

**SIAK-Journal – Zeitschrift für Polizeiwissenschaft und polizeiliche Praxis**



Tränkle, Stefanie

## **Mindful Policing. Das Potential von Meditation als Resilienztraining für die Polizei**

SIAK-Journal – Zeitschrift für Polizeiwissenschaft und polizeiliche Praxis (2/2024), 81-97.

doi: 10.7396/2024\_2\_G

*Um auf diesen Artikel als Quelle zu verweisen, verwenden Sie bitte folgende Angaben:*

Tränkle, Stefanie (2024). Mindful Policing. Das Potential von Meditation als Resilienztraining für die Polizei, SIAK-Journal – Zeitschrift für Polizeiwissenschaft und polizeiliche Praxis (2), 81-97, Online: [http://dx.doi.org/10.7396/2024\\_2\\_G](http://dx.doi.org/10.7396/2024_2_G).

© Bundesministerium für Inneres – Sicherheitsakademie / Verlag Österreich, 2024

Hinweis: Die gedruckte Ausgabe des Artikels ist in der Print-Version des SIAK-Journals im Verlag Österreich (<https://www.verlagoesterreich.at/>) erschienen.

Online publiziert: 09/2024

# Mindful Policing

## Das Potential von Meditation als Resilienztraining für die Polizei

In diesem Beitrag geht es darum, das Potential von Meditation als mentales Resilienztraining für die Polizei aufzuzeigen. Unter Rekurs auf Wissenschaft und Praxis wird gezeigt, dass es um weit mehr als nur Entspannung oder Gesundheitsprävention geht. Als Ausgangspunkt werden im Kontext der internationalen Stress- und Resilienzforschung einige grundlegende Aspekte der Stressbelastung im Polizeidienst beleuchtet und ihre Folgen verdeutlicht. Der Beitrag zeigt auf, welche Ansatzpunkte es gibt, um Stressbewältigung zu üben. Als eine mögliche Interventionsform wird das Mindfulness-Konzept vorgestellt, mit dem Achtsamkeitsübungen im Setting eines Meditationskurses gemeint sind. Der in der anglo-amerikanischen Fachwelt gebräuchliche Begriff „mindful policing“ holt das in vielen Berufs- und Anwendungsfeldern etablierte Konzept in die Polizeiwelt. In den USA und einigen europäischen Ländern schon längst etabliert, scheint es im deutschen Sprachraum bislang vereinzelte Ansätze zu geben. Wie die Implementierung gelingen kann, wird am Beispiel eigener Erfahrungswerte reflektiert, die mit Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR-Kursen an einer Polizei-Hochschule für Studierende gemacht werden. Als Fazit werden vier Ebenen aufgezeigt, auf denen Resilienz im Polizeidienst durch Meditationspraxis gefördert werden kann. Erstens wird Resilienz als Basiskompetenz gefördert, sodass im Dienstalltag mit operationalen und organisatorischen Stressoren besser umgegangen werden kann. Zweitens fördert Meditation Resilienz als Leistungsfähigkeit im Einsatz (Entscheidungsfähigkeit, Konzentration). Meditation fördert drittens die Bewältigungskompetenz, um nach starken Belastungen regenerieren zu können, v.a. solchen mit traumatischem Potential. Meditation fördert auch die soziale Resilienz, womit Interaktionskompetenzen nach außen (Bevölkerung) und innen (Kollegialität, Konflikte, Führung) gemeint sind.



**STEFANIE TRÄNKLE,**  
*Professorin an der Hochschule  
für Polizei Baden-Württemberg.*

### 1. EINFÜHRUNG

Polizeiarbeit gilt als „Stressjob“, der vielfältige gesundheitliche Belastungen mit sich bringt und in dem die Stressbelastung empirisch höher ist als in der Allgemeinbevölkerung.<sup>1</sup> Oft wird Stress nur in Verbindung gebracht mit der individuellen Gesundheit, jedoch sind die Folgen viel weitreichender. Der berufsimmanente

Stress hat nicht nur Auswirkungen auf die mentale und physische Gesundheit, sondern auch auf die Leistungsfähigkeit, auf die Motivation und auf das Interaktionsverhalten sowohl innerhalb der Organisation als auch außerhalb, d.h. im Kontakt mit der Bevölkerung. Angesichts der hohen Kosten der Folgeerscheinungen kann die Gesundheit am Arbeitsplatz als wichti-

ges Thema verstanden werden. Auf Basis einer internationalen Meta-Analyse zu Stress in der Polizei kommen Cheung und Li (Cheung/Li 2023, 15) zu folgendem Befund: „Police work-related stress is a great concern and, therefore, it is important to provide interventions for this occupation.“

