

Verständnis & Gefühl

Dr. Alexander Bernhaut, der „Ö3-Lebenscoach“ über die Arbeit der Polizei: Grundsätzlich ist es wichtig, sich mit dem anderen auseinanderzusetzen, aber oft hilft nur ein klares und authentisches Nein.

Im Fußball ist es wichtig, eine Strategie zu haben, bevor man in ein Match geht“, sagt Dr. Alexander Bernhaut, Psychiater und Ö3-Lebenscoach. „Wenn es die richtige Strategie ist, mit den richtigen Leuten an den richtigen Positionen, mit dem richtigen Training und der richtigen Tagesverfassung – dann hat man gute Chancen, dass die Strategie aufgeht.“ Chancen – denn die Medaille hat eine zweite Seite: den Gegner.

„Genauso verhält es sich mit schwierigen polizeilichen Situationen“, erklärt Dr. Bernhaut. „Vieles hängt von den handelnden Polizisten ab, ihrer allgemeinen Situation, ihrer Tagesverfassung, ihren bisherigen Erfahrungen in vergleichbaren Situationen – und vieles hängt vom Gegenüber ab, ob zwischen ihm und dem Polizisten eine empathische Verbindung entstehen kann.“

Es gibt aber auch Fälle, in denen die Polizistin oder der Polizist mit „dem mimischen Knüppel am besten fährt“, sagt Dr. Bernhaut. „Es gibt Fälle, in denen kann es sogar kontraproduktiv sein, wenn ein Polizist oder eine Polizistin versucht, sich empathisch mit dem anderen auseinanderzusetzen.“ Die Empathie – der Versuch, auf den anderen einzugehen, nachzuvollziehen und zu verstehen, wie er denkt und sich fühlt – sollte die erste Wahl sein. „Aber es ist zwecklos, auf jemanden ruhig einzureden, wenn er zum Beispiel im psychotischen Ausnahmezustand andere mit Waffen attackiert!“, erläutert Dr. Bernhaut. „In der Sache im Stadtpark, also in Bezug auf die Amtshandlung, bei der ein Schwarzafrikaner –



Ö3-Lebenscoach Dr. Alexander Bernhaut: „In vielen Fällen reiche eine klare und authentische Botschaft aus.“

tragischerweise – ums Leben gekommen ist, weil er unter anderem von Polizisten zu Boden gedrückt worden ist, habe ich einen meiner wenigen Leserbriefe an eine Zeitung geschrieben.“ Die damalige Wiener Gesundheitsstadträtin Dr. Elisabeth Pittermann hatte das Verhalten der Polizei und der Rettung in Frage gestellt. Grundsätzlich sei das legitim, nur der Rassismusvorwurf stand auch reflexartig im Raum. „Aber Frau Dr. Pittermann hatte während ihrer Ausbildung vielleicht nie in einer psychiatrischen Fachklinik gearbeitet und war nie dabei, wenn ein Psychotiker getobt hat“, sagt Bernhaut. Er wisse aus seiner siebenjährigen Praxis in der Klinik als Facharzt für Psychiatrie, welche Kräfte Menschen in Ausnahmesituationen ent-

wickeln, „zum Beispiel erinnere ich mich an eine 19-jährige Frau mit einer schmächtigen Figur, die von mindestens zwei Pflegern nicht in den Griff zu bekommen war. Sie hat die beide Männer gebissen, gekratzt und um sich geschlagen – wie soll ich so jemanden in einer solchen Situation mit gutem Zureden beruhigen? Praktisch unmöglich – Insider wissen das.“

Es müsse zweifelsohne mit allen Mitteln verhindert werden, dass ein Mensch bei einer Amtshandlung stirbt, „aber im Nachhinein über jemanden zu urteilen, ohne die Situation genau zu kennen und ohne zu verstehen, womit die handelnden Personen konfrontiert waren, das ist billig“, sagt Dr. Bernhaut. Geärgert habe ihn vor allem, dass das Handeln der Beamten

BÜCHER
Dr. Alexander Bernhaut



Ein Indianer kennt keinen Schmerz?

Alexander Bernhaut nimmt Sprichworte ins Visier. Oft ist uns ihre

Bedeutung nicht mehr bewusst und wir reden sie in „Betriebsblindheit“ nur so dahin. „Vielleicht gelingt es Ihnen, auch bei sich selbst oder in Ihrem Umfeld darauf zu achten und dank neuer Einsichten und genaueren Zuhörens verengte Beziehungs- oder Kommunikationsstrukturen und „Ich-Abläufe“ zu erkennen und aufzulösen“, schreibt Dr. Alexander Bernhaut.

Alexander Bernhaut: Ein Indianer Kennt keinen Schmerz? Südwest-Verlag, München, 2009.

Fragen Sie Dr. Bernhaut

Alexander Bernhaut möchte mit diesem Buch einen Beitrag zur



Aufklärung leisten unter anderem über Themen wie das Burn-out-Syndrom, Depressionen, Ängste, Psychosomatik oder Beziehungskonflikte. Abgedroschenes „Psycho-Denken“ ist nicht sein Fall. Das Buch enthält reale Anfragen an den Psychiater Dr. Bernhaut und verständliche, authentische Antworten des Arztes.

