

## **Wir haben Hoffnung, Herr Ministerpräsident!**

*Es ist manchmal gar nicht so einfach, einen Termin bei den sächsischen Spitzenpolitikern zu bekommen. Oftmals das gleiche Prozedere: Anmeldung – Terminsuche – letztendlich doch keine Einigung. Und dann alles wieder von vorn. Oder aber auch Absage nach Terminvereinbarung! Knallhart, aber unmissverständlich!*

*Deshalb muss jede Gelegenheit für eine Terminabsprache beim Schopfe gepackt werden. Anlässlich einer gemeinsamen Sitzung des CDU-Präsidiums und einigen Mitgliedern des Bezirksvorstandes des DGB nutzte ich eine solche und fragte den Ministerpräsidenten direkt, weshalb es bezüglich eines Gespräches zwischen GdP und MP einen abschlägigen Bescheid gab. Etwas verdutzt erfolgte seine Reaktion: Dies könne nicht möglich sein! In unseren Kreisen nennt man dies „Büroversehen“.*

*Diesmal hatten wir Glück: Kurze Absprache – Anmeldung – Zusage!*

*Am 9. August 2011 war es dann soweit! Torsten Scheller machte sich mit mir auf den Weg in die Gefilde der Staatskanzlei. Wir hatten die Mappen und die Köpfe voller Themen, die in einem 60-minütigen Gespräch mit dem Ministerpräsidenten Stanislaw Tillich besprochen werden sollten. Als weiterer Gesprächspartner war auch der sächsische Innenminister Markus Ulbig anwesend.*

*Wir wissen alle, dass gerade in der heutigen Zeit unsere Probleme nicht von Pappe sind und es aus diesem Grunde selbstverständlich ist, dass wir alle Möglichkeiten nutzen müssen, diese anzusprechen. Der Schwerpunkt lag natürlich in der Erörterung des Projektes „Polizei.Sachsen.2020“.*

*Wir brachten in diesem Zusammenhang ganz klar zum Ausdruck, dass der gravierende Stellenabbau zu noch größeren Belastungen bei den Beschäftigten führen wird und dass dadurch die Sicher-*

*heit im Freistaat Sachsen alles andere als erhöht werde.*

*Der Stellenabbau wird dazu führen, dass der heute schon sehr hohe Krankenstand noch steigt. Ein Rattenschwanz ohne Ende!*

*Speziell angesprochen wurden auch die Reduzierung der Polizeireviere und die Absicht der Fremdvergabe einzelner Aufgaben, die unbedingt „in der Hand“ der Polizei bleiben sollten.*

*Dies nicht nur im Hinblick auf die Sicherheitsfragen, sondern selbstverständlich auch auf die Wirtschaftlichkeit entsprechend der Sächsischen Haushaltsordnung (und nicht nach dem Motto: „Koste*

*sung Dresden und deren Integration in die neue beabsichtigte Polizeistruktur war ebenfalls ein bei allen Beteiligten nicht unbekanntes Thema, welches besprochen wurde.*

*Unterschwellig spielte bei der Diskussion eines immer eine Rolle: Vieles wird auf den Schultern unserer Kolleginnen und Kollegen ausgetragen, auf Kosten ihrer Gesundheit, auf Kosten ihrer Familien.*

*Deshalb kritisierten wir, dass derzeit nichts, aber auch gar nichts darauf hindeute, dass durch die Politik die ständig steigenden und die Belastungsgrenze bereits überschrittenen Leistungen unserer Kolleginnen und Kollegen in irgendeiner*

*Art und Weise honoriert werden. Die jüngste Vergangenheit zeigte eher das Gegenteil auf: Streichung der Sonderzahlung, Verlängerung der Lebensarbeitszeit und, und, und ...*

*Der Ministerpräsident zeigte sich (wie übrigens in allen angesprochenen Punkten) verständnisvoll und versicherte in seiner ihm eigenen freundlichen Art, dass durchaus die Leistungsanerkennung in seinen Gedanken eine Rolle spiele. Bisher sei man zwar noch nicht endgültig zu einer einheitlichen Meinung in der Regierungskoalition gekommen, doch in vielen Punkten befinden sich die Gespräche bezüglich*

*positiver Entscheidungen für die Beschäftigten der Polizei in fortgeschrittenen Stadien. Angesprochen wurden in dem Zusammenhang eben noch einmal Gedanken zum „Wiederaufleben“ der Sonderzahlung, aber auch die bereits zur Verfügung gestellten finanziellen Mittel für die Erhöhung einzelner Zulagen. Auch die nicht nachvollziehbare, unlogisch strukturierte und vor allem zu einer Unzeit (Stellenabbau) stattfindende Anhebung des Pensionierungsalters wurde noch einmal in den Raum geworfen.*

Fortsetzung auf Seite 2



**Staatsminister des Innern Markus Ulbig, Hagen Husgen, Torsten Scheller und Ministerpräsident Stanislaw Tillich**

*es, was es wolle!“). Auch die Veränderungen in der Bereitschaftspolizei wurden kritisiert. Hier wurde von uns noch einmal ausdrücklich gefordert, die Auflösung der Bereitschaftspolizeiabteilungen unter der Beachtung des abzusehenden Verlustes des bisherigen Einsatzwertes wiederholt zu prüfen. Solche speziellen Dinge wurden vom Ministerpräsidenten gleich an den Innenminister weitergegeben. Es erfolgte ein entsprechender Vermerk durch diesen, der hoffentlich nicht in Vergessenheit gerät!*

*Die Beendigung der Abordnungen der Polizeibeschäftigten zur SID-Niederlas-*

## ZITAT DES MONATS

**Das Gedächtnis ist ein sonderbares Sieb. Es behält alles Gute von uns und alles Übel von den anderen.**

Wieslaw Brudzinski  
Polnischer Satiriker

## REDAKTIONSSCHLUSS

### Bitte beachten:

Der Redaktionsschluss für das Landesjournal Sachsen, Ausgabe **Oktober 2011**, war der **9. September 2011**, für die Ausgabe **November 2011** ist es der **7. Oktober 2011** und für die Ausgabe **Dezember 2011** ist es der **4. November 2011**.

Die Redaktion behält sich das Recht vor, unaufgefordert eingesandte Artikel und Leserbriefe zu kürzen. Leserbriefe stellen nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion dar.



