheit mit Organisation und Führung (Bornewasser, 2003), der Schichtdienst, der zu sozialer Desynchronisation und zu erhöhtem Unfallrisiko führen kann (Schwefflinghaus, 2003), sowie als ungerecht empfundene Leistungsbeurteilungen und ein Mangel an Wertschätzung und Anerkennung der geleisteten Arbeit, auf kognitiver und emotionaler Ebene als

Belastung empfunden werden (Reinecke et al., 2006). Andererseits müssen Polizisten sowohl mit den eigenen Gefühlen, als auch mit den Gefühlen ihrer Gegenüber umgehen. Dabei sollten sie sich von den Emotionen anderer nicht beeinflussen lassen, davon nicht zu sehr leiten lassen, oder ihnen nicht zu lange nachhängen, denn dies würde die Arbeit beeinträchtigen. Zusätzlich müssen sie mit ständig wechselnden Emotionen wie Erschütterung, Angst, Wut, oder auch Stolz, Freude usw. umgehen können. Der richtige Umgang mit den eigenen Emotionen hat wesentlichen Einfluss auf die physische und psychische Gesundheit und somit auch auf die Arbeitsfähigkeit der Polizeibeamten (Hertel, Schütz & Simchen, 2006).

2. *Der Polizeibeamte wird sehr oft mit negativen Situationen und sozialen Problemen konfrontiert und wird in diesem Sinne häufig zu Konflikten der Bürger wie z.B. Familienstreitigkeiten gerufen, die er lösen und schlichten soll.*
3. *Die Einsätze, zu denen Polizeibeamte gerufen werden, stellen sehr oft Situationen dar, die überraschend und unvorhersehbar sind. Der Ausgang eines Einsatzes ist hierbei oft nicht vorhersehbar und kann eine Bandbreite von gutem Ausgang bis zur Eskalation eines Konfliktes mit sich bringen.*

Der Polizeibeamte wird oft mit Extremsituationen konfrontiert, die von anderen gemieden werden (Aumiller & Goldfarb, 1998). Hierbei kann er selber Schaden nehmen, oder aber er steht vor einer besonderen Herausforderung und muss unter Umständen Gewalt ausüben (Bär, Pahlke, Dahm, Weiss & Heuft, 2004). Zusätzlich kann die Erwartung der Konfliktparteien an den Polizisten bei Fällen von Gewalt in engen sozialen Beziehungen auf Konfliktregelung statt Strafverfolgung belastend sein (Steffen, 1992, zit. nach Hallenberger et al., 2005).

4. *Der Polizeibeamte wird in seiner Berufsausübung von der Unsicherheit, Fehler zu begehen, begleitet. Dies kann zu Dauerstress und dem Anspruch, alles richtig machen zu müssen führen und durch Erwartungen der Öffentlichkeit verstärkt werden. Fehler können dramatische Konsequenzen haben, indem sie zu Verletzung oder Tötung Unschuldiger führen können.*

Der Polizeibeamte muss in der Lage sein, in Sekundenschnelle die richtige Entscheidung zu treffen (Aumiller & Goldfarb, 1998; Reinecke et al., 2006). Hierbei entsteht sehr oft der Wunsch nach besonderer Ausbildung (Hallenberger et al., 2005).

5.1 Bisheriger Forschungsstand

In den meisten Studien wird eine Grobklassifizierung möglicher belastender Stressoren in zwei Kategorien vorgenommen (Gasch, 2006; Hallenberger & Müller, 2000; Klemisch, 2006; Klemisch, Kepplinger & Muthney, 2005a; Steinbauer et al., 2002; Violanti & Aron, 1994). So stehen auf der einen Seite jene Stressoren, die sich auf den Inhaltsaspekt der Polizeiarbeit beziehen und aufgabenspezifische Belastungen im Zusammenhang mit dem Einsatzgeschehen darstellen, die sogenannten *operativen oder auch aufgabenbezogenen Stressoren*. Hierunter fallen z.B. die Konfrontation mit Verletzung und Tod, wie bei Verkehrsunfällen mit Toten und/oder Schwerverletzten sowie Unglücken mit Kindern, aber auch die Eigengefährdung und Konfrontation mit Gewalt wie Schusswaffengebrauch, Festnahmen oder Konfrontation mit gewaltbereiten Menschenmassen (Hallenberger & Müller, 2000; Steinbauer et al., 2002; Klemisch et al., 2005a).

Besonders häufig werden in dieser Kategorie Nennungen aus dem Bereich der Eigengefährdung, die Gefährdung eines Kollegen und der Umgang mit Opfern von Unfällen als stark belastend angegeben (Gasch, 2006; Hallenberger & Müller, 2000; Steinbauer, et al., 2002; Violanti & Aron, 1994). Eine besonders hohe Belastung ist vor allem dann gegeben, wenn es sich bei den Opfern um Kinder handelt (Hallenberger & Müller, 2000; Steinbauer et al., 2002). Dies scheint im internationalen Vergleich relativ einheitlich zu sein, da auch in amerikanischen Studien, in denen oft aufgrund des häufigeren Auftretens der

Schusswaffengebrauch an erster Stelle steht, Unglücke mit Kindern sehr bald danach angegeben werden (Hallenberger & Müller, 2000; Klemisch et al., 2005a; Violanti & Aron, 1994). Vor allem Aspekte der Eigengefährdung und das Erleben von Gefahr für das Leben und die Gesundheit anderer werden im Zusammenhang mit möglichen traumatischen Folgen für den Polizeibeamten gebracht (Hallenberger & Müller, 2000; Steinbauer et al., 2002). Hier ist auch der inzwischen recht häufig gebrauchte Begriff des „Cop Shock“ angesiedelt, der die Reaktion von Polizeibeamten auf besonders belastende Ereignisse im Zusammenhang mit der Dienstausbübung beschreibt (Gasch, 2006, S. 254). Als Folge des Erlebens traumatischer Situationen kann es zu akuten Belastungsreaktionen und in weiterer Folge zu PTBS kommen.

Auf der anderen Seite stehen all jene Stressoren, die aus der Organisationsstruktur der Polizei entstehen, die sogenannten *administrativen Stressoren*. Darunter fallen z.B. innerdienstliche/soziale Bedingungen wie angespanntes Klima unter den Kollegen, Probleme mit Vorgesetzten oder nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit, aber auch Arbeitsbedingungen wie Schichtdienst, hohe Arbeits- und Überstundenbelastung oder der Konflikt zwischen Dienst und Privatsphäre wie auch durch den Beruf bedingte private Probleme (Hallenberger & Müller, 2000; Klemisch et al., 2005a; Steinbauer et al., 2002). Im Zusammenhang damit werden vor allem Stressquellen, die aus dem Bereich der Arbeitsbedingungen entstehen, wie z.B. Schichtdienst, hohe Arbeitsbelastung sowie Wochenenddienste genannt (Hallenberger & Müller, 2000; Steinbauer, et al., 2002; Violanti & Aron, 1994), und solche, die aus innerdienstlichen/sozialen Aspekten der Polizeiarbeit entstehen, wie z.B. Arbeitsklima und mangelhafte Kommunikation (Kirkcaldy, Cooper & Ruffalo, 1995). Der administrative Bereich kann vor allem durch die niederschwellige, alltägliche Aufgabenstruktur als unangenehm und belastend empfunden werden (Reinecke et al., 2006) und wird besonders mit Ermüdung, Burnout, Motivationsverlust, Rückzug aus der Arbeit oder innerer Kündigung in Verbindung gebracht (Nörenberg, Hering, Arndt & Beerlage, 2006). Die Frustration, die mit dem strukturellen und organisatorischen Bereich in Verbindung steht, der wahrgenommene Respekt in der Öffentlichkeit und ein gewisses Ohnmachtsgefühl verstärken die Entwicklung von anfänglichem

Idealismus hin zu Zynismus (Gasch, 2006).

Nach Sennekamp und Martin (2003) liegt hier möglicherweise eine Wechselwirkung zwischen administrativen und operativen Stressoren vor. So stehen einem Polizeibeamten, der sich durch administrative Tätigkeiten belastet fühlt und damit möglicherweise nervös und überfordert ist, weniger Ressourcen zur Verfügung, um einsatzbedingte Stressoren bewältigen zu können. Auf der anderen Seite wird sich ein Polizist, der aufgrund operativer Stressoren an z.B. Schlafstörungen oder Konzentrationsstörungen leidet, durch administrative, alltägliche Stressoren sehr wahrscheinlich belastet fühlen.

Es kann zusätzlich eine Unterteilung der Stressoren nach der Häufigkeit ihres Auftretens vorgenommen werden. Als *chronische Stressoren* können hierbei all jene bezeichnet werden, die eher regelmäßig bis zu täglich auftreten. Dazu zählen administrative Stressoren wie z.B. Schichtdienst, Wochenenddienst oder hohe Arbeitsbelastung, aber auch operative Stressoren wie z.B. körperliche Gewalt anwenden müssen (Okon & Meermann, 2003; Reinecke et al., 2006; Wendtland, 2008). Dagegen stehen *akute Stressoren* bzw. Belastungen, die eher vereinzelt und unregelmäßig vorkommen und akute Qualität besitzen. Hier sind vor allem Situationen, die aus dem Arbeitsgeschehen der Polizeibeamten entstehen, aber auch administrative Stressoren wie innerdienstliche/soziale Bedingungen (z.B. Konflikt mit Kollegen, Mobbing) angesiedelt (Okon & Meermann, 2003; Reinecke et al., 2006).

Im Folgenden soll eine kurze Zusammenfassung und ein kurzer Überblick über ältere Studien gegeben werden, bevor vor allem auf die Forschung der letzten zehn Jahre eingegangen wird. Hierbei sollen vor allem deutsche und so weit möglich österreichische Studien dargestellt werden.

5.1.1 Überblick über relevante ältere Studien zum Thema Stress im Polizeiberuf

Scheler erstellte 1982 eine gemeinsame Rangreihe von vorgestellten und erlebten Stressbelastungen auf Basis der Befragung von 158 deutschen Polizisten (FH, in Ausbildung zum gehobenen Dienst), um der Frage nachzugehen, welche polizeilichen Tätigkeitsfelder eine Belastung für die Beamten darstellen. An den ersten Stellen rangierten dabei der

„Schusswaffengebrauch“, das „Überbringen von Todesnachrichten“ und die „Durchsuchung nach gefährlichen Gewalttättern“ sowie „Prüfungen“. Als weniger belastend wurden hierbei Situationen wie „Vernehmungen“ oder „Schreibkram“ empfunden.

Wagner (1986) vertrat die These, dass die dienstliche Auseinandersetzung mit z.B. Schreibkram in der Realität eine viel größere Belastung darstellen würde, weil dies eine Tätigkeit sei, die zum Alltag der Polizeiarbeit gehöre und damit wesentlich häufiger vorkommen würde als z.B. der Schusswaffengebrauch. Er sah somit die Häufigkeit des Auftretens eines Stressors als entscheidend für die auftretende Belastungswirkung an. Auf diesen Überlegungen basierend entwickelte er einen Belastungsindex aus der eingeschätzten Belastung einerseits und der Häufigkeit des Vorkommens der jeweiligen Stress-Situation andererseits. Die Rangreihe wurde dabei von „Umgang mit aggressiven Personen“, „Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten“, „Schreibkram“ und „Organisationsmängel“ angeführt. Der „Schusswaffengebrauch“ rangierte in dieser Untersuchung ganz weit hinten.

Zittlau (1991) postulierte dazu, dass schon die Häufigkeit des Auftretens verschiedener Stressoren alleine zu Belastungen führen könnte. So kann ein junger Polizist zunächst durchaus Spaß an Einsatzfahrten oder Festnahmen haben. Im Laufe seiner Dienstzeit könnten diese Situationen durch wiederholtes Auftreten sowie möglicherweise gemachten schlechten Erfahrungen bzw. dem damit einhergehenden Reizverlust und der gewachsenen Erfahrungen zu Stressoren werden.

Zittlau (1992) führte eine Untersuchung zum Gesundheitsverhalten von Polizisten im Zusammenhang mit den Risikofaktoren Stress, Rauchen, Bewegungsmangel und falsche Ernährung durch. Schichtdienste, Nachtarbeit, Konflikte mit Bevölkerung und innerhalb der Polizeihierarchie sowie Umweltbelastungen (Smog, Lärm) sind stark gesundheitsgefährdende Stressoren und werden u.a. durch schlechte Ernährung, die den Körper noch zusätzlich unter Stress setzt, verstärkt. Gesundheitsverhalten kann hier gegensteuernd wirken. Die Ergebnisse zeigten, dass 45,8% der befragten Polizisten kein Wissen über die Hauptbestandteile der Nahrung hatten und ihr Essen eher nach dem Geschmack, der Schnelligkeit und der Kosten

auswählten. Vor allem im Nachtdienst ist diese Art der Ernährung gesundheitsschädigend, besonders im Zusammenhang mit der Uhrzeit, Anzahl der Einsätze, damit verbundenem Herunterschlingen der Nahrung sowie dem Versetzen des Körpers aus dem Verdauungszustand in den Stress des Einsatzgeschehens. 70% gaben an, sich durch koffeinhaltige Getränke wachzuhalten. 100% der Beamten wussten um die Schädlichkeit des Rauchens, 35% gaben an, mehr als 20 Zigaretten zu rauchen, ein Drittel, unter Stress mehr zu rauchen. Alle Beamten wussten, dass regelmäßige körperliche Bewegung gut für die Gesundheit ist, und gaben Sport einen hohen Stellenwert in der Freizeitgestaltung. Vor allem die Altersbereiche zwischen 18 und 25 (durchschnittlich 341 Minuten pro Woche) sowie zwischen 35 und 45 Jahren (durchschnittlich 360 Minuten pro Woche) zeigten hohe Zeitangaben. In der Gruppe der 25- bis 35jährigen Beamten fiel die Angabe mit durchschnittlich 172 Minuten sehr viel geringer aus. Mögliche Erklärungen wären soziale Umstände wie Heirat, Kinder, Hausbau und auch karrierebedingter Zeitmangel. Unter den Beamten, die regelmäßig Sport betrieben, fanden sich deutlich weniger Raucher als unter jenen, die keinen Sport betrieben.

Kirkcaldy (1993) erhob in seiner Untersuchung an Polizeibeamten aus unterschiedlichen Ländern mögliche Stressquellen, Arbeitszufriedenheit, Gesundheit, psychisches Wohlbefinden, internen und externen Attributionsstil, Copingmechanismen und Typ-A-Verhalten. Im Vergleich zur britischen Normstichprobe zeigten die Beamten signifikant höhere Werte bei Stress im Bereich der Organisationsstruktur und des Arbeitsklimas, der Beziehung zwischen Berufs- und Privatleben sowie zu anderen Menschen. Im Bereich der Persönlichkeitseigenschaften zeigten die Polizisten höhere Werte in der internalen Kontrolle, sie verarbeiteten Belastungen signifikant häufiger mittels gutem Zeitmanagement und sozialer Unterstützung durch Familie und Kollegen. Trotz höherer Stressbelastung gaben die Beamten eine hohe Arbeitszufriedenheit an. Die Polizisten gaben auch ein höheres psychisches Wohlbefinden als die Normpopulation an, keine Unterschiede wurden in der physischen Gesundheit gefunden. Die Korrelationen von Berufsstress, Arbeitszufriedenheit, Wohlbefinden, Attributionsstil und Typ-A-Verhalten ergaben, dass je höher der Berufsstress der Beamten war, umso niedriger

Arbeitszufriedenheit und psychisches Wohlbefinden ausfielen. Je höher der interne Attributionsstil ausgeprägt war, umso höher war die Arbeitszufriedenheit, und das Typ-A-Verhalten stand in positivem Zusammenhang mit Coping und psychischem Wohlbefinden.

1995 wurde die Studie von Kirkcaldy und Mitarbeitern an amerikanischen Polizisten repliziert, und es ergaben sich ähnliche Ergebnisse. So zeigten die Beamten im Vergleich zur Normpopulation weniger Stressbelastung in Bereichen wie z.B. hohe Arbeitsbelastung oder neue Herausforderungen, aber deutlich mehr Belastung in Zusammenhang mit administrativen Stressoren, wie z.B. inadäquate Führung, Diskriminierung/Bevorzugung sowie fehlende Kommunikation zwischen Vorgesetzten und Polizeibeamten. Hohe Werte im Bereich des Typ-A-Verhaltens gingen mit hoher Arbeitszufriedenheit sowie internalem Attributionsstil einher, und Belastungen wurden häufiger mittels sozialer Unterstützung, hohem persönlichen Engagement und gutem Zeitmanagement bewältigt. Wiederum wurde im Vergleich zur Normstichprobe ein höheres psychisches Wohlbefinden angegeben.

Mit steigendem Berufsstress der Beamten sanken Arbeitszufriedenheit sowie psychisches Wohlbefinden und physische Gesundheit. Je höher der externe Attributionsstil der Beamten, desto geringer fielen Wohlbefinden und Gesundheit aus und desto stärker wurde vor allem administrativer/organisatorischer Berufsstress erlebt. Hohe Werte im Typ-A-Verhalten standen in positivem Zusammenhang mit Stressbewältigung, aber in negativem Zusammenhang mit externer Attribution, und es ergaben sich signifikante Korrelationen zwischen Coping und Arbeitszufriedenheit.

Violanti und Aron (1993) befragten amerikanische Polizeibeamte zu polizeilichen Stressoren, ihrer Arbeitseinstellung sowie ihrem psychologischen Disstress. Sie konnten herausfinden, dass psychologischer Disstress signifikant durch administrative/organisatorische Stressoren erhöht wird. Außerdem wurden Arbeitszufriedenheit und Zielorientierung der Polizeibeamten durch Disstress signifikant verringert. Aufgabenbezogene Stressoren (physische/psychische Bedrohung) führten dagegen zu einem direkten Anstieg von Arbeitszufriedenheit sowie Zielorientierung und wirkten sich leicht senkend

auf psychologischen Disstress aus. Arbeitszufriedenheit hatte einen positiven Effekt auf die Reduzierung von Disstress, wohingegen hohe Zielorientierung zu einem Anstieg des Disstress führte, unabhängig davon welche Art von Stress vorlag. Insgesamt konnte ein höherer Effekt von administrativen/organisatorischen Stressoren im Vergleich zu physischen/psychischen Belastungssituationen auf Disstress gefunden werden.

Violanti und Aron (1994) untersuchten 103 amerikanische Polizisten und erstellten daraus eine Rangskala polizeilicher Stressoren. Hierbei wurde die Rangreihe vom Item „tödlicher Schusswaffengebrauch“ angeführt, dicht gefolgt von „Tod eines Kollegen“, „Körperliche Attacke“, „Unglück eines Kindes“ und „Verfolgungsjagden“. Der erste Stressor aus dem Bereich der administrativen Stressoren fand sich an sechster Stelle und betraf das Item „Schichtdienst“. Die Betrachtung der ersten 20 Rangplätze zeigte eine recht einheitliche Verteilung von aufgabenbezogenen und administrativen Stressoren, hier waren jeweils sieben Items zu finden, die eindeutig einer der beiden Gruppen zugeordnet werden konnten.

Nach diesem kurzen Überblick über relevante ältere Studien zum Thema Stress im Polizeiberuf soll nun vor allem auf deutsche und österreichische Studien der letzten zehn Jahre eingegangen werden.

5.1.2 Deutschsprachige Studien der letzten zehn Jahre

Hallenberger und Müller (2000) untersuchten 100 Polizeibeamte, 50 Aufstiegsbeamte/-innen und 50 Polizeikommissaranwärter/-innen. Diese Einteilung entspricht der Einteilung nach Polizeibeamten mit und ohne Berufserfahrung. Gefragt wurde nach dienstlichen Situationen, die als stressvoll erlebt wurden, nach Situationen, die als potentiell belastend angesehen wurden, und wie mit Belastungen im Polizeiberuf umgegangen wird oder werden könnte. Die verschiedenen Einzelnennungen wurden nach Themen und Häufigkeit der Nennungen in zehn Kategorien (I: „Verkehrsunfall, mit Toten und Verletzten“; II: „Todesnachricht – Überbringen und Betreuung“; III: „Schusswaffengebrauch“; IV: „Innerdienstlich soziale Aspekte, wie Klima, Zusammenarbeit, Führung“; V: „Arbeitsbedingungen – Schichtdienst usw.“; VI: „Eigengefährdung – Gewalt usw.“; VII: „Verletzung, Tod – Unglücke mit

Kindern, Wiederbelebung usw.“; VIII: „Bürgerkontakt – zu hohe Erwartungen, unbegründete Beschwerden usw.“; IX: „Unglück eines Kollegen“; X: „Konflikt Dienst/Privatsphäre“) zusammengefasst.

Bei der Frage nach bereits erlebten dienstlichen Stressoren zeigte sich für beide Gruppen „Eigengefährdung“ als am stärksten belastend, gefolgt von „Arbeitsbedingungen“ und „Innerdienstliche/soziale Aspekte“, die vor allem für erfahrene Beamte eine Belastung darstellten, an vierter und fünfter Stelle fanden sich „Erleben von Verletzung, Tod“ und „Verkehrsunfall“. Selten erlebt wurde dagegen der Schusswaffengebrauch. Bei der Frage nach vorstellbaren Stressquellen zeigten sich deutliche Unterschiede, vor allem bei „Eigengefährdung“, „Verletzung, Tod“ und „Verkehrsunfall“, die deutlich häufiger von jüngeren Beamten genannt wurden. Der Schusswaffengebrauch zeigte sich für beide Gruppen an dritter Stelle sehr präsent.

Eine Hierarchie der Stressquellen, bei der alle Nennungen gewichtet wurden, zeigte in beiden Gruppen die Belastungsschwerpunkte in den Bereichen „Eigengefährdung“, „Verletzung, Tod“ und „Schusswaffengebrauch“. „Verkehrsunfälle“ stellten für jüngere Beamte eine stärkere Belastung dar, wohingegen „innerbetriebliche Stressoren“ vor allem von dienstälteren Beamten genannt wurden. Die Angaben standen dennoch für beide Gruppen in ihrer Bedeutung deutlich hinter Stressoren, die im Zusammenhang mit Tod, Verletzung und Gewalt standen. Über alle Fragestellungen hinweg wurden „Todesnachricht“, „Bürgerkontakt“, „Unglück eines Kollegen“ und „Konflikt Dienst/Privatsphäre“ wenig genannt.

Bei der Frage nach Auswirkungen bereits erlebter Situationen auf dienstliches und privates Leben wurden vor allem soziale Auswirkungen (Freundschaften/näheres soziales Umfeld) von dienstälteren Beamten genannt. Jüngere Kollegen nannten hingegen besonders oft, keine Auswirkungen erlebt zu haben, vorstellen konnten sie sich hingegen vor allem psychische Auswirkungen (Selbstzweifel, Angst usw.). Bei der Frage nach der Verarbeitung der Belastungen wurden vor allem Familie/Freunde und Kollegen von beiden Gruppen genannt, Sport schien besonders für die erfahreneren Beamten von Bedeutung zu sein, und die Angabe, dass Belastungen gar nicht erst verarbeitet würden, wurde häufiger von dienstjüngeren Beamten genannt.

Hallenberger und Müller (2000) identifizierten in den gewonnenen Stressquellen zum einen den Bereich des täglichen Berufsstress, wie z.B. Arbeitsbedingungen (Schichtdienst, Arbeitsbelastung) und innerdienstliche Aspekte (Zusammenarbeit, Arbeitsklima, Führung), und zum anderen den Bereich des Erlebens von Gewalt, Verletzung und Tod. Den ersten Bereich setzten sie diagnostisch vor allem mit Burnout-Syndrom und Anpassungsstörung in Verbindung, den zweiten mit akuten Belastungsstörungen und Posttraumatischer Belastungsstörung.

2003 wurde die Studie von Hallenberger, Heiderich und Rieger repliziert und durch die Frage nach der Bekanntheit von dienstlichen Angeboten zur Aufarbeitung dienstlicher Belastungen sowie um den Vergleich von männlichen und weiblichen Beamten erweitert. Dies sei der Vollständigkeit halber erwähnt, die Ergebnisse werden aber aufgrund der in dieser Untersuchung vorliegenden rein männlichen Stichprobe nicht dargestellt. Im Bereich erlebter Stressquellen wurden wiederum vor allem „Eigengefährdung“, „Arbeitsbedingungen“ und „Verkehrsunfall“ am häufigsten genannt, wobei sich „Arbeitsbedingungen“ wiederum für dienstältere Beamte als belastender herausstellten. Innerdienstliche/soziale Aspekte wurden im Gegensatz zu der Untersuchung 2000 von beiden Gruppen kaum mehr genannt. „Verkehrsunfall“ und das Erleben von „Verletzung, Tod“ stellten wiederum für beide Gruppen Belastungsqualitäten dar. Ein leichter Anstieg in der Zahl der Nennungen ließ sich für den Bereich „Bürgerkontakt“ erkennen. Dies könnte aber durch die Erweiterung dieser Kategorie um „Abschiebungen“ und „Gaffer“ zustande gekommen sein.

Im Bereich der vorstellbaren Stressquellen zeigten sich die größten Unterschiede zwischen erfahrenen und unerfahrenen Beamten wieder in den Bereichen „Eigengefährdung“ und „Verletzung, Tod“. Der Schusswaffengebrauch stand für beide Gruppen wieder an dritter Stelle vorstellbarer Stressquellen. „Innerdienstliche/soziale Aspekte“ wurden im Gegensatz zu 2000 auch im Bereich der vorstellbaren Stressquellen kaum genannt, was Hallenberger et al. (2003) auf mögliche Jahrgangs-, Geschlechts- oder Effekte der Datenerhebung zurückführten. Häufiger als 2000 wurden „Arbeitsbedingungen“ von jüngeren Beamten genannt, und diese waren nun

den Nennungen der älteren Beamten in der Anzahl ähnlich. Dies führten Hallenberger et al. (2003) auf die Erweiterung der Kategorien um „ad hoc-Lagen“ und „Prüfungen“ zurück.

Die Hierarchie zu erlebten und vorstellbaren Stressquellen gemeinsam zeigte wiederum „Eigengefährdung“ als den am häufigsten genannten Bereich, diesmal wurde er aber öfter von den jüngeren Beamten genannt. Dies führten Hallenberger et al. (2003) auf eine Zunahme an Gewaltakten gegen Polizeibeamte vor Beginn der Erhebung 2003 zurück. „Arbeitsbelastung“ stellte wiederum für erfahrenere Beamten eine größere Belastung dar, wobei sie diesmal auch für die jüngeren Beamten an Bedeutung gewonnen hatte und nun sogar vor dem Bereich „Verletzung und Tod“ lag, der insgesamt weniger genannt wurde. Der „Schusswaffengebrauch“ wurde hier von beiden Gruppen gleich häufig genannt und lag nun an zweiter Stelle.

Als Möglichkeit zur Verarbeitung belastender Ereignisse wurden wie 2000 vor allem soziale Kontakte mit Freunden, Familie und Kollegen an erster Stelle genannt. Sport hatte kaum mehr eine Bedeutung. Hallenberger et al. (2003) vermuteten, dass Sport möglicherweise eher im Zusammenhang mit dem Fitnessaspekt als mit Stressverarbeitung gesehen wird. Im Zusammenhang mit bekannten Möglichkeiten der Stressverarbeitung wurde von der Gruppe der Dienstälteren besonders Seminare genannt, bei den Dienstjüngeren wurde in erster Linie die Polizeiseelsorge genannt sowie das Gespräch mit Kollegen. Besondere Akzeptanz fanden in beiden Gruppen Gespräche mit Kollegen, auch in der Gruppe der Dienstälteren lagen Seminare dahinter. Fremde und/oder dienstliche Angebote wurden eher von älteren Beamten angenommen, wobei in dieser Gruppe einige dienstliche Angebote kaum bekannt waren.

Sennekamp und Martin (2001) fragten in ihrer Untersuchung an Mitarbeitern des Polizeipräsidiums Karlsruhe unter anderem nach der subjektiven Belastung der Polizeibeamten durch tägliche Polizeidienstsituationen, nach erlebten Extremsituationen und ob ein Bedarf an psychosozialer Betreuung gesehen wird. 68% der Befragten hatten schon „extreme Situationen“ erlebt, genannt wurden hierbei u.a. Schusswechsel, Überbringen von Todesnachrichten, sterbender Kollege, vergewaltigte Frau, tote Kinder, Brandopfer, verwesene Leichen. Extreme Belastungen wurden umso

häufiger erlebt, je mehr Dienstjahre vorlagen. Die Auswirkungen auf die Befindlichkeit waren bei jenen mit erlebten Extrembelastungen am höchsten, und mit zunehmendem Dienstalter wurde ein Zusammenhang von Belastung und Wohlbefinden deutlicher erlebt. Bei der Frage nach der Entlastung durch Gespräche mit Kollegen zeigte sich, je größer die Belastung und je häufiger Belastungen erlebt wurden, desto weniger wurden Gespräche mit Kollegen als Entlastung empfunden, außerdem stieg mit dem Ausmaß der Belastung der Beratungsbedarf.

Steinbauer et al. (2002) fanden in ihrer Untersuchung zu Stressoren in der österreichischen Polizei „Unglücke mit Kindern“, „Unglück eines Kollegen“, „Eigener Schusswaffengebrauch“, „Nahestehende Personen als Opfer“ und „Schusswaffengebrauch des Gegenübers“ an den ersten fünf Plätzen von erlebten und vorgestellten Stressoren gesamt. Eine Rangreihung ausschließlich erlebter Stressoren erbrachte „Unglücke mit Kindern“, „Unglück eines Kollegen“, „Überbringen einer Todesnachricht“, „Durch den Beruf bedingte private Probleme“ und „Eigener Schusswaffengebrauch“ als die belastendsten Ereignisse im Dienst. Dienstältere Beamte fühlten sich vor allem durch Schichtdienst stärker belastet als dienstjüngere Beamte. Eine Tendenz zu stärkerer Belastung zeigten dienstältere Beamte bei „Verkehrsunfall mit Toten und/oder Schwerverletzten“, „Überbringen einer Todesnachricht“ und „Unglücke mit Kindern“. Deskriptiv betrachtet fühlten sich Beamte mit mehr Dienst Erfahrung auch durch „private Probleme“ stärker belastet als dienstjüngere Beamte, die sich stärker durch „angespanntes Klima unter den Kollegen“ und „eigener Schusswaffengebrauch“ belastet fühlten.

Der Vergleich von Beamten der Sicherheitswache und der Kriminalpolizei zeigte eine stärkere Belastung der Kripobeamten durch „Angehörigenbetreuung“, „Verkehrsunfall mit Toten und/oder Schwerverletzten“, „Angespanntes Klima unter den Kollegen“, „hohe Arbeitsbelastung“ und „Suizide“. „Schlichten von Familienstreitigkeiten“ wurde hingegen von Sicherheitswachebeamten als stärker belastend erlebt.

Im Zusammenhang mit den Auswirkungen von dienstlichen Belastungssituationen standen vor allem die sozialen und psychischen Auswirkungen im Vordergrund. Dienstältere Beamte waren signifikant häufiger

von Problemen in Familie und Partnerschaft betroffen als Dienstjüngere, die eher Eigensicherung (im Sinne einer positiven Auswirkung) angaben. Deskriptiv zeigten sich häufigere Nennungen von Schlafstörungen bei älteren Beamten und „Größerer Erfahrungsschatz“ (wieder als positive Auswirkung) bei jüngeren Beamten. Beamte mit mehr Diensterfahrung berichteten häufiger soziale Auswirkungen, Beamte mit weniger Diensterfahrung eher psychische.

Als Möglichkeiten der Bewältigung belastender Ereignisse im Dienst wurden in allen Teilstichproben an erster Stelle Gespräche mit Freunden, Partner und anderen Familienmitgliedern genannt, gefolgt von der Verarbeitung mit Kollegen. Dienstältere Beamte gaben häufiger „keine Verarbeitung“ an, und dienstjüngere Beamte schienen sich häufiger durch Sport usw. von dienstlich erlebten Situationen zu erholen.

Bornewasser (2003) fand in einer Erhebung zur Mitarbeiterbefragung in der Polizeidirektion Anklam vier Faktoren von Zufriedenheitsurteilen, aus denen sich die Mitarbeiterzufriedenheit zusammen setzen dürfte:

Leitungszufriedenheit: Alles, was hierarchische und Organisationsstruktur betrifft, also Führungsverhalten, Informationsfluss, Zusammenarbeit mit Führungsebene sowie Organisation und Leitung der Polizei.

Kooperative Partnerschaften: Hierbei ist die externe Kooperation mit anderen Dienststellen gemeint.

Konkrete Tätigkeit und Dienstzeitregelung sowie Entlohnung und Karrieremöglichkeiten: Betrifft also die eigentliche Arbeitszufriedenheit.

Interne Zusammenarbeit mit Kollegen und unmittelbaren Vorgesetzten.

Die Ergebnisse zeigten außerdem, dass sich im mittleren Dienst tätige Personen zu Leitungsaspekten durchgehend kritischer äußerten, besonders in Zusammenhang mit Informationsfluss und Mitsprachemöglichkeiten. Am schlechtesten wurden die Dimension Führung und Leitung der Polizei sowie zentrale Arbeitsbedingungen, wie Gehalt und Karrieremöglichkeiten bewertet, am besten Kooperation mit inneren Kollegen und externen Partnern sowie Arbeitsinhalte und Dienstzeitregelung, dies war relativ konstant über verschiedene Kontextbedingungen und Messzeitpunkte.