Dieser Beitrag stellt eine solche Interventionsform vor: Meditationskurse, in denen geübt wird, Stress achtsam zu begegnen. Angebote, bei denen Achtsamkeit nur als Neben aspekt mitläuft, sind hier nicht gemeint, sondern es geht um Meditationskurse, in denen Achtsamkeit geübt wird. Der in der anglo-amerikanischen Fachwelt gebräuchliche Begriff „mindful policing“<sup>2</sup> holt das in vielen Berufs- und Anwendungsfeldern etablierte Konzept der Achtsamkeit (mindfulness) in die Polizeiwelt. Er dient als Oberbegriff für Meditationskurse, die im Polizeikontext angeboten werden. Im weiteren Sinne ist damit gemeint, dass Menschen, die in der Polizei arbeiten, auf ihr Stresslevel „achten“ und ihre Stress-Reaktionsmuster auf gesundheitsförderliche Weise reduzieren. Gemeint ist auch, bei der Gestaltung von Polizeiarbeit nach innen (im Team, im Führungsstil) und außen (Kontakt zur Bevölkerung) eine achtsame Haltung einfließen zu lassen, also geistig präsent, wertfrei und offen zu sein.

Der Begriff „Achtsamkeit“<sup>3</sup> hat infolge der enormen Kommerzialisierung des Achtsamkeits-Hypes eine Trivialisierung erfahren. In der Öffentlichkeit ist das Thema oft präsent in Form von ornamentverzierten Zeitschriften in der Buchhandlung bis hin zu dekorativen Buddha-Figuren im Baumarkt. Sich dem Thema zu widmen, bedarf also kritischer Rezeption und einer Absicherung über empirische Forschung. Das Ziel des Beitrages besteht darin, das Potential von Achtsamkeitsmeditation als mentales Resilienztraining für die Polizei aufzuzeigen. Unter Rekurs auf Wis-

senschaft und Praxis soll gezeigt werden, dass es um weit mehr als nur Entspannung oder Gesundheitsprävention geht. Kompetenzen zur Stressbewältigung und Resilienz lassen sich auf vier Ebenen fördern: Alltagsstress im Dienst, Stress durch primär oder sekundär viktimisierende Ereignisse im Dienst (auch mit Trauma-potential), Einsatzkompetenzen (Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit) sowie Interaktionskompetenzen (nach innen und außen).

Dieser Beitrag ist disziplinär in der internationalen Stress- und Resilienzforschung verortet, innerhalb derer auch Wirkungsforschung zu Achtsamkeitsformaten im Kontext Polizei betrieben wird. Resilienz wird im Sinne von Kompetenz verstanden, um auf gesunde Weise mit Stressbelastungen umgehen zu können. Als Ausgangspunkt wird in Kapitel 2 zunächst eine Problemdiagnose erstellt: Der Polizeidienst hält berufsspezifische Risikofaktoren bereit. Die berufsimmanenten Stressoren haben ernstzunehmende Folgen in Form schädlicher Auswirkungen auf die Gesundheit, die Performanz im Einsatz, die Qualität der Interaktionen mit der Bevölkerung, das Sozialklima und die Motivation. Gleichzeitig attestiert die internationale Forschung jedoch der Polizei Defizite in den Bewältigungskompetenzen, beispielsweise im Bereich der aktiven Coping-Mechanismen.

Hier kommt nun Meditation ins Spiel. Aus Sicht der Stress- und Resilienzforschung wird in Kapitel 3 vorgestellt, wie sich damit Stress bewältigen und Resilienz aufbauen lässt. Die Rolle der subjektiven Wahrnehmung, der sozialen Unterstützung, der Ressourcen sowie vorhandener Coping-Strategien für den Umgang mit Stressoren wird aufgezeigt. Und hier docken Achtsamkeitstrainings an: Sie setzen gezielt an den individuellen Wahrnehmungsmustern von Stressoren an und

üben alternative Stress-Reaktionsmuster ein. Die Begriffe Achtsamkeit, Meditation und Mindfulness werden abgegrenzt und es wird nachgezeichnet, wie sich die Konzepte in der Praxislandschaft entwickelt haben. Der Blick in die Praxis zeigt: Achtsamkeitsprogramme haben schon längst den Bildungs-, Wirtschafts-, Verwaltungs- und Medizinsektor erobert.