DEUTSCHE POLIZEI  
Ausgabe: **Landesbezirk Sachsen**

**Geschäftsstelle:**  
Sachsenallee 16  
01723 Kesselsdorf  
Telefon: (03 52 04) 6 87 11  
Telefax: (03 52 04) 6 87 50  
Internet: [www.gdp-sachsen.de](http://www.gdp-sachsen.de)  
E-Mail: [gdp@gdp-sachsen.de](mailto:gdp@gdp-sachsen.de)

Sozialwerk der Polizei  
Telefon: (03 52 04) 6 87 14  
Telefax: (03 52 04) 6 87 18  
Internet: [www.psw-service.de](http://www.psw-service.de)  
E-Mail: [psw@psw-service.de](mailto:psw@psw-service.de)

**Redaktion:**  
Matthias Büschel (V.i.S.d.P.)  
Scharnhorststr. 5, 09130 Chemnitz  
Telefon: (dienstlich) (03 71) 3 87-38 55  
Fax: (dienstlich) (03 71) 3 87-38 88  
E-Mail: [Redaktion@gdp-sachsen.de](mailto:Redaktion@gdp-sachsen.de)

**Verlag und Anzeigenverwaltung:**  
VERLAG DEUTSCHE  
POLIZEILITERATUR GMBH  
Forststraße 3 a, 40721 Hilden  
Telefon (02 11) 71 04-1 83  
Telefax (02 11) 71 04-1 74  
Verantwortlich für den Anzeigenteil:  
Antje Kleuker  
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 33  
vom 1. Januar 2011.

**Herstellung:**  
L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG  
DruckMedien  
Marktweg 42-50, 47608 Geldern  
Postfach 14 52, 47594 Geldern  
Telefon (0 28 31) 3 96-0  
Telefax (0 28 31) 8 98 87

ISSN 0949-2801

Fortsetzung von Seite 1

*Eine Verjüngung der Polizei könne so auf keinen Fall erreicht werden!*

*Apropos Verjüngung! Im Koalitionsvertrag schrieben sich die CDU und FDP einen Einstellungskorridor von 300 auf die Fahnen. Mal ganz abgesehen von der Tatsache, dass aus den unterschiedlichsten Gründen niemals 300 Beamte nach dem Vorbereitungsdienst in die Reihen der Polizei aufgenommen werden, wurde auch klargestellt, dass es mit der momentanen Politik im Freistaat Sachsen immer schwieriger werde, geeignetes Personal für den Polizeiberuf zu finden. Attraktivität sieht anders aus!*

*Freundliches Nicken in allen Belangen, aber keine Versprechen. Zumindest konnten wir dem Ministerpräsidenten die Aussage entlocken, dass ihm die Beschäftigten der Polizei sehr am Herzen liegen und in der bevorstehenden Dienstrechtsreform über Anerkennungen nachgedacht werde.*

*Er versicherte auch, dass er die Gewerkschaft der Polizei als eine Organisation ansieht, deren Tätigkeit im öffentlichen Interesse liegt.*

*Der § 13 Abs. 1 Nr. 3 SächsUrI VO lässt bezüglich der Freistellungen zu Delegiertentagen und Vorstandssitzungen grüßen. Und wieder ein Verweis an den Innenminister und dessen schriftlicher Vermerk!*

*Eines muss festgestellt werden: Es war ein Gespräch ohne konkrete Ergebnisse, aber nicht umsonst! Wichtig ist für uns, dass wir ständig im Gespräch bleiben und den Fuß in der Tür behalten.*

*Wir haben die Hoffnung, dass unsere Worte beim Ministerpräsidenten nicht abgeprallt sind und mit diesem Gespräch ein Pflichttermin abgehakt werden konnte. Wir hoffen, dass unsere Worte auch ihn zum Nachdenken anregen und zu Gesprächen mit den jeweiligen verantwortlichen Ressorts animieren.*

*Wir haben die Hoffnung, Herr Ministerpräsident, dass Sie durch unsere Worte zu solchen Taten veranlasst werden, die wir alle begrüßen können.*

*Fast vergessen: Wir hoffen natürlich auch, dass der Innenminister noch einmal seine Vermerke liest.*

**Hagen Husgen**

## Danksagung

Es war ein großer Trost, nicht allein zu sein bei dem schmerzlichen Abschied von dem Menschen, den ich so sehr geliebt habe.

## Matthias Schulze

\* 21. August 1950 † 2. August 2011

Und es war ein großer Trost wahrzunehmen, dass so viele andere Menschen, die ihn kannten, ihn auch geliebt, geschätzt und geachtet haben.

Ich möchte deshalb allen von Herzen danken, die meinen geliebten Mann auf seinem letzten Weg begleitet und ihre aufrichtige Anteilnahme und Verbundenheit auf vielfältige Weise zum Ausdruck gebracht haben.

Mein besonderer Dank gilt den Kolleginnen und Kollegen des Polizeireviere Chemnitz-Mitte, dem Vorstand der Kreisgruppe Chemnitz-Erzgebirge und der Leitung der Dienststelle der Polizeidirektion Chemnitz-Erzgebirge.

Karin Schulze



# Tag der Sachsen 2011 in Kamenz

Nicht nur das Wetter war einzigartig – es gibt ein super tolles Resümee für den 20. Tag der Sachsen in Kamenz. Die vielen tausend Gäste waren beeindruckt und bezeichneten den diesjährigen Tag der Sachsen als „traumhaft“. Dass dieser Eindruck entstand, ist auch ein ganz besonderer Verdienst der Polizisten und Beschäftigten unserer Polizeidirektion Oberlausitz-Niederschlesien und darüber hinaus auch allen anderen sächsischen Polizeidienststellen, die uns unter-



**Annett Teuber mit dem Maskottchen vom Tag der Sachsen „Kami“ am Stand der GdP.**

stützten. Es ist schon sehr lobenswert, wie sich alle Kolleginnen und Kollegen engagierten, um den 20. Tag der Sachsen zu einem tollen Ereignis für Kamenz werden zu lassen.