Jiménez und Trummer (2003) testeten im Rahmen der Prüfung der testtheoretischen Kriterien der Skala zur Erfassung von „Innerer Kündigung“

(EDEM; Jiménez & Trummer, 2003; Trummer, 2002; zit. nach Jiménez & Trummer, 2003) 302 Polizisten der Bundespolizei Graz. Theoretisch handelt es sich nach Faller (1993, zit. nach Jiménez & Trummer, 2003) bei innerer Kündigung um einen Prozess, durch den das Engagement eines Mitarbeiters aufgrund einer Arbeitssituation, die als frustrierend und aversiv erlebt wird, minimiert wird. Nach dem Kybernetischen Modell der Arbeitszufriedenheit von Jiménez (2000, zit. nach Jiménez & Trummer, 2003) stellt Arbeitszufriedenheit ein Resultat des Vergleichs von Anspruchsniveau (Sollwert) und tatsächlicher Arbeitssituation (Ist-Zustand) dar. Ist die Person „zufrieden“, kann auch ein „Normal“-Verhalten erwartet werden, ist die Person aber unzufrieden, wird versucht, die Situation durch Gegensteuerung zu verändern. Wenn das möglich ist, wird in einem neuerlichen Vergleich eine positive Bewertung vorgenommen. Ist dies nicht möglich, muss die Person prüfen, ob ein Ausstieg aus der Arbeitssituation Verbesserung mit sich bringt. Kann das Unternehmen, aus welchen Gründen auch immer, nicht verlassen werden, muss versucht werden, eine Verbesserung durch das Senken der eigenen Ansprüche herbeizuführen. Somit wird das Anspruchsniveau in Abhängigkeit von der Arbeitszufriedenheit gesteuert, und umgekehrt wird das Anspruchsniveau durch Erhöhung und Senkung der Arbeitszufriedenheit beeinflusst. Indem also Frustration und Hilflosigkeit entstehen, zeigen sich Auswirkungen auf Arbeitsmotivation und Bewältigungsanstrengung, es kommt gleichsam zu einem Rückzug aus der Arbeit auf arbeitsmotivationaler und emotionaler Ebene. Innere Kündigung ist sowohl eine bewusste Strategie als auch Reaktionsform im Sinne einer Alternative zur tatsächlichen Kündigung und bietet eine Rechtfertigung für das Zurücknehmen des eigenen Engagements.

Die Ergebnisse der Untersuchung zur Inneren Kündigung und Arbeitszufriedenheit an Grazer Polizisten zeigten, dass Personen mit einer hohen Demotivation eine deutlich geringere Arbeitszufriedenheit angaben als Personen mit geringer Demotivation. Die Arbeitszufriedenheit war bei Personen mit niedrigerem Engagement deutlich geringer als bei Personen, die hohes Engagement angeben, und dies in allen Facetten der Arbeitszufriedenheit mit Ausnahme des „Umgangs mit Kollegen“.

Krampl (2003) untersuchte im Rahmen seiner Dissertation an der

Universität Innsbruck 272 Beamte von Polizei und Gendarmerie. Ziel war die Untersuchung der Zusammenhänge zwischen Traumareaktionen und chronischem Stress und deren Wirkung auf Selbst- und Weltbild der Beamten, ob es zu psychischen und/oder somatischen Veränderungen kommt, und der Einfluss von all dem auf die Einstellung zur Arbeit. Bei den Erlebnissen von 90,1% der Beamten waren die objektiven Kriterien eines traumatischen Ereignisses erfüllt, subjektive Kriterien lagen bei 72,4% der Befragten vor, wobei 34,6% angaben, sich zum Zeitpunkt der Untersuchung durch das Ereignis noch beeinträchtigt zu fühlen. Von den untersuchten Beamten wiesen 12% eine Belastungsstörung auf, 28% zeigten mindestens zwei Vollkriterien und konnten als beeinträchtigt bezeichnet werden.

Im Vergleich zwischen belasteten (Vollbild einer Belastungsstörung), beeinträchtigten (durch mindestens zwei Symptome, aber nicht Vollkriterien einer Belastungsstörung) und unbelasteten Beamten (keine oder wenige Beeinträchtigungen) zeigte sich eine signifikante Abnahme der internalen Kontrollüberzeugung und des Selbstkonzepts bei Zunahme der Traumabelastung, dagegen stieg die externe Kontrollüberzeugung signifikant an. Ein hoch signifikanter Anstieg der Beeinträchtigung im Zusammenhang mit der Belastung zeigte sich auch bei chronischem Stress in allen Skalen (Arbeitsüberlastung, -zufriedenheit, belastende Erinnerungen, fehlende soziale Anerkennung, Sorgen/Besorgnisse, soziale Belastungen). Auch im Zusammenhang mit der psychischen Beeinträchtigung (Aggression, Ängstlichkeit, Depression, paranoides Denken, phobisches Denken, Unsicherheit in sozialen Kontakt usw.) zeigten sich hierbei hoch signifikante Ergebnisse.

Bei der Einstellung zur Arbeit zeigte sich eine hoch signifikante Zunahme der Unsicherheit gegenüber Kollegen und beim Einsatz. Die Wertigkeit der Arbeit wurde von Beamten mit vorliegender Belastungsstörung deutlich geringer eingeschätzt. Es zeigte sich ein tendenzielles Absinken der Grundwerte bei Zunahme der Belastung. Es konnte gezeigt werden, dass chronischer Stress in starkem Zusammenhang mit Traumasymptomen, Kontrollüberzeugungen, psychischen Belastungen sowie den Einstellungen zur Arbeit und Grundeinstellungen stand. Ältere Beamte zeigten vermehrte

Wiedererlebenssymptome, vermehrte depressive und zwanghafte Anteile und höhere Werte bei Schlafstörungen.

Litzcke (2004) untersuchte insgesamt 207 Personen, davon 105 Polizisten und 102 Nicht-Polizisten zur Berufszufriedenheit und deren Auswirkungen. Letztgenannte waren als Angehörige des öffentlichen Dienstes hinsichtlich der Arbeitsplatzsicherheit und des Einkommens vergleichbar. Es zeigte sich, dass alle Befragten im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung ein positiveres Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten aufwiesen, sich weniger von anderen und vom Schicksal abhängig fühlten sowie eher internal als external attribuierten. Beide Gruppen wiesen im Vergleich zur Gesamtbevölkerung eine geringere Ambiguitätstoleranz und eine geringere psychische Belastung auf. Alle Befragten zeigten eine geringere Lebenszufriedenheit, höhere Leistungsorientierung, größere Gehemmtheit und höhere Erregbarkeit. Sie fühlten sich beanspruchter, gaben mehr körperliche Beschwerden an, zeigten eine geringere Offenheit und emotionale Stabilität als die Eichstichprobe. Im Vergleich waren Polizisten signifikant fatalistischer als Nicht-Polizisten, lagen allerdings trotzdem deutlich unterhalb des Durchschnitts der Gesamtbevölkerung. Sie wiesen außerdem signifikant häufiger Somatisierungen auf als Nicht-Polizisten und fühlten sich signifikant stärker beansprucht. Polizisten begannen im Durchschnitt in früheren Jahren bei der Polizei zu arbeiten und wiesen geringere erreichte Bildungsabschlüsse und weniger Ehrgeiz auf als die vergleichbare Gruppe der Nicht-Polizisten. Je größer die Berufszufriedenheit war, desto stärker war auch die internale und desto schwächer die externale Kontrollüberzeugung und desto größer die seelische Gesundheit. Kein Zusammenhang konnte zwischen Berufszufriedenheit und Alter, zwischenmenschlichem Vertrauen, Ambiguitätstoleranz und psychischer Belastung aufgezeigt werden.

Klemisch, Kepplinger und Muthny (2005b) untersuchten 327 Polizeibeamten zu Stressfaktoren im Polizeiberuf, dem Zusammenhang zwischen persönlichen Erfahrungen mit bestimmten Stressoren und der eingeschätzten Belastung und positiven Faktoren des Polizeiberufs (Schutzfaktoren hinsichtlich der Gesundheit). Als ausgeprägt belastend wurden besonders jene Situationen eingeschätzt, in denen die eigene Gefährdung oder

die eines Kollegen vorlag. Hierbei befanden sich „Suizid eines Kollegen“, „Verletzung eines Kollegen“, „Gefährdung des eigenen Lebens“, „Vorbereitung auf Schusswaffeneinsatz“ und „Verletzung eines Kindes“ auf den ersten fünf Rangplätzen. Auf die Plätze sechs bis zehn fielen „Erleben von Schmerzen“, „Umgang mit misshandelten Kindern“, „Körperlich angegriffen werden“, „Überbringen einer Todesnachricht“ oder „Gefühl von Hilflosigkeit“. Als wenig belastend wurde der Umgang mit bestimmten Personengruppen (z.B. „Umgang mit Betrunkenen“) oder Unzufriedenheit mit strukturellen Gegebenheiten wie z.B. „Überstunden“ angegeben. Es zeigte sich, dass die Rangreihe von operativen Stressoren angeführt wurde.

Zu acht besonders belastenden Situationen sollten die Beamten angeben, ob diese schon erlebt wurden. Dabei zeigte sich, dass der „Umgang mit Leichen“ und die „Konfrontation mit Schwerverletzten“ bereits von den meisten Polizisten erlebt wurden. Ein Drittel der Beamten hatten den „Suizid eines bekannten Kollegen“ erlebt. Der „Schusswaffeneinsatz“ wurde hingegen nur von einer relativ kleinen Zahl, nämlich 14%, erlebt. Außerdem zeigte sich, dass das Erleben eines dieser Ereignisse nicht unbedingt in Zusammenhang mit der Belastungsstärke stand. Lediglich bei „Erleben der eigenen körperlicher Verletzung im Dienst“ und „Suizid eines gut bekannten Kollegen“ zeigten sich signifikante Zusammenhänge. Letztgenanntes Item wurde belastender eingeschätzt, wenn der Suizid eines Kollegen schon einmal erlebt wurde. Dagegen wurde die Belastung des „Erlebens eigener Verletzung im Dienst“ von jenen geringer eingeschätzt, die diese Situation bereits erlebt hatten. Im Zusammenhang mit positiven Aspekten des Polizeiberufs, die Klemisch et al. (2005b) als Schutzfaktoren gegen die Auswirkungen von Stressoren bezeichneten, war die Zustimmung in Bezug zu Sinnhaftigkeit und Abwechslungsreichtum der Arbeit als auch bei helfenden Aspekten und kollegialer Zusammenhalt besonders hoch.

Latscha (2005) untersuchte im Rahmen seiner Dissertationsarbeit zu Belastungen von Polizeivollzugsbeamten im Zusammenhang mit PTBS 550 Polizeibeamte aus Bayern. Bei der Erhebung jener „Risikoereignisse“, die zur Entwicklung einer PTBS führen können, wurden die Items „schwerer Unfall, Zugunglück, größeres Schadensereignis, Explosion o.ä.“, „Plötzlicher Tod eines

Familienangehörigen, einer nahestehenden Person“ am öftesten genannt. Er schloss daraus, dass dienstlicher und privater Bereich nur schwer zu trennen seien. Schwere Unfälle wurden nur dann als schwerste Belastung genannt, wenn kein erlebter Schusswaffengebrauch des Beamten vorlag.

Bei der Befragung nach vorgestellten Stressoren wurde an erster Stelle der „Schusswaffengebrauch“ genannt, gefolgt von „Überbringen einer Todesnachricht“ und „Schwere Unglücke mit Toten und Verletzten“. Der Schusswaffengebrauch schien nicht zwangsläufig das „Risikoereignis“ für die Entstehung einer PTBS, es zeigte sich ein Einwirken der Angriffssituation im Sinne der Risikofaktoren Unerwartetheit und Unkontrollierbarkeit eines Ereignisses. Auch die Dauer der Konfrontation, wie z.B. „dauerhafter Umgang mit Toten usw.“ schien ausschlaggebend für die Belastungsstärke.

Als hilfreich für die Ereignisbewältigung wurden Rückhalt in der Familie, soziale Unterstützung (Rückhalt in der Organisation), dem Erlebten einen Sinn geben können, stolz zu sein, einen wichtigen Beruf auszuüben, sowie die Denkweise, nicht einen Menschen getötet oder verletzt zu haben, sondern anderen oder sich selbst das Leben gerettet zu haben (vgl. auch Palley, 2005) genannt. Belastete Beamte neigten eher zur Anwendung emotionsorientierter Strategien und wendeten weniger zerstreungs- und sozial-ablenkungsorientierte Strategien an (wobei unklar blieb, ob diese Strategien schon vor Entwicklung einer PTBS angewendet wurden oder erst nach Erleben des subjektiv belastenden, traumatisierenden Erlebnisses). Emotionsorientierte Strategien schienen eher hinderlich, Ablenkungstechniken wirkten sich eher förderlich auf die Bewältigung aus.

Gasch (2006) führte eine Untersuchung an 528 Beamten des Landes Baden-Württemberg durch, wobei es um die Frage ging, welche Konsequenzen die Art eines Erlebnisses für die Entwicklung einer PTBS hatte. Zusätzlich wurde nach dem Einfluss von personalen und sozialen Faktoren wie z.B. Optimismus, Selbstwertgefühl, soziale Unterstützung oder Regenerationsfähigkeit auf das Belastungsempfinden gefragt sowie nach Hilfesuchverhalten und der Akzeptanz gegenüber Hilfsangeboten. Hierbei wurde nach dem allgemeinen Belastungsgrad verschiedenster dienstlicher Situationen gefragt und danach, ob das Ereignis bereits erlebt wurde. Es zeigte

sich, analog zu Klemisch et al. (2005b), dass Polizisten Situationen, die sie bereits erlebt hatten, nicht grundsätzlich als höher belastend einschätzten. Auch strukturelle und administrative Stressoren wurden häufiger genannt als von der Autorin angenommen.

Bei der Einschätzung der individuellen Belastung bereits erlebter dienstlicher Situationen zeigten sich signifikant höhere Belastungswerte in den Bereichen „Fehlende Anerkennung für Leistung“, „sich nicht anmerken lassen, wenn ein Einsatz persönlich sehr belastend war“, „Tod eines bekannten Kollegen“, „Unfähiges und unzuverlässiges Personal“, „Fehlende Supervision durch neutrale Instanz bei Problemen“ und „Suizid eines bekannten Kollegen“ bei jenen Beamten, die diese Situationen bereits erlebt hatten. Dagegen wurden in den Bereichen „Überbringen von Todesnachrichten“, „Umgang mit psychisch Kranken“, „Tod eines Kollegen im Dienst“, „Umgang mit möglicherweise AIDS-Infizierten“, „Töten eines Menschen im Dienst“ signifikant höhere Belastungswerte angegeben von jenen Beamten, die diese noch nicht erlebt hatten.

Um herauszufinden, welche Art von traumatisierenden Erlebnissen besonders schwerwiegend auf die Gesundheit der Beamten wirkten, wurden jene Situationen, die von Gewalt und Tätlichkeit und die durch aktive Teilnahme des Polizisten am Geschehen gekennzeichnet waren, als v-(*violent*)- Ereignistyp, und jene Situationen, die die Auseinandersetzung mit bereits passierten katastrophalen Situationen (z.B. Umgang mit Leichen, Schwerverletzte nach Unfall, Überbringen von schlechten Nachrichten usw.) betrafen, als d-(*depressiv*)- Ereignistyp bezeichnet. Es zeigte sich bei v-Ereignistypen zwar ein höherer Anfangsbelastungswert, der Belastungswert zum Zeitpunkt der Erhebung wies aber keine Unterschiede auf, das heißt, d- und v-Ereignisse waren mittel- und langfristig gleich beeinträchtigend. Es wurde kein signifikanter Zusammenhang zwischen Mehrfachtraumatisierung und häufigeren und intensiveren Ausprägungen von PTBS bei Beamten gefunden.

Im Zusammenhang mit den Schutzmechanismen konnte gezeigt werden, dass die Beamten grundsätzlich hohe Werte in der wahrgenommenen sozialen Unterstützung aufwiesen. Beamte mit PTBS wiesen hierbei allerdings signifikant geringere Werte auf. Die soziale Belastung wurde insgesamt gering

eingeschätzt, Beamte mit PTBS zeigten sich aber signifikant belasteter und äußerten deutlich häufiger den Wunsch auszusteigen, ein Gefühl, von Angehörigen und Freunden eingeeengt zu sein, sowie den Wunsch nach mehr Freiraum. Insgesamt gaben die Beamten eine geringe Zufriedenheit mit der sozialen Einbindung und Situation an, schätzten ihre Kompetenzerwartung und Einsamkeit mittelmäßig ein. Dieses Ergebnis zeigt nach Gasch (2006) sehr deutlich, dass die wahrgenommene soziale Unterstützung nicht gleichbedeutend mit der Bereitschaft ist, sie im Notfall auch anzunehmen, und daher auch keine rein externale Ressource darstellt, sondern eng mit sozialer Kompetenz, Persönlichkeit und bevorzugtem Bewältigungsstil des Empfängers zusammenhängt. Beamte mit PTBS zeigten ausgeprägte Gefühle, anderen Menschen zwar zu begegnen, ihnen aber nicht näher zu kommen, schätzten Beziehungen zu anderen Menschen, auch auf Partnerebene, als oberflächlich ein und fühlten sich als Außenseiter.

Das Selbstwertgefühl wurde von den Beamten insgesamt sehr hoch eingeschätzt, fiel aber bei Beamten mit PTBS deutlich geringer aus. Beamte mit PTBS schätzten ihre kommunikative Kompetenz im Vergleich zu symptomfreien Beamten sehr gering ein und fühlten sich in Gesprächssituationen stark verunsichert. Sie zeigten ein starkes Gefühl, mit anderen Menschen besser zurecht kommen zu können, wenn ihre kommunikativen Fähigkeiten besser wären, und gaben an, in Gefühlsdingen nicht die richtigen Worte finden zu können. Die Regenerationsfähigkeit (Feierabend, Urlaub, abschalten können) wurde insgesamt mittelmäßig eingeschätzt. Beamte mit PTBS zeigten hier wieder sehr schlechte Werte. Die Gesundheit der Beamten wurde insgesamt eher positiv eingeschätzt. Hinsichtlich verschiedener somatischer Beschwerden und Befindlichkeiten zeigten Beamte mit PTBS signifikant höhere Belastungen in den Bereichen Schmerzen in der Brust, Appetitlosigkeit, Herzrasen, Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben, Gedanken an Tod oder Sterben. Viele Polizeibeamte berichteten über die Entwicklung von anfänglichem Idealismus hin zu Zynismus und gaben an, dies auch bei Kollegen zu bemerken. Frustration, die mit dem strukturellen und organisatorischen Bereich in Verbindung steht, der wahrgenommene Verlust von Respekt in der Öffentlichkeit und ein gewisses Ohnmachtsgefühl schienen diese Entwicklung

zu verstärken.

Reinecke et al. (2006) gingen in ihrer Untersuchung der Frage nach, welche Situationen im Polizeialltag als belastend erlebt werden (Qualität), wie belastend sie erlebt werden (Intensität) und wie häufig sie erlebt wurden (Quantität). Sie untersuchten 109 Polizeibeamte aus sieben Behörden in Nordrhein-Westfalen. Anhand der genannten Stressoren entwickelten sie eine Taxonomie von Belastungsqualitäten innerhalb der Polizei:

1. Belastungen, die sich aus berufstypischen bzw. polizeispezifischen Aufgaben ergeben, also all jene Anforderungen, die direkt in Zusammenhang mit dem Einsatzgeschehen stehen, wie z.B. schwierige emotionale Situationen, Konfrontation mit der Gefahr für das eigene oder das Leben anderer, mit Tod oder Verletzung von Kindern usw.
2. Belastungen, die aus Organisation und Ablauf der Arbeit sowie aus der Struktur der Organisation heraus entstehen, wie z.B. hohe Intensität der Arbeit, Status und Anerkennung der Arbeit, die polizeiliche Führung usw.
3. Belastungen aufgrund von äußeren Bedingungen bzw. der zeitlichen Dimension, wie z.B. Schichtdienst, Länge der Arbeitszeit, Umgebungsbedingungen (Lärm, Hitze)
4. Belastungen aufgrund sozialer Bedingungen, wie z.B. innerdienstliche Konflikte, Probleme in Familie oder dem sozialen Umfeld usw.

Die Belastungsqualität hatte Einfluss auf die subjektive Intensität der Belastung. Als stärkste Belastung wurde die „Konfrontation mit dem Tod persönlich Bekannter“ eingeschätzt (z.B. Suizid oder Dienstunfall eines bekannten Kollegen), gefolgt von Belastungen „aufgrund sozialer Bedingungen“, „Konfrontation mit Tod oder Verletzung von Kindern“, „Konfrontation mit Gefahr für das eigene Leben“, und an fünfter Stelle befanden sich „Belastungen, die sich aus Organisation und Arbeitsstruktur“ heraus ergeben. Die geringste Belastung stellte die „Konfrontation mit Tod persönlich nicht Bekannter“ dar. Es zeigte sich, dass sowohl traumatische Ereignisse (z.B. der Suizid eines Kollegen, Unfall mit Kind usw.) als auch Belastungen aus den sozialen bzw. zwischenmenschlichen Interaktionen (z.B. Konflikte in der Dienstgruppe), der Arbeitsorganisation und Struktur der Organisation sowie der zeitlichen Dimension (z.B. Schichtdienst) als Belastung erlebt wurden. Mit steigendem

Dienstalter wurden die Intensitäten der Belastungen stärker eingeschätzt und hierbei vor allem Belastungen, die aus der „Arbeitsorganisation und Struktur der Arbeit“ sowie aufgrund „äußerer Bedingungen/der zeitlichen Dimension“ entstehen.

Im Zusammenhang mit der Quantität von Belastungen fanden sich zwei Belastungsqualitäten. Auf der einen Seite standen Belastungen, die eher „akute Qualität“ besaßen und vereinzelt und unregelmäßig auftraten, auf der anderen Seite standen jene Belastungen, die „chronische Qualität“ besaßen, regelmäßig oder sogar täglich auftraten und als alltägliche Ärgernisse aufgefasst werden könnten. Die Auftretenshäufigkeit von Belastungen konnte als unabhängig von ihrer subjektiven Intensität gezeigt werden.

Fährmann, Remke und Reschke (2006) untersuchten den Einfluss des Kohärenzgefühls auf das subjektive Erleben berufsbedingter Belastungen bei 176 sächsischen Polizeibeamten. Von den Beamten als besonders belastend beschrieben wurden Stressoren wie „Unglücke oder Unfälle mit Kindern“, „Waffen- bzw. Schusswaffengebrauch“ (sowohl der eigene als auch der des Gegenübers), „Unglücke und Verletzungen von Kollegen“ und die „Gefahr einer plötzlichen Versetzung an einen anderen Dienstort“. Die Häufigkeitseinschätzung dieser Ergebnisse zeigte, dass diese im Polizeialltag nur sehr selten eintreten. Als sehr oft erlebte Stressoren wurden „Wochenenddienste“, „Personalmangel und Unterbesetzung“, „Schichtdienste“, „unnötig empfundene bürokratische Tätigkeiten“ und „unzweckmäßige bzw. mangelhafte Einsatzmittel und Fahrzeuge“ angegeben. Ein gemeinsamer Einbezug von subjektiver Intensität und Häufigkeit ergab eine die Gesamtbelastung darstellende Stressorenliste. Hier rückte „unzweckmäßige bzw. mangelhafte Einsatzmittel“ an erste Stelle, gefolgt von „Personalmangel und Unterbesetzung“, „unnötig empfundene bürokratische Tätigkeiten“, „unzureichender Informationsfluss“, „große Motivationsunterschiede innerhalb des Kollegenkreises“, „Schichtdienst“, „zu hoher Arbeitsaufwand/zu viel Arbeit in verfügbarer Zeit“, „zu wenig Anerkennung und Entlohnung für Arbeit“, „zu wenig mit Polizeiarbeit zu bewirken“ und „Unglück oder Unfall mit Kindern“. Ungünstige Arbeitszeiten wurden vor allem von erfahrenen und in Partnerschaft lebenden Polizeibeamten als starke Belastung erlebt.

Analog zu anderen Studien wurde deutlich, dass aufgabenbezogene Stressoren vorrangig durch die ihnen anlastende hohe subjektive Intensität belasteten, wohingegen administrative Stressoren vordergründig durch ihre große Auftretenshäufigkeit als Belastung wirkten. Insgesamt stellten in dieser Studie vor allem organisationsbezogene/administrative Stressoren eindeutig die größere Belastung dar. Aufgabenbezogene Stressoren wurden von erfahrenen Beamten häufiger erlebt, und sie empfanden diese insgesamt als belastender. Die subjektive Arbeitszufriedenheit wurde insgesamt recht hoch angegeben, besonders ausgeprägt zeigten sich Gefühle, einen verantwortungsvollen Beruf auszuüben und die eigenen Qualifikationen ausreichend einsetzen zu können. Der eigene Handlungsspielraum wurde als relativ groß erlebt und die Arbeitsbelastung vergleichsweise gering eingeschätzt. Männliche und ältere Beamte gaben an, mehr Verantwortung zu tragen und zeigten sich auch hier durch Arbeit und Arbeitsvolumen stärker belastet.

Das Kohärenzgefühl wurde mit einem Wert von 5,04 (7=stärkste Ausprägung) recht hoch angegeben. Es zeigte sich, dass das Kohärenzgefühl negativ mit dem Stresserleben und positiv mit der Arbeitszufriedenheit korrelierte. Stresserleben und Arbeitszufriedenheit korrelierten negativ miteinander. Stressintensität und -häufigkeit korrelierte hoch signifikant negativ mit dem Kohärenzgefühl. Organisationsbezogener Stress wies im Vergleich zu aufgabenbezogenen Stressoren stärkere Korrelationen mit dem Kohärenzgefühl auf. Zwischen organisationsbezogenen Stressoren und Kohärenzgefühl ergaben sich hoch signifikant negative Korrelationen. Hohes Kohärenzgefühl wirkte sich somit positiv auf das Erleben von administrativen Stressoren aus (besonders bei mangelnder Rückendeckung und ungerechtfertigter Kritik durch Vorgesetzte), auf persönliche Stressoren (besonders bei dem Gefühl, mit der eigenen Arbeit zu wenig zu bewirken, und bei zu wenig erhaltenem Verständnis durch Freunde und Familie) und auf operative Stressoren, die mit ungewissem Auftreten von Gefahr verbunden sind. Administrative Stressoren korrelierten hoch signifikant negativ mit Arbeitszufriedenheit, wogegen operative Stressoren mit Arbeitszufriedenheit signifikant positiv korrelierten.

Wendtland (2008) untersuchte 31 deutsche Polizisten anhand der

Methode des narrativen Interviews (Schütze, 1987, zit. nach Wendtland, 2008) und stellt somit eine der wenigen bisher vorhandenen qualitativen Untersuchungen dar. Gefragt wurde nach Erlebnissen der Beamten, die besonders belastend waren, und welche Methoden und Personen zur Bewältigung in der Zeit danach angewendet bzw. aufgesucht wurden. Es bestätigten sich dabei die in der Literatur als besonders belastend benannten Stressoren wie hohe Eigengefährdung, eigene Verletzung oder die Verletzung eines Kollegen, verletzte oder getötete Kinder sowie Überbringen von Todesnachrichten. Allerdings konnte gezeigt werden, dass häufig zwar solche Ereignisse besonders belastend wirkten, aber subjektive Randerscheinungen wie das Sehen von Parallelen zwischen Opfern und der eigenen Person oder der seiner Kinder oder Blicke und Sprüche der Kollegen oder der Angst, die Nerven zu verlieren, für die stärksten Belastungsempfindungen verantwortlich waren.

Nach einem belastenden Ereignis wurde von den Beamten in den meisten Fällen zunächst das persönliche Umfeld aufgesucht. Sehr oft war hier zunächst der Partner die erste Wahl. Als zweite Gruppe wurden Kollegen angegeben, gefolgt von Vorgesetzten, die vor allem für dienstjüngere Beamte eine wichtige Vorbildfunktion hatten. Persönliche Belastungserlebnisse wurden eher im Einzelgespräch artikuliert, in Gruppengesprächen wurden eher taktische Einsatze besprochen. Es zeigte sich, dass Belastungen im Zusammenhang mit innerdienstlichen Problemen zu Enttäuschungen und Belastungen führten.

5.1.3 Zusammenfassung der Ergebnisse der dargestellten Untersuchungen

Die dargestellten Untersuchungen zeigen für die Diskussion, ob es zu stärkeren Belastung durch operative oder administrative Stressoren (Klemisch et al., 2005a) kommt, vor allem, dass beide Bereiche von Bedeutung sind. Abhängig von Alter, Geschlecht oder Persönlichkeit werden die Belastungen stärker oder schwächer empfunden. Es ist vermutlich nicht so wesentlich, darüber zu diskutieren, welcher Bereich stärker belastet, sondern die Sichtweise auf die mögliche gegenseitige Beeinflussung sowie auf beteiligte Persönlichkeitsvariablen und Situationsaspekte gewinnt an Bedeutung

(Bornewasser, 2003; Hallenberger, 2006; Krampfl, 2003; Wendtland, 2008).

Die Untersuchungen zeigen im Zusammenhang mit der Persönlichkeitsstruktur von Polizeibeamten, dass diese im Vergleich zur Normalbevölkerung über eine hohe Kontrollüberzeugung, ein hohes positives Selbstkonzept, hohe Leistungsorientierung, hohes Selbstwertgefühl sowie hohen Kohärenzsinn verfügen und eher internal als external attribuieren. Allerdings zeigt die Literatur auch, dass diese Werte mit dem Erleben traumatischer Ereignisse und in Kombination mit chronischen Stressoren stark abnehmen und zu starker Belastung führen können (Fährmann et al., 2006; Gasch, 2006; Krampfl, 2003; Latscha, 2005; Litzcke, 2004). Die mit den erwähnten Eigenschaften einhergehenden stabilen Erwartungen an sich selbst, die anderen und die Umwelt sind für das Vertrauen, mit jeder Situation und den Anforderungen im Berufsalltag fertig zu werden, von essentieller Bedeutung. In beruflichen Extremsituationen kann es dazu kommen, dass es zu Verletzungen des Polizisten oder seiner Kollegen kommt, er also in Situationen gerät, die eine Gefahr für Leib und Leben darstellen. Dies führt unter Umständen beim Polizeibeamten zu Gefühlen der Hilflosigkeit, Furcht und Entsetzen. Diese angeführten Beispiele sind nach dem DSM-IV (Saß, Wittchen & Zaudig, 1996, zit. nach Krampfl, 2003) subjektive und objektive Kriterien für traumatischen Stress und können in der Folge zu Belastungsreaktionen und PTBS führen. Zusätzlich kann es durch das Erleben von z.B. Hilflosigkeit einerseits und der hohen Kontrollüberzeugung auf der anderen Seite zu starker und akuter Bedrohung des mit dem Beruf in Verbindung stehenden Selbstbildes kommen und damit zu einer zusätzlichen Belastung. Die eigene Kompetenz wird möglicherweise in Frage gestellt, ebenso wie Fähigkeiten und insgesamt der Beruf (Gasch, 2006; Krampfl, 2003; Sennekamp & Martin, 2001). Es können Ängste und Unsicherheit in Zusammenhang mit zukünftigen Berufsbelastungen entstehen. Dies führt möglicherweise auch zu Auswirkungen auf das soziale Umfeld, und es entsteht eine zusätzliche chronische Stressbelastung. Chronischer Stress, zu dem auch administrative Stressoren gehören, führt zu verschiedensten Reaktionen des Organismus, ebenso wie zu emotionalen, kognitiven und körperlichen Folgen (siehe Kapitel 2.4), und die psychischen und physischen Auswirkungen des traumatischen Stress werden insofern durch

weitere hinzukommende Stressoren verstärkt.

Damit wirken sich belastende Ereignisse nicht nur aus, indem es zu Traumareaktionen oder PTBS kommt, sondern es kann auch zu einem Vertrauensverlust in sich selbst und die Umwelt kommen. Dies führt zu einem Absinken des Selbstkonzepts der eigenen Fähigkeiten, die externale Kontrollüberzeugung nimmt zu, und chronischer Stress entsteht. Folgen auf subjektiver Ebene können Gefühle von Arbeitsüberlastung, sinkende Arbeitszufriedenheit, häufig erlebte belastende Erinnerungen, größere Sorgen bzw. Besorgtheit, soziale Belastungen und das Gefühl fehlender sozialer Anerkennung sein. Die chronische Stressbelastung kann zu einer Verstärkung der psychischen und somatischen Symptombildung führen (Krampl, 2003).

Im Bereich von Familie und Partnerschaft kann es zu Belastung der Familie durch die Persönlichkeitsveränderung, durch mangelhafte Kommunikation und Konfliktfähigkeit kommen, auf der anderen Seite können Unverständnis in der Familie oder Partnerschaft zu einer Verstärkung der Belastung des Polizisten führen (Gasch, 2006; Krampl, 2003). Bleiben derartige Reaktionen auf belastende Ereignisse unbemerkt bzw. kommt es zu keiner Unterstützung, kann es zu Persönlichkeitsveränderungen, Zynismus, Aggressivität, Suchtproblematik bis hin zu Dienstunfähigkeit und als letztem Ausweg zum Suizid kommen (Aumiller & Goldfarb, 1998; Gasch, 2006; Völschow, 2006). Gelingt aber eine konstruktive Aufarbeitung, kann dies zu einer Stärkung der beruflichen Kompetenz führen (Bernler & Johnsson, 1993, zit. nach Völschow, 2006).

Diese Darstellung zeigt die große Bedeutung von geeigneten Stressverarbeitungsmethoden, auf sie soll im folgenden Kapitel eingegangen werden.