Vor diesem Hintergrund ergibt sich in Kapitel 4 die Frage, wie es in der Polizei mit dem Thema aussieht. Praxisbeispiele aus der Polizei illustrieren, wie Mindful Policing umgesetzt wird – in den USA und einigen europäischen Ländern hat das Konzept starke Verbreitung gefunden, während es im deutschen Sprachraum eher vereinzelt zu finden ist. Angesichts des internationalen Forschungsstandes zu Mindful Policing ist das erstaunlich. Die Wirkung von Achtsamkeitsprogrammen in den Sicherheitsberufen, speziell auch in der Polizei, kann als empirisch gesichert gelten.

Im abschließenden Kapitel 5 wird das Fazit gezogen, dass Mindfulnesspraxis das Potential hat, die individuelle und soziale Resilienz in der Polizei zu fördern und eine geeignete Interventionsform ist, um mit berufsspezifischen Stressbelastungen umgehen zu können.<sup>4</sup>

## **2. POLIZEI ALS „STRESSJOB“: BERUFSIMMANENTE RISIKOFAKTOREN**

### **2.1 Inwiefern ist der Polizeiberuf stress-behafteter als andere Berufe?**

Anforderungen im Berufsalltag wie beispielsweise Schichtdienst oder Rufbereitschaft sind zwar in vielen Berufen verbreitet. Bei der Polizei treten jedoch noch weitere berufsspezifische Belastungen hinzu. Wie sieht die Stressoren-Landschaft<sup>5</sup> aus, der Polizeibeamtinnen und -beamte im Job ausgesetzt sind?

Gängig ist in der internationalen Polizeiforschung<sup>6</sup> die Unterscheidung zwischen operationalen vs. organisationalen Stressoren.<sup>7</sup> Operationale Stressoren entstehen im Kontext der Einsatzfähigkeit „auf der Straße“, beispielsweise bei Notruf-Einsätzen (Edwards et al. 2021, 326). Bei der Berufsausübung sind es insbesondere die Kontakte mit der Bevölkerung, die im Einsatzgeschehen mit Stresspotential versehen sind: die Tätigkeit mit der Bevölkerung und unter den Augen der Öffentlichkeit sowie die mediale Berichterstattung (vgl. ebd., 348f). In einer Zeit, in der Polizeiarbeit immer mehr Kritik ausgesetzt ist und jede (ärgerliche, ungehaltene) Reaktion seitens der Einsatzkräfte auf unzähligen Handykameras aufgezeichnet wird, stellen überschießende Emotionen nicht nur ein Einsatzrisiko dar, sondern auch ein Stresspotential. Hinzu kommt das beständige Risiko einer Viktimisierung, ein Stressor, dem alle Sicherheitsberufe mit „first responder“-Einsätzen (Notarzt, Feuerwehr) ausgesetzt sind.

Organisationale Stressoren liegen auf administrativer Ebene, also im Binnenkontext. Hiermit sind Arbeitsbedingungen gemeint, die der Entscheidungsgewalt der Führungsebene unterliegen (vgl. ebd., 327). Diese sind beispielsweise Schichtarbeit (Auswirkungen auf Familien- und Freizeitleben, dienstbedingte Abwesenheit bei Familienereignissen und Feiertagen), inhaltliche Schwerpunktsetzungen, als unzulänglich empfundene Arbeitsbedingungen und mangelnder Einfluss auf Entscheidungen. Insbesondere die mangelnde Planbarkeit der Arbeit gilt als Risikofaktor für Stress im Polizeidienst (vgl. Violanti et al. 2017; Violanti et al. 2018). In der deutschen Literatur wird noch hingewiesen auf folgende Faktoren: mangelnde Unterstützung durch die Organisation; Sozialklima in der Organisation und Organisationskultur (vgl. Gutschmidt/Vera 2021) sowie

Mobbing-Erfahrungen und Überforderung (vgl. Warnke 2017).

Der Zusammenhang zwischen organisationalen Stressoren und der mentalen Gesundheit von Polizeiarbeitenden hat eine lange Forschungstradition<sup>8</sup> und gilt als signifikant (vgl. beispielsweise die Meta-Studien von Cheung/Li 2023; Violanti et al. 2018).