Die Kreisgruppe der GdP erlebte den Tag der Sachsen mit einem Info-Stand auf der Blaulichtmeile, wo wir als Gewerkschaft der Polizei auch hingehören. Hier waren wir nicht nur Ansprechpartner für unsere Beschäftigten, sondern natürlich auch für die zahlreichen Besucher. Wir erhielten viel Unterstützung von unseren Bürgern bei der Postkartenaktion der GdP gegen den von der Staatsregierung beschlossenen Stellenabbau in der Polizei. Viele Karten wurden von uns an die Bürger weitergegeben und da wir uns im Vorfeld schon einen gewissen Vorrat an Briefmarken besorgt hatten, wurden diese gleich von den Bürgern bei uns käuflich erworben und die Karten von hier aus verschickt.

Insgesamt gingen circa 300 Karten mit der Hoffnung der Bürger auf viel Erfolg durch unsere „Briefmarkenaktion“ auf

die Reise. In den Gesprächen mit den Bürgern kam ganz deutlich zum Ausdruck, dass sie großen Wert auf die „Innere Sicherheit“ legen und die Polizei in Sachsen noch großes Vertrauen genießt. Unser GdP-Stand wurde auch von unseren Beschäftigten sehr gern genutzt, um eine kleine Erfrischung zu erhalten oder sich an der Kaffeetheke zu bedienen.

Gleichmaßen haben wir uns aber auch verantwortlich für unsere Einsatzkräfte außerhalb der Blaulichtmeile gefühlt. Mit Unterstützung der „Jungen Gruppe“ wurden bis in die Nacht hinein die verschiedenen Einsatzkräfte vor Ort aufgesucht, Gespräche geführt und Verpflegung gereicht. Ein besonderer Dank gilt hier an die „Junge Gruppe“ für die Betreuung. Wir waren aber auch da, wenn dringend Hilfe benötigt wurde.

So erreichte uns am Samstag die Bitte um Unterstützung auf dem Außenposten bei der alten Brauerei auf der Pulsnitzer Straße. Dort waren an die 60 Beamte und auch Pferde im Einsatz, aber die Wasserversorgung war nicht ausreichend.

Unser Kreisgruppenvorsitzender Kollege Maik Springer hat sich dann dieser Sache sofort angenommen und konnte vor Ort helfen und das Problem lösen, indem er einen Wasserschlauch und dementsprechendes Zubehör in einem Baumarkt kaufte. Als anschließend das kalte Nass sprudelte, waren die Einsatzkräfte mehr als dankbar. An unserem GdP-Infostand konnten wir neben den zahlreichen Polizeibeschäftigten und Bürgern auch Politiker begrüßen.



**Die Polizeimaskottchen Tipoli, Poldi und Polmisch**

Es kam zu einem Treffen unseres Landesvorsitzenden Hagen Husgen mit dem Innenminister von Sachsen, dem sächsischen Polizeipräsidenten und unserem Leiter der PD.



**Hagen Husgen im Gespräch mit dem Innenminister Markus Ulbig.**

Es folgte im Anschluss auch der Besuch des Ministerpräsidenten Herrn Tillich, welcher mit uns ein Gespräch führte.

Dass die Bürger den 20. Tag der Sachsen unbeschwert feiern konnten, war nicht nur den vielfältigen kulturellen Angeboten, den Betätigungsmöglichkeiten und dem Traumwetter zu verdanken,



**Ministerpräsident Stanislaw Tillich am Stand der GdP. Fotos: KG OL-NSL**

sondern auch der sehr guten und engen Zusammenarbeit zwischen allen Organistoren und Mitwirkenden und daran hat die Polizei einen maßgeblichen Anteil hatte.

Wir möchten allen recht herzlich Danke sagen, die im Einsatz oder in der Freizeit zum großartigen Gelingen beigetragen haben. Recht vielen Dank auch an die Leitung der Blaulichtmeile für die gute Unterstützung. **Annett Teuber**



# BURNOUT – Erst Feuer und Flamme – dann ausgebrannt

Es trifft meist nicht die Schlechtesten, entwickelt sich als ein schleichender, langwieriger Prozess und oft sind es die Betroffenen, die es zuletzt bemerken:

**Burnout** ist beileibe keine Modediagnose und längst nicht mehr das „Stress-Syndrom der helfenden Berufe“. Und neu ist es schon gar nicht, auch wenn es erst seit zwei Jahrzehnten wieder zum Thema wurde. Bereits Goethe soll unter den Auswirkungen einer chronischen Erschöpfung gelitten haben, verließ deswegen seinen schon in jungen Jahren erworbenen Ministersessel in Weimar und begab sich auf seine Italien-Reise.

## Wer ausbrennt war einmal entflammt!

Ein Burnout-Syndrom (vom englischen (to) burn out: ausbrennen) ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit, das als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden kann, die mit idealistischer Begeisterungsfähigkeit beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen, Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt.

**Man muss also erst einmal „Feuer und Flamme“ gewesen sein, um dann auszubrennen.**

## Ursachen

Die gesellschaftlichen Zustände und Veränderungen der letzten Jahre, die ein hohes Maß an Flexibilität und Eigenverantwortung fordern, verbunden mit Verkomplizierungen in Arbeitswelt, Schule, Berufs- und Wertfindung können ursächlich genauso zum Burnout führen wie traumatische Erlebnisse oder nicht verarbeitete Lebenskrisen. Es wird also zwischen äußeren und inneren Ursachen für die Entstehung eines Burnouts unterschieden. Im Berufsleben wird der Mensch zunehmend als finanzielle Größe (Humankapital) betrachtet. Ständige Umstrukturierungen, der Mangel an Autonomie, d. h. das Fehlen der Fähigkeit zur Selbstentscheidung, der Verlust der individuellen Kreativität im Arbeitsprozess sowie ein gewisser „Regulierungs-

wahn“, vermutlich um Schuldfragen besser klären zu können, sind negative arbeitsorganisatorische Einflüsse. Dazu zählen ebenso Mängel in der Personalführung, z. B. fehlendes positives Feedback, unklare, unstrukturierte Ansagen oder Hierarchien sowie inadäquate Ziele und Konzepte. Ein mangelhaftes Betriebsklima oder miserable Arbeitsbedingungen, gekennzeichnet durch solche Rahmenbedingungen wie schlechte Ausstattung, Geruchs- bzw. erhebliche Lärmbelästigung, aber auch hohe Verantwortung, zu viel oder zu wenig Arbeit, starker Zeitdruck, schlechtes Raumklima oder auch Schichtarbeit wirken sich negativ auf das Wohlfühl des Einzelnen aus. Soziale Konflikte und Kommunikationsprobleme gehören ebenfalls zu den äußeren Faktoren, die ein Burnout fördern. Aggressionen am Arbeitsplatz, beispielsweise durch cholerische oder intrigante Vorgesetzte, geringe bzw. versagte Unterstützung durch Mitarbeiter, aber auch Konkurrenzdruck zählen dazu. Der Schutzmantel „Abgrenzung“ wird dann vom Umfeld nicht selten als Arbeitsverweigerung wahrgenommen.