5.2 Stressverarbeitung im Polizeiberuf

Stress, sei es chronischer, sei es akuter, ist ein ständiger Wegbegleiter in der Berufsausübung von Polizeibeamten und somit kaum oder nur sehr eingeschränkt zu vermeiden. Trotz der zahlreichen dienstlichen Anforderungen und dem damit verbundenen Stress, der verschiedenste physische und psychische Reaktionen hervorruft, können viele Polizeibeamten ihren Beruf

ohne wesentliche Beeinträchtigungen ausführen, also den Stress, mit dem sie konfrontiert werden, offensichtlich gut bewältigen. Dies zeigt deutlich, wie wichtig geeignete Bewältigungskompetenzen im Umgang mit belastenden Ereignissen im Dienst sind, und nebenbei auch, dass sie vorhanden sind.

Im Sinne der transaktionalen Stresstheorie (Lazarus & Folkman, 1984, zit. nach Krohne, 1997) bestehen vier mögliche Bewältigungsarten, um Stress zu begegnen. 1. Die Suche nach Informationen, 2. Direktes Handeln, 3. Unterlassen von Handlungen und 4. Intrapsychisches Coping (siehe Kapitel 2.3). Okon und Meermann (2003) nennen für den Umgang mit Belastungen im Polizeiberuf zum einen verhaltensorientierte Bewältigungsformen, wie z.B. den Vergleich mit Kollegen und deren Umgang mit solchen Situationen (Suche nach Informationen), oder das Treffen von Schutzvorkehrungen, wie das Anlegen einer schusssicheren Weste, Medikamenteneinnahme, um besser schlafen zu können, Sport, um das körperliche Anspannungsniveau zu verringern, sowie kompensatorische Verhaltensweisen, die eine Freizeitgestaltung mit ausgleichendem und befriedigendem Charakter betrifft (Direktes Handeln). Zum anderen besteht auf gedanklicher Ebene die Möglichkeit, Tatsachen zu ignorieren (Unterlassung von Handlungen) sowie sich selbst durch positive Gedanken und innere Gespräche (intrapsychisches Coping) anzufeuern oder zu beruhigen bzw. dem Erlebten einen Sinn zu geben (Wendtland, 2008)

Als Strategien, die kurzfristig dazu geeignet sind, vorhandenes Missempfinden zu reduzieren und das Erleben von gedanklicher oder körperlicher Überforderung in konkreten Situationen zu reduzieren, gelten z.B. muskuläre Entspannung, Sport- und Fitnessaktivitäten, positive Selbstgespräche und Ablenkung. Von Vorteil wäre hier ein frühzeitiges Erlernen verschiedener derartiger Methoden, um in einer möglichen Belastungssituation eine positive Ressource bei der Hand zu haben.

Langfristige Wirkung zeigen ein Geborgenheit gebendes soziales Netz (sowohl im beruflichen, als auch im privaten Bereich), die Gestaltung eines ausgleichenden und befriedigenden Freizeitbereichs (Konzerte, Kino, Haustiere, Natur) und systematische Problemlösefähigkeiten. Nach Kreim und Meermann (2003) kann die eigene Belastbarkeit durch Sport, gesunde Ernährung sowie intensiven sozialen Kontakt erhöht werden. Ein Einwirken auf

äußere Umstände kann z.B. durch eine klare Zeit- und Aufgabenstruktur erfolgen.

Jedes Bewältigungsverhalten wird nach Lazarus und Folkman (1984, zit. nach Krohne, 1997) durch Faktoren der Situation sowie Faktoren der Person beeinflusst. Im Folgenden soll auf situative und personale Faktoren der Stressverarbeitung bei der Polizei eingegangen werden. Da kompetentes Bewältigen stressreicher Situationen immer auch einen präventiven Charakter hat, im Sinne eines Abwendens oder Geringhaltens möglicher Folgen, soll der Artikel von Hallenberger (2006) zur primären Prävention kritischer Ereignisse im Polizeiberuf als Rahmen für die folgende Auseinandersetzung dienen.

Situative Faktoren:

Als am weitesten außerhalb der Person liegende Faktoren nennt Hallenberger (2006) die *Gesellschaftlichen Rahmenbedingungen* und damit in Verbindung stehend das vorherrschende Menschenbild, soziale Beziehungsmuster und soziokulturelle Normen. Hierbei kann z.B. der Umgang mit möglichen Reaktionen von Medien, Öffentlichkeit, Gerichten und Politik auf das Erleben eines traumatischen Ereignisses genannt werden. Klinische Untersuchungen an ehemaligen in der DDR inhaftierten Personen und Kriminalitätsopfern konnten zeigen, dass die gesellschaftliche Wertschätzung und Anerkennung als Opfer oder Überlebender, also die Achtung dessen, was ein traumatisierter Mensch erlebt hat, einen Schutzfaktor und damit eine positive Ressource gegen die Ausbildung einer PTBS darstellten (Maercker & Müller, 2004). Geringe Wertschätzung der eigenen Arbeit und Kritik gelten als mögliche Stressfaktoren im Polizeiberuf, Würdigung und Dank für einen Einsatz hingegen spielen hierbei eine große positive Rolle (Wendtland, 2008).

Vitek (2010) meint, dass die Orientierung der Polizei jahrzehntelang eher extern ausgerichtet und die darauf aufbauende Fehlersanktionierung nicht immer konstruktiv war, sondern für die Beamten eher demotivierend und zu Vermeidungsverhalten geführt hätte. Solange es sich nicht um schwere Vergehen handelt, plädiert er daher für einen offenen Umgang (im Sinne einer lernenden Organisation) mit möglichen Fehlern, die in Anbetracht des oft vorherrschenden Entscheidungsdruckes unter hochstressigen Bedingungen durchaus passieren können. Dies würde zum einen zu einem besseren Image

in der Öffentlichkeit sowie zu einer geringeren Angriffsfläche für die Medien führen und auf der anderen Seite innerhalb der Polizei positive Wirkung auf die Mitarbeiter mit sich bringen. Angst und Lähmung könnten somit Lernbereitschaft und Lösungskreativität weichen.

Werte und Normen spielen auch im Zusammenhang mit dem Ausdruck von und dem Umgang mit Emotionen eine große Rolle. Gasch (2006) spricht hier von einer „gewachsenen Polizeikultur, deren Rollen- und Selbstverständnis es (bislang) nur schwer zulassen, sich als Polizist mit Phänomenen auseinanderzusetzen, die einen möglichen Hinweis auf Schwäche liefern könnten“ (S. 255). Insofern müssen Hilfs- und Betreuungskonzepte nicht nur bei betroffenen Beamten nach kritischen Ereignissen, sondern schon im Vorfeld eingesetzt werden, und dies sowohl auf individueller als auch auf organisatorischer Ebene.

Hallenberger (2006) postuliert, dass ein Gefühl des „Eingebettetseins“ (S. 32) in die Gesellschaft, des Verstandenwerdens, des Wohlfühlens in ihr und der Eindruck bzw. das Vertrauen, dass die Verantwortlichen nach Recht und Moral handeln und auch zum einzelnen Beamten stehen, ein Klima für die Prävention von negativen Folgen von kritischen, stressvollen Ereignissen schaffen könnte. Als nächsten Faktor nennt Hallenberger die *Arbeitsumwelt*, in ihr spielen Arbeitgeber und Dienstherrn, Vorgesetzte und die Bereitstellung von psychoedukativen Maßnahmen eine Rolle. Hierbei kann an erster Stelle das Selbstverständnis, das in einer Institution und bei den in ihr arbeitenden Individuen vorherrscht, genannt werden. Hallenberger (2006) bezeichnet es als „das gelebte Welt- und Menschenbild in einer Institution“ (S. 33). Der Umgang mit Gefühlen wird von älteren Beamten zu jüngeren Beamten weitergegeben, zeigen doch verschiedene Studien, dass u.a. bei hochstressenden Ereignissen im Dienst das Gespräch mit Kollegen gesucht wird (Hallenberger et al., 2003; Hallenberger & Müller, 2000).

Nach Gasch (2006) müsste auf individueller Ebene das Bewusstsein bzw. die Akzeptanz gefördert werden, dass es im Laufe der Dienstzeit zu kritischen Ereignissen kommen kann. Das Risiko ist den Beamten zwar durchaus bewusst (Hallenberger & Müller, 2000), aber die persönliche Einstellung, dass es einen selbst schon nicht so hart treffen wird, steht in den meisten Fällen im

Vordergrund. Hier müssen auch die weitreichenden möglicherweise eintretenden Folgen bewusst gemacht werden und eine Aufklärung und Wissensvermittlung über berufsspezifische Traumatisierung erfolgen (Gasch, 2006; Latscha, 2005; Steinbauer et al., 2002). Es muss klar sein, dass eine mögliche Schwäche bei der Auseinandersetzung mit kritischen Ereignissen durchaus mit dem Bild des guten Polizisten vereinbar ist, damit kann auch das Wissen um Konsequenzen und die Fähigkeit, sich Hilfe zu suchen bzw. Hilfe anzunehmen, gefördert werden. Angebotenen Seminare müssten zusätzlich die starke Erfolgsorientierung von Polizeibeamten berücksichtigen und sollten den Charakter von Würdigung und Erweiterung bisheriger Erfahrungen und Lösungsansätze haben. Außerdem sollten Kenntnisse über die Gesprächsführung in einer Betreuungssituation vermittelt werden und das Wissen, dass die Möglichkeit einer Rund-um-die-Uhr-Betreuung besteht, das heißt, Polizeibeamte müssen darüber informiert werden, wo sie sich im Fall der Fälle Hilfe holen können. Zusätzlich sollten im Vorfeld persönliche dienstliche Gefahrenpotentiale vorgestellt werden und präventive Überlegungen, welche Maßnahmen getroffen werden könnten, durchgeführt werden, um sich individuell auf Belastungen und deren Bewältigung vorzubereiten. Dies impliziert auch das Nachdenken über das eigene Verhalten in Belastungssituationen, die persönlichen Einstellungen, Werte und Bedürfnisse sowie über Stärken und Schwächen (Wendtland, 2008). Außerdem sollte der Bereich der chronischen Belastungen miteinbezogen werden (Reinecke et al., 2006).

Auf organisatorischer Ebene ist die Akzeptanz eines möglichen Ereigniseintritts auf allen Hierarchieebenen notwendig und zusätzlich die Einbettung eines präventiv und nachsorgend wirkenden Programms in die Polizeistruktur, das den individuellen Bedürfnissen der betroffenen Beamten angepasst werden sowie systemisch orientiert sein und Unterstützungsmöglichkeiten außerhalb der Polizei zulassen muss (Gasch, 2006). Hallenberger (2006) spricht sich in diesem Zusammenhang für Kriseninterventionsteams aus, die nicht nur bei akuten Krisensituationen, also sekundärpräventiv tätig werden, sondern betriebseigen ständig da sind. Damit würde die Organisation auch zeigen, dass ihnen nicht nur an der Arbeitskraft ihrer Mitarbeiter, sondern auch am

Menschen gelegen ist (Hallenberger, 2003a). Hierbei sind auch die höheren Hierarchieebenen gefragt, indem sie aktiv mögliche Betreuungsmaßnahmen vorstellen und damit unter anderem zeigen, dass ihnen die Belastung der dienstlichen Situationen sowie die möglichen Folgen für die Mitarbeiter bewusst sind. Psychoedukation, also die Vermittlung von Wissen zu kritischen dienstlichen Situationen und deren möglichen Folgen sowie zu den Möglichkeiten der Bewältigung, führt dazu, dass Polizisten kompetenter mit möglichen Extremsituationen mit sich selbst und unter Umständen schon belasteten Kollegen umgehen. Verschiedene Studien zeigen, dass das Bedürfnis nach spezieller Vorbereitung durchaus vorhanden ist (Hallenberger et al., 2003; Sennekamp & Martin, 2001).

Krampl (2007) bezeichnet zusätzlich Schulungen über Stressreaktionen als überaus wichtig. Hierbei sollte vermittelt werden, was Stressreaktionen sind, wie sie sich auswirken können, welche Möglichkeiten es gibt, damit umzugehen, und wo bzw. bei wem Hilfe gesucht werden kann. Dies dient der Vorbereitung auf belastende und potentiell traumatische Ereignisse im Vorfeld und soll tatsächliche Traumatisierung vermeiden. Wichtig hierbei ist auch die Beachtung situationsspezifischer und individueller Aspekte, Kollegen und der Beamte selbst sollen dadurch lernen zu bemerken, wann eine Belastung erfolgt ist (Wendtland, 2008).

Vorgesetzte und ihr Verhalten haben wesentlichen Einfluss auf den Umgang mit und die Wirkung von kritischen Ereignissen. Durch die Beobachtung von Vorgesetzten bildet sich vor allem bei jungen Polizeibeamten eine Vorstellung aus, wie mit Belastung umgegangen werden kann (Hallenberger, 2006; Wendtland, 2008). Im Zusammenhang mit möglichen Fehlern sieht Vitek (2010) Vorgesetzte in der Verantwortung, durch das offene Umgehen mit den eigenen Fehlern als geeignetes Vorbild für korrektes Verhalten zu fungieren. Wendtland (2008) sieht eine Diskrepanz zwischen den hohen Erwartungen, die im Zusammenhang mit der Bewältigung verschiedenster Belastungen an Vorgesetzte bestehen, und deren Möglichkeiten, darauf zu reagieren, z.B. durch finanzielle Beschränkungen. Eine Möglichkeit, dieses Spannungsverhältnis zu reduzieren, besteht in der offenen gegenseitigen Information. Vorgesetzte und Mitarbeiter müssen in diesem Sinne lernen, über

die jeweiligen Bedürfnisse, Erwartungen und auch Entscheidungsmöglichkeiten zu sprechen, dies würde auch dem oft geäußerten Wunsch nach einer besseren Zusammenarbeit entsprechen und Transparenz gewährleisten. Mescher und Dolase (2003) konnten in ihrer Untersuchung an Berliner Polizeibeamten zeigen, dass die Mehrheit der Getesteten der Meinung war, dass die Qualität der Arbeit von ihnen selbst abhing und distale Kontrolle nur sehr schwach für die Qualität der täglichen Arbeit wahrgenommen wurde. Sie schlossen daraus, dass eine Steigerung der Qualität in der Basis nur durch die Vorbildwirkung Vorgesetzter und durch das Vormachen richtigen Verhaltens gesteuert werden kann.

Die nächstliegende Umgebung sind *Familie und Freunde* als eine nahestehende und vertraute Gruppe von Personen, die das Gefühl von Unterstützung, wenn man sie denn braucht, vermitteln. Das persönliche Umfeld, in den meisten Fällen zunächst der Partner, geben Sicherheit für den Umgang mit Stress, denn in diesem Umfeld bleibt es möglich, sein dienstliches Image zu bewahren. Zusätzlich bleibt die Wahrnehmung der vom Beamten erlebten belastenden Situation unkorrigiert, da diese vom Partner nicht selbst erlebt und wahrgenommen wurde. Diese antizipierte Sichtweise gibt Sicherheit und kann somit auch präventiv wirken (Wendtland, 2008). In diesem Bereich ist auch die von Okon und Meermann (2003) postulierte langfristige Wirkung angesiedelt, eine mit Freunden und/oder Familie gestaltete Freizeitgestaltung, die kumulativ wirkt und einen befriedigenden Ausgleich bietet, kann präventiv wirken indem daraus Kraft für mögliche belastende Ereignisse geschöpft werden kann. Die Erfahrung, von anderen gemocht zu werden, bietet hilfreiche emotionale Unterstützung (Gasch, 2006; Wendtland, 2008). Als rückenstärkender Part sollten Familienmitglieder bzw. Partner auch die Möglichkeit haben, Zutritt zu Seminaren zu bekommen, um im Notfall die Veränderungen des Partners verstehen zu können (Wendtland, 2008).

Im Berufsleben des Polizisten steht neben dem direkten Familienkreis auch der *Kollegenkreis* als wichtiges Bezugssystem bei der Verarbeitung von kritischen Ereignissen an vorderster Stelle. In vielen Studien werden bei der Frage nach der Verarbeitung von belastenden Ereignissen vor allem Familie, Freunde und Kollegen oder Rückhalt in der Organisation an erster Stelle genannt, erst

danach, abhängig von der Stärke der Belastung, werden Seminare oder andere professionelle Stellen genannt (Hallenberger et al., 2003; Hallenberger & Müller, 2000; Kirkcaldy et al., 1995; Palley, 2003; Steinbauer et al., 2002). Durch die Anerkennung der Kollegen lassen sich belastende dienstliche Erlebnisse besser bewältigen, und das vermittelte Gefühl, richtig gehandelt zu haben, bringt Selbstvertrauen für die Bewältigung zukünftiger Einsatzlagen. Positives sollte in diesem Sinne durch Lob und Anerkennung verstärkt werden, und führt in weiterer Folge zu einem Wachsen an den zu bewältigenden Anforderungen und einer Zunahme der professionellen Kompetenz (Wendtland, 2008). Das heißt auch, dass Einsätze, die schiefgelaufen sind, so nachbesprochen werden sollten, dass bei dem Polizeibeamten das Gefühl entstehen kann, etwas für die bessere Bewältigung zukünftiger Einsätze gelernt zu haben.

Das dienstliche Team wirkt zum einen als Schutzmechanismus, indem es Zusammenhalt und Vertrauen in schwierige Einsatzlagen vermittelt (Aumiller & Goldfarb, 1998), und bietet zum anderen die Kommunikation mit vertrauten Menschen, die ähnliches erlebt haben, ähnlich denken und fühlen (Hallenberger et al., 2003; Sennekamp & Martin, 2001). Der Austausch über gemachte Erfahrungen bietet die Möglichkeit, das eigene Feld um mögliche Belastungssituationen zu erweitern, betrifft somit den kognitiven Bereich, und ermöglicht das Sprechen über die eigenen erlebten Erfahrungen, betrifft also den emotionalen Aspekt (Wendtland, 2008). Informationen können ausgetauscht, das eigene berufliche Handeln kann reflektiert und das Expertentum der Beamten gefördert und gestärkt werden (Völschow, 2006). Hallenberger et al. (2003) betonen in diesem Zusammenhang die Wichtigkeit eines guten sozialen Klimas in den Dienststellen, fester Dienstgruppen und eines ausgewogenen Verhältnisses von jüngeren und älteren Beamten, von Vorgesetzten mit hoher sozialer Kompetenz, Freizeitangeboten und Supervision.

Zu den speziellen Situationsfaktoren zählen die *Ereignisfaktoren*, die die besonderen Bedingungen einer Situation betreffen. In belastenden Situationen und im Zusammenhang mit traumatischen Reaktionen sind hier vor allem Ereignisfaktoren zu nennen, die sowohl unerwartet als auch plötzlich eintreten

(Maercker, 1997, zit. nach Hallenberger, 2006). Auch die Art der Situation bringt unterschiedliche Belastungen mit sich, und die persönliche Betroffenheit kann zu emotionalen Schwierigkeiten führen, vor allem in Zusammenhang mit wahrgenommenen Ähnlichkeiten zwischen Opfern und eigenen Angehörigen, vor allem in Zusammenhang mit Kindern.

Dass verschiedene Menschen ein und dieselbe Situation als unterschiedlich belastend empfinden (Hallenberger et al., 2003; Hallenberger & Müller, 2000; Steinbauer et al., 2002), zeigt die Beteiligung von individuellen persönlichen Faktoren an der Bewältigung von stressreichem Geschehen sehr deutlich.

Merkmale der Person

Schutzfaktoren, die Stress vermindern können, und Risikofaktoren, die Stress erhöhen können, haben Einfluss auf die Wirkung von Belastungen bzw. die Reaktion darauf. Als Schutzfaktoren (siehe auch Kapitel 2.3 Stressverarbeitung) gelten hierbei:

 Soziale Unterstützung: Im Zusammenhang mit der Persönlichkeit spielen hier vor allem individuelle kognitive Faktoren eine große Rolle. Es ist hierbei von Bedeutung, wie soziale Unterstützung wahrgenommen wird und ob sie aktiv gesucht bzw. angenommen wird. Personen mit hohen kommunikativen Kompetenzen schon vor Eintritt eines kritischen Ereignisses tun sich leichter, bei Eintritt eines solchen aktiv nach Hilfe zu suchen bzw. im Zusammenhang damit auch die eigenen Gefühle auszudrücken, was bei der Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen von großer Bedeutung ist (Gasch, 2006; Maercker & Müller, 2004). Gasch (2006) plädiert in diesem Zusammenhang für die eignungsdiagnostische Erfassung von Kommunikationsverhalten und sozialer Kompetenz und eine Vertiefung dieser Fähigkeiten in Aus- und Fortbildung.

Weiters hat der Kohärenzsinn (siehe Kapitel 2.3) einen Einfluss auf das Erleben der oben genannten situativen Faktoren. Das Kohärenzgefühl dürfte eine protektive Wirkung im Zusammenhang mit Stresserleben, administrativen Stressoren, persönlichem Stress und aufgabenbezogenen Stressoren sowie im Zusammenhang mit dem ungewissen Auftreten von Gefahr ausüben und sich positiv auf die Arbeitszufriedenheit auswirken. Der Kohärenzsinn ist möglicherweise für die Prognose von Belastungserleben geeignet, sollte also auch in der Personalauswahl Berücksichtigung finden und durch spezielle

Trainings gefördert werden (Fährmann et al., 2006).

„Hardiness“ (siehe Kap. 2.3), im Speziellen Kontrollüberzeugung, Selbstverpflichtung und Herausforderung sind für eine höhere Widerstandskraft gegenüber kritischen Ereignissen von Bedeutung. Lenke (2004, zit. nach Fährmann et al., 2006) stellt in einer Studie zu Positiv- und Negativstrategien der Stressbewältigung fest, dass die Selbstzuschreibung von Kompetenz und Kontrollvermögen wesentlicher Faktor für die Bewältigung sehr belastender dienstlicher Ereignisse ist. Untersuchungen zur Kontrollüberzeugung konnten zeigen, dass Beamte, die internal attribuieren, den geringsten Stress erlebten, die höchste Berufszufriedenheit zeigten und auch weniger physische und psychische Gesundheitsprobleme angaben (Kirkcaldy, 1993). Insofern ist die Auseinandersetzung damit, sowohl in Zusammenhang mit der Personalauswahl als auch mit die Kontrollüberzeugungen stärkendem Training von großer Bedeutung. Humor kann ebenfalls als Schutzmechanismus und Möglichkeit der Distanzierung gesehen werden (Andreatta, Brandstetter & Juen, 2005).

Bewältigungskompetenzen im Zusammenhang mit persönlichen Faktoren betreffen vor allem das Entwickeln von Kontrolle. Ein Gefühl der Kontrolle muss im Zusammenhang mit der Polizeiarbeit und hier im Besonderen in Spezialabteilungen für die verschiedensten Einsatzlagen vorliegen. Polizisten, die sich in schwierigen dienstlichen Einsatzlagen als kompetent und handlungssicher erleben, entwickeln weniger Belastungsreaktionen. Die Anforderungen sollten stetig ansteigen, der Wurf ins kalte Wasser ist hierbei nicht geeignet, die notwendigen Fähigkeiten zu entwickeln (Wendtland, 2008). Das Gefühl von Kontrolle im Zusammenhang mit notwendigen Handlungen kann speziell durch Training entwickelt werden, das es ermöglicht, verschiedene Handlungsabläufe zu automatisieren. Sie sollen den Polizisten ermöglichen, auch unter einem hohen Stresspegel professionell zu arbeiten, und Verhaltensmuster trainieren, die auch unter Stress abgerufen werden können. Handlungskompetenz ist für das Ausmaß entstehender Angst bei bedrohlichen Einsatzlagen von Bedeutung. Fühlt sich der Polizist in seiner Selbsteinschätzung in der Lage, eine bedrohliche Situation zu bewältigen, wird er auch weniger Angst empfinden. Hiermit kann kognitive Kapazität für das Behalten relevanter Informationen freigesetzt werden, Handlungen können mit

geringem Einfluss von Denkprozessen durchgeführt werden und sind damit auch weniger anfällig für störende belastende Kognitionen und Emotionen (Krampl, 2003; Kreim & Meermann, 2003; Mussik, 2003). Dies bringt einen Erhalt der Handlungsfähigkeit in hochstressigen Situationen mit sich und kann das Gefühl von Hilflosigkeit und Verzweiflung verhindern und hat damit direkten Einfluss auf die Verhaltenskontrolle.

Um Kontrolle auch über automatisierte Handlungen zu erreichen, muss auch Kontrolle über damit verbundene Kognitionen vorliegen. An der Einschätzung von stressreichen belastenden Situationen sind kognitive Prozesse beteiligt. Kompetente Verarbeitung würde hierbei bedeuten, sich in solch schwierigen Situationen auf das Wesentliche konzentrieren zu können und Unwesentliches und Belastendes auszublenden oder aber sich von Belastungen distanzieren zu können und damit emotional in der Lage zu bleiben, reagieren zu können. Hierbei können innere (positive) Einstellungen und im Sinne dessen eine Bewertung und Einschätzung von stressreichen Situationen als schon irgendwie lösbar oder mit der eigenen guten Ausbildung bewältigbar erfolgen. Kognitive Kontrolle ist auch eng mit Entscheidungskontrolle verbunden, wobei hier das Vorhandensein von fachlichen Kompetenzen, also das Wissen über verschiedene mögliche Handlungsweisen gefördert werden sollte. Hierbei ist zum einen das Wissen um standardisierte Regeln von Bedeutung, um in Hochstress-Situationen gewisse Handlungen automatisch setzen zu können, und zum anderen ausreichendes Zusatzwissen, das im Bedarfsfall das Wechseln zu anderen Handlungsalternativen ermöglicht (Gasch, 2006; Hallenberger, 2006). Training muss in diesem Zusammenhang Wahrnehmungsstrategien, Denkvorgänge und Aktionen präzise formulieren (Mussik, 2003). Durch problemlöseorientierte positive Selbstgespräche kann das Denken strukturiert werden, verlangsamt werden, um bewusst andere Informationen bzw. Wissen zu fokussieren (Hallenberger, 2006).

Auf der anderen Seite sind im Zusammenhang mit den Bewältigungskompetenzen auch *situative Aspekte* zu beachten, hier in allererster Linie die Verantwortung der höheren Hierarchieebene, die für die Bereitstellung zuständig sind, eben solche Kompetenzen zu entwickeln. Hierbei muss der Raum geboten werden, um Stressverarbeitung überhaupt

durchführen zu können (Zeitrahmen, Personal und situative Gegebenheiten), die damit zusammenhängende Akzeptanz von Hilfsangeboten und psychoedukativ wirkenden Kursen muss gefördert und das Zulassen bzw. das Ausdrückendürfen von Gefühlen muss normalisiert werden (Gasch, 2006; Hallenberger, 2006).

Sekundärpräventiv, nach dem Erleben von belastenden Ereignissen sollte den Beamten ein möglichst positives Selbstbild vermittelt werden und damit auch eine Anerkennung seines Erlebens und der Leistung in der belastenden Situation. Gleichzeitig müssen dessen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, der Glaube an die Wertigkeit und die Unterstützung durch die Organisation gefördert werden. Damit soll der Beamte, der ein belastendes Ereignis bewältigen muss, entlastet werden, dies auch im Zusammenhang mit dienstlichen Aufgaben und möglichen Zusatzbelastungen, wie sie z.B. aus dem Privatleben entstehen können. Die erhaltene Betreuung sollte als Anerkennung für den schweren Einsatz gesehen werden und nicht als Behandlung einer Störung (Krampl, 2007). Sennekamp und Martin (2001) meinen in diesem Zusammenhang auch, es sei notwendig, „die Bearbeitung extremer Belastungen als eine Qualifikationsmaßnahme zu sehen, die es ermöglicht, auch weiterhin professionell mit außergewöhnlichen dienstlichen Situationen umzugehen“ (S. 6). Diese ressourcenorientierte Sichtweise führt dazu, dass die Bemühung des Beamten, seine erlebte, potentiell traumatisierende Situation zu bearbeiten, als wertvoll erlebt wird, und kann dem Betroffenen ein positives Selbstbild vermitteln.

Nach einem traumatischen Erlebnis sind ein funktionierendes soziales Netzwerk und vor allem die Unterstützung aus demselben von großer Bedeutung. Gesprächspartner sollten dabei gute Zuhörer sein und dem belasteten Beamten Anerkennung und Wertschätzung entgegenbringen. Durch Zustimmung und Verständnis kann die persönliche Stabilität schneller wieder erreicht werden was zu erkennen hilft, dass erlebte Belastungen zu Reaktionen führen können, die sonst nicht auftreten. In der Partnerschaft schafft Verständnis und Wertschätzung einen sicheren Rahmen, um Belastungen abzubauen. Allerdings können unerfüllte Erwartungen auch zu einem Belastungsanstieg führen. Hierbei auftretende Schwierigkeiten, könnten durch

das Einbeziehen der Familie in Schulungen über mögliche Reaktionen usw. bewältigt werden (Wendtland, 2008).

Professionelle Betreuung sollte eine persönliche Basis haben, denn Vertrauen zeigt sich für Polizeibeamte als wesentlicher Faktor, Hilfe für sich selbst in Anspruch zu nehmen. Außerdem sollten die persönlichen Ressourcen der Beamten zur Wiedererlangung der eigenen Stabilität mobilisiert und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden, sodass im besten Fall Probleme und Belastungen selbst bewältigt werden können (Kraheck-Brägelmann & Pahlke, 1997; Wendtland, 2008).

Abschließend soll noch kurz auf Aufgabengebiete und Ressourcen des österreichischen Psychologischen Dienstes des Bundesministeriums für Inneres eingegangen werden (zit. nach Hameder, 2009). Zu den Aufgaben des Psychologischen Dienstes zählen die *Personalauslese* (im Zusammenhang mit der Feststellung der persönlichen und sozialen Kompetenz für den Polizeidienst sowohl vor der Grundausbildung als auch bei Ausbildungen zu mittlerer und höherer Führungsebene sowie bei Aufnahmeverfahren zu diversen Sondereinheiten), die *Ausbildung der „Peer Support“-Betreuer* (die Polizeibeamte bei belastenden dienstlichen Ereignissen und anderen dienstlichen Belastungssituationen betreuen sollen), *Angebote von Seminaren* (beispielsweise zu Gesundheitsprävention, Kommunikation, Burnout usw.), *Betreuung* (im Rahmen des „Peer support“, dessen Aus- und Fortbildung, Beratung von Führungskräften und Mitarbeitern im Rahmen von Großeinsätzen sowie bei persönlichen oder dienstlichen Problemen, Einsatznachbesprechung nach Großschadensereignissen, nach Auslandseinsätzen und schwierigen Einsätzen, Kontakte zu anderen Blaulichtorganisationen), *Assistenz* (im Sinne unterstützender Maßnahmen bei besonderen Einsatzlagen, Entwicklung von Präventionsprogrammen für besondere Polizeieinsätze usw.), *Auslese und Diagnostik* (in Ausleseverfahren, Personalauslese und Auswahlverfahren, Entwicklung geeigneter Tests für und Assistenz bei Auswahlverfahren, Evaluierung usw.), *Leitung von Projekten* (z.B. Waffengebrauch-Analyse-Verfahren, Arbeitsgemeinschaft „Supervision“ usw.) sowie *Vorträge* im Rahmen internationaler Fachkongresse, *Zusammenarbeit* mit universitären Einrichtungen und Kliniken, *Praktikumsstelle* für Psychologiestudenten und

Ausbildung zum Klinischen und Gesundheitspsychologen.

Dieses große Aufgabengebiet wird von österreichweit insgesamt acht Psychologen betreut, davon sind fünf in Wien tätig, zwei in Innsbruck und einer in der Steiermark. Unterstützung findet der Psychologische Dienst durch Polizeibeamte mit abgeschlossenem Psychologiestudium, die bei Bedarf dienstzugeteilt werden, um z.B. bei der Personalauslese zu unterstützen. Weiters sind 39 hauptamtliche Lehrer als Psychologie-Trainer geschult und in der Ausbildung tätig. Daneben bestehen weitere 62 Polizeibeamte und -juristen, die die Trainerausbildung absolviert haben. 47 Polizeibeamte wurden österreichweit als „Peers“ ausgebildet, darunter sieben Psychologen. Sie sind für die psychosoziale Unterstützung von Polizeibeamten vorgesehen, zum einen nach traumatischen Erlebnissen wie z.B. Schusswaffengebrauch. Zum anderen soll die Betreuung auch bei Belastungen stattfinden, die nicht als traumatisch einzuordnen sind (AkutInterventionTeam der Exekutive, AITEx; PolIndorfer, 2005).

Nach Darstellung der theoretischen Aspekte von Stress und Stressverarbeitung im Polizeiberuf wird im Folgenden der empirische Teil der vorliegenden Diplomarbeit vorgestellt.

EMPIRISCHER TEIL

6. Einleitung

Ziel der vorliegenden Untersuchung war die Erhebung bestehender Stressoren im Polizeidienst der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA sowie der bevorzugten Bewältigungsstrategien im Hinblick auf Unterschiede im Gesundheitsverhalten Sport, dem Risikoverhalten Rauchen, der Diensterfahrung und dem Umgang mit Emotionen. Zusätzlich sollten die Stressoren der WEGA-Beamten mit jenen im Zuge der Diplomarbeit von Steinbauer et al. (2002) bei Sicherheitswache und Kriminalpolizei erhobenen Daten verglichen werden.

Da die empirische Datenerhebung zeigte, dass lediglich drei aller befragten WEGA-Beamten keinen über das dienstliche Maß hinausgehenden Sport betreiben, musste dieser Teil der Fragestellung ausgeschlossen werden, da es sich hierbei um keine differenzierende Variable innerhalb der getesteten Population handelt und diese daher als nicht relevant betrachtet werden muss.