Die groß angelegte Meta-Analyse von Cheung und Li (vgl. Cheung/Li 2023)<sup>9</sup> nimmt eine Differenzierung der organisationalen Risikofaktoren entlang des sozialen Organisationsgrades vor: zunächst Risikofaktoren im Mikrosystem der Person (wozu auch die familiäre Situation gezählt wird), dann im organisationalen System (die Passung zum Anforderungsprofil der Tätigkeit, Unter- und Überforderung), sodann im peri-organisationalen System (öffentliche Wahrnehmung der Polizeiarbeit) sowie im extra-organisationalen System, mit dem das professionelle Selbst- und Aufgabenverständnis der Polizei als Organisation gemeint scheint.

Zu nennen sind weiterhin geschlechtsrollenspezifische Stressoren wie sexuelle Belästigung, außerdem die „zweite Schicht“, die eher von Frauen in der familiären Sorgearbeit geleistet wird.

Strukturell bringt der Polizeidienst noch ein weiteres spezifisches Stresspotential mit sich: die Letztzuständigkeit. Aufgaben können nicht abgesagt oder weitergeschoben werden, sondern müssen durch die Organisation gelöst werden. Zur polizeilichen Zuständigkeit gibt es keine Alternative. Umso wichtiger ist es, mit den gesetzten Stressoren im Dienst gut umgehen zu können.

## **2.2 Die berufsimmanenten Stressoren haben ernstzunehmende Folgen**

Die berufsimmanenten Stressoren haben ernstzunehmende Folgen: Auswirkungen auf die Gesundheit, die Performanz und

ein Risiko für Fehlverhalten in Bürgerinnen- und Bürger-Interaktionen infolge steigender Reizbarkeit.

Die stressinduzierten Gesundheitsschäden<sup>10</sup> setzen zwar zunächst auf psychischer Ebene an, wirken sich aber, wenn sie chronisch werden, auch mit körperlicher Symptomatik aus. Schlafprobleme werden in allen Studien an erster Stelle genannt. Weiterhin wird auf das Risiko von maladaptiven Copingstrategien (z.B. Sucht/Alkohol) hingewiesen. Weitere psychische Krankheitsfelder umfassen Angststörungen, Burnout- und Depressions-Neigung und Suizidalität. Die Meta-Analyse von Syed u.a. (Syed et al. 2020, 1f) nennt folgende Prävalenzen: „Results suggest that around one in four police officers screened positive for hazardous drinking, one in seven met criteria for PTSD and depression, and one in 10 met criteria for an anxiety disorder or suicidal ideation.“

Eine besonders schwerwiegende Form von Stresserleben, wenn also das Gehirn eine existentielle Bedrohung bei gleichzeitiger Hilflosigkeit erlebt, sind Traumakontexte. Die Betroffenheit für Posttraumatische Belastungsstörungen (PTSD) im Polizeidienst wird zwischen 7 bis 19 % angegeben (Violanti et al. 2018, 3 m.w.N.). Als gut abgesicherten Befund stellen Syed u.a. (Syed et al. 2020, 1) dar: „Most studies on police personnel report elevated levels of post-traumatic stress disorder (PTSD).“

Beim Phänomen der PTSD denkt man möglicherweise an besonders krisenhafte Ereignisse wie beispielsweise das Miterleben eines Suizides. In der psychologischen Forschung werden jedoch ganz verschiedene Stressoren mit Traumapotentiale im Polizeikontext unterschieden, zunächst nach Dauer und Schweregrad: Plötzlich und heftig auftretende Stressoren versus chronische Belastungen, bei denen sich pathologische Effekte schleichend einstellen. In der deutschsprachigen Literatur