Zu den **inneren Ursachen** zählen neben traumatischen Erfahrungen z. B. Trennungen oder nicht verarbeitete Lebenskrisen auch Probleme, die sich aus der Erziehung zu bestimmten Einstellungen (z. B. Rollenverständnis Mann/ Frau) ergeben. Gleichfalls das Vorliegen einer Behinderung, Allergien, „kleiner Macken“ oder etwa eine ausländische Herkunft, wegen denen man benachteiligt oder ausgegrenzt werden kann, sind Umstände, die die Entstehung eines Burnouts begünstigen.

Darüber hinaus gibt es noch **bestimmte Strategien**, die geradezu prädestiniert dazu sind, ein Burnout zu entwickeln:

- es sich und anderen beweisen zu wollen
- es besser machen zu wollen
- nur nicht aufgeben (Versagensangst)
- sich unter Leistungsdruck erst richtig wohlfühlen
- wichtig sein/sich unentbehrlich machen (Hunger nach Anerkennung)
  - alles geben für Anerkennung (mangelndes Selbstwertgefühl)
  - die Arbeit wichtiger nehmen als die Familie und sich selbst.

Ein jahrelanges Missverhältnis zwischen den Leistungsanforderungen an sich selbst, den Anforderungen der beruflichen und privaten Umwelt, dem eigenen Energiehaushalt und den erlernten Bewältigungsstrategien führt dann zum Burnout. Die sich verschärfenden Rahmenbedingungen der heutigen Arbeitswelt unterstützen dies zusätzlich.

## Entstehung und Verlauf Phase 1 (vermehrtes Engagement)

Es beginnt alles immer ganz harmlos: Besondere Aufgaben, besonders große Arbeitslast, eine Herausforderung, die es zu meistern gilt, erfordern ein vermehrtes Engagement. Solche Situationen kennt jeder von uns aus eigener Erfahrung: Eine Prüfung steht bevor, ein wichtiger Arbeitsauftrag, eine große berufliche oder private Veränderung. Und man sagt sich: „Jetzt kommt es darauf an, jetzt muss ich mich voll einsetzen und alles andere zurückstellen!“ Irgendwann ist die Prüfung dann bestanden oder der Auftrag erfolgreich zu Ende gebracht – und auch der Druck ist vorbei. Man verfügt wieder über mehr Zeit, hat freie Abende und Wochenenden, die man braucht, um seinen „Akku“ aufzuladen. Die Haltung „Augen zu und durch“ ist in solchen vorübergehenden Belastungssituationen eine sehr gesunde Reaktion. Wenn der Druck aber nach ein paar Tagen oder Wochen nicht nachlässt, wenn man sich – freiwillig oder unfreiwillig – in einem Hamsterrad befindet, das nicht anhält oder langsamer wird, wenn man sich auch nach Monaten noch sagt, dass es „jetzt“ darauf ankommt und man kurzzeitig einfach reinbeißen „muss“ – dann wird es gefährlich.

Zuerst wird Ballast, scheinbar Unnötiges, abgeworfen: Keine Zeit mehr für Freunde, für Sport, für Kulturelles – alles wird der Aufgabe, der Leistung untergeordnet. In dieser Phase des „Untergehens in der Arbeit“ fühlen sich die Betroffenen subjektiv durchaus noch gut, manchmal sogar euphorisch. Dauert dieser Zustand hingegen weiter an, gewinnt das Geschehen eine Eigendynamik: Die Betroffenen beginnen, sich mit der Situation zu arrangieren und sich selbst etwas vorzumachen. Wenn früher noch gesagt wur-



**GESUNDHEIT**

de: „Wie schade, dass ich keine Zeit für Familie, Urlaub, Sport oder Musik habe“, heißt es nun: „Ich brauche ohnehin keinen Urlaub“ oder „Gut, dass ich privat niemanden sehe, ich weiß sowieso nicht, was ich mit denen reden sollte“. In dieser Phase des „Sich-selbst-Belügens“ wird der Burnout-Zustand bedrohlich.

### **Phase 2 (reduziertes Engagement)**

Vor allem der Rückzug von anderen Menschen – Mitarbeitern, Freunden etc. – sorgt für zusätzliche ernsthafte Probleme durch fortschreitende Isolierung. Jetzt treten auch psychosomatische Reaktionen in Form von deutlichen körperlichen Symptomen auf und die Leistungsfähigkeit bricht ein. Konzentrationsstörungen, Ungenauigkeit, Vergesslichkeit, Entscheidungs- bzw. Anweisungsunfähigkeit, Motivationsabbau (Dienst nach Vorschrift) und Entdifferenzierung sowie der Widerstand gegen jede Art von Veränderung kennzeichnen das Fortschreiten des Burnouts. Durch vermehrt auftretende Erschöpfungszustände kommt es während dieser Zeit, aufgrund von Unaufmerksamkeit, nicht selten zu kleineren oder mittleren Unfällen. Die Überforderung als eigentliche Ursache des Dilemmas kann nicht mehr eingestanden werden. Stattdessen werden Auswege gesucht und es wird ein Fluchtverhalten an den Tag gelegt, das nur noch tiefer in die Sackgasse führt:

- Flucht in die körperliche Krankheit: „Ich bin einfach nur nicht richtig gesund.“
- Flucht in Medikamente, Drogen oder Alkohol, aus der sich dann auch rasch eine Abhängigkeit entwickelt
- Flucht in unredliche, oft auch kriminelle Handlungsweisen: Verschwindenlassen von Akten, Fälschungen zur eigenen Entlastung
- Flucht in Schuldzuweisungen: „Ich bin Opfer von Mobbing, der Kollege intrigiert gegen mich, der Chef kann mich nicht leiden.“