7. Untersuchungsplan

Die vorliegende Untersuchung diene der Klärung folgender Fragestellungen:

Fragestellung 1 beinhaltet die Erhebung jener dienstlichen Situationen, die von den Beamten der WEGA als besonders stressreich erlebt werden. Die angegebenen Stressoren wurden im Hinblick auf Unterschiede im Risikoverhalten Rauchen sowie in der Dienst erfahrung der getesteten WEGA-Beamten untersucht.

Fragestellung 2 beinhaltet die Untersuchung, ob innerhalb der WEGA-Beamten ein positiver bzw. negativer Stressverarbeitungstypus signifikant öfter vorherrscht und ob sich in diesem Zusammenhang Unterschiede in der gewählten Stressverarbeitung im Sinne des Risikoverhaltens Rauchen zeigen. Auch hier wurden mögliche Unterschiede im Dienstalter betrachtet. Mit einbezogen wurde dabei zusätzlich die Frage, ob signifikante Unterschiede zwischen den beiden Stressverarbeitungstypen (positiv/negativ) und ihrem Umgang mit Gefühlen (positive bzw. negative Emotionen) bestehen.

Fragestellung 3 beinhaltet den Vergleich der von den Beamten der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA angegebenen Stressoren mit jenen von Steinbauer et al. (2002) erhobenen Stressoren bei Beamten der Sicherheitswache und Kriminalpolizei. Es wurde untersucht, ob sich die dabei angegebenen Stressoren signifikant von jenen der WEGA-Beamten unterscheiden.

Damit ergaben sich neben der zu untersuchenden Variable Stress bzw. Stressverarbeitung folgende unabhängige Variablen:

Raucher und Nichtraucher: Als Nichtraucher wurden all jene klassifiziert, die ihr Kreuz bei Punkt Nichtraucher setzten, und dies unabhängig davon, wie lange sie bereits Nichtraucher waren. Als Raucher wurden diejenigen kodiert, die angaben zu rauchen, auch dann wenn nur sehr wenig bzw. selten Zigaretten konsumiert werden.

Mehr und weniger Dienst erfahrung: Als Beamte mit „mehr Dienst erfahrung“ wurden alle jene gewertet, die ein Dienstalter ab zehn Jahren angegeben hatten ($\text{Dienstalter} \geq 10$), als Beamte mit „weniger Dienst erfahrung“ wurden all jene gewertet, die ein Dienstalter bis neun Jahre angegeben hatten ($\text{Dienstalter} < 10$).

Umgang mit positiven und negativen Emotionen: Von Interesse war dabei die Höhe der jeweiligen Ausprägung in den Skalen des ERI.

Die Datenerhebung fand von 23. Juni bis 25. Juni 2009 statt, die Aufteilung auf drei unterschiedliche Testzeitpunkte erfolgte ausschließlich aufgrund des Dienstsystems der WEGA. Dies und die Vorgabe des jeweils selben Testmaterials führten zur Wertung aller drei Testzeitpunkte als eine Testung. Die Testung wurde in Form von Gruppentestungen durchgeführt und dauerte längstens 45 Minuten, abhängig von der Bearbeitungsgeschwindigkeit der WEGA-Beamten. Die Instruktionen und der Hinweis auf die völlige Anonymität der Studie wurden schriftlich dargeboten, wobei selbstverständlich alle aufkommenden Fragen von der Testleiterin persönlich beantwortet wurden.

Als Störvariablen sind folgende Punkte zu nennen:

Während der Gruppentestung konnte aufgrund des Dienstsystems (Ausfahrten der Sektorwagen usw.) keine gänzlich ungestörte Atmosphäre geschaffen werden. Die Beamten erschienen je nach persönlicher Freizeit zur Testung, damit wurden gerade an der Testung arbeitende Kollegen zum Teil abgelenkt. Die eben geschilderte Situation war ausschlaggebend für die Entscheidung zu der Ausgabe einer schriftlichen Instruktion anstelle einer persönlichen Erklärung der dargebotenen Tests und dem Hinweis, bei Fragen auf die Testleiterin zuzukommen. Zum Teil führte dies dazu, dass vor allem beim Fragebogen „Stress im Polizeiberuf“ oftmals nicht ganz klar wurde, wo die Markierungen zu machen seien. Dem wurde am zweiten Tag der Testung Rechnung getragen, indem eine zusätzliche Ausfüllhilfe für die Skala des FB „Stress im Polizeiberuf“ ausgegeben wurde. Diese Reaktion konnte zwar das fehlerhafte Ausfüllen sehr vermindern, aber dennoch nicht ganz ausschalten.

Dass bestimmte dienstliche Situationen Stress beim einzelnen WEGA-Beamten verursachen können, mag möglicherweise als persönliche Schwäche angesehen werden, was unter Umständen zu sozial erwünschtem Antwortverhalten der Beamten geführt haben könnte. Manche Stresssituationen im Fragebogen „Stress im Polizeiberuf“ sind unterschiedlich interpretierbar, wie z.B. die Situation „Einsatzfahrten“. Möglicherweise wird diese Situation als weniger stressreich empfunden, wenn der Beamte selbst fährt, als wenn er sie als Beifahrer erlebt. Diese unterschiedliche Interpretation der jeweiligen Stress

verursachenden Situation könnte zu einer Beeinflussung der Ergebnisse führen.

7.1 Untersuchungsteilnehmer

An der vorliegenden Untersuchung nahmen ausschließlich Beamte der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA teil. Als Einschlusskriterium galten die freiwillige Teilnahme an der Untersuchung und die Anwesenheit im Dienst. Ausgeschlossen werden mussten demgemäß all jene Beamte, die zum Zeitpunkt der Testung aufgrund von Krankenstand oder Urlaub nicht im Dienst waren, und all jene, die nicht freiwillig an der Untersuchung teilnehmen wollten. Als soziodemographische Daten wurden das Alter sowie das Dienstalter der Beamten erfragt. Auf die Frage nach dem Dienstgrad wurde zur Wahrung der Anonymität verzichtet, da anhand dieser Angaben vor allem im Bereich der Führungsebene Rückschlüsse auf die ausfüllende Person möglich gewesen wären. Die Frage nach dem Geschlecht erübrigte sich aufgrund der ausschließlich männlichen WEGA-Beamten.

7.2 Erhebungsinstrumente

Zur Beantwortung der Fragestellungen wurden der Fragebogen „Stress im Polizeiberuf (Steinbauer et al., 2002), der Stressverarbeitungsfragebogen SVF 120 (Janke, Erdmann & Ising, 2002) und das Emotionsregulationsinventar (König & Jagsch, 2008) verwendet, sie werden im Folgenden dargestellt.

7.2.1 Stress im Polizeiberuf (Steinbauer et al., 2002)

Dieser Fragebogen wurde von Steinbauer et al. (2002) in Anlehnung an eine Studie von Hallenberger und Müller (2000) entworfen. Der gesamte Fragebogen besteht grundsätzlich aus vier Fragen, wobei in der vorliegenden Untersuchung aufgrund der interessierenden Fragestellung nur Frage 1 und Frage 2 zur Anwendung kamen. Diese werden im Folgenden dargestellt.

Die Frage 1 fragt nach dienstlichen Situationen, die im Berufsalltag der Polizeibeamten auftreten und mehr oder weniger Stress verursachen können. Diese Situationen wurden von Steinbauer et al. (2002) aus den Ergebnissen von Hallenberger und Müller (2000) und in Zusammenarbeit mit Mag. Martin Held vom Psychologischen Dienst des BMfI ausgearbeitet. Dabei entstand eine

Tabelle mit 29 Berufssituationen, die in Bezug auf deren Belastungsgrad auf einer fünfstufigen Likert-Skala (1=überhaupt nicht bis 5=sehr stark) zu beurteilen waren.

Diese vorhandenen 29 dienstlichen Situationen wurden aufgrund theoretischer Überlegungen zum Dienstsysteem, der Gruppenstärke und aufgrund persönlicher Gespräche mit WEGA-Beamten um das Item „Hohe Überstundenbelastung“ erweitert und beinhalten nunmehr 30 Berufssituationen, die Stress verursachen können. Am Ende der vorgegebenen dienstlichen Situationen befindet sich ein zusätzliches Feld, in das die Beamten jene Situationen eintragen können, die sie als belastend empfinden, die aber im Fragebogen selbst nicht angeführt waren.

Die Instruktion zur Frage 1, wurde aus dem Fragebogen von Steinbauer et al. (2002) übernommen und lautet wie folgt:

„Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Situationen, die Sie in Ausübung Ihres Berufes antreffen könnten bzw. schon angetroffen haben. Bitte kreuzen Sie an, ob Sie diese schon erlebt haben und beurteilen Sie den Schweregrad der persönlichen Belastung ebenfalls durch Ankreuzen auf der 5-stufigen Skala.

Wenn Sie manche Situationen noch nicht erlebt haben sollten, so beurteilen Sie bitte trotzdem den Schweregrad der persönlichen Belastung, indem Sie schätzen, wie weit Sie diese Situationen belasten würden.“

Es werden einige Beispielitems dargestellt, die in folgende Kategorien eingeteilt werden können:

Konfrontation mit Verletzung und Tod – Beispielitems:

„Verkehrsunfall (mit Toten und/oder Schwerverletzten)“ – Item 1

„Wiederbelebung von Personen“ – Item 18

„Suizide“ – Item 30

Eigengefährdung und Konfrontation mit Gewalt – Beispielitems:

„Eigener Schusswaffengebrauch“ – Item 4

„Waffengebrauch des Gegenüber (außer Schusswaffe) – Item 25

„Einsatz bei Demonstrationen“ – Item 14

Innerdienstliche/soziale Aspekte – Beispielitems:

„Angespanntes Klima unter den Kollegen“ – Item 5

„Nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit“ – Item 6

„Probleme mit den Vorgesetzten“ – Item 7

Arbeitsbedingungen – Beispielitems:

„Hohe Überstundenbelastung“ – Item 8

„Schichtdienst“ – Item 9

„Wochenenddienste“ – Item 11

Bürgerkontakt – Beispielitems:

„Zu hohe Erwartung seitens der Bürger“ – Item 21

„Unbegründete Beschwerden“ – Item 22

„Schlichten von Familienstreitigkeiten“ – Item 23

Konflikt Dienst/Privatsphäre – Beispielitems:

„Betreuung von Angehörigen“ – Item 3

„Durch den Beruf bedingte private Probleme“ – Item 26

„Nahestehende Personen als Opfer“ – Item 27

Frage 2 fragt den Polizeibeamten nach jenen fünf Situationen, die ihn in seinem Berufsleben am stärksten belastet haben, das heißt, nach solchen Situationen, die er bereits erlebt hat. Der Beamte soll diese Situationen auf fünf Rangplätzen nach ihrem Belastungsgrad rangreihen, beginnend mit dem am stressreichsten Erlebnis.

Die Instruktion zu Frage 2 wurde ebenfalls von Steinbauer et al. (2002) übernommen und lautet:

„Nun bringen Sie bitte 5 Ihrer bereits erlebten Beispiele aus Frage 1 im Hinblick auf ihren Belastungsgrad in eine Reihenfolge.

Fangen Sie bitte mit dem Beispiel an, das Ihrer Meinung nach am belastendsten oder stressigsten für Sie ist.“

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

7.2.2 Stressverarbeitungsfragebogen SVF 120 (Janke et al., 2002)

Der SVF 120 ist ein Test zur Erfassung von individuellen Tendenzen, auf Belastungen mit verschiedenen Stressbewältigungsstrategien zu reagieren. Dieser wurde von Janke, Erdmann, Kallus und Boucsein (1997) entwickelt und 2002 erweitert. Diese zur Testung herangezogene Version beinhaltet nunmehr 20 Subtests, deren Stressreduktionsmaßnahmen jeweils durch sechs Items abgefragt werden. Unter Stressreduktionsmaßnahmen werden diejenigen psychischen Vorgänge subsumiert, die planmäßig und/oder unplanmäßig, bewusst und/oder unbewusst beim Auftreten von Stress in Gang gesetzt werden und die zur Bewältigung dienen. Die Bewältigungsstrategien können sich dabei hinsichtlich der Art, der Zielrichtung und Funktion sowie deren Wirksamkeit unterscheiden (Janke et al., 1997).

Der SVF 120 erlaubt eine Unterscheidung in 20 Stressverarbeitungsmaßnahmen, deren Funktionen im Folgenden kurz erklärt werden sollen:

Bagatellisieren: Maßnahmen zur Abwertung von Belastungsstärke, -dauer und -gewichtigkeit.

Herunterspielen durch Vergleich mit anderen: Maßnahmen zur Selbstzuschreibung geringerer Stressbelastung im Vergleich zu anderen Personen.

Schuldabwehr: Maßnahmen zur Negierung von Eigenverantwortung.

Ablenkung von Situationen: Maßnahmen zur Ablenkung, durch Hinwendung zu stressinkompatiblen Situationen und Aktivitäten.

Ersatzbefriedigung: Zuwendung zu positiven Aktivitäten und Situationen.

Suche nach Selbstbestätigung: Maßnahmen, die der Beschaffung von Anerkennung und Selbstbestätigung dienen.

Entspannung: Maßnahmen zur Entspannung von Körper und Geist.

Situationskontrolle: Maßnahmen, die der Situationsanalyse sowie der Planung und Ausführung der Problemlösung dienen.

Reaktionskontrolle: Maßnahmen zur Kontrolle eigener Reaktionen.

Positive Selbstinstruktion: Maßnahmen zur Selbstzusprechung von Kontrolle und Kompetenz.

Soziales Unterstützungsbedürfnis: Maßnahmen zum Finden von sozialer

Unterstützung und Hilfe.

Vermeidung: Maßnahmen, die dem Ausweichen bzw. der vollständigen Verhinderung von Belastungssituationen dienen.

Flucht: Maßnahmen, einer belastenden Situation zu entkommen.

Soziale Abkapslung: Rückzug aus sozialen Beziehungen.

Gedankliche Weiterbeschäftigung: Unvermögen, sich gedanklich von einer Belastungssituation zu lösen.

Resignation: Aufgabe durch Gefühle der Hilfs- und Hoffnungslosigkeit.

Selbstbemitleidung: neidvolle und aggressive Bemitleidung der eigenen Person.

Selbstbeschuldigung: Zuschreibung der empfundenen Belastung auf eigene Fehlhandlungen.

Aggression: gereizte und ärgerliche Reaktionen.

Pharmakaeinnahme: Einnahme von psychotropen Substanzen, wie Medikamente, Alkohol oder Nikotin.

Die Maßnahmen 1–10 zielen darauf ab, Stress zu reduzieren, sind als Stressverarbeitungsmethoden geeignet und werden Positiv-Strategien genannt. Sie können unterteilt werden in die Subbereiche POS1 (Kognitive Bewältigungsstrategien, die der Abwertung bzw. Abwehr dienen), POS2 (Strategien, die der Ablenkung von Belastungen bzw. der Zuwendung zu positiven Situationen und Zuständen dienen) und POS3 (Strategien zur Kontrolle von Stressoren und der durch sie ausgelösten Reaktionen sowie der eigenen Zuschreibung von notwendiger Kompetenz).

Die Maßnahmen 13–18 hingegen beziehen sich auf Stressverarbeitungsweisen, die im Allgemeinen stressvermehrend wirken, und werden daher Negativ-Strategien genannt.

Die Maßnahmen 11, 12, 19 und 20 können nicht eindeutig einem dieser Bereiche zugeordnet werden, die Ergebnisse sind daher nur im Kontext des Profilblatts interpretierbar.

Aufgrund der vorliegenden Fragestellung wurden die positiven Strategien insgesamt betrachtet und nicht in ihre drei Subbereiche unterteilt. Der SVF 120 kann in Einzel- und Gruppentestung vorgegeben werden und dauert ca. 15 Minuten. Die interne Konsistenz für die verwendete Langform liegt zwischen 0,65 bis 0,91 und kann als gut bezeichnet werden.

7.2.3 Emotionsregulations-Inventar (ERI; König & Jagsch, 2008)

Der ERI ist ein Instrument zur Operationalisierung der Regulation von negativen und positiven Gefühlen. Emotionsregulation wurde in Anlehnung an das Modell von Gross (1998) definiert und die Unterscheidung zwischen positiven und negativen Emotionsregulationsstrategien mit einbezogen. Das Modell von Gross (1998) sieht die Entstehung von Emotionen und deren Regulierung als eng zusammenhängend an. Die Regulation von Emotionen ist also ein Prozess, durch den eine Person beeinflusst, welche Emotionen sie hat und wann und auf welche Weise sie diese erlebt und ausdrückt (Gross, 1998, zit. nach Herpertz-Dahlmann & Amorosa, 2003).

Die Emotionsregulationsstrategien kontrollierter bzw. unkontrollierter Ausdruck, (empathische) Unterdrückung (Unterdrückung von eigenen Gefühlen, um andere nicht zu belasten), Ablenkung und Umbewertung werden getrennt für positive (ERI-PE) und negative Emotionen (ERI-NE) erfasst. Insgesamt besteht der Fragebogen aus 47 Items und besitzt ein fünfkategorielles Antwortformat, das von 0=trifft nie zu bis 4=trifft immer zu reicht.

ERI-PE beinhaltet 23 Items und gliedert sich in die Skalen „Kontrollierter Ausdruck“, „Unkontrollierter Ausdruck“, „Ablenkung“, „Empathische Unterdrückung“ und „Unterdrückung“. ERI-NE beinhaltet 24 Items und gliedert sich in die Skalen „Kontrollierter Ausdruck“, „Unkontrollierter Ausdruck“, „Ablenkung“, „Empathische Unterdrückung“ und „Umbewertung“.

Im Anschluss an die 23 Items des ERI-PE und die 24 Items des ERI-NE sind jeweils fünf zusätzliche Fragen zu beantworten. Dabei wird danach gefragt, wie gut es gelungen ist, sich in ein positives bzw. negatives Gefühl hineinzusetzen (0=sehr gut bis 4=sehr schlecht), ob ein bestimmtes positives bzw. negatives Gefühl vorgestellt wurde, und wenn ja, können diese in einer offenen Frage genannt werden. Weiters wird danach gefragt, ob eine bestimmte Situation vorgestellt wurde, um sich besser in das jeweilige Gefühl zu versetzen, und zum Abschluss wird die allgemeine Zufriedenheit im Umgang mit positiven bzw. negativen Gefühlen erfragt (0=sehr zufrieden bis 6=sehr unzufrieden).

Das ERI besitzt eine gute interne Konsistenz zwischen 0,77 und 0,94. Ein hoher Wert bedeutet auch eine hohe Ausprägung im jeweiligen Umgang mit positiven

bzw. negativen Emotionen.

7.2.4 Fragen nach zusätzlicher sportlicher Aktivität und Rauchverhalten

Da sportliche Aktivität auch zum dienstlichen Programm der WEGA-Beamten im Sinne des dienstlichen Trainings zählt und damit ein gewisses Maß an sportlicher Aktivität ständig gegeben ist, wurde nach der darüber hinaus durchgeführten sportlichen Aktivität gefragt (zusätzliche sportliche Aktivität).

Die zusätzliche sportliche Aktivität (ZSA) wurde mittels folgender Fragen erhoben:

„Betreiben Sie über das dienstlich verlangte Maß hinaus zusätzlich noch Sport? Ja/Nein“

„Wenn ja, wie viele Stunden pro Woche?“ _____

Die Frage nach dem Rauchverhalten der WEGA-Beamten wurde erhoben mit den Fragen:

„Sind sie Raucher? Ja/Nein“

„Wenn ja, wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?“ _____

„Wenn nein, seit wann sind Sie Nichtraucher?“ _____

Zusätzlich dazu wurden die Beamten gebeten, ihr Alter sowie deren Dienstalster (also, wie lange sie den Beruf des Polizeibeamten schon ausüben) anzugeben.

Jeder WEGA-Beamte erhielt zu allen vorgegebenen Fragebogen auch ein Informationsblatt, in dem er über das Thema der Untersuchung, das Ziel der Untersuchung, die vorgesehene Dauer der Fragebogenbearbeitung sowie die Wahrung seiner Anonymität aufgeklärt wurde.

8. Fragestellungen und Forschungshypothesen

Fragestellung 1 beschäftigte sich mit der Frage, welche dienstlichen Situationen für die Beamten der Abteilung für Sondereinheiten WEGA Stress bedeuten und wie stark sie sich durch diese belastet fühlen. Diese Frage sollte im Hinblick auf Unterschiede zwischen rauchenden und nicht-rauchenden Beamten sowie Beamten mit mehr bzw. weniger Dienst Erfahrung untersucht werden

Daher ergaben sich folgende Hypothesen:

H_{1.1}: Es gibt signifikante Unterschiede zwischen WEGA-Beamten, die rauchen, und WEGA-Beamten, die nicht rauchen, in den als belastend empfundenen Stressoren.

H_{0.1}: Es gibt keinen Unterschied zwischen den beiden Gruppen in den als belastend empfundenen Stressoren.

H_{1.2}: Es gibt signifikante Unterschiede zwischen WEGA-Beamten mit weniger Dienst Erfahrung und mehr Dienst Erfahrung in den als belastend empfundenen dienstlichen Stressoren.

H_{0.2}: Es gibt keinen Unterschied zwischen den beiden Gruppen in den als belastend empfundenen Stressoren.

Fragestellung 2 beschäftigte sich mit der Frage nach positiven bzw. negativen Stressverarbeitungstypen der untersuchten WEGA-Beamten, also nach ihren bevorzugten Stressbewältigungsstrategien. Dabei war von Interesse, ob ein bestimmter Stressverarbeitungstyp signifikant öfter vorherrscht als andere. Diese Frage wurde auch hinsichtlich des Dienstalters untersucht, also ob sich WEGA-Beamte mit weniger und mehr Dienst Erfahrung voneinander unterscheiden, sowie auf Unterschiede zwischen Rauchern und Nichtrauchern. Zuletzt wurde untersucht, ob sich die innerhalb der WEGA gefundenen Stressverarbeitungstypen hinsichtlich ihres Umgangs mit Gefühlen (positive und negative Emotionen) unterscheiden.

Daraus ergaben sich folgende Hypothesen:

H_{1.3}: Es gibt einen signifikanten Unterschied in der bevorzugten Stressverarbeitungsstrategie.

H_{0.3}: Es gibt keinen signifikanten Unterschied.

H_{1.4}: Raucher (R) und Nichtraucher (NR) unterscheiden sich hinsichtlich ihres

Stressverarbeitungstyps.

H_{0.4}: Es gibt keinen Unterschied zwischen den beiden Gruppen hinsichtlich des Stressverarbeitungstyps.

H_{1.5}: WEGA-Beamte mit weniger und mehr Dienst erfahrung unterscheiden sich hinsichtlich ihres Stressverarbeitungstyps.

H_{0.5}: Es gibt keinen Unterschied zwischen den beiden Gruppen hinsichtlich des Stressverarbeitungstyps.

H_{1.6}: Es gibt Unterschiede im Umgang mit positiven und negativen Emotionen zwischen den Stressverarbeitungstypen der WEGA-Beamten.

H_{0.6}: Es gibt keinen Unterschied im Umgang mit positiven und negativen Emotionen in beiden Gruppen.

Fragestellung 3 beschäftigte sich mit der Frage, ob sich die Beamten der WEGA hinsichtlich der angegebenen stressverursachenden dienstlichen Situationen sowie in deren Belastungsgrad von den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten der Sicherheitswache und Kriminalpolizei unterscheiden. Folgende Forschungshypothese wurden hierbei geprüft:

H_{1.7}: Es gibt signifikante Unterschiede zwischen Beamten der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA und Beamten der Sicherheitswache und Kriminalpolizei in den als belastend empfundenen dienstlichen Stressoren.

H_{0.7}: Es gibt keine Unterschiede zwischen den beiden Gruppen in den als belastend empfundenen dienstlichen Stressoren.

9. Statistische Methoden

Fragestellung 1 (siehe auch $H_{1.1}$ und $H_{1.2}$): Unterschiede zwischen rauchenden und nicht-rauchenden WEGA-Beamten sowie zwischen Beamten mit mehr und weniger Dienst Erfahrung wurden mittels t-Test für unabhängige Stichproben ausgewertet.

Die Normalverteilung der Daten wurde mittels Kolmogorov-Smirnov-Goodness of Fit-Test, die Homogenität der Varianzen mittels Levene-Test überprüft. Waren die Voraussetzungen nicht gegeben, kam der U-Test zur Anwendung.

Um Unterschiede zwischen rauchenden und nicht-rauchenden WEGA-Beamten sowie zwischen Beamten mit mehr und weniger Dienst Erfahrung und den bereits erlebten dienstlichen Stresssituationen der Frage 1 des Fragebogens „Stress im Polizeiberuf“ (Steinbauer et al., 2002) zu untersuchen, wurden Kreuztabellen gebildet. Dabei wurden die Variablen mit den Ausprägungen „Raucher/Nichtraucher“ sowie „mehr/weniger Dienst Erfahrung“ und die Antwortkategorie „Situation bereits erlebt/Situation nicht erlebt“ bzw. deren Ausprägung „ja/nein“ der Frage 1 des Fragebogens „Stress im Polizeiberuf“ einander gegenübergestellt. Berechnet wurde mittels Chi-Quadrat-Test nach Pearson, wobei bei einer erwarteten Häufigkeit <5 in über 20% der Zellen, der Wert des „Fisher's Exact Tests“ zur Interpretation herangezogen werden musste.

Fragestellung 2 (siehe auch $H_{1.3}$ bis $H_{1.6}$): Ob signifikante Unterschiede in der bevorzugten Stressverarbeitungsstrategie (positive bzw. negative Stressverarbeitung) bestehen, wurde mittels t-Test für abhängige Stichproben überprüft (siehe auch $H_{1.3}$). Unterschiede zwischen rauchenden und nicht-rauchenden WEGA-Beamten, zwischen Beamten mit mehr und weniger Dienst Erfahrung sowie Unterschiede zwischen positiven und negativen Stressverarbeitungstypen hinsichtlich ihres Umgangs mit Gefühlen (siehe auch $H_{1.4}$, $H_{1.5}$, $H_{1.6}$), wurde mittels t-Test für unabhängige Stichproben untersucht. Bei der Berechnung des t-Tests wurde wieder auf Normalverteilung und Homogenität der Varianzen geachtet und bei Verletzung der Voraussetzungen auf den U-Test ausgewichen.

Fragestellung 3 (siehe auch $H_{1.7}$): Unterschiede in den angegebenen Belastungsmittelwerten der Stressoren zwischen WEGA-Beamten und den von

Steinbauer et al. (2002) untersuchen Beamten wurden mittels t-Test für eine Stichprobe (One-Sample t-Test) berechnet.

Bei allen Berechnungen wurde aufgrund der Stichprobengröße von $N=93$ ein Signifikanzniveau von $\alpha=0,05$ festgelegt. Aufgrund der vorgenommenen Vergleiche von Gruppen mit sehr unterschiedlichen Gruppengrößen (z.B.: Raucher, $n=27$ versus Nichtraucher, $n=66$) wurden zusätzlich die Effektstärken berechnet. Die Effektstärke stellt ein standardisiertes Maß dar mit dessen Hilfe auch sehr unterschiedliche Gruppengrößen miteinander verglichen werden können bzw. die inhaltliche Relevanz signifikanter Ergebnisse überprüft werden kann. Eine Effektstärke kleiner 0,40 wird dabei als niedrig, über 0,80 als hoch und zwischen 0,41 und 0,79 als mittel betrachtet. Die statistische Datenauswertung wurde mittels SPSS Version 8.0 durchgeführt.

10. Deskriptivstatistik

Insgesamt konnten 93 WEGA-Beamte für die vorliegende Untersuchung gewonnen werden, was bei einem derzeitigen ungefähren Ist-Stand der WEGA von 165 Personen (Oberst Ernst Albrecht, persönliche Mitteilung, 17. Juni 2009) einer Rücklaufquote von etwa 56% entspricht. Tatsächlich anwesend waren innerhalb der drei Testtage von 23. bis 25. Juni 2009 129 Beamte (Rev.Insp. Dietmar Menches, persönliche Mitteilung, 25. 06. 2009), insofern konnte eine Beteiligung von etwa 72% erreicht werden.

Das Durchschnittsalter der getesteten WEGA-Beamten betrug zum Zeitpunkt der Testung 38,64 Jahre ($SD=8,03$; Minimum=25; Maximum=59), wobei ein Beamter sein Alter nicht verraten wollte. Das durchschnittliche Dienstalter der getesteten WEGA-Beamten betrug zum Zeitpunkt der Testung 18,11 Jahre ($SD=8,93$; Minimum=5; Maximum=39), wobei vier Beamte ihr Dienstalter nicht angegeben haben.

Alle getesteten WEGA-Beamten gaben an, über das dienstlich verlangte Maß hinaus zusätzlich Sport (ZSA) zu betreiben. 87 Personen gaben die durchschnittlich dafür aufgewendete Zeit an. Diese betrug pro Woche im Durchschnitt 5,28 Stunden ($SD=3,19$; Minimum=1; Maximum=20).

27 der getesteten WEGA-Beamten gaben an zu rauchen, das entspricht 29,0%, durchschnittlich wurden 16,70 Zigaretten am Tag ($SD=8,40$; Minimum=1; Maximum=30) angegeben. 66 der getesteten WEGA-Beamten bezeichneten sich als Nichtraucher, das entspricht einem Prozentsatz von 71,0%, wobei davon 32 Personen (50,8%) noch nie geraucht haben und 31 Personen (49,2%) im Durchschnitt seit 9,42 Jahren ($SD=5,80$; Minimum=1; Maximum=26) nicht mehr rauchen. Drei Personen machten keine Angaben, seit wann sie Nichtraucher sind.

11. Hypothesenprüfung

11.1 Fragestellung 1: Stressoren im Dienst bei Beamten der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA

Der Fragebogen „Stress im Polizeiberuf“ (Steinbauer et al., 2002), wurde grundsätzlich von 93 WEGA-Beamten ausgefüllt, wobei aber nur 49 davon komplett richtig bearbeitet wurden, das entspricht einem Prozentsatz von 52,69%. Die validen Nennungen pro Item liegen etwas höher, zwischen 65 und 74 Beamten. Unter Frage 1 des Fragebogens wurden die WEGA-Beamten gebeten, 30 verschiedene dienstliche Situationen nach ihrem Belastungsgrad einzustufen, wobei noch nicht erlebte Situationen in ihrem Belastungsgrad geschätzt werden sollten. Eine Darstellung aller Belastungsmittelwerte inklusive der Angabe der Nennungen pro Item findet sich in Tabelle 1.

Die Mittelwerte der WEGA-Beamten zeigten die stärksten Belastungen bei den Items „Unglücke mit Kindern“, „Schusswaffengebrauch des Gegenübers“, „Nahestehende Personen als Opfer“, „Unglück eines Kollegen“, „Durch den Beruf bedingte private Probleme“ und „Hohe Überstundenbelastung“. Das Item „Nahestehende Personen als Opfer“ und „Unglück eines Kollegen“ erreichten dabei den gleichen Mittelwert und teilten sich Rangplatz 3. Auch die Items „Nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit“ und „Angespanntes Klima unter den Kollegen“ wiesen den gleichen Mittelwert auf und teilten sich damit Rangplatz 11.

Im Anschluss an Frage 1 hatten die WEGA-Beamten die Möglichkeit, Situationen, die sie persönlich als belastend erlebt haben bzw. erleben würden, aber im Fragebogen nicht vorgefunden haben, zu nennen. Diese offene Frage wurde von sieben Beamten ausgefüllt, dies entspricht 7,53%. Die angegebenen Nennungen können aufgrund der geringen Menge im Folgenden dargestellt werden und stellen eher Spezifikationen dar als im Fragebogen nicht genannte Stressoren: „Betreten und Durchsuchen von Räumen mit bewaffnetem Täter“, „Nichtverständnis der Umwelt für unseren Beruf und die damit verbundenen Probleme“, „Situationen, in denen ich direkt verletzte Kollegen wahrnehmen müsste“, „Tod eines Kollegen im Dienst“, „Unglück im familiären Bereich“, „Krankheit oder Todesfall der eigenen Kinder“ und „Andauerndes, ständiges Unwissen, ob man an den freien Tagen (Wochenende) zur Überstundenleistung

herangezogen wird oder nicht“.