entspricht dem die Unterscheidung von „Trauma-Typ I“ (einmalig, kurzfristig) versus „Trauma-Typ II“ (mehrfach, lang andauernd) (Latscha 2022, 378). Solche „chronic routine stress“ treten in Form von mangelnder Unterstützung durch Vorgesetzte und Kollegium auf, physischen und psychischen Anforderungen, als ungenügend empfundene Bezahlung, überbordende Bürokratie, Schicht- und Mehrarbeit (Violanti et al. 2018, 2). Bei Beamtinnen und Beamten, die im direkten Bürgerinnen- und Bürger-Kontakt stehen („firstline officers“) wird nach dem Grad der eigenen Betroffenheit von der traumatisierenden Situation unterschieden: Lebensbedrohliche Situationen, die selbst erlebt werden, vs. Situationen, in denen menschliches Leid miterlebt wird (vgl. Chopko et al. 2021). In der Literatur findet sich außerdem noch eine Unterscheidung nach primärer und sekundärer Betroffenheit hinsichtlich des Tätigkeitsfeldes: Wer im Deliktsfeld schwerer Gewalt- und Sexualdelikte oder mit kindlichen Opfern ermittelt, ist einem erhöhten Risiko für sekundäre Traumatisierung ausgesetzt (vgl. Gray/Rydon-Grange 2020; Cartwright/Roach 2022; Warnke 2017, 574).

Ein zweiter großer Bereich von Stressfolgen betrifft die Performanz im Dienst. Die kognitive Leistungsfähigkeit und das Durchhaltevermögen können ganz erheblich leiden (vgl. Edwards et al. 2021, 348). Die Konzentrationsfähigkeit und das klare Urteils- und Entscheidungsvermögen werden beeinträchtigt (vgl. Jha et al. 2019; Jha 2023). Das kann gefährlich werden: Viktimisierungsrisiken im Dienst können steigen, wenn emotionale Erschöpfung als Stressfolge eine Vernachlässigung der Eigensicherung bewirkt (vgl. Ellrich 2016) oder zu fatalen Entscheidungsfehlern führt (vgl. Jha et al. 2019; Jha 2023). Bei zunehmendem Stress nehmen Zufriedenheit und Motivation ab (vgl. Fittkau 2022).

Ein dritter Bereich, in denen sich Stressfolgen zeigen können, liegt auf der Verhaltensebene: Auf das Risiko für Fehlverhalten in Bürgerinnen- und Bürger-Interaktionen als Stress-Folge wird in mehreren Meta-Studien hingewiesen (vgl. Queirós et al. 2020a, Queirós et al. 2020b; Violanti et al. 2018; Edwards et al. 2021). Die Studie von Bishopp u.a. (Bishopp et al. 2019) beispielsweise konstatiert einen signifikanten Zusammenhang zwischen organisationalem Stress im Polizeidienst und „negative emotions“, womit Depression und Burnout einerseits, Ärgerlichkeit und Reizbarkeit andererseits gemeint sind. Stress kann zum einen als Druck nach innen wirken und zu psychischen Krankheiten wie Depression und Burnout führen. Zum anderen kann Stress als Druck nach außen wirken und sich in Form von Ärgerlichkeit und Reizbarkeit äußern.

Bei den beschriebenen Stressoren und Stressfolgen handelt es sich allerdings nicht um eine direkte Wirkungskette. Das folgende Kapitel beschreibt, wie beeinflusst werden kann, ob und inwieweit sich die Stressoren tatsächlich schädlich auswirken.

### **2.3 Stressoren allein erzeugen noch kein Stresserleben – auf die indirekten Faktoren kommt es an**

Die oben genannten operationalen und organisationalen Stressoren gelten als direkte Risikofaktoren. Ob und wie sie sich jedoch auf das wahrgenommene Stresslevel auswirken, wird bestimmt durch eine Reihe indirekter Faktoren, die wie Katalysatoren wirken: Was die eine Person stresst, lässt die andere kalt. Entscheidend für das Stresserleben und dessen Folgen sind weniger die Stressoren als solche, sondern der Umgang damit. In der psychologischen und neurowissenschaftlichen Polizeiforschung werden drei Faktoren hervorgehoben, die für Resilienz<sup>11</sup> entscheidend sind:

Erstens kommt es auf die soziale Unterstützung im dienstlichen Umfeld an. Dies ist eine Führungsaufgabe nicht nur im Sinne, Einzelnen Unterstützung anzubieten, sondern auch dahingehend, ein förderliches Sozialklima und damit gedeihliche Bedingungen für soziale Resilienz zu schaffen.

Zweitens ist die subjektive Wahrnehmung entscheidend für die Stressverarbeitung. Das jeweilige „stress mind-set“ mag biographisch von individuellen Erfahrungen geformt worden sein, unterliegt aber auch einer strukturellen Prägung. Beispielsweise spielt die Berufserfahrung eine Rolle: Es ist bei Jüngeren das erste Dienstjahr, in dem eine erhöhte Vulnerabilität besteht (vgl. Eaton 2020).