Die Schuldzuweisungen richtet der Betroffene auch oft gegen sich selbst. Eine emotionale Distanz wird aufgebaut, das Einfühlungsvermögen reduziert, da emotionale Signale als Last empfunden werden. Anderen zuzuhören wird schwieriger. Zynismus und Aggressivität entstehen. Das Gegenüber wird zum Feind. An Wochenenden oder freien Tagen blüht der Betroffene regelrecht auf und versucht mit übersteigerten Freizeitaktivitäten dem Dilemma entgegenzuwirken. Das bezeichnet man auch als Wo-

chenendneurose. Darüber hinaus nehmen die Probleme mit dem Partner und/oder den Kindern zu. In dieser Phase des Burnout-Zustandes kann nur noch durch professionelle Unterstützung geholfen werden. Aus diesem Sumpf vermag sich niemand mehr – wie Münchhausen – am eigenen Schopf herauszuziehen. Ohne qualifizierte Hilfe von außen folgt als dritte Burnout-Phase der Zusammenbruch.

### **Phase 3 (Zusammenbruch)**

Der Betroffene zieht sich immer mehr zurück. Jede Zuwendung wird als Angriff verstanden. Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit machen sich breit. Die allgemeine Belastungsfähigkeit ist eingeschränkt. Eine innere Leere und das Gefühl, nur noch automatisch zu funktionieren, werden empfunden. Das Auftreten von Panikattacken, Menschenfurcht, ja sogar Suizidgedanken bis hin zu totaler geistiger, körperlicher und emotionaler Erschöpfung können zu chronischer Arbeitsunfähigkeit oder dem Ausstieg aus dem bisherigen Leben führen.

**Burnout-Symptome sind eine gesunde (normale) Reaktion auf ungesunde (unnormale) Lebensverhältnisse.**

### **Behandlung**

Die Behandlung richtet sich nach den jeweiligen Phasen des Burnouts.

Eine große Bedeutung haben Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen. Dazu zählen beispielsweise die Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Yoga. Der Betroffene muss seine Prioritäten überprüfen und ggf. wechseln. Im Kalender sollten ab sofort Pausen- oder Freizeiten sowie Zeiten für Entspannung festgehalten werden. Eine professionelle Hilfe durch Berater, Psychologen oder Psychotherapeuten ist spätestens ab Phase 2 in Erwägung zu ziehen, oder deutlicher gesagt, unerlässlich. Bei fortschreitendem Burnout muss der Betroffene zeitweilig aus dem Alltag herausgenommen werden. Eine Rehabilitationsmaßnahme in Form einer Kur ist dabei besonders angeraten.

### **Prävention**

- Gehen Sie sorgsam mit sich um!
- Vertiefen Sie Ihre Wahrnehmung und verändern Sie Ihren Focus, das heißt „weg vom Negativen – hin zum Positiven“!

- Bauen Sie Energiereserven auf und nutzen Sie sie gut! Sorgen Sie für regelmäßige Erholung und Ausgleich!

- Schaffen Sie Bedingungen, die es Ihnen ermöglichen, Bewegung und Entspannung regelmäßig in Ihren Alltag einzubauen.

- Respektieren Sie auch Ihren eigenen Rhythmus: Sind Sie eher Morgen- oder Abendmensch? Wenn man sich fit und leistungsfähig fühlt, kann man sich schwierigere Aufgaben vorknöpfen, wer abgeschlagen ist, sollte sich zunächst um weniger anspruchsvolle Aufgaben kümmern.

- Loten Sie aus, welcher Spielraum Ihnen zwischen Fremdinteressen bleibt! Werden Sie sich bewusst, was wirklich unumgängliche Anforderungen sind und erweitern Sie nach und nach Ihren Handlungsspielraum!

- Setzen Sie in Beruf und Alltag Prioritäten – und sich selber die Grenzen, die Sie brauchen!

- Finden Sie heraus, was Sie besonders belastet! Überlegen Sie, was der Grund dafür ist und wie Sie die Belastung entweder meiden können oder besser damit umgehen lernen! Das Erstellen von Listen kann dabei helfen, nicht den Überblick zu verlieren und Aufgaben Schritt für Schritt zu erledigen.

- Trennen Sie sich von Ihrer Perfektion! Fehler sind normal und gehören dazu. Wer offen und ehrlich mit sich und anderen umgeht und bereit ist, aus Fehlern zu lernen, geht oft sogar gestärkt aus Niederlagen hervor. Wer sich selbst Unmögliches abverlangt, ist praktisch schon gescheitert.

- Fragen Sie sich, ob eine Aufgabe noch eine positive Herausforderung oder schon eine Belastung und Überforderung für Sie darstellt! Ist Letzteres der Fall, prüfen Sie Handlungsalternativen: Können Sie sich Hilfe oder Unterstützung holen? Können Sie Dinge delegieren oder abgeben? Gelingt es Ihnen, durch mentale Beschäftigung mit einer Aufgabe dieser einen positiven Sinn zu verleihen und sie damit als weniger belastend zu erleben?

- Scheuen Sie sich nicht, Ihrem Vorgesetzten bei dauerhafter, hoher Arbeitsbelastung eine Überlastungsanzeige zu übergeben! Im Internet gibt es dazu einen entsprechenden Vordruck. Beteiligen Sie dabei die Personalvertretungen!

**Katrin Ruhmann**

Quellen:

www.netzdoktor.at

www.wikipedia.org

Seminarunterlagen und -ausführungen von

**Diplompädagogin und  
Psychotherapeutin Karin Wachter**



# „Tu was“ – Für mehr Zivilcourage

Vom 1. bis 6. August 2011 führte die Gewerkschaft der Polizei (GdP) eine Sternfahrt für mehr Zivilcourage durch. Die Senioren des Landesbezirkes Sachsen waren natürlich dabei. Als aktive Teilnehmer mit dem Rad waren unser Leiter der Süd-Route Winfried Schiller und als Mechaniker Günter Morgner aus Plauen dabei.

Im Vorfeld wurden auch Betreuer gesucht, die den Gepäcktransport übernehmen und die Streckensicherung bei jeder Etappe gewährleisten mussten.