Tabelle 1: Belastungsmittelwerte der dienstlichen Stressoren

Platz	Item (n)	Belastungs-MW
1	Unglücke mit Kindern (n=67)	4,37
2	SWG ¹ des Gegenübers (n=66)	4,17
3	Nahestehende Personen als Opfer (n=68)	4,07
3	Unglück eines Kollegen (n=71)	4,07
5	Durch den Beruf bedingte private Probleme (n=73)	4,01
6	Hohe Überstundenbelastung (n=72)	3,94
7	Überbringen einer Todesnachricht (n=66)	3,68
8	Eigener SWG ¹ (n=65)	3,63
9	Probleme mit den Vorgesetzten (n=69)	3,58
10	Betreuung von Angehörigen (n=63)	3,49
11	Nicht optimal funkt. Zusammenarbeit (n=71)	3,39
11	Angespanntes Klima unter den Kollegen (n=74)	3,39
13	WG ² des Gegenübers (außer SW ³) (n=73)	3,37
14	Wiederbelebung von Personen (n=66)	3,36
15	Hohe Arbeitsbelastung (n=74)	3,23
16	Verkehrsunfall (mit Toten u./od. Verletzten) (n=70)	3,06
17	Prüfungen (n=70)	2,99
18	Wochenenddienst (n=72)	2,93
19	Schichtdienst (n=74)	2,88
20	Gewalt (Konfrontation mit Gewalttätigen etc.) (n=69)	2,86
21	Anwesenheit bei Obduktionen (n=67)	2,79
22	Unbegründete Beschwerden (n=72)	2,74
23	Suizide (n=70)	2,70
24	Eigener WG (außer SW ³) (n=67)	2,61
25	Einsatz bei Demonstrationen (n=71)	2,59
26	Schlichten von Familienstreitigkeiten (n=71)	2,41
27	Aids- und Rauschgifttote (n=66)	2,39
28	Festnahmen (n=70)	2,34
29	Zu hohe Erwartungen seitens der Bürger (n=69)	2,23
30	Einsatzfahrten (n=70)	2,16

¹ SWG=Schusswaffengebrauch, ² WG=Waffengebrauch, ³ SW=Schusswaffe

In Frage 2 des Fragebogens „Stress im Polizeiberuf“ wurden die WEGA-Beamten gebeten, aus den bereits erlebten dienstlichen Situationen jene fünf Items auszuwählen, die sie individuell als am stärksten belastend empfunden haben und diese nach ihrem Belastungsgrad zu reihen. Diese Frage wurde von 80 WEGA-Beamten beantwortet, dies entspricht einem Prozentsatz von 86,02%.

Um die fünf am stärksten belastenden und bereits erlebten dienstlichen Situationen zu erheben, wurden für jedes erstgenannte Item fünf Punkte, für jenes an zweiter Stelle vier Punkte, für jenes an dritter Stelle drei Punkte, für jenes an vierter Stelle zwei Punkte und für jenes an fünfter Stelle ein Punkt vergeben. Alle Angaben der WEGA-Beamten nach ihrem Summenscore gereiht finden sich in Tabelle 2.

Die gerangreichten Summenscores zu den bereits erlebten dienstlichen Situationen zeigten auf den ersten fünf Plätzen ein ähnliches Bild wie die Belastungsmittelwerte der Frage 1 des Fragebogens „Stress im Polizeiberuf“, wenn sich jedoch die Reihenfolge zum Teil verändert hat. An erster Stelle lag wiederum das Item „Unglücke mit Kindern“, an zweite Stelle rückte das Item „Hohe Überstundenbelastung“, Platz 3 und 4 nahmen die Items „Durch den Beruf bedingte private Probleme“ vor „Unglück eines Kollegen“ (dieses Item blieb an selber Stelle) ein, und auf Platz 5 befand sich nunmehr das Item „Verkehrsunfall mit Toten und/oder Schwerverletzten“. Das Item „Eigener SWG“ fiel an 16. Stelle ab. Eine Darstellung der ersten fünf Rangplätze der WEGA-Beamten findet sich in Abbildung 2.

Sieht man sich die Unterteilung der Items nach Kategorien (Steinbauer et al., 2002) an, so sind alle sechs genannten Kategorien unter den ersten zehn Rangplätzen zu finden. Die ersten fünf Rangplätze zählen zu den Kategorien Konfrontation mit Verletzung und Tod (Item „Unglücke mit Kindern“, Item „Verkehrsunfall mit Toten und/oder Schwerverletzten“, Item „Unglück eines Kollegen“), Konflikt Dienst/Privatsphäre (Item „Durch den Beruf bedingte private Probleme“) und Arbeitsbedingungen (Item „Hohe Überstundenbelastung“), die verbleibenden Kategorien Bürgerkontakt (Item „Überbringen einer Todesnachricht“), Eigengefährdung und Konfrontation mit Gewalt (Item „Schusswaffengebrauch des Gegenübers“) und innerdienstliche/soziale

Aspekte (Item "Probleme mit Vorgesetzten", Item „Angespanntes Klima unter den Kollegen“) finden sich auf den Rangplätzen sechs bis zehn. Somit befinden sich jeweils fünf Angaben, die zu den Operativen Stressoren zu zählen sind, und fünf Nennungen zu administrativen Stressoren.

Tabelle 2: Summenscores (SS) der Nennungen der bereits erlebten dienstlichen Stressoren

Platz	Item/ (Itemnummer)	SS
1	Unglücke mit Kindern/ (19)	165
2	Hohe Überstundenbelastung/ (8)	127
3	Durch den Beruf bedingte private Probleme/ (26)	124
4	Unglück eines Kollegen (24)	122
5	Verkehrsunfall (m. Toten u./od. Schwerverletzten)/ (1)	98
6	Überbringen einer Todesnachricht/ (2)	66
7	SWG des Gegenübers/ (20)	55
7	Nahestehende Personen als Opfer/ (27)	55
9	Probleme mit Vorgesetzten/ (7)	54
10	Angespanntes Klima unter Kollegen/ (5)	46
11	Suizide/ (30)	38
12	WG des Gegenübers (außer SW)/ (25)	37
13	Wochenenddienste/ (11)	28
13	Wiederbelebung von Personen/ (18)	28
15	Gewalt (Konfrontation mit Gewalttätigen etc.)/ (13)	27
16	Eigener SWG/ (4)	26
17	Unbegründete Beschwerden/ (22)	23
18	Betreuung von Angehörigen/ (3)	22
19	Schichtdienst/ (9)	18
20	Nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit/ (6)	17
21	Eigener WG (außer SW)/ (28)	15
22	Einsatz bei Demonstrationen/ (14)	13
23	Schlichten von Familienstreitigkeiten/ (23)	8
24	Prüfungen/ (12)	5
25	Hohe Arbeitsbelastung/ (10)	4
25	Festnahmen/ (15)	4
27	Anwesenheit bei Obduktionen/ (17)	3
28	Zu hohe Erwartungen seitens der Bürger/ (21)	2
29	Aids- und Rauschgifttote/ (29)	1
30	Einsatzfahrten/ (16)	0

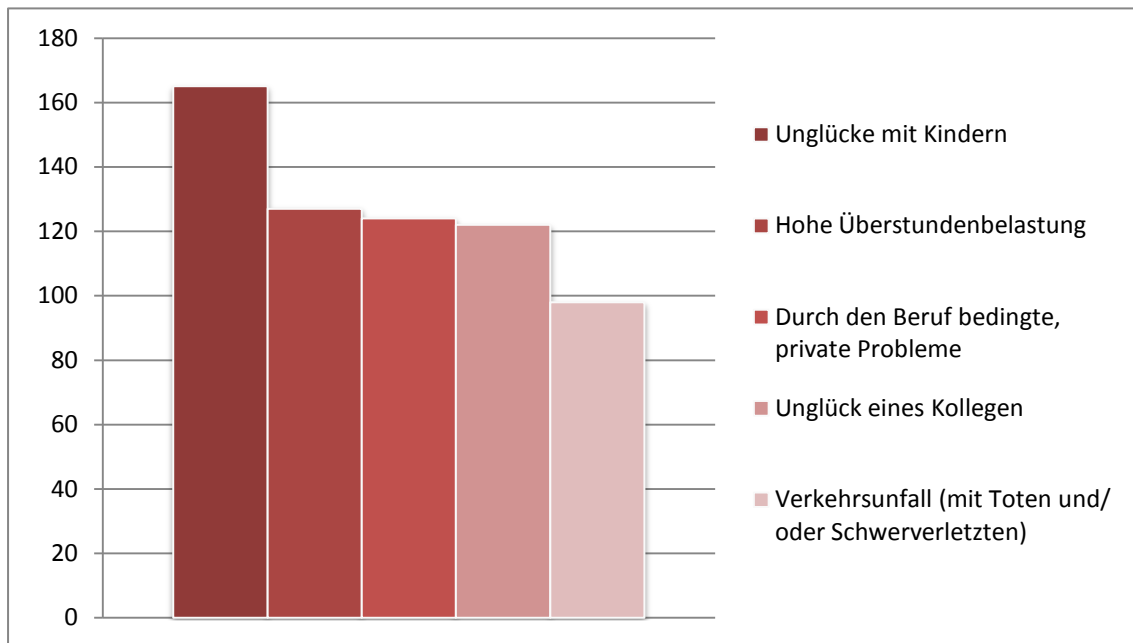


Abbildung 2: Die ersten fünf Rangplätze der WEGA-Beamten

Im Folgenden werden die Ergebnisse zu den Hypothesen H_1 und H_2 dargestellt. $H_{1.1}$: Es gibt signifikante Unterschiede zwischen WEGA-Beamten, die rauchen, und WEGA-Beamten, die nicht-rauchen, in den als belastend empfundenen Stressoren.

Aufgrund der geringen Anzahl der Raucher ($n=27$) musste die Normalverteilung aller Daten von Frage 1 mittels Kolmogorov-Smirnov-Test überprüft werden. Bei zwei dienstlichen Stresssituationen (Item 3 „Betreuung von Angehörigen“ und Item 6 „Nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit“) konnte die Normalverteilung der Daten nicht angenommen werden ($p<0,05$), somit wurde bei diesen Daten der nonparametrische Mann-Whitney-U-Test angewendet (siehe Tabelle B, Anhang).

Signifikante Ergebnisse zeigten sich nur bei Item 15 „Festnahmen“ ($t=2,678$; $df=68$; $p=0,009$; $ES=0,83$) und bei Item 22 „Unbegründete Beschwerden“ ($t=2,303$; $df=70$; $p=0,024$; $ES=0,61$). So fühlten sich Raucher ($MW=2,93$; $SD=0,80$) von Festnahmen signifikant stärker belastet als Nichtraucher ($MW=2,18$; $SD=1,00$). Ebenso fühlten sich Raucher ($MW=3,33$; $SD=1,40$) durch unbegründete Beschwerden signifikant stärker belastet als Nichtraucher ($MW=2,58$; $SD=1,05$). Eine Darstellung aller Mittelwerte von rauchenden und nicht-rauchenden WEGA-Beamten sowie die

Zusammenfassung der Ergebnisse zur H_{1.1} können Tabelle A und Tabelle B im Anhang entnommen werden. Abbildung 3 zeigt die Darstellung der signifikanten Mittelwertsunterschiede zwischen rauchenden und nicht-rauchenden WEGA-Beamten.

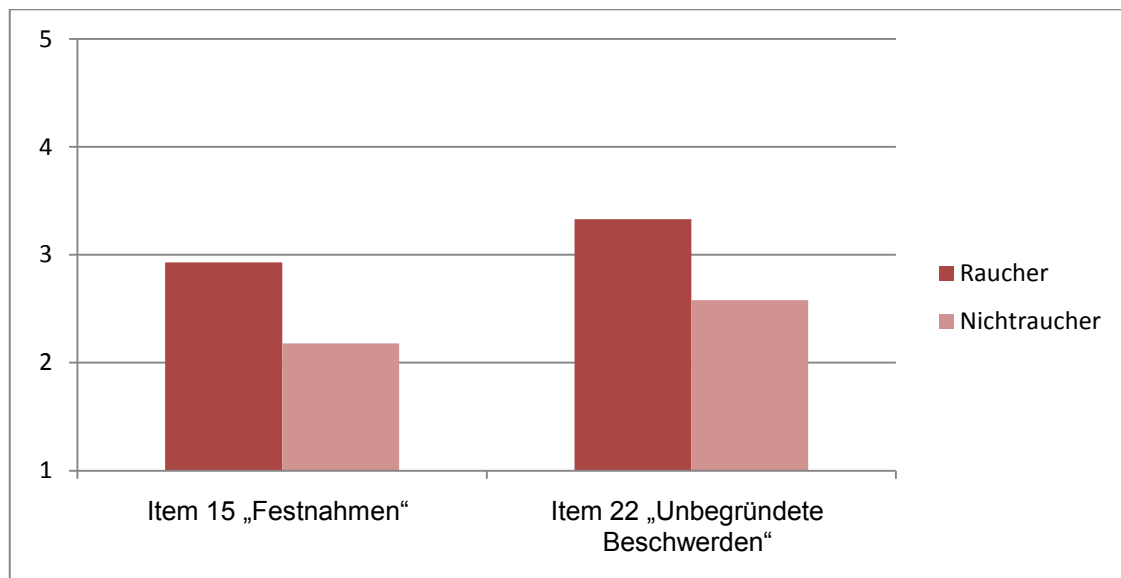


Abbildung 3: Vergleich der Belastungsmittelwerte Raucher/Nichtraucher: Signifikante Unterschiede

Um Unterschiede zwischen rauchenden und nicht-rauchenden WEGA-Beamten und den bereits erlebten dienstlichen Stresssituationen der Frage 1 des Fragebogens „Stress im Polizeiberuf“ zu untersuchen, wurden Kreuztabellen gebildet. Dabei wurden die Variablen mit den Ausprägungen „Raucher/Nichtraucher“ und die Antwortkategorie „Situation bereits erlebt/Situation nicht erlebt“ bzw. deren Ausprägung „ja/nein“ der Frage 1 des Fragebogens „Stress im Polizeiberuf“ einander gegenübergestellt. Berechnet wurde mittels Chi-Quadrat-Test nach Pearson, wobei bei einer erwarteten Häufigkeit < 5 in über 20% der Zellen der Wert des „Fisher’s Exact Tests“ zur Interpretation herangezogen wurde. Es zeigten sich keine signifikanten Unterschiede zwischen rauchenden und nicht-rauchenden WEGA-Beamten und dem Erleben dienstlicher Stresssituationen (keine häufiger erlebten Situationen bei Rauchern oder Nichtrauchern). Eine Darstellung der Häufigkeiten bereits erlebter Items sowie eine Zusammenfassung aller Ergebnisse finden sich in

Tabelle C und Tabelle D im Anhang.

Eine vergleichende deskriptive Betrachtung der Rangplätze 1–5 der bereits erlebten und als am belastendsten empfundenen dienstlichen Situationen zeigt für beide Gruppen (Raucher/Nichtraucher) ein sehr ähnliches Bild. Es fanden sich die selben Items auf den ersten fünf Rangplätzen, wenn auch zum Teil auf unterschiedlichen Rangplätzen: Platz 1 teilte sich in beiden Gruppen das Item „Unglücke mit Kindern“, auf Platz 2 befand sich bei der Gruppe der Raucher das Item „Hohe Überstundenbelastung“, das bei der Gruppe der Nichtraucher Platz 4 einnahm. Auf Platz 3 befand sich in beiden Gruppen das Item „Unglück eines Kollegen“. Auf Platz 4 der Gruppe der Raucher befand sich das Item „Verkehrsunfall (mit Toten und/oder Schwerverletzten)“, das in der Gruppe der Nichtraucher auf Platz 5 zu finden war. Auf Platz 5 der Raucher befand sich das Item „Durch den Beruf bedingte private Probleme“, das sich bei der Gruppe der Nichtraucher auf Platz 2 befand. Die hier angeführten ersten fünf Rangplätze fanden sich auch beim Gesamtsummenscore aller WEGA-Beamten wieder.

Eine Aufgliederung der ersten fünf Rangplätze (RP) von rauchenden und nicht-rauchenden WEGA-Beamten wurde zur besseren Vergleichbarkeit gewichtet. Die Gewichtungen werden als Indexwerte in Tabelle 5 angeführt.

Tab. 3: Indexwerte (IW) bereits erlebter dienstlicher Stressoren – Raucher versus Nichtraucher

Item (Raucher)	IW	RP	Item (Nichtraucher)	IW
Unglücke mit Kindern	1,6	1	Unglücke mit Kindern	1,8
Hohe Überstundenbelastung	1,4	2	Durch den Beruf bedingte private Probleme	1,5
Unglück eines Kollegen	1,2	3	Unglück eines Kollegen	1,4
Verkehrsunfall	1	4	Hohe Überstundenbelastung	1,3
Durch den Beruf bedingte private Probleme	0,9	5	Verkehrsunfall	1,1

H_{1,2}: Es gibt signifikante Unterschiede zwischen WEGA-Beamten mit weniger Dienst erfahrung und mehr Dienst erfahrung in den als belastend empfundenen dienstlichen Stressoren.

Als Kriterium, ob mehr oder weniger Dienst erfahrung vorlag, wurde wie bei Steinbauer et al. (2002), ein Dienstalter von unter bzw. ab zehn Jahre angenommen. 76 WEGA-Beamte gaben ein Dienstalter von mindestens zehn Jahren an und galten daher als Beamte mit „mehr Dienst erfahrung“. Dies entspricht einem Prozentsatz von 85,4%. Das durchschnittliche Dienstalter in der Gruppe der WEGA-Beamten mit „mehr Dienst erfahrung“ betrug 20,14 Jahre (SD=8,04; Minimum=10; Maximum=39). 13 WEGA-Beamte gaben ein Dienstalter von unter zehn Jahren an und galten daher als Beamte mit „weniger Dienst erfahrung“. Dies entspricht einem Prozentsatz von 14,6%. Das durchschnittliche Dienstalter in dieser Gruppe betrug 6,23 Jahre (SD=1,42; Minimum=5; Maximum=9). Vier Beamte gaben kein Dienstalter an.

Aufgrund der Stichprobengröße der WEGA-Beamten mit „weniger Dienst erfahrung“ (n=13) musste die Normalverteilung der Daten von Frage 1 mittels Kolmogorov-Smirnov-Test überprüft werden. Die Ergebnisse zeigten, dass das Vorliegen einer Normalverteilung ($p > 0,05$) angenommen werden konnte, daher kam der t-Test für unabhängige Stichproben zur Anwendung.

Ein signifikanter Unterschied im Erleben von belastenden Stresssituationen zwischen WEGA-Beamten mit „mehr Dienst erfahrung“ und „weniger Dienst erfahrung“ zeigte sich nur bei Item 11: „Wochenenddienste“ ($t=2,296$; $df=68$; $p=0,025$; $ES=0,85$). Das heißt, Beamte mit „mehr Dienst erfahrung“ (MW=3,05; SD=1,24) fühlten sich signifikant stärker durch Wochenenddienste belastet als Beamte mit „weniger Dienst erfahrung“ (MW=2,10; SD=0,99). Eine Darstellung aller Mittelwerte von Beamten mit mehr und weniger Dienst erfahrung sowie alle Ergebnisse zur H_{1,2} können Tabelle E und Tabelle F im Anhang entnommen werden. Eine Darstellung des signifikanten Mittelwertunterschiedes findet sich in Abbildung 4.

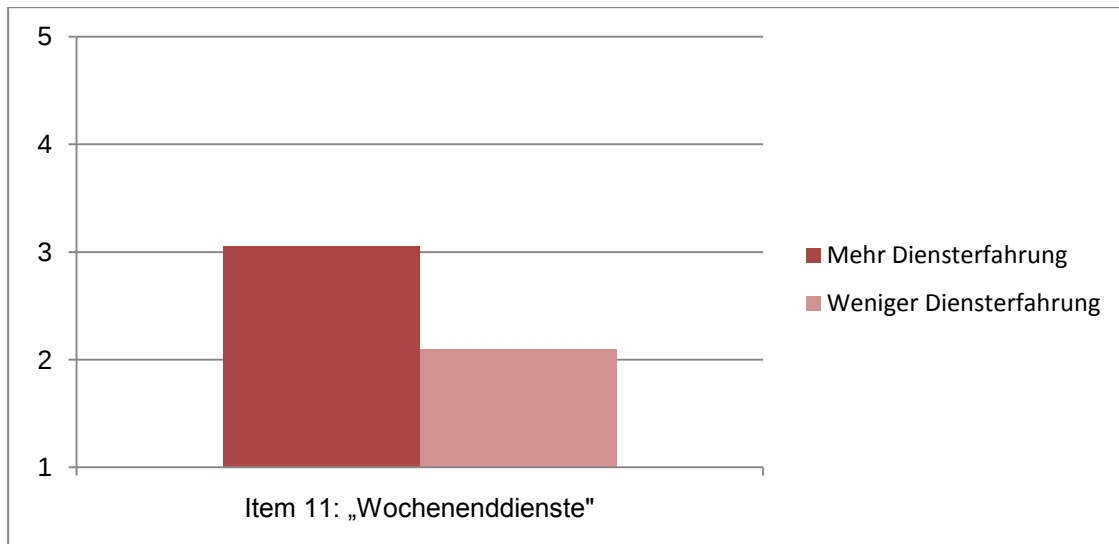


Abbildung 4: Vergleich der Belastungsmittelwerte Beamte mit mehr/weniger Dienst erfahrung: Signifikantes Ergebnis

Um Unterschiede zwischen WEGA-Beamten mit mehr und weniger Dienst erfahrung in den bereits erlebten dienstlichen Stresssituationen der Frage 1 des Fragebogens „Stress im Polizeiberuf“ zu untersuchen, kam wiederum wie bei Hypothese $H_{1.1}$ der Chi-Quadrat-Test nach Pearson zur Anwendung. Auch hier wurde bei einer erwarteten Häufigkeit < 5 in über 20% der Zellen der Wert des „Fisher’s Exact Tests“ interpretiert. Eine Darstellung der Häufigkeiten bereits erlebter Items sowie eine Zusammenfassung aller Ergebnisse finden sich in Tabelle G und Tabelle H im Anhang.

Es bestanden signifikante Unterschiede zwischen mehr/weniger Dienst erfahrung der WEGA-Beamten und dem Erleben dienstlicher Stresssituationen in den Items „Überbringen einer Todesnachricht“ (Chi-Quadrat=8,309; $df=1$; $p<0,004$), „Wiederbelebung von Personen“ (Chi-Quadrat=4,633; $df=1$; $p=0,031$), „Zu hohe Erwartungen seitens der Bürger“ (Chi-Quadrat=5,065; $df=1$; $p=0,024$), sowie „Unglück eines Kollegen“ (Chi-Quadrat=15,546; $df=1$; $p<0,001$). Es zeigte sich jeweils das signifikant häufigere Erleben der Items „Überbringen einer Todesnachricht“ und „Wiederbelebung von Personen“ von den Beamten mit weniger Dienst erfahrung sowie das signifikant häufigere Erleben der Items „Zu hohe Erwartungen seitens der Bürger“ und „Unglück eines Kollegen“ von den Beamten mit mehr Dienst erfahrung.

Bei deskriptiver Betrachtung der Rangplätze 1–5 der bereits erlebten und als am belastendsten empfundenen dienstlichen Situationen zeigte sich wiederum ein sehr ähnliches Bild, wenn auch mit unterschiedlichen Rangplätzen. Das Item „Unglücke mit Kindern“ befand sich wiederum in beiden Gruppen auf dem 1. Platz. Auf Platz 2 der dienstfahreneren WEGA-Beamten befand sich das Item „Unglück eines Kollegen“, das sich in der Gruppe der WEGA-Beamten mit weniger Dienst Erfahrung erst auf Platz 7 fand. Platz 3 der WEGA-Beamten mit mehr Dienst Erfahrung teilten sich mit gleichem Summenscore die Items „Hohe Überstundenbelastung“ und „Durch den Beruf bedingte private Probleme“, diese befanden sich in der Gruppe der WEGA-Beamten mit weniger Dienst Erfahrung auf Platz 3 bzw. Platz 2. Auf Platz 4 der WEGA-Beamten mit mehr Dienst Erfahrung befand sich das Item „Verkehrsunfall (mit Toten und/oder Schwerverletzten)“, das sich bei der Gruppe mit weniger Dienst Erfahrung erst auf Platz 10 zeigte. Platz 5 der WEGA-Beamten mit mehr Dienst Erfahrung teilten sich die Items „Überbringen einer Todesnachricht“ und „Waffengebrauch des Gegenübers“. Das Item „Überbringen einer Todesnachricht“ befand sich auch in der Gruppe der WEGA-Beamten mit weniger Dienst Erfahrung auf Platz 5, während sich das Item „Waffengebrauch des Gegenübers“ in dieser Gruppe auf Platz 4 befand. Die Aufgliederung der ersten fünf Rangplätze (RP) der WEGA-Beamten mit mehr und weniger Dienst Erfahrung wurden zur besseren Vergleichbarkeit gewichtet und finden sich als Indexwerte in Tabelle 6.

Tab.4: Indexwerte (IW) bereits erlebter dienstlicher Stressoren – mehr versus weniger Dienst Erfahrung

Item (mehr Dienstf.)	IW	RP	Item (weniger Dienstf.)	IW
Unglücke mit Kindern	1,8	1	Unglücke mit Kindern	1,9
Unglück eines Kollegen	1,4	2	Durch den Beruf bed. priv. Probl.	1,6
Hohe Überstundenbelastung Durch den Beruf bed. priv. Probl.	1,3	3	Hohe Überstundenbelastung	1,1
Verkehrsunfall	1,1	4	WG ¹ des Gegenübers	1
Überbr. einer Todesnachricht WG ¹ des Gegenübers	0,7	5	Überbr. einer Todesnachricht	0,8

¹WG=Waffengebrauch

11.1.1 Zusammenfassung der Fragestellung 1

Zu den Ergebnissen der untersuchten WEGA-Beamten lässt sich sagen, dass die angegebenen dienstlichen Stressoren, die am stärksten belasten, in allen Teilgruppen (Raucher/Nichtraucher und Beamte mit mehr/weniger Dienst Erfahrung) größtenteils die gleichen waren.

Vereinzelte Unterschiede bestanden in den Belastungsmittelwerten und dem Erleben einzelner Situationen. So fühlten sich zum einen Raucher signifikant stärker durch die Items „Festnahmen“ und „Unbegründete Beschwerden“ belastet. Zum anderen fühlten sich Beamte mit mehr Dienst Erfahrung signifikant stärker vom Item „Wochenendedienste“ belastet und erlebten die Items „Zu hohe Erwartungen seitens der Bürger“ und „Unglück eines Kollegen“ bereits signifikant häufiger als Beamte mit weniger Dienst Erfahrung. Letztere hatten dagegen die Items „Überbringen von Todesnachrichten“ und „Wiederbelebung von Personen“ signifikant häufiger erlebt.

11.2 Fragestellung 2: Stressverarbeitungstypen, gewählte Stressverarbeitung und der Umgang mit Gefühlen

H_{1.3}: Es gibt signifikante Unterschiede in der bevorzugten Stressverarbeitungsstrategie

Als Kriterium, ob positive oder negative Stressverarbeitung vorlag, wurde die Höhe der jeweiligen Ausprägung herangezogen. Ein höherer Wert im Bereich der Positiv-Strategien im Vergleich zum Wert der Negativ-Strategien bedeutet, dass die getestete Person auf Belastung eher mit positiven Stressbewältigungsstrategien reagiert und umgekehrt. Deskriptiv betrachtet erzielten 85 WEGA-Beamte einen höheren Wert im Bereich der positiven Stressverarbeitungs-Strategien, das entspricht einem Prozentsatz von 91,4%. Der Mittelwert der Positiv-Strategien betrug in dieser Gruppe 13,52 (SD=2,50). Acht WEGA-Beamte erreichten einen gleich hohen oder höheren Wert im Bereich der Negativ-Strategien, dies entsprach einem Prozentsatz von 8,6%. Der Mittelwert der Negativ-Strategien betrug 8,16 (SD=3,51).

Nach Berechnung des t-Tests für abhängige Stichproben zeigte sich ein signifikanter Unterschied ($t=13,979$; $df=92$; $p<0,001$; $ES=1,76$) zugunsten der Positiv-Strategien. WEGA-Beamte wendeten signifikant häufiger

Positivstrategien zur Stressbewältigung an. Abbildung 5 veranschaulicht die Mittelwerte der Positiv- bzw. Negativ-Strategien aller getesteter WEGA-Beamten.

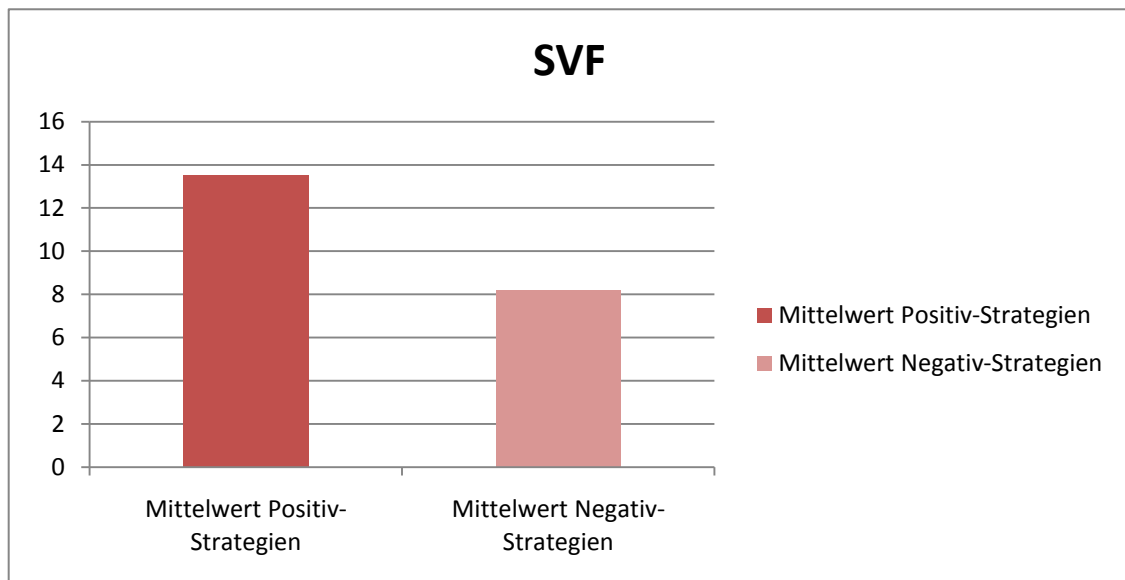


Abbildung 5: Mittelwerte Positiv- und Negativ-Strategien

11.2.1 Unterschiede zwischen Rauchern und Nichtrauchern sowie zwischen Beamten mit mehr und weniger Dienst erfahrung hinsichtlich ihres Stressverarbeitungstyps

H_{1.4}: Raucher und Nichtraucher unterscheiden sich hinsichtlich ihres Stressverarbeitungstyps

Die Angaben im SVF 120 der Gruppe der Raucher (n=27) wurde erneut mittels Kolmogorov-Smirnov-Test auf Normalverteilung geprüft. Aufgrund des nicht signifikanten Ergebnisses konnte die Normalverteilung der Daten angenommen werden und der t-Test für unabhängige Stichproben berechnet werden. Es konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen rauchenden ($MW_{pos}=14,18$, $SD=2,64$; $MW_{neg}=8,31$, $SD=3,70$) und nicht-rauchenden ($MW_{pos}=13,25$, $SD=2,40$; $MW_{neg}=8,10$, $SD=3,46$) WEGA-Beamten hinsichtlich ihrer Stressverarbeitungsstrategien gefunden werden. Eine Darstellung der Ergebnisse findet sich in Tabelle 5.

Tab. 5: Ergebnisse zu H_{1.4}: Stressverarbeitung – Raucher versus Nichtraucher

Stressverarbeitungstyp	t	df	p
positive Stressverarbeitung	1,650	91	0,102
negative Stressverarbeitung	0,264	91	0,792

H_{1.5}: WEGA-Beamte mit weniger und mehr Dienst erfahrung unterscheiden sich hinsichtlich ihres Stressverarbeitungstyps.

Die Daten der Gruppe der Beamten mit weniger Dienst erfahrung (n=13) wurde ebenfalls mittels Kolmogorov-Smirnov-Test auf Normalverteilung geprüft. Aufgrund der Ergebnisse konnte von einer Normalverteilung der Daten ausgegangen werden, was zur Verwendung des t-Tests für unabhängige Stichproben führte. Ein signifikanter Unterschied bestand zwischen Beamten mit mehr (MW=8,53; SD=3,54) und Beamten mit weniger Dienst erfahrung (MW=6,05; SD=3,54) hinsichtlich ihrer Negativ-Stressverarbeitungsstrategien (t=2,364; df=87; p=0,020; ES=0,74). Beamte mit mehr Dienst erfahrung erzielten signifikant höhere Werte im Bereich der Negativ-Strategien als Beamte mit weniger Dienst erfahrung. Eine Darstellung aller Ergebnisse findet sich in Tabelle 6. Den signifikanten Mittelwertsunterschied zwischen Beamten mit mehr und weniger Dienst erfahrung zeigt Abbildung 6.

Tab. 6: Ergebnisse zu H_{1.5}: Stressverarbeitung – mehr versus weniger Dienst erfahrung

Stressverarbeitungstyp	t	df	p
positive Stressverarbeitung	-0,016	87	0,988
negative Stressverarbeitung	2,364	87	0,020*

*=Signifikant

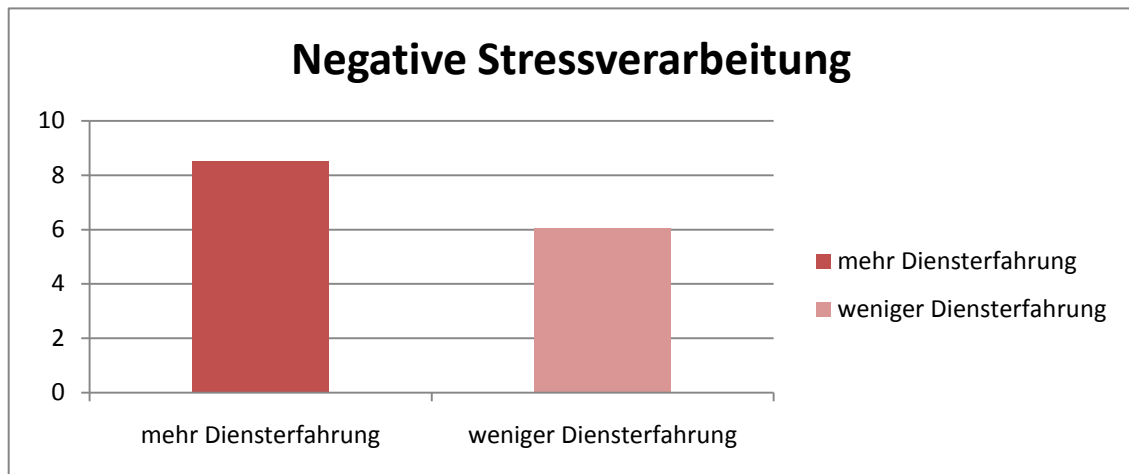


Abbildung 6: Mittelwertunterschied mehr versus weniger Dienst erfahrung bezüglich Negativ-Strategien

11.2.2 Unterschiede im Umgang mit Gefühlen zwischen positiven und negativen Stressverarbeitungstypen der WEGA-Beamten

H_{1.6}: Es gibt Unterschiede im Umgang mit positiven und negativen Emotionen zwischen den Stressverarbeitungstypen der WEGA-Beamten.