Drittens kommt es bei der Verarbeitung von Stressoren darauf an, ob und welche Bewältigungsmöglichkeiten (Coping) zur Verfügung stehen. Auch diese sind geschlechtsspezifisch: Frauen gelten zwar als „empfindlicher“ bei der Stresswahrnehmung und zeigen einen erhöhten Unterstützungsbedarf, allerdings greifen sie eher auf positive Coping-Strategien zurück (vgl. Bonner/Brimhall 2021).

#### **2.4 Der Polizei werden Defizite bei den Stress-Bewältigungskompetenzen attestiert**

Effizientes Coping<sup>12</sup> gilt als bedeutsam beim Umgang mit Alltags- und Berufstress sowie mit Traumata. In der allgemeinen Stressforschung werden aktive und passive Coping-Strategien unterschieden: „Active coping styles are used to bring about change in the stressor, whereas passive coping styles are based more on maladaptive behavioral responses to the stressor.“<sup>13</sup> Die Stressforschung im Polizeikontext greift diese Unterscheidung auf. Aktive Coping-Strategien erweisen sich als heilsamer als passive Coping-Strategien sowohl für Stress- als auch für Traumabe-

wältigung (vgl. Violanti et al. 2018, 4). Die Befundlage zeigt, dass es Polizeibeamtinnen und -beamten jedoch oft an aktiven Coping-Strategien fehlt und dass sie eher zu passiven Coping-Strategien neigen wie beispielsweise Alkohol und Vermeidungsverhalten. Die Bedeutung von Alkoholkonsum als passive Coping-Strategie unter Polizeiangehörigen wird in der psychologischen Forschung seit etwa den 1990er Jahren untersucht.<sup>14</sup> Die Befunde gehen insgesamt in die gleiche Richtung: Den zur Verfügung stehenden Coping-Mechanismen kommt eine große Bedeutung bei der Rezeption von Stressoren zu – vor allem Strategien, die sich aktiv mit der Stressbelastung auseinandersetzen. Die Art des Copings spielt eine entscheidende Rolle dabei, ob und wie sich Stressreaktionen ausbilden. Geringgradig aktive und hochgradig passive Coping-Strategien wirken sich dabei ungünstig auf eine PTSD-Symptomatik aus (vgl. ebd.)

Gutschmidt und Vera (Gutschmidt/Vera 2021, 11) weisen auf die Bedeutung der Organisationskultur im Kontext stressbezogener Coping-Mechanismen hin und konstatieren, dass „in Gruppen mit hohem operativem Stress, hohem Männeranteil und jungem Durchschnittsalter die konservativ-männlichen Werte stärker ausgeprägt sind. Außerdem scheint eine konservativ-männliche Kultur ein Risikofaktor in Bezug auf schädliche Strategien (z.B. Alkoholkonsum, gegenseitige Beschuldigungen) zu sein, Gewissenhaftigkeit hingegen ein Schutzfaktor.“

### **3. VON STRESS ÜBER ACHTSAMKEITSTRAININGS ZU RESILIENZ**

#### **3.1 Warum Achtsamkeitstrainings aktives Coping darstellen, obwohl man dabei „nichts“ tut**

Strukturell gibt es zwei Möglichkeiten, um Polizeibeamtinnen und -beamte vor

den negativen Auswirkungen von Stress zu bewahren: Das Auftreten von Stressoren minimieren – oder Resilienz aufbauen. Vielen Stressoren kann jedoch nicht aus dem Weg gegangen werden, und der Polizeijob bringt ein besonderes Maß an potentiellen Belastungen mit sich. Das Stressempfinden und der Umgang damit sind jedoch beeinflussbar. Die Stressverarbeitung kann geübt werden – und dies ist der Andockpunkt für Trainings in Achtsamkeit und Meditation. Mehr noch: Meditation gilt als adaptives aktives Coping – obwohl man ja beim stillen Sitzen „nichts“ tut!

Übungen, um sich der Subjektivität der eigenen Stresswahrnehmung und der Wirkung der habituellen (möglicherweise schädlichen oder dysfunktionalen) Stressreaktionen bewusst zu werden und heilsame Alternativen zu etablieren, gehören zu jedem Kurs. Ein Fokus liegt dabei auf der Emotionsregulation. Interessanterweise sind es die Gefühle, die ein Schlüssel sind, um sich nach dem Dienst erholen zu können und gleichzeitig bei beruflichen Anforderungen „alles“ geben zu können.