Immerhin fuhr der Pulk der Südroute mit 16 Radfahrern und vier Begleitfahrzeugen. Da galt es, die richtige Strecke zu finden, den Pulk nach hinten abzusichern und die nachfolgenden Fahrzeuge gefahrlos am Pulk vorbeizulotsen, was oftmals nicht ganz einfach war. Besonders an Bergkuppen oder kurvenreicher Strecke sammelten sich einige Fahrzeuge

hinter dem Pulk. Für diese Aufgaben konnten jeweils zwei Kollegen der Kreisgruppe Chemnitz-Erzgebirge und der Kreisgruppe Oberes Elbtal-Ostergebirge gefunden werden. In sechs Etappen ging es von Bayreuth nach Berlin. Dabei mussten 579 Kilometer überwunden werden. Diese Leistung wurde nicht von Profis sondern von Freizeitsportlern der GdP zurückgelegt. Nachdem wir uns alle in der Dienststelle der Bundespolizei in Bayreuth getroffen und bekanntgemacht hatten, gab es noch einige taktische Hinweise vom Leiter der Süd-Route. Endlich konnte es losgehen. Die erste Etappe führte uns über 116 Kilometer von Bayreuth über Hof, vorbei an der geschichtsträchtigen Stelle „Mödlareuth“ weiter nach Schleiz. Eine Etappe, die es in sich hatte. Auch die erste Panne war zu beheben. Zum Glück war nur der Reifen an einem Hinterrad geplatzt. Als es am 2. August 2011 zur 2. Etappe losging, bestanden die Teilnehmer darauf, einmal die Rennstrecke des „Schleizer-Dreiecks“ zu befahren. Die zusätzlichen sieben Kilometer waren jedoch nicht geplant. Weiter ging es anschließend über Saalfeld nach

Rudolstadt, unserem Etappenziel. Am Ende der Etappe mit 86 Kilometern, in Rudolstadt, mussten wir noch einen Berg mit 20-prozentiger Steigung bewältigen, um zu unserem Quartier am Marienturm zu kommen.

Als Entschädigung für die Strapazen hatten uns die Kollegen aus Rudolstadt zu einem Grillabend eingeladen. Gestärkt und ausgeruht ging es am 3. August 2011 zur 3. Etappe. Zuerst musste der Abstieg

Aber auch diese 133 Kilometer wurden bewältigt. Am 4. August 2011 ging es mit der 4. Etappe von Naumburg über Halle nach Dessau. Die Strecke war 101 Kilometer lang, schon viel flacher als die Vorgänger. Die 5. Etappe begann mit Nieselregen in Dessau und der begleitete uns fast bis in die Lutherstadt Wittenberg. Hier schien endlich wieder die Sonne. Nach einem Empfang vor dem Rathaus ging es weiter nach Potsdam. Ungefähr zehn Kilometer

vor der Stadt ärgerte uns Petrus noch einmal richtig, indem er die Schleusen des Himmels öffnete. Alle waren tiefend nass, was der Stimmung jedoch keinen Abbruch tat. Als wäre nie etwas gewesen, erwartete uns am Sonnabend, dem 6. August 2011, auf der letzten Etappe von Potsdam nach Berlin nur Sonnenschein. Es war schon ein beeindruckendes Bild. 72 Radfahrer im ein-



heitlichen Trikot sowie 23 Begleiter mit 13 Fahrzeugen unter Polizeibegleitung zu sehen. Für die Passanten am Straßenrand auf alle Fälle, für den nachfolgenden Verkehr eher weniger. Die Tour endete am Brandenburger Tor. Es war schon ein emotionales Ereignis, mit den vielen Leuten dort zu stehen und etwas bewegt zu haben. Hier begrüßte uns Bernhard Witthaut und die Berliner Vizepolizeipräsidentin Margarete Koppers. Nach einigen Worten zur Tour und dem Dank an die Teilnehmer und Betreuer ging es in eine Polizeidienststelle zum Duschen und einem kleinen Imbiss. Danach wurden die Räder und das Gepäck verladen und die Heimreise zum Ausgangspunkt Bayreuth angetreten. Hier warteten unsere Privatfahrzeuge, mit denen es anschließend nach Hause ging. Damit ging eine schöne aber auch anspruchsvolle Woche zu Ende. Ich denke, die Tour wird allen Beteiligten noch lange im Gedächtnis bleiben. Es waren sehr schöne Stunden, die wir mit und für die GdP erleben durften. Allen Organisatoren, besonders Jörg Bruchmüller, sei dafür nochmals gedankt.

Dabei meinte es Petrus besonders gut und bescherte nicht nur Sonnenschein, sondern auch noch 30 Grad im Schatten.

Das 20-prozentige Berge realisiert werden, was mit Rennrädern bei feuchter Straße doch nicht so einfach ist. Danach ging es weiter in Richtung Erfurt. Hier trafen sich die Süd-Route mit der Süd-West-Route, welche in Frankfurt a. M. gestartet war. Der Domplatz war natürlich eine tolle Kulisse mit so vielen Radfahrern in einheitlichen Trikots. Auch die Begrüßung durch den Bürgermeister und durch die Polizeichefs war in den Städten toll. Unsere Botschaft war ja auch das Anliegen von Kommune und Polizei. An den Haltepunkten wurde Info-Material an die Passanten verteilt, die natürlich wissen wollten, was wir eigentlich machen und mit der Tour erreichen wollen. Da der Pulk der Süd- und der Südwest-Route gemeinsam zu groß gewesen wäre, um ohne Polizeibegleitung weiterzufahren, wurden die Routen wieder getrennt und im Zeitabstand von zirka zehn Minuten gestartet. Die weitere Strecke über Weimar, Apolda nach Naumburg wurde zügig absolviert.