Ebenso wie bei den Daten des SVF 120 bedeutet ein höherer Wert im Vergleich auch eine höhere Ausprägung in den jeweiligen Skalen des Emotions-Regulations-Inventars.

Die Daten des ERI wurden in der Gruppe der WEGA-Beamten, die eher Negativ-Strategien bei der Stressverarbeitung anwendeten, auf Normalverteilung geprüft (Kolmogorov-Smirnov-Test), diese konnte dabei bestätigt werden ($p > 0,05$) und der t-Test für unabhängige Stichproben berechnet werden.

Der t-Test für unabhängige Stichproben zeigte signifikante Ergebnisse in der Skala „Ablenkung von negativen Gefühlen“ ($t=2,133$; $df= 91$; $p= 0,036$; $ES=0,92$) und in der Skala „Umbewertung von negativen Gefühlen“ ($t= 2,066$; $df= 91$; $p=0,042$; $ES=0,83$). WEGA-Beamte, die zur Stressbewältigung eher Positiv-Strategien angaben, lenkten sich signifikant mehr von negativen Gefühlen ab ($MW=54,76$; $SD= 15,92$) als Beamte, die eher Negativ-Strategien anwendeten ($MW=42,50$; $SD= 10,00$). Ebenso wurden negative Gefühle signifikant stärker von WEGA-Beamten umbewertet, die eher Positiv-Strategien anwendeten ($MW=58,31$; $SD=17,24$) als von Beamten, die eher Negativ-

Strategien verwendeten (MW= 45,31; SD= 14,07). Eine Darstellung aller Ergebnisse findet sich im Anhang in Tabelle G. Die Mittelwertsunterschiede zwischen positiv und negativ stressverarbeitenden Beamten im Umgang mit negativen Gefühlen zeigt Abbildung 7.

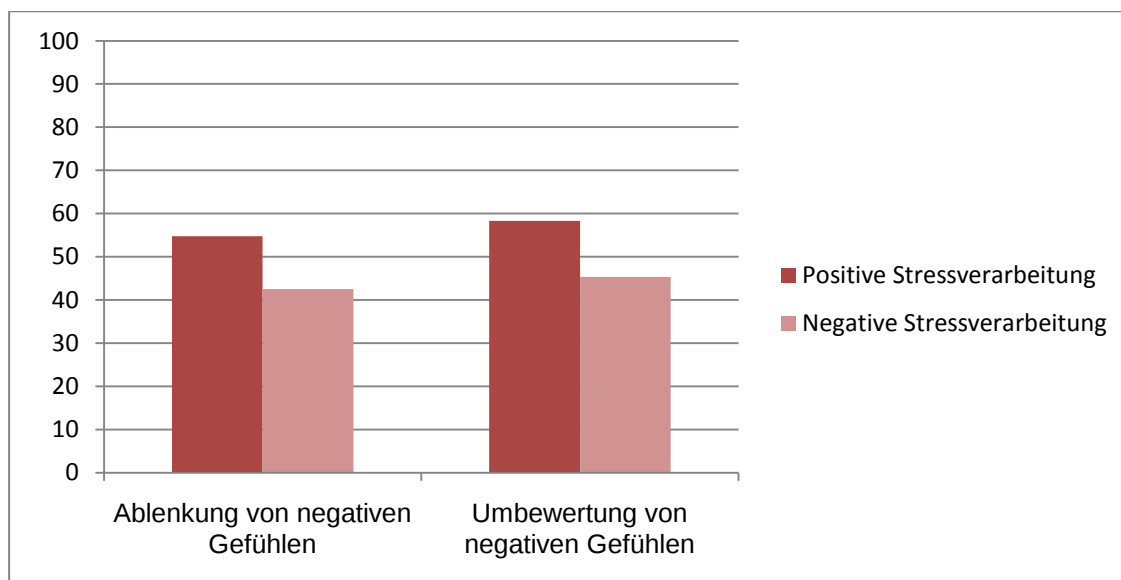


Abbildung 7: Mittelwertsunterschiede im Umgang mit negativen Emotionen

Die Fragen im Anschluss an ERI-NE wurden mit Ausnahme der offenen Frage von allen WEGA-Beamten beantwortet. Es zeigte sich dabei, dass sie sich „mittelmäßig gut“ in ein negatives Gefühl hineinversetzen konnten (MW=1,56; SD=0,79; Minimum=0, Maximum=4) und im Allgemeinen „etwas zufrieden“ mit ihrem Umgang mit Gefühlen sind (MW=2,03; SD=1,47; Minimum=0; Maximum=6). 38 WEGA-Beamte (40,9%) konnten sich ein bestimmtes Gefühl vorstellen, und 34 WEGA-Beamte (36,6%) gaben an, dabei an eine konkrete Situation gedacht zu haben. 35 WEGA-Beamte (37,6%) gaben das Gefühl, an das sie gedacht haben, an. Dabei wurden im dienstlichen Bereich Streit, Benachteiligung, Ungerechtigkeit, Inkompetenz im Zusammenhang mit den Vorgesetzten, Ärger und Stress in der Arbeit, Überstundenbelastung, beruflicher Misserfolg und Machtlosigkeit sowie Amtshandlungen unter Gefahr genannt. Im außerdienstlichen, familiären Bereich wurden Eheprobleme bzw. Probleme in und mit der Familie, Scheidungsprobleme und Trennung, Tod sowie schwere Krankheit eines

Angehörigen genannt. In beiden dargestellten Bereichen wurden eher Situationen als Gefühle benannt. An negativen Emotionen wurden genannt: Wut, Unzufriedenheit, Trauer, Schmerz, Versagen, Hilflosigkeit, Existenzangst, Enttäuschung, aufkommende Panik.

Die Fragen im Anschluss an ERI-PE wurden größtenteils von allen WEGA-Beamten bearbeitet, große Ausnahme stellt wiederum vor allem die offene Frage dar. Die WEGA-Beamten gaben an, dass sie sich „gut“ in ein positives Gefühl hineinversetzen konnten ($N=93$, $MW=1,13$; $SD=0,81$; Minimum=0; Maximum=3) und im Allgemeinen „zufrieden“ mit dem Umgang mit ihren positiven Gefühlen seien ($N=91$; $MW=0,97$; $SD=1,00$; Minimum=0; Maximum=5). 33 WEGA-Beamte (35,5%) gaben an, sich ein bestimmtes Gefühl vorgestellt zu haben, und 35 WEGA-Beamte (37,6%) vermerkten dabei auch an eine bestimmte Situation gedacht zu haben. 30 WEGA-Beamte (32,3%) nannten das Gefühl bzw. wiederum zum Teil eher Situationen, an die sie gedacht hatten. Den dienstlichen Bereich betrafen dabei Nennungen wie dienstlicher Erfolg, Erfolg bei Prüfungen, Freude, Zufriedenheit durch Lob, Anerkennung von Vorgesetzten sowie geholfen zu haben. Im familiären Bereich wurden Familie, Kinder, Liebe sowie Partnerschaft genannt und im Zusammenhang mit Freizeit Urlaub, Leben, Sport bzw. Sporterfolg, Entspannung und Hobbys ausüben. An Emotionen wurden Euphorie und Glück genannt.

11.2.3 Zusammenfassung der Fragestellung 2

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass signifikant mehr WEGA-Beamte angaben, Stress mittels Positiv-Strategien abzubauen. Die Hypothese $H_{1.5}$ wird hierbei insofern unterstützt, als dass sich Beamte mit mehr Diensterfahrung signifikant von Beamten mit weniger Diensterfahrung hinsichtlich ihrer Negativ-Stressverarbeitungs-Strategien unterscheiden. WEGA-Beamte mit mehr Diensterfahrung erzielten signifikant höhere Werte in den Negativ-Strategien als Beamte mit weniger Diensterfahrung. Ebenso verhält es sich mit Hypothese $H_{1.6}$, da WEGA-Beamte, die zur Stressbewältigung eher Positiv-Strategien anwendeten, signifikant höhere Werte in den Skalen „Ablenkung von negativen Gefühlen“ und „Umbewertung von negativen Gefühlen“ erreichten. Das heißt,

WEGA-Beamte, die eher Positiv-Strategien zur Stressbewältigung anwendeten, lenkten sich deutlich mehr von negativen Gefühlen ab und bewerteten negative Gefühle stärker um als WEGA-Beamte, die eher zu Negativ-Strategien neigen.

11.3 Fragestellung 3: Vergleich von Beamten der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA und Beamten der Sicherheitswache/Kriminalpolizei (Steinbauer et al., 2002)

H_{1.7}: Es gibt signifikante Unterschiede zwischen Beamten der Abteilung für Sondereinheiten WEGA und Beamten der Sicherheitswache und Kriminalpolizei in den als belastend empfundenen Stressoren.

Zur Überprüfung möglicher Unterschiede in den als belastend empfundene Stressoren zwischen WEGA-Beamten und den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten der Sicherheitswache und Kriminalpolizei wurden Mittelwertsvergleiche durchgeführt. Aufgrund der Stichprobengröße der WEGA-Beamten (N=93) und der SW/Kriminalpolizei (N=146) konnte aufgrund der Annahme des Zentralen Grenzwertsatzes von einer Normalverteilung der Daten in beiden Gruppen ausgegangen werden, daher kam der t-Test für eine Stichprobe (One-Sample-t-Test) zur Anwendung.

Alle Mittelwerte der WEGA-Beamten pro Item wurden mit den jeweils von Steinbauer et al. (2002) erhaltenen Mittelwerten verglichen, wobei das Item 8 „Hohe Überstundenbelastung“ ausgeschlossen werden musste, da dieses in der Untersuchung von Steinbauer et al. (2002) nicht zur Anwendung kam. Es wurden somit die Angaben zu 29 Items miteinander verglichen.

Folgende 13 Items erreichten ein signifikantes Ergebnis:

Item 1: „*Verkehrsunfall (mit Toten und/oder Schwerverletzten)*“

($t = -11,422$; $df = 69$; $p < 0,001$; $ES = -2.71$)

Der Vergleich der erzielten Mittelwerte von WEGA-Beamten (MW=3,06; SD=1,01) und Sicherheitswache/Kriminalpolizei (MW=4,43) zeigte eine signifikant stärkere Belastung bei den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten. Das heißt, Beamte der Sicherheitswache/Kriminalpolizei (im Folgenden mit SW/KriPo bezeichnet) fühlten sich durch Verkehrsunfälle signifikant stärker belastet.

Item 4: „*Eigener Schusswaffengebrauch*“ ($t = -3,491$; $df = 64$, $p = 0,001$; $ES = -0,86$)

Der Vergleich der erzielten Mittelwerte von WEGA-Beamten (MW=3,63; SD=1,08) und SW/KriPo (MW= 4,10) zeigte eine signifikant stärkere Belastung bei den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten. Das heißt, Beamte der SW/KriPo fühlten sich durch den eigenen Schusswaffengebrauch signifikant stärker belastet.

Item 5: „*Angespanntes Klima unter den Kollegen*“ ($t=-3,540$; $df=73$; $p=0,001$; $ES=-0,82$)

Der Vergleich der erzielten Mittelwerte von WEGA-Beamten (Mittelwert = 3,39; SD=0,92) und SW/KriPo (MW=3,77) zeigte eine signifikant stärkere Belastung bei den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten. Das heißt, Beamte der SW/KriPo fühlten sich durch angespanntes Klima unter den Kollegen signifikant stärker belastet.

Item 6: „*Nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit*“ ($t=-3,257$; $df=70$; $p=0,002$; $ES=-0,77$).

Der Vergleich der erzielten Mittelwerte von WEGA-Beamten (MW=3,39; SD=0,76) und SW/KriPo (MW=3,69) zeigte eine signifikant stärkere Belastung bei den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten. Das heißt, Beamte der SW/KriPo fühlten sich durch nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit signifikant stärker belastet.

Item 12: „*Prüfungen*“ ($t=2,235$; $df=69$; $p=0,029$; $ES=0,53$)

Der Vergleich der erzielten Mittelwerte von WEGA-Beamten (Mittelwert = 2,99; SD=0,81) und Sicherheitswache/Kriminalpolizei (Mittelwert = 2,77) zeigte eine signifikant stärkere Belastung der WEGA-Beamten. Das heißt, WEGA-Beamte fühlten sich durch Prüfungen signifikant stärker belastet.

Item 13: „*Gewalt (Konfrontation mit Gewalttätigen etc.)*“ ($t=-4,460$; $df=68$; $p<0,001$; $ES=-1,07$)

Der Vergleich der erzielten Mittelwerte von WEGA-Beamten (MW=2,86; SD=0,96) und Sicherheitswache/Kriminalpolizei (Mittelwert = 3,37) zeigte eine signifikant stärkere Belastung bei den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten. Das heißt, Beamte der SW/KriPo fühlten sich durch Gewalt signifikant stärker belastet.

Item 14: „*Einsatz bei Demonstrationen*“ ($t=-4,346$; $df=70$; $p<0,001$; $ES=-1,02$).
Der Vergleich der erzielten Mittelwerte von WEGA-Beamten (MW=2,59;

SD=1,06) und SW/KriPo (MW=3,14) zeigte eine signifikant stärkere Belastung bei den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten. Das heißt, Beamte der SW/KriPo fühlten sich durch den Einsatz bei Demonstrationen signifikant stärker belastet.

Item 16: „*Einsatzfahrten*“ ($t=-2,946$; $df=69$; $p=0,004$; $ES=-0,69$)

Der Vergleich der erzielten Mittelwerte von WEGA-Beamten (MW=2,16; SD=1,03) und SW/KriPo (MW=2,52) zeigte eine signifikant stärkere Belastung bei den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten. Das heißt, Beamte der SW/KriPo fühlten sich durch Einsatzfahrten signifikant stärker belastet.

Item 17: „*Anwesenheit bei Obduktionen*“ ($t=-2,037$; $df=66$; $p=0,046$; $ES=-0,49$)

Der Vergleich der erzielten Mittelwerte von WEGA-Beamten (MW=2,79; SD=1,08) und SW/KriPo (MW=3,06) zeigte eine signifikant stärkere Belastung bei den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten. Das heißt, Beamte der SW/KriPo fühlten sich durch die Anwesenheit bei Obduktionen signifikant stärker belastet.

Item 21: „*Zu hohe Erwartungen seitens der Bürger*“ ($t=-3,270$; $df=68$; $p=0,002$; $ES=-0,78$)

Der Vergleich der erzielten Mittelwerte von WEGA-Beamten (MW=2,23; SD=0,91) und SW/KriPo (MW=2,59) zeigte eine signifikant stärkere Belastung bei den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten. Das heißt, Beamte der SW/KriPo fühlten sich durch zu hohe Erwartungen seitens der Bürger signifikant stärker belastet.

Item 22: „*Unbegründete Beschwerden*“ ($t=-2,145$; $df=71$; $p=0,035$; $ES=-0,50$)

Der Vergleich der erzielten Mittelwerte von WEGA-Beamten (MW=2,74; SD=1,16) und SW/KriPo (MW=3,03) zeigte eine signifikant stärkere Belastung bei den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten. Das heißt, Beamte der SW/KriPo fühlten sich durch unbegründete Beschwerden signifikant stärker belastet.

Item 28: „*Eigener Waffengebrauch (außer Schusswaffe)*“ ($t=-3,725$; $df=66$; $p<0,001$; $ES=-0,90$)

Der Vergleich der erzielten Mittelwerte von WEGA-Beamten (MW=2,61; SD=1,07) und SW/KriPo (MW=3,10) zeigte eine signifikant stärkere Belastung bei den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten. Das heißt, Beamte

der SW/KriPo fühlten sich durch den eigenen Schusswaffengebrauch signifikant stärker belastet.

Item 30: „Suizide“ ($t=-2,074$; $df=69$; $p=0,042$; $ES=-0,49$)

Der Vergleich der erzielten Mittelwerte von WEGA-Beamten ($MW=2,70$; $SD=0,97$) und SW/KriPo ($MW=2,94$) zeigte eine signifikant stärkere Belastung bei den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten. Das heißt, Beamte der SW/KriPo fühlten sich durch Suizide signifikant stärker belastet.

Eine übersichtliche Ergebnisdarstellung kann der Leser Tabelle H im Anhang entnehmen. Die Darstellung der signifikanten Unterschiede zwischen beiden Gruppen ist aus Abbildung 8 ersichtlich.

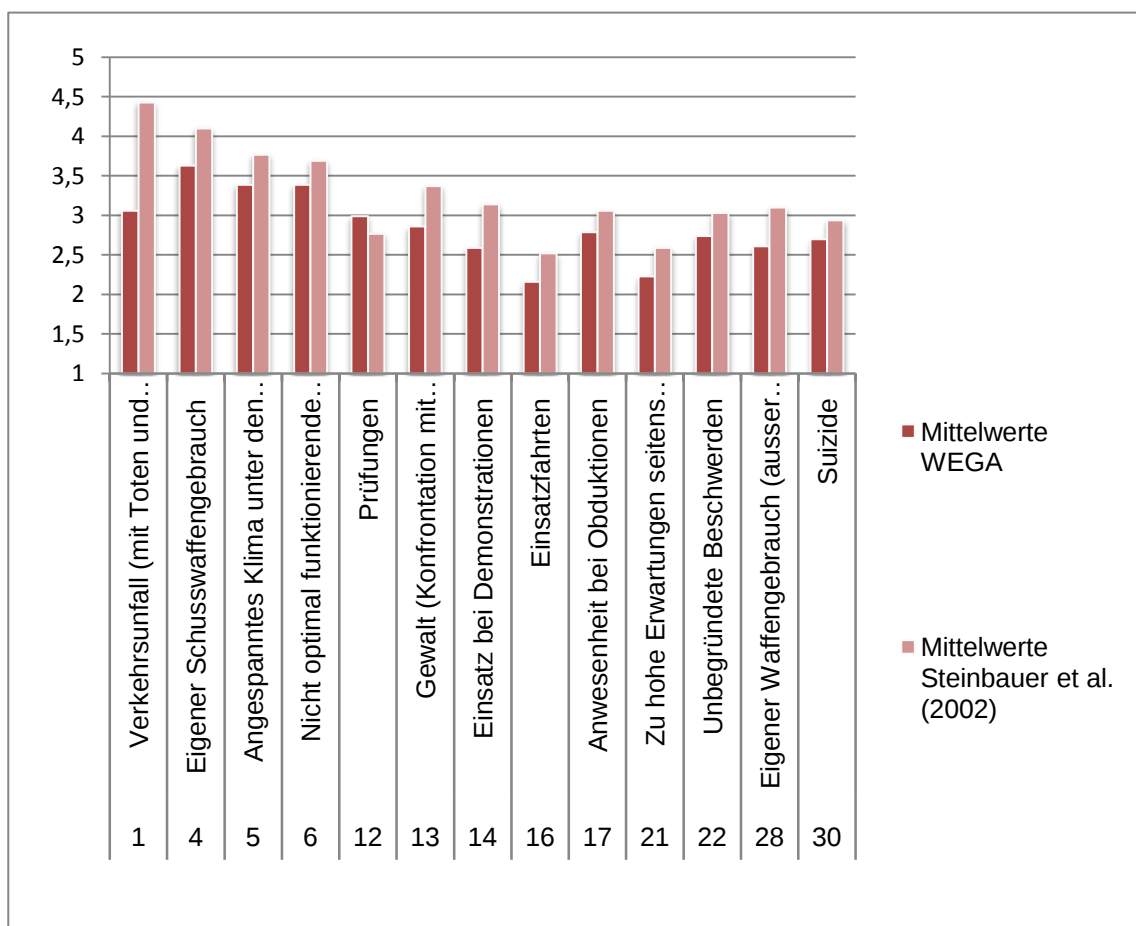


Abbildung 8: Vergleich der Belastungsmittelwerte WEGA versus Steinbauer et al. (2002)

Eine vergleichende deskriptive Betrachtung der Rangplätze 1–5 der bereits erlebten und als am belastendsten empfundenen dienstlichen Situationen (Frage 2, „Stress im Polizeiberuf“), zeigte nur eine einzige

Übereinstimmung. Die restlichen vier Rangplätze wiesen zwar bis auf eine Ausnahme dieselben Items auf, diese befanden sich aber auf unterschiedlichen Rangplätzen.

Platz 1 teilte sich bei beiden Gruppen das Item „Unglücke mit Kindern“. Auf Platz 2 der WEGA-Beamten befand sich das Item „Hohe Überstundenbelastung“, dies konnte mit den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten nicht verglichen werden, da dieses Item in deren Untersuchung nicht abgefragt wurde.

Auf Platz 3 der WEGA-Beamten befand sich das Item „Durch den Beruf bedingte private Probleme“, das bei den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten den Platz 4 einnahm. Auf Platz 3 der von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten befand sich das Item „Überbringen einer Todesnachricht“, das sich auf Platz 6 der WEGA-Beamten fand.

Auf Platz 4 der WEGA-Beamten befand sich das Item „Unglück eines Kollegen“, das bei den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten den Platz 2 einnahm. Platz 5 der WEGA-Beamten wurde vom Item „Verkehrsunfall (mit Toten und/oder Schwerverletzten)“ belegt, das bei den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten Platz 7 einnahm. Platz 5 der von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten nahm das Item „Eigener Schusswaffengebrauch“ ein, das bei den untersuchten WEGA-Beamten erst auf Platz 16 rangierte.

Eine Aufgliederung der ersten fünf Rangplätze (RP) von WEGA-Beamten und den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten, findet sich in Tabelle 7. Die beschriebenen Summenscores wurden für die direkte Vergleichbarkeit der beiden Beamten-Gruppen, je nach Stichprobengröße gewichtet und stellen Indexwerte dar.

Tab.7: Indexwerte (IW) bereits erlebter dienstlicher Stressoren WEGA vs. Steinbauer et al. (2002)

Item/ WEGA	IW	RP	Item/ SW/KriPo	IW
Unglücke mit Kindern	2,1	1	Unglücke mit Kindern	2,4
Hohe Überstundenbelastung	1,6	2	Unglück eines Kollegen	1,7
Durch d. Beruf bed. priv. Probl.	1,6	3	Überbringen Todesnachr	1,2
Unglück eines Kollegen	1,5	4	Durch d. Beruf bed. priv. Probl.	1,1
Verkehrsunfall	1,2	5	Eigener Schusswaffengebrauch	1,03

11.3.1 Zusammenfassung der Fragestellung 3

Zum Vergleich der untersuchten WEGA-Beamten mit den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten der Sicherheitswache und Kriminalpolizei kann zusammenfassend gesagt werden, dass sich die auf den ersten fünf Plätzen befindlichen Nennungen, damit also die stärksten Belastungen, sowohl im Bereich der stressverursachenden dienstlichen Situationen als auch im Bereich der bereits erlebten dienstlichen Situationen nicht wesentlich voneinander unterscheiden.

Vor allem das Item „Unglücke mit Kindern“ fand sich in beiden Gruppen an erster Stelle. Bei Ausschluss des Items „Hohe Überstundenbelastung“ fanden sich jeweils noch weitere drei Items („Unglück eines Kollegen“, „Nahestehende Person als Opfer“ und „Schusswaffengebrauch des Gegenübers“/„Durch den Beruf bedingte private Probleme“, „Unglück eines Kollegen“ und „Überbringen einer Todesnachricht“) in beiden Gruppen und Bereichen unter den ersten fünf Plätzen.

In einigen Belastungsmittelwerten der einzelnen dienstlichen Stressoren, zeigten sich signifikante Unterschiede. So fühlten sich die von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten der Sicherheitswache und Kriminalpolizei in 12 von 13 Situationen signifikant stärker belastet. WEGA-Beamte fühlten sich hingegen von dem Item „Prüfungen“ signifikant stärker beeinträchtigt.

12. Diskussion der Ergebnisse

Die vorliegende Arbeit versteht sich als Wegbereiter für künftige und weiterführende Untersuchung in einem Bereich, der keineswegs erschöpfend behandelt werden konnte. Die gefundenen Ergebnisse, sofern sie nicht durch vorangegangene Untersuchungen belegt werden können, dürfen somit nicht kausalinterpretiert werden, sondern dienen vor allem als weiterer Beschäftigungsanstoß und sollen die Dringlichkeit der Weiterbeschäftigung verdeutlichen. Zusätzlich muss betont werden, dass im Sinne eines methodischen Mankos dieser Arbeit einer der verwendeten Fragebogen nicht validiert war. Eine Modifizierung des Fragebogens „Stress im Polizeiberuf“ (Steinbauer et al., 2002) auf das besondere Tätigkeitsfeld der Beamten der WEGA wäre interessant gewesen, war aber im Zusammenhang mit der Vergleichbarkeit nicht angebracht. Hier wäre ein Ansatzpunkt für weitere, spezifische Untersuchungen zu finden.

Die vorliegende Untersuchung enthielt drei Fragestellung, auf die in der Folge im Sinne einer Diskussion und Interpretation eingegangen werden soll. Die erste Fragestellung beschäftigte sich mit jenen Stressoren, die für die Beamten der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA Stress bedeuten. Hierbei zeigte sich, dass sich die WEGA-Beamten persönlich von den Items „Unglücke mit Kindern“, „Hohe Überstundenbelastung“, „Durch den Beruf bedingte private Probleme“, „Unglück eines Kollegen“ und „Verkehrsunfall mit Toten und/oder Schwerverletzten“ am stärksten belastet fühlten. Unterscheidet man wie z.B. bei Klemisch et al. (2005a) nach operativen/aufgabenbezogenen und administrativen/organisatorischen Stressoren, so zeigten sich auf den ersten zehn Rangplätzen sechs Situationen, die mit dem Erleben von Gewalt, Verletzung und Tod, und vier Items, die den täglichen Berufsstress betrafen. Auf den ersten fünf Rangplätzen befanden sich vor allem Situationen, die mit Konfrontation mit Verletzung und Tod, dem Konflikt Dienst/Privatsphäre und den Arbeitsbedingungen zusammenhingen.

Im Vergleich mit früheren Untersuchungen zeigten sich für das an erster Stelle liegende Item „Unglücke mit Kindern“ starke Übereinstimmungen im Belastungsgrad. In der Untersuchung von Violanti und Aron (1994) fand sich das Item auf Platz vier, auch Hallenberger und Müller (2000) sowie

Hallenberger et al. (2003) berichten von häufigen Nennungen dieser Belastung. In der Studie von Klemisch et al. (2005b) fand sich das Item auf Platz fünf, bei Reinecke et al. (2006) auf Platz drei der stärksten Belastungen. In der Untersuchung von Fährmann et al. (2006) stellten Unglücke mit Kindern ebenfalls starke Belastungen dar, wenn sie auch nicht häufig erlebt wurden. Auch in der Untersuchung von Wendtland (2008) wurden Unglücke mit Kindern als stark belastend angegeben. In den erhobenen Daten von Steinbauer et al. (2002) fand sich das Item ebenfalls an erster Stelle der stärksten Belastungen. Unglücke mit Kindern werden deswegen als sehr belastend erlebt, weil sie den Grundannahmen der Polizeibeamten widersprechen und daher nicht integriert werden können (Andreatta et al., 2005).

Das auf Platz zwei befindliche Item „Hohe Überstundenbelastung“ wurde in dieser Form von nur wenigen Untersuchungen erhoben, wobei es in diesen als wenig belastend angegeben wurde (Klemisch et al., 2005b). Inhaltlich kann das Item aber mit Faktoren der Arbeitsbedingungen, wie etwa hohe Arbeitsbelastung, verglichen werden, diese stellt z.B. bei Hallenberger und Müller (2000), Hallenberger et al. (2003), Reinecke et al. (2006) und Fährmann et al. (2006) eine starke Belastung dar. Hohe Überstundenbelastung stellt einen Stressor aus der Gruppe der administrativen Stressoren dar und wirkt als Zusatzbelastung dadurch, dass Überstunden für die Beamten kaum zu vermeiden sind, oft erst kurzfristig angekündigt werden, physisch durch z.B. Schlafmangel belasten und neben dem Schichtdienst eine weitere psychische Belastung im Zusammenhang mit dem sozialen Umfeld darstellen. Termine oder Verpflichtungen, vor allem in Zusammenhang mit der Familie, können nicht eingehalten werden, müssen sehr kurzfristig abgesagt oder im besten Fall umkoordiniert werden (Hameder, 2009). Dieser ständig notwendige Anpassungsprozess kann zu starken Spannungen in den Beziehungen der Beamten führen. Die daraus entstehende Frustration kann in weiterer Folge demotivierend wirken, was wiederum direkten Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit nimmt (Jiménez & Trummer, 2003). Diese wird vor allem mit Aspekten der inneren Kündigung, der Berufszufriedenheit, der internalen und externalen Kontrollüberzeugungen und der seelischen und körperlichen Gesundheit in Verbindung gebracht (Hameder,

2009; Jimenèz & Trummer, 2003; Litzcke, 2004) und kann somit zu einer starken Stressbelastung führen. Nimmt man eine Wechselwirkung zwischen administrativen und operativen Stressoren an, so wirken sich die beschriebenen Faktoren auch auf die Bewältigung von aufgabenbezogenen Stressoren aus (Sennekamp & Martin, 2003).

Rangplatz drei „durch den Beruf bedingte private Probleme“ fand sich in der Untersuchung von Violanti und Aron (1994) erst auf dem 19. Platz und spielte auch bei Halleberger und Müller (2000), Hallenberger et al. (2003), Klemisch et al. (2005a) sowie Gasch (2006) keine große Rolle. Bei Steinbauer et al. (2002) befand sich das Item allerdings an vierter Stelle, und auch in der Untersuchung von Reinecke et al. (2006) wurden Probleme in der Familie oder dem sozialen Umfeld als starke Belastung angesehen. Hier kann möglicherweise ein Bezug zum Item „hohe Überstundenbelastung“ angenommen werden.

Die Situation „Unglück eines Kollegen“ auf Platz vier stellte auch für die von Violanti und Aron (1994) untersuchten Beamten eine starke Belastung dar und befand sich wie bei Steinbauer et al. (2002) sowie Klemisch et al. (2005b) und Wendtland (2008) auf Rang zwei und war bei Gasch (2006) sowie Fährmann et al. (2006) auf Platz drei zu finden. Bei der Untersuchung von Reinecke et al. (2006) befand sich das Item sogar auf Platz eins. In der Untersuchung von Hallenberger und Müller (2000), sowie Hallenberger et al. (2003) wurde dieses Item hingegen als kaum belastend genannt.

Das Item „Verkehrsunfall mit Toten und/oder Schwerverletzten“, das sich bei den Beamten der WEGA auf Platz fünf befand, wurde bei Latscha (2005) am häufigsten als belastend genannt, in der Untersuchung von Hallenberger und Müller (2000) sowie Hallenberger et al. (2003) fand sich dieses Item an fünfter bzw. an dritter Stelle. Bei Steinbauer et al. (2002) befand sich das Item erst an siebter Stelle.

Ein interessantes und auch in der Literatur häufig dargestelltes Ergebnis (Hallenberger & Müller, 2000; Hallenberger et al., 2003; Steinbauer et al., 2002) zeigte sich im Vergleich mit vorgestellten und bereits erlebten Stressoren in Zusammenhang mit dem Item „Schusswaffengebrauch“. Betrachtet man die Reihung der vorgestellten Stressoren, so fand sich der

„eigene Schusswaffengebrauch“ an siebter Stelle, bei der Reihung bereits erlebter Stressoren hingegen rutschte das Item auf Platz 16 ab. Hierbei dürfte zum Tragen kommen, dass der Schusswaffengebrauch, anders als in amerikanischen Studien, z.B. bei Violanti und Aron (1994), bei denen er oft an erster Stelle genannt wird, in europäischen Studien aufgrund des selteneren Auftretens erst bei vorgestellten Stressquellen an vorderster Stelle genannt wird. Dies zeigt, dass der Schusswaffengebrauch als vorstellbare Stressquelle durchaus bewusst ist (Hallenberger & Müller, 2000; Hallenberger et al., 2003).

Im Zusammenhang mit den durchgeführten Vergleichen zwischen WEGA-Beamten mit mehr und weniger Dienst Erfahrung sowie Rauchern und Nichtrauchern konnten kaum aussagekräftige Ergebnisse gefunden werden. Allerdings konnte ein zumindest praktisch relevantes Ergebnis gefunden werden, und zwar im Zusammenhang mit dem Item „Wochenenddienste“. Hierbei fühlten sich dienstältere Beamte signifikant belasteter als ihre jüngeren Kollegen. Dies ist ein Ergebnis, das sich auch in der Literatur finden lässt und zum einen damit erklärt wird, dass jüngere Beamte die körperlichen Belastungen, die durch Schichtdienst, Wochenenddienst usw. entstehen, aus physischen Gründen noch besser bewältigen können (Hallenberger & Müller, 2000; Hallenberger et al., 2003; Steinbauer et al., 2002). Zum anderen sind hier die sozialen Auswirkungen von älteren Beamten im Zusammenhang mit Familie und dem näheren Umfeld von Bedeutung, da der Lebensrhythmus nicht mit dem der Familie übereinstimmt und es somit zu ständigen Anpassungen kommen muss (Fährmann et al., 2006; Hallenberger & Müller, 2000; Hallenberger et al., 2003; Reinecke et al., 2006; Schweflinghaus, 2003).