### **3.2 Achtsamkeit – Meditation – Mindfulness: Orientierung zu missverständlichen Konzeptionen**

Was ist Achtsamkeit eigentlich? Eine Fähigkeit? Ein Zustand? Eine innere Haltung? Im Deutschen ist eine grammatische Unterscheidung hilfreich, um die Dimensionen klarer herauszuarbeiten: Achtsamkeit als Nomen ist zunächst eine uns innewohnende Fähigkeit, eine Verhaltensoption: Ich kann mich bewusst dazu entscheiden, die nächste Meditation oder die Mittagspause in Achtsamkeit zu verbringen im Bemühen, mit dem Geist im gegenwärtigen Moment zu sein. Außerdem gehört dazu, mit dem denkenden Geist zu erkennen, wie unsere Wahrnehmung (beispielsweise von „stressigen“ Situationen)

durch subjektive Filter, also Deutungsmuster, beeinflusst wird (vgl. Kabat-Zinn 2013). Achtsam sein als Verb ist der innerpsychische Zustand, der entstehen kann, wenn der Geist zur Ruhe kommt und sich wohlfühlt. Im Englischen spricht man von „mindfulness“ und in der Forschung wird zwischen mindfulness als Zustand („state mindfulness“) und als Fähigkeit („trait mindfulness“) unterschieden. Meditation ist die Methode, mit der Achtsamkeit systematisch geschult werden kann. Praktiziert wird in den traditionellen, Jahrtausende alten Formen: im Sitzen, im Gehen, im Liegen und in Bewegung (Yoga, Qi Gong etc.).

Achtsamkeitstrainings finden häufig im sogenannten „MBSR“-Format statt, das den Begriff Mindfulness im Namen führt: Das etwas sperrige Akronym bedeutet „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“, also „Stress bewältigen mit Methoden, die auf Achtsamkeit beruhen“. Teilnehmende können in acht Wochen<sup>15</sup> die Grundlagen einer säkularen Meditationspraxis und verschiedene Achtsamkeitsübungen für den Alltagsgebrauch erlernen. Das Ziel besteht darin, das Stresserleben auf gesunde Weise zu bewältigen und Resilienz aufzubauen. MBSR ist das amerikanische Original-Format mit markenrechtlich geschütztem Ausbildungscurriculum. Das Kursprogramm geht auf den Molekularbiologen Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn<sup>16</sup> zurück, der es in den 1980er Jahren ursprünglich zur begleitenden Behandlung von Patientinnen und Patienten einer amerikanischen Universitätsklinik entwickelte.

Der Ansatz ist, dass Stressempfinden ganz wesentlich durch die subjektiv geprägte Wahrnehmung von Stressoren geprägt ist. Achtsamkeitsübungen und Meditation setzen genau hier an, indem geübt wird, die eigenen Wahrnehmungs- und Denkmuster einzuschätzen und statt habitueller und oft gesundheitsschädlicher

automatischer Stress-Reaktionsmuster gesunde Alternativen zum Umgang mit Stress zu finden.

Das Programm rahmt die Übungen als „Stress-Reduktion“, weil es schlicht am Entstehungskontext gelegen hat. Zur Zeit der Entwicklung des Programms war Stress infolge der Änderung der Arbeitswelten in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts ein aufkommendes Modethema in der Psychologie. Das Framing als Stressreduktion erwies sich als erfolgreich und passte zum Zeitgeist der entstehenden Selfcare-Gesellschaft in der westlichen Welt. Erfolgswördernd war sicherlich, dass „Stress“ sehr weit gefasst wird und alle Aspekte von organisatorischem, emotionalem und existentiellen Stress umfasst. Chronische Schmerzen gelten in diesem Sinne ebenso als Stressbelastung wie ein Trauerprozess oder Konflikte im Arbeitsteam. Alles, was Menschen begegnet und was als unerwünscht wahrgenommen wird, wird in diesem Paradigma als Stress wahrgenommen. Dieses breite Verständnis sorgt dafür, dass sich jede und jeder darin wiederfinden kann.