**Claus Schneider**



## KREISGRUPPE LEIPZIG

# Seht mal, wie die Zeit vergeht!

Am 1. Juli 2011 war es für uns wieder einmal soweit, um einen gemeinsamen Tag zu verleben. Schon der Termin „1. Juli“ brachte alle zum Schmunzeln! Unsere Fahrt ging nach Leisnig zur Burg Mildenstein. Diese befindet sich auf einem langegezogenen Felsen, steil über der Freiburger Mulde am „Böhmischen Weg“. Die mittelalterliche Wehranlage mit Hinterburg, Bergfried und Martinskapelle stammt im Kern aus dem 12. Jahrhundert. Im 14./15. Jahrhundert wurde die Burg durch das Vorderschloss mit Kornhaus und Neuem Haus erweitert. Der Vorbau des Herrenhauses und der Wendelstein stammen aus der Renais-

sance (um 1550/60). Eine besondere Attraktion für Besucher sind das Original-Atelier des Malers Karl Wagler (1887–1975), der Renaissancekamin (1580) und der „Döbelner Riestiefel“ (3,70 m), zu dessen Herstellung sechs Meister der Schuhmacherinnung 1925 über 750 Arbeitsstunden aufwandten. Der Rittersaal der Burg Mildenstein wird oft für Eheschließungen genutzt. Nach dieser Besichtigung ging die Fahrt weiter zum Kloster Buch.

Hier nutzten wir die Klostergastronomie, indem wir unser Mittagessen – Kräuterkartoffeln und Salzkartoffeln – einnahmen. Gestärkt besuchten wir danach das Kloster Buch. Es ist das Zivilisationswerk der Mönche und Nonnen. Sie verwandelten Wälder und fruchtbare Äcker, zogen

Vieh auf, kelterten Trauben, veredelten Obst, entwickelten die bäuerlichen Handwerke weiter, halfen den Armen und heilten die Kranken mit den Arzneien aus ihrer Klosterapotheke. Der heutige Landschaftspark entstand um 1800, wobei die Ruinen in die Gestaltung einbezogen wurden. Leider verging die Zeit viel zu schnell und wir steuerten unser nächstes Highlight an: die Obstplantage in Dürreitzschen. Hier nahmen wir an einer Präsentationsveranstaltung teil, wo wir die verschiedensten Produkte verkosten konnten. Sachsenobst – unter diesem Markennamen präsentiert die Obstland Dürre-

itzschen AG bereits seit dem 1. Januar 1991 in einer in Deutschland wohl einzigartigen Unternehmenskonstellation „Frisches und flüssiges Obst“ aus einer Hand. Hier werden auf zirka 1500 ha Obstanbaufläche die mehr als 800 Jahre alten Obstbautraditionen der Region, die ihren Ursprung in den Klöstern des Zisterzienserordens haben, in großflächigen und modernen Obstplantagen fortgesetzt. Anschließend konnten wir vom Werksverkauf im Hofladen der Obstplantage Gebrauch machen.

Wir staunten nicht schlecht über das vielseitige Angebot. Mit vollen Einkaufstüten und guter Laune ging es dann zum Bus zurück.

Wieder im Bus angelangt, gab es wie immer einen kleinen Überraschungsbeutel, der einige Souvenirs enthielt. Die Heimfahrt verging wie im Fluge, es wurden noch einmal die Eindrücke, die jeder für sich gemacht hatte, ausgetauscht. Wir waren erstaunt, was es doch in unserer unmittelbaren Nähe für Sehenswürdigkeiten gibt. Man war sich einig: Wir sehen uns auf alle Fälle bald wieder, spätestens zur Weihnachtsfeier! Bis dahin dauert es allerdings noch ein Weilchen, aber die Zeit vergeht ja schließlich wie im Fluge.

*Rose-Marie Kundt*



Wieder im Bus angelangt, gab es wie immer einen kleinen Überraschungsbeutel, der einige Souvenirs enthielt. Die Heimfahrt verging wie im Fluge, es wurden noch einmal die Eindrücke, die jeder für sich gemacht hatte, ausgetauscht. Wir waren erstaunt, was es doch in unserer unmittelbaren Nähe für Sehenswürdigkeiten gibt. Man war sich einig: Wir sehen uns auf alle Fälle bald wieder, spätestens zur Weihnachtsfeier! Bis dahin dauert es allerdings noch ein Weilchen, aber die Zeit vergeht ja schließlich wie im Fluge.

Wieder im Bus angelangt, gab es wie immer einen kleinen Überraschungsbeutel, der einige Souvenirs enthielt. Die Heimfahrt verging wie im Fluge, es wurden noch einmal die Eindrücke, die jeder für sich gemacht hatte, ausgetauscht. Wir waren erstaunt, was es doch in unserer unmittelbaren Nähe für Sehenswürdigkeiten gibt. Man war sich einig: Wir sehen uns auf alle Fälle bald wieder, spätestens zur Weihnachtsfeier! Bis dahin dauert es allerdings noch ein Weilchen, aber die Zeit vergeht ja schließlich wie im Fluge.

## KREISGRUPPE OBERES ELBTAL-OSTERZGEBIRGE

## Einladung zum Seniorentreffen

Am Mittwoch, dem 12. Oktober 2011, treffen sich die Senioren der Kreisgruppe Oberes Elbtal-Osterzgebirge zu einem Seniorennachmittag.

**Treffpunkt:** Schießstand Strehla, Torgauer Straße (gegenüber Freibad)

**Uhrzeit:** 14.00 Uhr

Wir wollen einen schönen Nachmittag erleben. Neben Gesprächen über Neuigkeiten soll es auch um alle anderen Dinge gehen, die Euch interessieren. Es gibt auch etwas vom Grill und Getränke. Über eine rege Teilnahme würden wir uns freuen.

Teilnahmemeldungen an Claus Schneider unter (03 52 63) 3 18 88 oder Andreas von Hoff unter (03 52 63) 6 44 17.





# Aufgaben eines Bürgerpolizisten ...

## ... in Thüringen

Eine Bürgerpolizei, eine Sicherheitswacht oder einen freiwilligen Polizeidienst gibt es in Thüringen nicht. Es gab in der Vergangenheit aber durchaus Diskussionen um dieses Thema. Hintergrund dafür war nach Auffassung der GdP Thüringen der seit vielen Jahren betriebene offene oder verdeckte Personalabbau bei der Polizei und die damit abnehmende Präsenz der Polizei in der Öffentlichkeit.

Die Einrichtung einer solchen Institution wurde besonders in der CDU diskutiert.