Ein erstaunliches Ergebnis zeigte sich beim Vergleich der Häufigkeiten erlebter Items zwischen Beamten mit mehr und weniger Dienst Erfahrung. Die Items „Überbringen einer Todesnachricht“ und „Wiederbelebung von Personen“ wurden von Beamten mit weniger Dienst Erfahrung signifikant häufiger erlebt als von Beamten mit mehr Dienst Erfahrung. Ob dieses Ergebnis möglicherweise aufgrund unterschiedlicher Einsatzgebiete der jüngeren Beamten vor Eintritt in die WEGA zustande kam bzw. welche Ursachen hier zugrundeliegen, kann anhand der vorliegenden Daten nicht beantwortet werden.

Die zweite Fragestellung beschäftigte sich mit möglichen Unterschieden

in der bevorzugten Stressverarbeitungsstrategie (positive bzw. negative Stressverarbeitung) bei den WEGA-Beamten, mit möglichen Unterschieden zwischen Beamten mit mehr und weniger Diensterfahrung, sowie rauchenden und nicht-rauchenden WEGA-Beamten. Es zeigte sich, dass WEGA-Beamte signifikant häufiger Positiv-Strategien zur Stressbewältigung anwendeten. Deskriptiv betrachtet wird der Unterschied noch etwas deutlicher, etwa 91% der getesteten WEGA-Beamten wendeten Positiv-Strategien zu Stressbewältigung an, wogegen nur 9% eher Negativ-Strategien verwendeten. Beim Vergleich von Beamten mit mehr und weniger Diensterfahrung zeigte sich, dass ältere Beamte im Bereich der Negativ-Strategien signifikant höhere Werte erzielten. Im Zusammenhang mit dem Umgang mit Emotionen zeigten die Ergebnisse, dass Beamte, die zur Stressbewältigung Positiv-Strategien anwendeten, auch signifikant häufiger ihre negativen Emotionen durch Umbewertung und Ablenkung bearbeiteten.

Der Bereich der positiven Stressverarbeitung zeichnet sich durch die Anwendung von Methoden aus, die grundsätzlich zu einer Bewältigung oder Verminderung auftretender Stressreaktionen führen können. Darunter fallen all jene Handlungen, die der Abwertung/Abwehr, Ablenkung und Hinwendung zu stressinkompatiblen Situationen und der Kontrolle des Stressors bzw. der Stressreaktionen dienen, sie stehen somit in Zusammenhang mit der Selbstzuschreibung von Kompetenz. Positive Strategien stehen somit mit einer aktiven Problembewältigung in Verbindung. Negative Strategien beinhalten jene Verarbeitungsmaßnahmen, denen eine stressvermehrende Wirkung zugesprochen wird. Hierunter fallen z.B. die soziale Abkapselung, Selbstbeschuldigung oder Aggression (Janke et al., 2002). Lenke (2004, zit. nach Fährmann et al., 2006) stellte in einer Studie fest, dass die Selbstzuschreibung von Kompetenz und Kontrollvermögen wesentlicher Faktor für die Bewältigung sehr belastender dienstlicher Ereignisse ist. Außerdem werden aktiv-annähernde Stressverarbeitungsmaßnahmen in der Literatur als geeigneter angesehen als passiv-vermeidendes Verhalten. Polizisten scheinen aktiv-annähernde Stressverarbeitungsmaßnahmen häufiger anzuwenden (Kirkcaldy et al., 1995). Zu den aktiv-annähernden Verarbeitungsmaßnahmen zählen z.B. die Suche nach sozialer Unterstützung, Sport, zu passiv-

vermeidenden Verhaltensweisen werden z.B. sozialer Rückzug und der Konsum von Substanzen, wie z.B. Rauchen, gezählt.

In Zusammenhang mit den in der Literatur gefundenen Befunden, dass sich Polizisten im Vergleich mit der Durchschnittsbevölkerung unter anderem durch ein positiveres Selbstkonzept der eigenen Fähigkeiten, vermehrte internale Kontrollüberzeugung, hohes Selbstwertgefühl, hohen Kohärenzsinn und geringere psychische Belastung auszeichnen (Fährmann et al., 2006; Gasch, 2006; Krampfl, 2003; Litzcke, 2004), könnte das signifikant häufigere Anwenden von positiven Stressverarbeitungsmechanismen der WEGA-Beamten darauf hindeuten, dass jene Persönlichkeitseigenschaften auch in der hier untersuchten Gruppe von Polizeibeamten vorliegt. Welche Persönlichkeitsfaktoren aber genau vorliegen und welche Maßnahmen im Speziellen ergriffen werden, um Stress bzw. dienstliche Situationen zu bewältigen, könnte interessant sein und Inhalt weiterführender Forschung werden.

Die Anwendung von Negativ-Strategien bzw. die höheren Werte bei dienstälteren Beamten können unter Umständen mit dem stärkeren Belastungsempfinden von älteren Polizeibeamten (Klemisch et al., 2005b) bzw. dem mit stärkerer Belastung zusammenhängenden Abnehmen von internaler Kontrolle, geringer werdendem Selbstkonzept, Absinken von Wertigkeit der Arbeit und der Grundwerte erklärt werden. Hierbei wäre besonders eine Erhebung der erlebten Belastungssituationen, die möglicherweise durch Vertrauensverlust in die eigenen Fähigkeiten und die Zunahme externer Kontrollüberzeugungen erst zu einer eher negativen Stressverarbeitung geführt haben, von Interesse. Interessant wäre hierbei auch die Untersuchung der bestehenden Belastung durch die erlebten belastenden Situationen. Dies wäre vor allem im Zusammenhang mit möglichen Hilfestellungen von Bedeutung.

Eine mögliche Erklärung für die höheren Werte in den positiven Bewältigungsstrategien ist möglicherweise in Ausbildung und Training zu sehen. Denn hier wird zum einen die Basis für das Gefühl von Kontrolle gelegt, indem mögliche notwendige Handlungen eingeübt und automatisiert werden, und zum andern sind WEGA-Beamte möglicherweise dadurch auch gewohnt zu reagieren und Probleme aktiv in Angriff zu nehmen. Eine Beeinflussung der

wahrgenommenen Kontrolle zeigt sich als wesentlich für die Belastungsfähigkeit und das Vertrauen, mit Situationen des täglichen Berufsalltags fertig zu werden, und ist unter anderem mit Arbeitszufriedenheit und psychischer, physischer Gesundheit verbunden (Krampl, 2003).

Die in der Literatur geforderte vermehrte Auseinandersetzung mit den von Polizisten angewendeten Copingstrategien, um adaptives Coping zu identifizieren und für die Entwicklung entsprechender Trainings zu nutzen (Klemisch et al., 2005a), scheint durchaus auch bei der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA von Bedeutung und könnte bzw. sollte Ziel weiterer Forschung werden.

Die Ergebnisse zur Bewältigung negativer Emotionen im Zusammenhang mit Umbewertung und Ablenkung sprechen für die Bedeutung kompetenten Umgangs mit Stress. Im Zusammenhang mit der ständigen Interaktion mit anderen Menschen (Bürger, Team, Vorgesetzte) spielt der richtige Umgang mit den eigenen Emotionen eine wesentliche Rolle. Speziell in Zusammenhang mit dem Lösen von Konflikten und Streitereien, aber auch in Zusammenhang mit effektiver Kommunikation, die sich im Endeffekt wiederum auf das Suchen und Annehmen von sozialer Unterstützung auswirkt (Hertel et al., 2006).

Fragestellung 3 hatte die Erforschung von Unterschieden in der Belastungsstärke von dienstlichen Situationen zwischen Beamten der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA und den von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten der Wiener Sicherheitswache und Kriminalpolizei zum Inhalt. In etlichen Belastungsmittelwerten der einzelnen dienstlichen Stressoren zeigten sich signifikante Unterschiede. So fühlten sich die von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten der Sicherheitswache und Kriminalpolizei durch die Items „Verkehrsunfall (mit Toten und/oder Schwerverletzten)“, „Eigener Schusswaffengebrauch“, „Angespanntes Klima unter den Kollegen“, „Nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit“, „Gewalt (Konfrontation mit Gewalttätigen etc.)“, „Einsatz bei Demonstrationen“, „Einsatzfahrten“, „Anwesenheit bei Obduktionen“, „Zu hohe Erwartungen seitens der Bürger“, „Unbegründete Beschwerden“, „Eigener Waffengebrauch (außer Schusswaffe)“ und „Suizide“ signifikant stärker belastet. WEGA-Beamte fühlten sich hingegen

durch „Prüfungen“ signifikant stärker beeinträchtigt.

Die dargestellten Unterschiede zwischen den Belastungsmittelwerten der WEGA und SW/Kripo können zum einen auf die Ausbildungsunterschiede zwischen den beiden Gruppen zurückgeführt werden und zum Anderen auf Unterschiede in der Häufigkeit des Erlebens verschiedener Einsätze. Die Beamten der Abteilung für Sondereinheiten profitieren von der speziellen Ausbildung sicherlich durch die Zunahme der eigenen Kontrollüberzeugung und Handlungskompetenz und durch die Abnahme der erlebten Belastungsstärke (Hallenberger, 2006). Vor allem in den Bereichen Eigengefährdung und Konfrontation mit Gewalt lassen sich die erhobenen Unterschiede vermutlich damit erklären. Ein weitere Interpretationsmöglichkeit bietet die Häufigkeit des Erlebens verschiedener dienstlicher Situationen. Vor allem die Unterschiede im Bereich der Konfrontation mit Verletzung und Tod (Verkehrsunfälle oder die Anwesenheit bei Obduktionen) lassen vermuten, dass Beamte der SW/Kripo durch das häufigere Erleben solcher Situationen bzw. im Zusammenhang mit der Dauerhaftigkeit solcher dienstlicher Situationen stärker belastet sind (Latscha, 2005). Möglicherweise liegt hier auch die Erklärung für die stärkere Belastung der von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten durch den Bürgerkontakt, der in der Arbeit in einer Polizeiinspektion sicher häufiger vorkommt als bei den WEGA-Beamten.

Im Zusammenhang mit innerdienstlich/sozialen Aspekten könnte die schwächere Belastung der WEGA-Beamten darin begründet sein, dass die WEGA-Beamten aufgrund ihrer gefährlichen Einsatzsituationen auf gute Teamarbeit bzw. Zusammenarbeit angewiesen sind, die als lebensnotwendig bezeichnet werden kann. Möglicherweise belasten Konflikte die WEGA-Beamten daher weniger, weil sie in Einsatzsituationen keine Rolle spielen dürfen. Zusätzlich stärken das gemeinsame Erleben und Bewältigen von besonders gefährlichen Einsätzen den Zusammenhalt.

Die stärkere Belastung der WEGA-Beamten durch Prüfungen ist möglicherweise auf die jährliche Leistungsüberprüfung zurückzuführen, die bei Nichtbestehen mit der Konsequenz des Ausscheidens aus der WEGA verbunden ist.

Die Unterschiede in der Stressbelastung sind möglicherweise durch die

unterschiedlichen Aufgabenbereiche definiert, insofern wäre eine aufgabenspezifische Diagnostik möglicher Stressoren bei der WEGA von Bedarf und Anlass, weitere Untersuchungen ins Auge zu fassen.

Zukünftige Forschung sollte vor allem auf einen möglicherweise vorliegenden Grad an Traumatisierung bei WEGA-Beamten fokussieren, dies im Zusammenhang mit möglichen notwendigen Hilfestellungen. Weiters sollte speziell auf die angewendeten Copingstrategien eingegangen werden, hierbei könnten empirische Ergebnisse in die Trainingsentwicklung einfließen, aber auch im Bereich der Personalauslese Verwendung finden. Auch sollte im Hinblick auf zukünftige Forschungsvorhaben auf die Verwendung ähnlicher Untersuchungsmittel geachtet werden, um eine bessere Vergleichbarkeit der Ergebnisse zu gewährleisten.

Im Zusammenhang mit den Angaben zur sportlichen Aktivität der WEGA-Beamten konnten zwar keine Berechnungen durchgeführt werden, dennoch kann das Ergebnis dahingehend interpretiert werden, dass Sport einen wichtigen Stellenwert für alle WEGA-Beamten besitzt. Ob Sport der Steigerung der körperlichen Fitness oder dem Stressabbau dient (Hallenberger et al., 2003), kann zwar nicht beantwortet werden, ist aber im Zusammenhang damit, dass Sport als geeignetes Mittel der Stressbewältigung angesehen werden kann und der Tatsache, dass körperliche Fitness die Leistungsfähigkeit sowie Belastbarkeit steigern kann, auch nicht von vordergründiger Bedeutung. Im Grunde wirkt Sport als Gesundheitsverhalten auf die Fitness der Beamten ein und wirkt sich somit auch unmittelbar auf die erfolgreiche Bewältigung gefährlicher Einsätze aus und kann in diesem Sinne als erfolgreiche Copingstrategie gegen Stress und mögliche Belastungen bezeichnet werden. Die Bereitstellung von Zeit und Raum für sportlichen Betätigung kann hierbei als wichtige Unterstützungsmaßnahme der Vorgesetzten für ihre Mitarbeiter betrachtet werden.

Zuletzt muss der Vollständigkeit halber kritisch angemerkt werden, dass die dargestellten Ergebnisse eine Einschränkung durch die nicht getesteten Beamten (etwas weniger als die Hälfte) erfahren, sie können also schwer auf die gesamte Population der WEGA-Beamten umgelegt werden.

13. Zusammenfassung

Ziel der Untersuchung war es, dienstliche Situationen zu erheben, die für die Beamten der Abteilung für Sondereinheiten WEGA Stress bedeuten, sowie weiters, welche Stressverarbeitungsstrategien bevorzugt von den WEGA-Beamten angewendet werden, sowie deren Umgang mit Emotionen. Die Fragestellungen sollten auf mögliche Unterschiede zwischen Beamten mit mehr und weniger Diensterfahrung sowie Rauchern und Nichtrauchern überprüft werden. Die erhobenen Situationen, die Stress verursachen, wurden in weiterer Folge auf Unterschiede zwischen Beamten der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA und der von Steinbauer et al. (2002) untersuchten Beamten der Sicherheitswache und Kriminalpolizei geprüft.

Aufgrund der Tatsache, dass alle getesteten WEGA-Beamten über das dienstlich verlangte Maß hinaus Sport betreiben, konnte ein empirischer Vergleich zwischen Beamten mit wenig und hoher Sportbetätigung nicht durchgeführt werden.

Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung zeigen, dass bestimmte dienstliche Stressoren in allen untersuchten Teilgruppen als starke Belastungen gewertet werden und vor allem die Kategorien „Konfrontation mit Verletzung und Tod“, „Konflikt Dienst/Privatsphäre“ und „Arbeitsbedingungen“ betreffen.

In einigen Bereichen konnten Unterschiede in der Belastung zwischen WEGA-Beamten und den von Steinbauer (2002) untersuchten Beamten, zwischen rauchenden und nicht-rauchenden sowie Beamten mit mehr und wenige Diensterfahrung gefunden werden. So zeigten sich Beamte mit mehr Diensterfahrung signifikant stärker durch Wochenenddienste belastet. Die stärkste Belastung stellt in allen Teilgruppen das Item „Unglücke mit Kindern“ dar, unabhängig davon ob WEGA-, Sicherheitswache- oder Kriminalbeamter, ob Raucher oder Nichtraucher und ob Beamter mit mehr oder weniger Diensterfahrung.

Im Zusammenhang mit der Frage nach den bevorzugten Stressverarbeitungsstrategien konnte gezeigt werden, dass die untersuchten WEGA-Beamten auf Belastung signifikant häufiger mit positiven Stressverarbeitungsmethoden reagieren als mit Negativ-Strategien. Unterschiede in der Stressverarbeitung konnten nur zwischen Beamten mit

mehr und weniger Dienst Erfahrung gefunden werden. Hier zeigt es sich, dass wenn Negativ-Strategien angewendet werden, diese signifikant häufiger von dienstälteren Beamten getätigt werden.

Diese Ergebnisse zeigen zum einen, dass die befragten WEGA-Beamten grundsätzlich geeignete Maßnahmen ergreifen um Stress zu bewältigen. Auf der anderen Seite dürfen vor allem die Ergebnisse der dienstfahreneren Beamten nicht vergessen lassen, dass mit steigendem Alter mit der Organisationsstruktur zusammenhängende Stressoren wie z.B. Wochenenddienste als belastender erlebt werden.

Literaturverzeichnis

- Abele, A., Brehm, W. & Pahmeier, I. (1997). Sportliche Aktivität als gesundheitsbezogenes Handeln. Auswirkungen, Voraussetzungen und Förderungsmöglichkeiten. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie: Ein Lehrbuch*. 2. überarb. und erw. Auflage. (S. 117–149). Göttingen: Hogrefe.
- American Cancer Society. (2009). *Guide to Quitting Smoking*. http://www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_10_13X_Guide_for_Quitting_Smoking.asp?from=fast. [Zugriff am 27.05.2010]
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 4th edition. Washington, DC: APA.
- Amesberger, G. (1997). Körper, Bewegung und Sport: Gesundheitspsychologische und klinisch-psychologische Perspektiven. In I. Kryspin-Exner, B. Lueger-Schuster & G. Weber (Hrsg.), *Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie* (S. 306–322). Wien: WUV-Universitätsverlag.
- Amesberger, G. & Würth, S. (2010). Bewegung und Sport als Ressource für psychische Gesundheit. *Psychologie in Österreich*, 30 (1), 30–37.
- Andreatta, P., Brandstetter, K. & Juen, B. (2005). Die Erschütterung von Grundannahmen bei Einsatzkräften. Ein heuristischer Versuch, die sekundäre Traumatisierung zu umfassen. In C. Schönherr, B. Juen, G. Brauchle, T. Beck & D. Kratzer (Hrsg.), *Belastungen und Stressverarbeitung bei Einsatzkräften. Aktuelle Forschungsergebnisse der Arbeitsgruppe Notfallpsychologie der Universität Innsbruck* (S. 75–92). Innsbruck: Studia Verlag.

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health*. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1990). Personality and health: Testing the sense of coherence model. In H. S. Friedman (Ed.), *Personality and Disease* (pp. 155–177). New York: Wiley.

ASE/WEGA (2008). Abteilung für Sondereinheiten/WEGA. Wien.

Aumiller, G. & Goldfarb, D. (1998). *10 reasons cops are different*. <http://www.heavybadge.com/10reasons.htm>. [Zugriff am 14.6.2010]

Averill, J. R. (1980). A constructivist view of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion. Theorie, Research, and Experience* (pp. 305–339). New York: Academic Press.

Averill, J. R. (1982). *Anger and Aggression*. New York: Springer.

Bär, O., Pahlke, C., Dahm, P., Weiss, U. & Heuft, G. (2004). Sekundärprävention bei schwerer Belastung und Traumatisierung durch beruflich bedingte Exposition im Polizeidienst. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 50, 190–202.

Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy. Thought Control of Action* (pp. 3–38). Washington, DC: Hemisphere.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.

Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory. An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.

- Bernler, G. & Johnsson, L. (1993). Supervision in der psychosozialen Arbeit. Integrative Methodik und Praxis. Weinheim: Beltz.
- Birbaumer, N. & Schmidt, R.F. (1999). *Biologische Psychologie*. 5. Auflage. Berlin: Springer.
- Bornewasser, M. (2003). Mitarbeiterzufriedenheit in der Polizei: Erfassung veränderbarer Einstellungen zur Arbeit oder Messung von änderungsresistenten Vorurteilen? In C. Lorei (Hrsg.), *Polizei & Psychologie 2003. Kongressband der Tagung „Polizei & Psychologie“ am 18. und 19. März 2003 in Frankfurt am Main* (S. 129–157). Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129–148.
- Bower, G. H. (1991). Mood congruity of social judgements. In J. P. Forgas (Ed.), *Emotional & Social Judgments* (pp. 31–54). Oxford: Pergamon Press.
- Brehm, W. (2006). Stimmung und Stimmungsmanagement. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Gesundheitssport. Ein Handbuch* (S. 319–333). Schorndorf: Hofmann.
- Brehm, W., Pahmeier, I. & Tiemann, M. (1994). Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivierung. Qualitätsmerkmale und Qualitätskontrollen sportlicher Aktivierungsprogramme zum Erhalt und zur Wiederherstellung von Gesundheit und Wohlbefinden. Forschungsbericht. Bayreuth/Bielefeld.
- Brenner, G. (2008). Wahl mit Qual. *Öffentliche Sicherheit*, 1–2, 80–81. http://www.bmi.gv.at/oeffentlsicherheit/2008/01_02/Wega.pdf. [Zugriff am 12.03.2009]

- Comer, R. J. (2001). *Klinische Psychologie*. Zweite Auflage. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag GmbH.
- Crews, D. J. & Landers, D. M. (1987). A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors. *Medical Science of Sports Exercise*, 19 (Suppl.), 114–120.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow – The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial.
- Dilling, H., Mombour, W. & Schmidt, M. H. (1994). Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien. Bern: Huber.
- Doll, R., Peto, R., Boreham, J. & Sutherland, I. (2005). Mortality in relation to smoking: 50 years` observations on male British doctors. *BMJ*, 328, 1519.
- Eysenck, H. J. (1980). *The Causes and Effects of Smoking*. London: Maurice Temple Smith.
- Eysenck, H. J. (1991). *Smoking, Personality, and Stress*. New York: Springer.
- Fährmann, A., Remke, S. & Reschke, K. (2006). Der Einfluss des Kohärenzgefühls auf das subjektive Erleben berufsbedingter Belastungen bei Polizeibeamten. In C. Lorei (Hrsg.), *Polizei & Psychologie 2006* (S. 107–124). Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft.
- Faller, M. (1993). *Innere Kündigung: Ursachen und Folgen*. 2. Auflage, München: Rainer Hampp.
- Flay, B. R., d`Avernas, J. R., Best, J. A., Kersell, M. W. & Ryan, K. B. (1983). Cigarette smoking: Why young people do it and ways of preventing it. In P. Firestone & P. McGrath (Eds.), *Pediatric and Adolescent Behavioral*

- Medicine* (pp. 132–183). New York: Springer.
- Fleissner, A. (2003). Mobbing in der Polizei. In C. Lorei (Hrsg.), *Polizei & Psychologie* (S. 207–219). Frankfurt: Verlag für Polizei und Wissenschaft.
- Friedman, M. & Rosenman, R. F. (1974). *Type A Behavior and your Heart*. New York: Knopf.
- Fröhlich, W. D. (2000). *Wörterbuch Psychologie*. 23. Auflage. München: dtv.
- Fuchs, R. (2003). Sport, körperliche Gesundheit und Public Health. Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R., Hahn, A. & Schwarzer, R. (1994). Effekte sportlicher Aktivität auf Selbstwirksamkeits-Erwartung und Gesundheit in einer stressreichen Lebenssituation. *Sportwissenschaft*, 24, 67–81.
- Fuchs, R. & Schwarzer, R. (1997). Tabakkonsum: Erklärungsmodelle und Interventionsansätze. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie: Ein Lehrbuch*. 2. überarb. und erw. Auflage (S. 207–244). Göttingen: Hogrefe.
- Gasch, U. (2006). „CopShock“. Vom psychischen Erleben und Überleben deutscher Polizisten. *Kriminalistik*, 4, 256–260.
- Gilligan, S. & Bower, G.H. (1984). Cognitive consequences of emotional arousal. In C. Izard, J. Kagan & R. Zajonc (Eds.), *Emotions, Cognitions, and Behavior* (pp. 547–588). Cambridge: Cambridge University Press.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271–299.

Häcker, H. O. & Stapf, K. H. (2004). *Dorsch. Psychologisches Wörterbuch*. 14. Auflage. Bern: Huber.

Hallenberger, F. (2003a). Psychologische Krisenintervention. In C. Lorei (Hrsg.), *Polizei & Psychologie 2003. Kongressband der Tagung „Polizei & Psychologie“ am 18. und 19. März 2003 in Frankfurt am Main* (S. 335–375). Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft.

Hallenberger, F. (2006). Primäre Prävention für kritische Ereignisse – Vorbereitung auf Hochstress. *Polizei & Wissenschaft*, 2, 29–51.

Hallenberger, F., Heiderich, M. & Rieger, S. (2003). Stress und Stressbewältigung im Polizeiberuf. *Polizei & Wissenschaft*, 3, 36–49.

Hallenberger, F., Kreutz, C., Müller, N., Zapf, H., Fother, C. & Skerys, O. (2005). Häusliche Gewalt. Einsätze bei Gewalt in engen sozialen Beziehungen – eine besondere Belastung für Polizeibeamte? *Polizei & Wissenschaft*, 4, 11–27.

Hallenberger, F. & Müller, S. (2000). Was bedeutet für Polizistinnen und Polizisten „Stress“? *Polizei & Wissenschaft*, 1, 58–65.

Hameder, M. (2009). *Psychologie (bei) der Polizei. Gibt es Optimierungsfelder in der Exekutive?* Unveröffentlichte Projektarbeit im Rahmen der Ausbildung Lehrgang universitären Charakters „Pädagogische Ausbildung von Lehrenden des Exekutivdienstes“. Traiskirchen: SIAK.

Harper, D. (2010). *Online Etymology Dictionary*. <http://www.etymonline.com/index.php?term=stress> [Zugriff am 15.3.2010]

Herpertz-Dahlmann, B. & Amorosa, H. (2003). *Entwicklungspsychiatrie*. Stuttgart: Schattauer.

- Hertel, J., Schütz, A. & Simchen, S. (2006). Emotionale Intelligenz als Ressource im Polizeialltag. In C. Lorei (Hrsg.), *Polizei & Psychologie 2006. Kongressband der Tagung „Polizei & Psychologie“ am 13. und 14. April 2006 in Frankfurt am Main* (S. 683–696). Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44 (3), 513–524.
- Hufnagl, W. (1999). Spezialeinheiten der österreichischen Polizei und Gendarmerie. Stuttgart: Motorbuch Verlag.
- Ihle, M., Teschner, R. & Lebinger, W.-A. (2008). *Abteilung für Sondereinheiten/Wega. „Für die Menschen dieser Stadt“*. Wien: Eigenverlag.
- Janis, I. L. (1982). Decisionmaking under stress. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of Stress*. New York: Free Press.
- Janke, W., Erdmann, G. & Ising, M. (2002). *Stressverarbeitungsfragebogen. SVF 120*. Göttingen: Hogrefe.
- Janke, W., Erdmann, G., Kallus, K.W. & Boucsein, W. (1997). *Stressverarbeitungsfragebogen. SVF 120*. Göttingen: Hogrefe.
- Jiménez, P. (2000). Job satisfaction and burnout from a cybernetic view. *International Journal of Psychology*, 35 (3/4), 309.
- Jiménez, P. & Trummer, M. (2003). EDEM-Skala zur Erfassung Innerer Kündigung, Überprüfung und Anwendung im öffentlichen Dienst. In C. Lorei (Hrsg.), *Polizei & Psychologie 2003. Kongressband der Tagung „Polizei & Psychologie“ am 18. und 19. März 2003 in Frankfurt am Main*

- (S. 415–431). Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft.
- Kirkcaldy, B. D. (1993). Job stress and satisfaction: International Police Officers. *Psychological Reports*, 72, 386.
- Kirkcaldy, B., Cooper, C. & Ruffalo, P. (1995). Workstress and health in a sample of U.S. police. *Psychological Reports*, 76, 700–702.
- Klemisch, D. (2006). Psychosoziale Belastungen und *Belastungsverarbeitung von Polizeibeamten*. Inaugural-Dissertation. http://miami.uni-muenster.de/servlets/DerivateServlet/Derivate-3182/diss_klemisch.pdf. [Zugriff am 14. 6. 2010].
- Klemisch, D., Kepplinger, J. & Muthny, F. A. (2005a). Belastungen, Belastungsbewältigung und psychische Störungen von Polizeibeamten. Eine Literaturanalyse. *Polizei und Wissenschaft*, 1, 27–42.
- Klemisch, D., Kepplinger, J. & Muthny, F. A. (2005b). Stressfaktoren und Positiva im Polizeiberuf. Selbsteinschätzungen durch Polizeibeamte. *Polizei und Wissenschaft*, 2, 10–20.
- Kobasa, S. C. (1982). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. In J. S. Sanders & J. Suls (Eds.), *Social Psychology of Health and Illness* (pp. 3–32). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- König, D. & Jagsch, R. (2008). *Emotionsregulations-Inventar ERI*. <http://dk.akis.at/eri.pdf>. [Zugriff: 31.01.2009]
- Kraheck-Brägelmann, S. & Pahlke, C. (1997). *Betreuungskonzepte für die Polizei. Streß – Alltag – Sucht: Hilfen für die Helfer*. Hilden: Verlag Deutsche Polizeiliteratur.

- Krampl, M. (2003). Ursachen und Auswirkungen von Stress- und Belastungsreaktionen bei Einsatzkräften nach belastenden Ereignissen. Untersuchungsteil Exekutive. In C. Lorei (Hrsg.), *Polizei & Psychologie 2003. Kongressband der Tagung „Polizei & Psychologie“ am 18. und 19. März 2003 in Frankfurt am Main* (S. 433–444). Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft.
- Krampl, M. (2007). Einsatzkräfte im Stress. Auswirkungen traumatischer Belastungen im Dienst. Kröning: Asanger.
- Kreim, G. & Meermann, R. (2003). Personalauswahl beim Kommando Spezialkräfte. Präventive und gesundheitspsychologische Aspekte. *Polizei & Wissenschaft*, 4, 20–25.
- Kröger, C. B. & Lohmann, B. (2007). Fortschritte der Psychotherapie. Band 31. Tabakkonsum und Tabakabhängigkeit. Göttingen: Hogrefe.
- Krohne, H. W. (1997). Stress und Stressbewältigung. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie: Ein Lehrbuch*. (S. 267–283). 2. überarb. und erw. Auflage. Göttingen: Hogrefe.
- Kryspin-Exner, I., Lueger-Schuster, B. & Weber, G. (1998). *Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie*. Wien: WUV-Universitätsverlag.
- Latscha, K. (2005). Belastungen von Polizeivollzugsbeamten. Empirische Untersuchung zur Posttraumatischen Belastungsstörung bei bayrischen Polizeivollzugsbeamten/-innen. Unveröffentlichte Dissertation, Ludwig-Maximilians-Universität München, München.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. London: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of

- changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141–170.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1989). *Hassles and Uplift Scales*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Lenke, S. (2004). Analyse belastender Einsatzsituationen im Berufsalltag sächsischer Polizisten. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Leipzig.
- Leppin, A. & Schwarzer, R. (1997). Sozialer Rückhalt, Krankheit und Gesundheitsverhalten. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie: Ein Lehrbuch*. 2. überarb. und erw. Auflage (S. 349–373). Göttingen: Hogrefe.
- Leventhal, H. & Cleary, P. D. (1980). The smoking problem: A review of the research and theory in behavioral risk modification. *Psychological Bulletin*, 88, 370–405.
- Litzcke, S. M. (2004). Berufszufriedenheit bei Polizeibeamten. Zusammenhänge mit Persönlichkeitsvariablen. *Polizei & Wissenschaft*, 4, 54–63.
- Long, B. C. (1985). Stress-management interventions: A 15-month follow-up of aerobic conditioning and stress inoculation training. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 471–478.
- Lorei, C. (2003). Polizei & Psychologie. Kongressband der Tagung „Polizei & Psychologie“ am 18. und 19. März 2003 in Frankfurt am Main. Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft.

- Lorei, C. (2006). Polizei & Psychologie. Kongressband der Tagung „Polizei & Psychologie“ am 13. und 4. April 2006 in Frankfurt am Main. Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft.
- Lüder gen. Lühr, J. (2006). *Das neue Stress-Lexikon*. Heidelberg: Hüthig.
- Ludwig, C. (1996). Stress. In M. Hermanutz, C. Ludwig & H.P. Schmalzl (Hrsg.), *Moderne Polizeipsychologie in Schlüsselbegriffen* (S. 113–119). Stuttgart: Boorberg.
- Maddi, S. R. (1990). Issues and interventions in stress mastery. In H. S. Friedman (Ed.), *Personality and Disease* (pp. 121–154). New York: Wiley.
- Maercker, A. (1997). Therapie der Posttraumatischen Belastungsstörungen. Berlin: Springer.
- Maercker, A & Müller, J. (2004). Societal acknowledgement as a victim or survivor. A scale to measure a recovery factor of PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 345–351.
- Mahmud, A. & Feely, J. (2003). Effect of smoking on arterial stiffness and pulse pressure amplification. *Hypertension*, 41, 183.
- Matthews, K. A., Glass, D. C., Rosenman, R. H. & Bortner, R. W. (1977). Competitive drive, pattern A, and coronary heart disease: A further analysis of some data from the Western Collaborative Group Study. *Journal of Chronic Disease*, 30, 489–498.
- Mayers Großes Taschen Lexikon. (1999). Bd. 22, Stran–Toc. 7. Auflage. Mannheim: B.I.-Taschenbuchverlag.