Alexander Bernhaut: Fragen Sie Dr. Bernhaut – im Gespräch mit dem Psychiater und Ö3-Lebenscoach; Renate-Götz-Verlag, Dörfles, 2010; www.rgverlag.com

über Vorurteile bewertet worden war. „Selbst wenn ein rassistischer Polizist – ich lehne Rassismus zu hundert Prozent ab – dabei gewesen wäre, hätte das im Kontext zur beschriebenen Ausnahmesituation wohl kaum etwas geändert – er hätte nicht anders handeln können als jeder andere Polizist in einer solchen Situation.“

In vielen Fällen reiche aber eine „klare und authentische Botschaft aus, um jemanden in die Schranken zu weisen“, sagt Bernhaut. „Ich habe das eine oder andere Mal im Nachtdienst an der Klinik erlebt. Wenn ich einem Kranken klipp und klar vermittelt habe, dass jetzt die Zeit des Redens vorbei war und jetzt einfach Zeit zum Schlafengehen war, so hat das in den meisten Fällen funktioniert.“

Was im Fall des Psychiaters der weiße Arztmantel sei, sei im Fall der Polizisten oft die blaue Uniform. „Das hat – im richtigen und dosierten Einsatz durchaus etwas mit positiver Autorität zu tun. Denn der Polizist kann ja nicht nur denjenigen im Auge haben, den er beamtshandelt, er muss mitunter auch den Schutz der anderen im Hinterkopf haben.“ Wenn jemand in einem Gasthaus randaliert, kann der Anlass ein geringer sein, die Ursache aber tiefer liegen. „Möglicherweise entwickeln Polizistinnen und Polizisten im Laufe ihrer Dienstjahre ein besonderes Sensorium für Menschen in solchen Situationen. Sie können versuchen, es zu nützen – aber sehr oft wird zu wenig Zeit sein, um lange auf den anderen einzugehen.“ Ein klares Wort



Dr. Bernhaut: „Andere Spielregeln herrschen in Ausnahmesituationen.“

lungen wegen Gewalt in Familien. Die Polizisten bewegen sich in diesen Fällen auf einem schmalen Grat.

Hilfreich könne es sein, wenn Polizisten zu zweit einen Einsatz bearbeiten. „Meistens ist es ohnehin so – zumindest habe ich aus meinen Erfahrungen das Gefühl – dass einer der Beamten den Eindruck erweckt, als sei er der Verständnisvolle und der andere der Konsequente“, sagt Dr. Bernhaut. „Das ist oft eine ganz sinnvolle Rollenverteilung. Man kann sie auch bewusst so gestalten.“

Andere Spielregeln als in Alltagssituationen herrschen in Ausnahmesitua-

Auf die eigenen Energiereserven wird im Berufsleben oft sehr gerne vergessen.

im richtigen Moment, authentisch ausgesprochen, sei dann erfolgversprechend.

Um eine Spur heikler wird die Lage, wenn einer der Beteiligten das „empathische Verhalten“ der Polizisten als Hinweis dafür auslegt, dass sich die Beamten auf die Seite seines Gegners schlägt – etwa bei Amtshand-

tionen, wie Selbstmorddrohungen. „Hier kann es nur darum gehen, dass der Polizist oder die Polizistin versucht, das Vertrauen des anderen zu gewinnen“, sagt Dr. Bernhaut. Er oder sie sollte Ruhe ausstrahlen, den Dialog suchen, „und wenn es gelingt, dass der andere zuhört oder selbst zu reden beginnt, ist das die halbe Miete“, erläu-

tert Dr. Bernhaut. Dann zahle es sich aus, seine letzte Energie für den Fall aufzuwenden – „nein, nicht die letzte, sondern nur die vorletzte“, betont Dr. Bernhaut. „Die letzte Energiereserve brauchen Sie für das Leben danach, für die Aufarbeitung des Ganzen.“ Polizisten müssten sich im Klaren darüber sein, dass sie nicht jede und jeden retten könnten. Sie seien nur einen kurzen Ausschnitt im Leben mit den Betroffenen konfrontiert.

Die eigenen Energiereserven sind laut Dr. Bernhaut eines der wichtigsten Faktoren im Berufsleben allgemein – im Berufsleben von Polizisten im Besonderen. „Aber darauf wird oft sehr gerne vergessen“, sagt Bernhaut. „Erst ganz zum Schluss mündet die Energielosigkeit in ein Burn-out-Syndrom.“

„Manche können das: Sie fahren mit dem Benzin auf Reserve solange, bis sie gerade noch zur nächsten Tankstelle kommen“, sagt Dr. Bernhaut. „Aber der Mensch ist nur bedingt mit einer Maschine zu vergleichen und er kann seine Energiereserven in der Regel nur sehr schlecht abschätzen, vor allem dann, wenn er sich nicht bewusst damit auseinandersetzt.“ Und vor allem auch dann, wenn plötzlich ein Ereignis eintritt, das sehr viel von ihm abverlange. „Dann ist das Energiereservoir rasch aufgebraucht.“

Dr. Bernhaut rät, sich bereits bei Dienstantritt zu fragen, wie es im Energiedepot aussehe. „Auch zwischendurch kann es bei einem zwölfstündigen Dienst nicht schaden, in sich hineinzuhorchen und abzuklären: Wie weit komme ich noch mit meinen Energiereserven und was geschieht, wenn etwas Außergewöhnliches auf mich zu kommt?“ Der Energiepegel lasse sich individuell verschieden wieder heben, etwa durch bewusstes Entspannen oder wenn man den Kaffee zum Beispiel alleine und in Ruhe trinke. „Der Polizeiberuf ist ein Kommunikationsberuf und Kommunikation ist sehr anstrengend. Da hilft es schon, für kurze Zeit einmal mit sich alleine zu verbringen.“