Die GdP hat ein solches Instrument immer klar abgelehnt und hat dafür gute Gründe. Das Beratungsunternehmen Kienbaum hat 1992 in einer Studie festgestellt, dass Polizeiarbeit primär dem gehobenen Dienst zugeordnet ist. Polizeibeamte des mittleren Dienstes durchlaufen eine zweijährige, Polizeibeamte des gehobenen Dienstes eine dreijährige Ausbildung.

Daher verbietet es sich von selbst, polizeiliche Aufgaben und Befugnisse an Nichtpolizisten zu übertragen. Das trifft für die Bürgerpolizei genauso zu, wie für die Bundeswehr.

Somit bleiben für die Bürgerpolizei noch die sogenannten Jedermannsrechte übrig, nach denen z. B. Jedermann berechtigt ist, einen Straftäter auf frischer Tat festzunehmen.

Mit den Streifen der Bürgerpolizei wird den Bürgern Sicherheit nur vorgegaukelt. Vereinzelt gibt es auch immer wieder Fälle, in denen Bürgerpolizisten Befugnisse in Anspruch nehmen, die sie gar nicht haben.

Das gewünschte Ergebnis, nämlich dass Bürger sich gegenseitig helfen, wenn sie Opfer einer Straftat oder einer anderen Rechtsverletzung werden oder wenn sie anderweitig in ihrer Freiheit, ihrer körperlichen Unversehrtheit oder ihren Rechten beeinträchtigt werden, lässt sich auch auf anderem Wege erreichen. Das Zauberwort heißt Zivilcourage. Dazu muss der Staat seinen Bürgern den Rücken stärken und ihnen Sicherheitsprofis zur Seite stellen.

Edgar Große

## ... in Sachsen

Im August 1994 startete die sächsische Polizei ein Pilotprojekt unter dem Namen Bürgerpolizisten zur Verbesserung der Präsenz und Bürgernähe der Polizei. Die Bürgerpolizisten setzte man anfangs mit einem Schlüssel 1:10 000 Einwohnern im Stadt- und Landbereich ein.

Die Bürgerpolizisten wurden in einem fünfwöchigen Grundlehrgang am Aus- und Fortbildungsinstitut auf ihre Tätigkeit vorbereitet und werden ständig fortgebildet.

Ihre Aufgaben umfassen neben den allgemeinen Aufgaben des Streifenendienstes gemeinsame Streifen mit den Angehörigen der Sächsischen Sicherheitswacht und den gemeindlichen Vollzugsbediensteten.

Vorrangige Aufgabe ist die Kontaktaufnahme und -pflege mit Bürgern, Bürgergruppen, Vereinen, staatlichen, kommunalen und kirchlichen Einrichtungen, die Ermittlungsunterstützung für die Kriminalpolizei und den Ermittlungsdiensten durch Kenntnis der Personen und Örtlichkeiten sowie die Betreuung von Veranstaltungen aller Art. Der Außendienst ist regelmäßig als Fußstreife zu versehen.

Nach Bewährung des Pilotprojektes wurde im Juli 2000 eine Verwaltungsvorschrift über den Einsatz von Bürgerpolizisten erlassen, diese aber 2008 wieder durch einen Erlass ersetzt. Leider werden die Bürgerpolizisten aufgrund des Stellenabbaus aber in vielen Organisationseinheiten als Lückenbüßer missbraucht und leisten ihren Dienst von Sondereinsätzen bis hin zum regulären Streifen dienst, wobei natürlich der gute Gedanke des Bürgerpolizisten auf der Strecke bleibt.

Das sieht man auch daran, dass mit der Reform 2020 der Betreuungsschlüssel in den Städten auf 1:15 000 und dem ländlichen Bereich auf 1:7500 verändert werden soll. Die GdP hat sich schon immer für den sinnvollen Schlüssel von 1:5000 ausgesprochen. Die Bürgerpolizisten sind in der Dienstpostenbewertung dem gehobenen PVD, Bes.-Gr. A 10/11 zugeordnet.

Eckehard Goudschmidt

## ... in Sachsen-Anhalt

Früher hieß der Bürgerpolizist Abschnittsbevollmächtigter (ABV) und war für ein Wohngebiet oder einige Straßen zuständig. Hier sollte er im Rahmen seiner Streifen Tätigkeit präventiv wirken und Strafanzeigen vor Ort aufnehmen. Seit den verschiedenen Strukturreformen in der Polizei wurde der Sachbearbeiter Einsatz [KOB] zum Kontaktbeamten. Ihn gibt es in jedem Polizeirevier und größerem Revierkommissariat. Die Anzahl richtet sich nach einem bestimmten Einwohnerschlüssel. Seine Aufgabe ist die Kontaktaufnahme mit der Bevölkerung in seinem Bereich.

Mit der Einzelstreife, meist zu Fuß, wird erstmal Präsenz gezeigt. Hauptaufgabenmerk sind die Verkehrssicherheitsaufgaben. Gerade zum Schulbeginn waren die KOBs vor den Grundschulen zu sehen. Aber auch in Kindergärten und Schulen bieten sie Verkehrserziehung an. Hauptaufgabe ist aber für die Bürger als Ansprechpartner zu fungieren. Er ist halt der Polizeibeamte zum „Anfassen“. Oft werden die Kolleginnen und Kollegen aber auch zu Einsätzen herangezogen. Gerade bei Demonstrationen oder Veranstaltungen sind sie vor Ort. Da sie ihren Bereich gut kennen, dürfen die Kontaktbeamten auch die Ermittlungen zu OWIs (Halterfeststellung) durchführen. Bei der Unterstützung von Gerichtsvollziehern sind sie gern gesehen, da meist keine anderen Kollegen verfügbar sind. Haben sie diese Aufgaben erledigt, bleibt noch Pflichtdienst. Als „Eiserne Reserve“ füllen sie die Lücken in den Schichten der Pflichtdienste.

Früher wurden die KOBs oft belächelt und ihnen doch ein ruhiger Dienst nachgesagt. Die Zeiten sind allerdings längst vorbei. Es stellt sich die Frage, ob der Kontaktbeamte, meist im ehemaligen mittleren Dienst angesiedelt, noch erstrebenswert ist.

Nur durch das persönliche Engagement der einzelnen Kolleginnen und Kollegen nehmen wir die KOBs auf den Straßen noch als solche wahr, denn meist sieht man keine anderen Polizisten mehr aus „Personalmangel“.

Jens Isensee