- Mescher, H. & Dollase, R. (2003). „Die Qualität der Arbeit hängt von mir selber ab“. Die Bedeutung des Kontrollerlebens von Qualität und ihr Zusammenhang mit dienstlichen Einstellungen. In C. Lorei (Hrsg.), *Polizei & Psychologie 2003. Kongressband der Tagung „Polizei & Psychologie“ am 18. und 19. März 2003 in Frankfurt am Main* (S. 459–483). Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft.
- Mussik, R. (2003). Lernpsychologische Besonderheiten beim Training von polizeilichen Standardsituationen und Schlussfolgerungen für die Seminargestaltung. In C. Lorei (Hrsg.), *Polizei & Psychologie 2003. Kongressband der Tagung „Polizei & Psychologie“ am 18. und 19. März 2003 in Frankfurt am Main* (S. 485–514). Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft.
- Mutrie, N. (2000). The relationship between physical activity and clinically defined depression. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical Activity and Psychological Well-being* (pp. 46–62). London: Routledge.
- Nörenberg, L., Hering, T., Arndt, D. & Beerlage, I. (2006). Belastungen im Polizeiberuf, Belastungsfolgen. Interventionen zur Belastungsreduktion und -bewältigung in der wissenschaftlichen Fachdiskussion. Ein systematisches Review. *Polizei & Psychologie*, 4, 28–42.
- Okon, E. & Meermann, R. (2003). (Chronische) Belastungssituationen und Posttraumatische Belastungsstörung. *Polizei und Wissenschaft*, 4, 6–14.
- Palley, E. (2005). Schusswaffengebrauch – und nun? Belastungssituation eines SEK-Beamten. In H. Brenneisen, G. Duppert & S. Schwentuchowski (Hrsg.), *Ernstfälle* (S. 256–261). Hilden: Verlag deutsche Polizeiliteratur.

- Polay, D. & Gulnbrein, H. (1995). *Festschrift 40 Jahre WEGA. Im Dienste der Sicherheit*. Wien: R. Sporr GmbH. & CoKG.
- Polndorfer, C. (2005). Hilfe zur Selbsthilfe. *Öffentliche Sicherheit*, 12, 80. <http://www.bmi.gv.at/oeffentlsicherheit/2005/12/Aitex.pdf>. [Zugriff am 12. 3. 2009]
- Pomerleau, O. F. & Pomerleau, C.S. (1989). A biobehavioral perspective on smoking. In T. Ney & A. Gale (Eds.), *Smoking and Human Behavior* (pp. 69–90). Chichester: Wiley.
- Pschyrembel (2002). *Klinisches Wörterbuch*. 259. Auflage. Berlin: de Gruyter.
- Reinecke, S., Runde, B., Bastians, F., Bär, O., Weiss, U. & Heuft, G. (2006). Qualität, Intensität und Quantität von psychischen Belastungen innerhalb der Polizeiarbeit. Bericht über ein Forschungsprojekt. *Polizei und Wissenschaft*, 2, 4–16.
- Renner, B. & Schwarzer, R. (2003a). Risikostereotype, Risikowahrnehmung und Risikoverhalten im Zusammenhang mit HIV. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 11, 112–121.
- Renner, B. & Schwarzer, R. (2003b). Social-cognitive factors in health behavior change. In J. Suls & K. Wallston (Eds.), *Social Psychological Foundations of Health and Illness* (pp. 169–196). Oxford, UK: Blackwell.
- Rollett, B. (1997). Lernen und Lehren. Eine Einführung in die Pädagogische Psychologie und ihre entwicklungspsychologischen Grundlagen. 5. überarbeitete Auflage. Wien: WUV-Universitätsverlag.
- Rüegg, J. C. (2001). Psychosomatik, Psychotherapie und Gehirn. Neuronale Plastizität als Grundlage einer biopsychosozialen Medizin. Stuttgart: Schattauer.

- Saß, H., Wittchen, H.-U. & Zaudig, M. (1996). *Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201–228.
- Scheler, U. (1982). Streß-Skala polizeilicher Tätigkeiten. *Die Polizei*, 9, 270–273.
- Schlicht, W. (1994). *Sport und Primärprävention*. Gesundheitspsychologie Band 4. Göttingen: Hogrefe.
- Schönherr, C., Juen, B., Brauchle, G., Beck, T. & Kratzer, D. (2005). Belastungen und Stressverarbeitung bei Einsatzkräften. Aktuelle Forschungsergebnisse der Arbeitsgruppe Notfallpsychologie der Universität Innsbruck. Innsbruck: Studia Verlag.
- Schröder, K. (1997). Persönlichkeit, Ressourcen und Bewältigung. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie: Ein Lehrbuch*. 2. überarb. und erw. Auflage (S. 319–347). Göttingen: Hogrefe.
- Schütze, F. (1987). Das narrative Interview in Interaktionsfeldstudien I. Hagen: Fernuniversität.
- Schwarzer, R. (1994). Optimism, vulnerability, and self-beliefs as health-related cognitions: A systematic overview. *Psychology and Health*, 9, 161–180.
- Schwarzer, R. (1997). *Gesundheitspsychologie: Ein Lehrbuch*. 2. überarb. und erw. Auflage. Göttingen: Hogrefe.

- Schwarzer, R. (2004). Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Einführung in die Gesundheitspsychologie. 3. Auflage. Göttingen: Hogrefe.
- Schwarzer, R. & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 393–409). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schwarzer, R. & Renner, B. (1997). Risikoeinschätzung und Optimismus. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie: Ein Lehrbuch..* 2. Überarb. und erw. Auflage (S.43–66). Göttingen: Hogrefe.
- Schwarzer, R. & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions and Challenges* (pp. 19–35). London: Oxford University Press.
- Schwefflinghaus, W. (2003). Belastungen durch Schichtarbeit im Wach und Wechseldienst. Möglichkeiten der Gesundheitsprävention. In C. Lorei (Hrsg.), *Polizei & Psychologie 2003. Kongressband der Tagung „Polizei & Psychologie“ am 18. und 19. März 2003 in Frankfurt am Main* (S. 627–635). Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft.
- Schwenkmezger, P. (1997). Ärger, Ärgerausdruck und Gesundheit. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie: Ein Lehrbuch.* 2. überarb. und erw. Auflage (S. 299–317). Göttingen: Hogrefe.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Knopf.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature* 138, 32.

Selye, H. (1950). *The Physiology and Pathology of Exposure to Stress*. Montreal: Acta.

Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.

Sennekamp, W. & Martin, H. (2001). Extreme dienstliche Belastungssituationen und Unterstützungsbedarf im Polizeidienst. *Psychotraumatologie*, 2 (19), https://www.thieme-connect.com/ejournals/search_result.html?page=2.
[Zugriff am 13.4.2009]

Sennekamp, W. & Martin, H. (2003). Psychosozialer Beratungsbedarf von Polizeibeamten bei dienstlichen Belastungssituationen. *Polizei und Wissenschaft*, 1, 29–36.

Steffen, W. (1992). Familienstreitigkeiten und Polizei. Ergebnisse eines Projekts der Kriminologischen Forschungsgruppe der Bayrischen Polizei. *Kriminalistik*, 12, 800–803.

Steinbauer, M., Jagsch, R. & Kryspin-Exner, I. (2002). *Stress im Polizeiberuf. Verarbeitung belastender Ereignisse im Dienst*. Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft.

Taylor, S. E. (1989). *Positive Illusions: Creative Self-deception and the Healthy Mind*. New York: Basic Books.

Temoshok, L. (1987). Personality, coping style, emotion and cancer: ... Towards an integrative model. *Cancer Surveys*, 6, 545–567.

Tompkins, S. (1981). The quest for primary motives: Biography and autobiography of an idea. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 306–329.

- Trummer, M. (2002). Erstellung einer Skala zur Erfassung von Innerer Kündigung und Überprüfung dieser Skala im öffentlichen Dienst. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Graz: Universität Graz.
- U.S. Department of Health & Human Services. (1988). *The Health Consequences of Smoking: Nicotine Addiction: A Report of the Surgeon General*. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Office on Smoking and Health.
- U.S. Department of Health & Human Services. (1990). *The Health Benefits of Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General*. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Office on Smoking and Health.
- Violanti, J. & Aron, F. (1993). Sources of police stressors, job attitudes and psychological distress. *Psychological reports*, 72, 899–904.
- Violanti, J. & Aron, F. (1994). Ranking police stressors. *Psychological Reports*, 75, 824–826.
- Vitek, E. (2010). Aus Fehlern lernen. *Kriminalpolizei*, 6, http://www.kriipo-online.at/krb/show_art.asp?id=1437. [Zugriff am 23.06.2010]
- Völschow, Y. (2006). Kollegiale Beratung und Supervision (KoBeSu). Impulse für die Stärkung beruflicher Kompetenz im Polizeidienst. In C. Lorei (Hrsg.), *Polizei & Psychologie 2006* (S. 159–171). Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft.
- Wagner, H. (1986). Belastungen im Polizeiberuf. *Die Polizei*, 77, 80–84.
- Weber, H. (1997). Emotionsbewältigung. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie: Ein Lehrbuch*. 2. überarb. und erw. Auflage (S. 285–297). Göttingen: Hogrefe.

- Wechdorn, H. & Günther, V. (1998). Stress und Stressbewältigung in der Gesundheitspsychologie. In I. Kryspin-Exner, B. Lueger-Schuster & G. Weber (Hrsg.), *Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie* (S. 239–246). Wien: WUV-Universitätsverlag.
- Wendtland, M. (2008). Polizisten und berufliche Belastungen. Eine empirische Untersuchung zu Interaktionspräferenzen nach besonders belastenden Ereignissen im Polizeidienst. Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft.
- Wetter, D. W., Smith, S., Kenford, S. L., Jorenby, D. E., Fiore, M. C., Hurt, R. D. et al. (1994). Smoking outcome expectancies: Factor structure, predictive validity, and discriminant validity. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 801–811.
- Wills, T. A., Gibbson, F. X., Gerrard, M. & Brody, G. (2000). Protection and vulnerability processes for early onset of substance use: A test among African-American children. *Health Psychology*, 19, 253–263.
- Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459–482.
- Zimbardo, P.G. & Gerring, R.J. (1999). *Psychologie*. 7. Auflage. Berlin: Springer.
- Zittlau, J. (1991). Streß ein Übel unserer Tage. Eine differenzierte ..Betrachtung von Streß bei Schutz- und Kriminalpolizisten. *Kriminalistik*, 1, 59–61.
- Zittlau, J. (1992). Immer unter Dampf. Das Gesundheitsverhalten der Polizeibeamten. *Kriminalistik*, 4, 218–220.

Anhang

Tabelle A: Belastungsmittelwerte (MW) und Standardabweichung (SD) zu H_{1.1} –
Raucher (R)/Nichtraucher (NR)

Situation	MW (SD)/ R	MW (SD)/ NR
Verkehrsunfall (mit Toten/Schwerverletzten)	2,71 (0,77)	3,17 (1,05)
Überbringen einer Todesnachricht	3,69 (1,25)	3,68 (1,20)
Betreuung von Angehörigen	3,80 (1,08)	3,40 (1,11)
Eigener Schusswaffengebrauch	3,50 (1,15)	3,67 (1,07)
Angespanntes Klima unter den Kollegen	3,56 (0,62)	3,34 (1,00)
Nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit	3,39 (0,50)	3,40 (0,84)
Probleme mit den Vorgesetzten	3,88 (0,70)	3,48 (0,90)
Hohe Überstundenbelastung	3,72 (1,07)	4,02 (1,04)
Schichtdienst	2,78 (1,17)	2,91 (1,25)
Hohe Arbeitsbelastung	3,00 (1,00)	3,30 (0,91)
Wochenenddienste	2,80 (1,52)	2,96 (1,19)
Prüfungen	2,93 (0,70)	3,00 (0,84)
Gewalt (Konfrontation mit Gewalttätigen etc.)	3,00 (1,07)	2,81 (0,93)
Einsatz bei Demonstrationen	3,00 (1,00)	2,46 (1,06)
Festnahmen	2,93 (0,80)	2,18 (1,00)
Einsatzfahrten	2,06 (1,12)	2,19 (1,01)
Anwesenheit bei Obduktionen	2,41 (0,94)	2,92 (1,10)
Wiederbelebung von Personen	3,14 (1,17)	3,42 (1,19)
Unglücke mit Kindern	4,21 (0,89)	4,42 (0,75)
Schusswaffengebrauch des Gegenübers	4,00 (1,10)	4,22 (0,95)
Zu hohe Erwartungen seitens der Bürger	2,44 (1,21)	2,17 (0,80)
Unbegründete Beschwerden	3,33 (1,40)	2,58 (1,05)
Schlichten von Familienstreitigkeiten	2,67 (1,05)	2,34 (0,86)
Unglück eines Kollegen	4,06 (1,03)	4,07 (0,77)
Waffengebrauch des Gegenübers (außer SW)	3,29 (0,69)	3,39 (1,02)
Durch den Beruf bedingte private Probleme	4,13 (0,96)	3,98 (1,01)
Nahestehende Personen als Opfer	3,80 (1,08)	4,15 (0,97)
Eigener Waffengebrauch (außer SW)	2,44 (1,09)	2,67 (1,07)
Aids- und Rauschgifttote	2,00 (0,88)	2,50 (0,98)
Suizide	2,63 (0,89)	2,72 (1,00)

Tabelle B: Ergebnisse zu H_{1.1} (Raucher versus Nichtraucher)

Situation	t/U	df	p
Verkehrsunfall (mit Toten/Schwerverletzten)	-1,677	68	0,098
Überbringen einer Todesnachricht	0,022	64	0,983
Betreuung von Angehörigen	270 ^U		0,127
Eigener Schusswaffengebrauch	-0,553	63	0,582
Angespanntes Klima unter den Kollegen	0,867	72	0,389
Nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit	465,5 ^U		0,868
Probleme mit den Vorgesetzten	1,685	67	0,097
Hohe Überstundenbelastung	-1,041	70	0,302
Schichtdienst	-0,398	72	0,692
Hohe Arbeitsbelastung	-1,164	72	0,248
Wochenenddienste	-0,449	70	0,655
Prüfungen	-0,282	68	0,779
Gewalt (Konfrontation mit Gewalttätigen etc.)	0,659	67	0,512
Einsatz bei Demonstrationen	1,847	69	0,069
Festnahmen	2,678	68	0,009*
Einsatzfahrten	-0,416	68	0,679
Anwesenheit bei Obduktionen	-1,699	65	0,094
Wiederbelebung von Personen	-0,783	64	0,436
Unglücke mit Kindern	-0,86	65	0,393
Schusswaffengebrauch des Gegenübers	-0,775	64	0,441
Zu hohe Erwartungen seitens der Bürger	0,832	19,153	0,416 ^v
Unbegründete Beschwerden	2,303	70	0,024*
Schlichten von Familienstreitigkeiten	1,251	69	0,215
Unglück eines Kollegen	-0,065	69	0,948
Waffengebrauch des Gegenübers (außer SW)	-0,373	71	0,710
Durch den Beruf bedingte private Probleme	0,505	71	0,615
Nahestehende Personen als Opfer	-1,207	66	0,232
Eigener Waffengebrauch (außer SW)	-0,743	65	0,460
Aids- und Rauschgifttote	-1,730	64	0,089
Suizide	-0,350	68	0,727

*= Signifikant; ^U=U-Wert; ^v=heterogene Varianzen

Tabelle C: Nennungen und Häufigkeiten (%) erlebter Situationen – Nichtraucher (NR)/Raucher (R)

Situation	Nennungen (%) / NR	Nennungen (%) / R
Verkehrsunfall (mit Toten/Schwerverletzten)	54 (92%)	19 (90%)
Überbringen einer Todesnachricht	24 (41%)	8 (38%)
Betreuung von Angehörigen	19 (32%)	5 (24%)
Eigener Schusswaffengebrauch	16 (27%)	7 (33%)
Angespanntes Klima unter den Kollegen	52 (88%)	16 (76%)
Nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit	51 (68%)	15 (71%)
Probleme mit den Vorgesetzten	45 (76%)	16 (76%)
Hohe Überstundenbelastung	57 (97%)	20 (95%)
Schichtdienst	55 (93%)	21 (100%)
Hohe Arbeitsbelastung	54 (92%)	21 (100%)
Wochenenddienste	56 (95%)	21 (100%)
Prüfungen	54 (92%)	19 (32%)
Gewalt (Konfrontation mit Gewalttätigen etc.)	56 (95%)	21 (100%)
Einsatz bei Demonstrationen	56 (95%)	21 (100%)
Festnahmen	55 (93%)	21 (100%)
Einsatzfahrten	55 (93%)	21 (100%)
Anwesenheit bei Obduktionen	16 (27%)	8 (38%)
Wiederbelebung von Personen	24 (41%)	11 (52%)
Unglücke mit Kindern	31 (53%)	10 (48%)
Schusswaffengebrauch des Gegenübers	15 (25%)	8 (38%)
Zu hohe Erwartungen seitens der Bürger	42 (71%)	16 (76%)
Unbegründete Beschwerden	49 (83%)	18 (86%)
Schlichten von Familienstreitigkeiten	55 (93%)	20 (95%)
Unglück eines Kollegen	44 (75%)	16 (76%)
Waffengebrauch des Gegenübers (außer SW)	48 (81%)	20 (95%)
Durch den Beruf bedingte private Probleme	47 (80%)	17 (81%)
Nahestehende Personen als Opfer	24 (41%)	10 (48%)
Eigener Waffengebrauch (außer SW)	48 (81%)	19 (32%)
Aids- und Rauschgifttote	36 (61%)	17 (81%)
Suizide	49 (83%)	20 (95%)

Tabelle D: Ergebnisse des Chi-Quadrat-Tests zu H_{1.1}

Situation	Chi-Quadrat	df	p
Verkehrsunfall (mit Toten u./od. Schwerverletzten)	0,021	1	1,000 ^a
Überbringen einer Todesnachricht	0,043	1	0,836
Betreuung von Angehörigen	0,52	1	0,471
Eigener Schusswaffengebrauch	0,292	1	0,589
Angespanntes Klima unter den Kollegen	1,733	1	0,283 ^a
Nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit	2,418	1	0,178
Probleme mit den Vorgesetzten	0	1	1,000 ^a
Hohe Überstundenbelastung	0,081	1	1,000 ^a
Schichtdienst	1,499	1	0,568
Hohe Arbeitsbelastung	1,898	1	0,318 ^a
Wochenenddienste	1,109	1	0,563
Prüfungen	0,021	1	1,000 ^a
Gewalt (Konfrontation mit Gewalttätigen etc.)	1,109	1	0,563 ^a
Einsatz bei Demonstrationen	1,109	1	0,563 ^a
Festnahmen	1,499	1	0,568 ^a
Einsatzfahrten	1,499	1	0,568 ^a
Anwesenheit bei Obduktionen	0,889	1	0,346
Wiederbelebung von Personen	0,862	1	0,353
Unglücke mit Kindern	0,15	1	0,698
Schusswaffengebrauch des Gegenübers	1,214	1	0,271
Zu hohe Erwartungen seitens der Bürger	0,195	1	0,659
Unbegründete Beschwerden	0,081	1	1,000 ^a
Schlichten von Familienstreitigkeiten	0,108	1	1,000 ^a
Unglück eines Kollegen	0,022	1	0,883
Waffengebrauch des Gegenübers (außer SW)	2,341	1	0,168 ^a
Durch den Beruf bedingte private Probleme	0,016	1	1,000 ^a
Nahestehende Personen als Opfer	0,305	1	0,581
Eigener Waffengebrauch (außer SW)	0,947	1	0,496 ^a
Aids- und Rauschgifttote	2,753	1	0,097
Suizide	1,94	1	0,272 ^a

Anmerkungen: ^a=Fisher's Exact-Test;

Tabelle E: Belastungsmittelwerte (MW) und Standardabweichung (SD) zu H_{1.2} – mehr (mD)/weniger (wD) Dienstserfahrung

Situation	MW (SD)/ mD	MW (SD)/ wD
Verkehrsunfall (mit Toten/Schwerverletzten)	3,07 (1,06)	2,88 (0,64)
Überbringen einer Todesnachricht	3,67 (1,19)	3,78 (1,30)
Betreuung von Angehörigen	3,47 (1,14)	3,63 (0,74)
Eigener Schusswaffengebrauch	3,58 (1,05)	4,13 (0,83)
Angespanntes Klima unter den Kollegen	3,36 (0,95)	3,50 (0,53)
Nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit	3,36 (0,80)	3,63 (0,52)
Probleme mit den Vorgesetzten	3,60 (0,90)	3,40 (0,52)
Hohe Überstundenbelastung	3,90 (1,08)	4,00 (0,82)
Schichtdienst	2,92 (1,21)	2,50 (1,27)
Hohe Arbeitsbelastung	3,26 (0,95)	2,91 (0,70)
Wochenendedienste	3,05 (1,24)	2,10 (0,99)
Prüfungen	3,02 (0,78)	2,70 (0,95)
Gewalt (Konfrontation mit Gewalttätigen etc.)	2,86 (0,97)	2,63 (0,52)
Einsatz bei Demonstrationen	2,58 (1,03)	2,33 (1,12)
Festnahmen	2,38 (1,04)	2,20 (1,04)
Einsatzfahrten	2,12 (1,00)	2,22 (0,83)
Anwesenheit bei Obduktionen	2,79 (1,06)	3,00 (1,20)
Wiederbelebung von Personen	3,36 (1,13)	3,44 (1,33)
Unglücke mit Kindern	4,39 (0,73)	4,44 (0,73)
Schusswaffengebrauch des Gegenübers	4,18 (0,96)	4,38 (0,52)
Zu hohe Erwartungen seitens der Bürger	2,25 (0,94)	2,00 (0,76)
Unbegründete Beschwerden	2,72 (1,24)	2,80 (0,79)
Schlichten von Familienstreitigkeiten	2,46 (0,92)	2,20 (0,79)
Unglück eines Kollegen	4,12 (0,76)	4,00 (0,71)
Waffengebrauch des Gegenübers (außer SW)	3,33 (0,94)	3,60 (1,07)
Durch den Beruf bedingte private Probleme	3,97 (1,03)	4,40 (0,70)
Nahestehende Personen als Opfer	4,14 (0,93)	3,88 (0,99)
Eigener Waffengebrauch (außer SW)	2,52 (1,08)	3,11 (1,05)
Aids- und Rauschgifttote	2,40 (1,03)	2,44 (0,73)
Suizide	2,70 (0,98)	2,50 (0,93)

Tabelle F: Ergebnisse zu H_{1,2} (mehr versus weniger Dienst erfahrung)

Situation	t	df	p
Verkehrsunfall (mit Toten/Schwerverletzten)	0,499	66	0,619
Überbringen einer Todesnachricht	-0,243	62	0,809
Betreuung von Angehörigen	-0,368	59	0,714
Eigener Schusswaffengebrauch	-1,399	61	0,167
Angespanntes Klima unter den Kollegen	-0,409	70	0,684
Nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit	-0,911	67	0,366
Probleme mit den Vorgesetzten	0,666	65	0,508
Hohe Überstundenbelastung	-0,278	68	0,782
Schichtdienst	1,014	70	0,314
Hohe Arbeitsbelastung	1,177	70	0,243
Wochenenddienste	2,296	68	0,025*
Prüfungen	1,147	66	0,256
Gewalt (Konfrontation mit Gewalttätigen etc.)	0,680	65	0,499
Einsatz bei Demonstrationen	0,672	67	0,504
Festnahmen	0,519	66	0,606
Einsatzfahrten	-0,295	66	0,769
Anwesenheit bei Obduktionen	-0,516	63	0,607
Wiederbelebung von Personen	-0,194	62	0,847
Unglücke mit Kindern	-0,197	63	0,845
Schusswaffengebrauch des Gegenübers	-0,567	62	0,573
Zu hohe Erwartungen seitens der Bürger	0,732	65	0,467
Unbegründete Beschwerden	-0,281	17,433	0,782 ^v
Schlichten von Familienstreitigkeiten	0,837	67	0,405
Unglück eines Kollegen	0,432	67	0,667
Waffengebrauch des Gegenübers (außer SW)	-0,829	69	0,410
Durch den Beruf bedingte private Probleme	-1,275	69	0,207
Nahestehende Personen als Opfer	0,747	64	0,458
Eigener Waffengebrauch (außer SW)	-1,536	63	0,130
Aids- und Rauschgifttote	-0,124	62	0,902
Suizide	0,546	66	0,587

Anmerkung: *= Signifikant; ^u=U-Wert; ^v=heterogene Varianzen

Tabelle G: Nennungen und Häufigkeiten (%) erlebter Situationen – mehr (mD)/weniger (wD) Dienst Erfahrungen

Situation	Nennungen (%)/ mD	Nennungen (%)/ wD
Verkehrsunfall (mit Toten/Schwerverletzten)	60 (92%)	11 (84%)
Überbringen einer Todesnachricht	22 (34%)	10 (77%)
Betreuung von Angehörigen	19 (29%)	4 (31%)
Eigener Schusswaffengebrauch	20 (31%)	2 (15%)
Angespanntes Klima unter den Kollegen	57 (88%)	9 (69%)
Nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit	55 (85%)	9 (69%)
Probleme mit den Vorgesetzten	50 (77%)	9 (69%)
Hohe Überstundenbelastung	63 (97%)	12 (92%)
Schichtdienst	61 (94%)	13 (100%)
Hohe Arbeitsbelastung	60 (92%)	13 (100%)
Wochenenddienste	62 (95%)	13 (100%)
Prüfungen	59 (91%)	13 (100%)
Gewalt (Konfrontation mit Gewalttätigen etc.)	62 (95%)	13 (100%)
Einsatz bei Demonstrationen	62 (95%)	13 (100%)
Festnahmen	61 (94%)	13 (100%)
Einsatzfahrten	61 (94%)	13 (100%)
Anwesenheit bei Obduktionen	20 (31%)	3 (23%)
Wiederbelebung von Personen	24 (37%)	9 (69%)
Unglücke mit Kindern	32 (49%)	7 (54%)
Schusswaffengebrauch des Gegenübers	20 (31%)	2 (15%)
Zu hohe Erwartungen seitens der Bürger	50 (77%)	6 (46%)
Unbegründete Beschwerden	54 (83%)	11 (85%)
Schlichten von Familienstreitigkeiten	60 (92%)	13 (100%)
Unglück eines Kollegen	54 (83%)	4 (31%)
Waffengebrauch des Gegenübers (außer SW)	56 (86%)	10 (77%)
Durch den Beruf bedingte private Probleme	52 (80%)	10 (77%)
Nahestehende Personen als Opfer	28 (43%)	5 (38%)
Eigener Waffengebrauch (außer SW)	53 (82%)	13 (100%)
Aids- und Rauschgifttote	42 (65%)	9 (69%)
Suizide	57 (88%)	10 (77%)

Tabelle H: Ergebnisse des Chi-Quadrat-Tests zu H_{1.2}

Situation	Chi ²	df	p
Verkehrsunfall (mit Toten/Schwerverletzten)	0,785	1	0,330 ^a
Überbringen einer Todesnachricht	8,309	1	0,004*
Betreuung von Angehörigen	0,012	1	1,000 ^a
Eigener Schusswaffengebrauch	1,266	1	0,330 ^a
Angespanntes Klima unter den Kollegen	2,836	1	0,107 ^a
Nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit	1,741	1	0,235 ^a
Probleme mit den Vorgesetzten	0,348	1	0,724 ^a
Hohe Überstundenbelastung	0,624	1	0,426 ^a
Schichtdienst	0,843	1	1,000 ^a
Hohe Arbeitsbelastung	1,068	1	0,583 ^a
Wochenenddienste	0,624	1	1,000 ^a
Prüfungen	1,3	1	0,582 ^a
Gewalt (Konfrontation mit Gewalttätigen etc.)	0,624	1	1,000 ^a
Einsatz bei Demonstrationen	0,624	1	1,000 ^a
Festnahmen	0,843	1	1,000 ^a
Einsatzfahrten	0,843	1	1,000 ^a
Anwesenheit bei Obduktionen	0,308	1	0,745 ^a
Wiederbelebung von Personen	4,633	1	0,031*
Unglücke mit Kindern	0,092	1	0,761
Schusswaffengebrauch des Gegenübers	1,266	1	0,330 ^a
Zu hohe Erwartungen seitens der Bürger	5,065	1	0,040*
Unbegründete Beschwerden	0,018	1	1,000 ^a
Schlichten von Familienstreitigkeiten	1,068	1	0,583 ^a
Unglück eines Kollegen	15,546	1	<0,001*
Waffengebrauch des Gegenübers (außer SW)	0,709	1	0,411 ^a
Durch den Beruf bedingte private Probleme	0,063	1	0,723 ^a
Nahestehende Personen als Opfer	0,095	1	0,758
Eigener Waffengebrauch (außer SW)	2,836	1	0,200 ^a
Aids- und Rauschgifttote	0,102	1	1,000 ^a
Suizide	1,037	1	0,380 ^a

Anmerkungen: ^a=Fisher's Exact-Test; *=Signifikant

Tabelle I: Ergebnisse zu H_{1,6}: Umgang mit positiven und negativen Gefühlen

Skala	t	df	p
Kontrollierter Ausdruck von negativen Gefühlen	-0,912	91	0,364
Empathische Unterdrückung von negativen Gefühlen	-1,530	91	0,130
Ablenkung von negativen Gefühlen	2,133	91	0,036*
Unkontrollierter Ausdruck von negativen Gefühlen	-0,464	91	0,643
Umbwertung von negativen Gefühlen	2,066	91	0,042*
Kontrollierter Ausdruck von positiven Gefühlen	-0,945	91	0,347
Empathische Unterdrückung von positiven Gefühlen	-0,349	91	0,728
Ablenkung von positiven Gefühlen	-0,961	91	0,339
Unkontrollierter Ausdruck von positiven Gefühlen	0,120	7,543	0,908 ^v
Unterdrückung von positiven Gefühlen	-0,361	7,350	0,728 ^v

*=Signifikant; v=heterogene Varianzen

Tabelle J: Ergebnisse zu H_{1.7} (WEGA versus Steinbauer et al.,2002)

Situation	t	df	p
Verkehrsunfall (mit Toten/Schwerverletzten)	-11,422	69	<0,001*
Überbringen einer Todesnachricht	-1,471	65	0,146
Betreuung von Angehörigen	0,805	62	0,424
Eigener Schusswaffengebrauch	-3,491	64	0,001*
Angespanntes Klima unter den Kollegen	-3,540	73	0,001*
Nicht optimal funktionierende Zusammenarbeit	-3,257	70	0,002*
Probleme mit den Vorgesetzten	1,343	68	0,184
Schichtdienst	-1,624	73	0,109
Hohe Arbeitsbelastung	-0,373	73	0,711
Wochenenddienste	1,890	71	0,063
Prüfungen	2,235	69	0,029*
Gewalt (Konfrontation mit Gewalttätigen etc.)	-4,46	68	<0,001*
Einsatz bei Demonstrationen	-4,346	70	<0,001*
Festnahmen	-1,973	69	0,052
Einsatzfahrten	-2,946	69	0,004*
Anwesenheit bei Obduktionen	-2,037	66	0,046*
Wiederbelebung von Personen	-1,826	65	0,072
Unglücke mit Kindern	-0,6	66	0,550
Schusswaffengebrauch des Gegenübers	1,786	65	0,079
Zu hohe Erwartungen seitens der Bürger	-3,27	68	0,002*
Unbegründete Beschwerden	-2,145	71	0,035*
Schlichten von Familienstreitigkeiten	-0,76	70	0,450
Unglück eines Kollegen	-1,714	70	0,091
Waffengebrauch des Gegenübers (außer SW)	0,718	72	0,475
Durch den Beruf bedingte private Probleme	1,667	72	0,100
Nahestehende Personen als Opfer	1,021	67	0,311
Eigener Waffengebrauch (außer SW)	-3,725	66	<0,001*
Aids- und Rauschgifttote	-1,967	65	0,053
Suizide	-2,074	99	0,042*

Anmerkung: *= Signifikant

Lebenslauf

Angaben zur Person:

Nachname/Vorname: Menches-Neumann Katharina

Staatsangehörigkeit: Österreich

Geburtsdatum: 25.12.1977

Schul- und Berufsbildung:

1984–1988: Besuch der privaten Volksschule mit Öffentlichkeitsrecht für Mädchen und Knaben der Evangelischen Volksschule 1040 Wien

1988–1996: Besuch des Bundesrealgymnasium Wien 4; Matura

1996–1999: Studium der Publizistik und Kommunikationswissenschaften/Philosophie an der Universität Wien

1999–2010 Studium der Psychologie an der Universität Wien

2005: Teilnahme am Kongress „Synergetik von Psyche und Gehirn“

2009–2010: Diplomarbeit „Stress und Stressverarbeitung bei Beamten der Abteilung für Sondereinheiten/WEGA. Eine Untersuchung zu dem Gesundheitsverhalten Sport und dem Risikoverhalten Rauchen.“

Arbeitserfahrung:

1996: MBI Anlagen- und Marketingberatung, 1130 Wien

1996–1997: Wiener Modellsekretariat, 1010 Wien

1998: Avg Modevertriebs GmbH, 1010 Wien

1999–2003 O.P.M. Agency for Event Managing, 1190 Wien

2003–2005 Studentische Hilfskraft an der Fakultät für Psychologie

2003–2009 Technische Industriebürsten GmbH-Ingrisch, Klosterneuburg

2008: 6-Wochen-Praktikum im Rahmen des Psychologiestudiums im PSZW-Eggenburg

Persönliche Fähigkeiten und Kompetenzen:

Muttersprache: Deutsch

Sonstige Sprachen: Englisch

EDV-Kenntnisse: Grundlegende Kenntnisse in Textverarbeitung mit Word 2007

Kenntnisse in SPSS

Kenntnisse in Microsoft Office Power Point 2007