Durch die Rahmung als Stressbewältigung erwies sich die Methode als höchst anschlussfähig an den Gesundheitssektor. Bei ihrer Verbreitung erfuhr sie daher eine Therapeutisierung und Medikalisierung (vgl. Baatz 2023), denn die Etablierung in der westlichen Welt ab den 1980er Jahren fand zunächst vor allem im Gesundheitsbereich statt. Heute ist sie in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens und in allen Arbeitswelten zu finden.<sup>17</sup>

Hilfreich für die Verbreitung im Westen ist außerdem die Säkularisierung der meditativen Praktiken. Jahrtausende alte Methoden der Geistesschulung wurden aus dem asiatisch-spirituellen Kontext herausgelöst und im Westen in alltagspraktischem Format zugänglich gemacht. Wenngleich die Erfahrungen von tausende

Jahre alten Traditionen der Bewusstseins-schulung<sup>18</sup> aus dem asiatischen Raum und der buddhistischen Psychologie<sup>19</sup> darin stecken, so ist das MBSR-Curriculum gleichwohl weltanschaulich neutral – und daher mit dem Beamtenstatus in der Polizei vereinbar.

Mit Mindfulness-Based Interventions (MBIs) sind Kursformate gemeint, die sich vom Klassiker MBSR ableiten und zielgruppenspezifische Adaptationen entwickelt haben, sei es für verschiedene Beschwerdebilder oder Personengruppen. „MBRT“ beispielsweise bezeichnet Resilience-Trainings für Sicherheitsberufe (Militär, Polizei, Feuerwehr) (vgl. für die Polizei Grupe et al. 2021a; Grupe et al. 2021b).

### 3.3 Meditation wirkt – Kernbefunde der Resilienzforschung

Meditation und Achtsamkeit werden oft auf Wellness und Entspannung reduziert, tatsächlich aber steckt viel mehr darin. Die Neurowissenschaften, ein Forschungsgebiet, an dem Psychologie, Medizin und Humanbiologie beteiligt sind, untersuchen das komplexe Zusammenspiel von Geist und Körper. Die Forschung der letzten Jahrzehnte zeigt, dass dies über mentale Prozesse – beispielsweise Meditation – beeinflussbar ist. Bereits um die Jahrtausendwende wurde in der Grundlagenforschung nachgewiesen, wie Meditation das Gehirn verändert (vgl. Davidson et al. 2003; Davidson 2005). Wissenschaftlich hochbrisant sind die Forschungen zu Mindfulness da, wo sie an die zentralen Ergebnisse der Gehirnforschung anknüpfen. Der Schlüsselbegriff heißt Neuroplastizität: Was geübt wird, wird im Gehirn stärker. Regelmäßiges Meditieren verändert sowohl die morphologische Struktur als auch die Funktionalität des Gehirns. Wenn also durch Meditationsübungen das Beruhigungssystem aktiviert wird, schüttet der Körper weniger Stress-

Hormone aus (vgl. Goleman/Davidson 2018; Davidson/Kasznik 2015). Meditation nimmt Einfluss auf das vegetative Nervensystem und somit auf den gesamten Stressreaktionsmechanismus. In den USA gibt es Forschungszentren, die sich ausschließlich der Erforschung von Mindfulness-Based Interventions (MBIs) widmen, u.a. das Center for Healthy Minds unter der Leitung des international renommierten Neurowissenschaftlers Richard J. Davidson.

Die Anwendungsforschung innerhalb der oben genannten Disziplinen setzt Mindful Policing als Untersuchungsgegenstand, d.h. untersucht die Wirkung von Mindfulness-Formaten, die im Polizeikontext durchgeführt werden. Am Institut von Davidson gibt es auch eine Forschungsgruppe, die sich in mehreren Studien mit der Wirkung von MBSR-Trainings auf „law enforcement officers“ befasst. Aus der komplexen Forschungslage sei nur ein Kernbefund berichtet (vgl. Grupe et al. 2021a, Grupe et al. 2021b). Ausgangspunkt ist, dass police officers vielfältigen Stressoren in der Arbeitswelt ausgesetzt sind, sowohl im Einsatz („occupational stress“) als auch innerhalb der Organisation („organizational stress“). Nach Durchführung der Trainings werden – auch im Follow-up nach fünf Monaten – u.a. niedrigere Burnout-Risiko-Faktoren, reduzierte Depressivität und Angstsymptome sowie reduzierte PTSD-Symptome berichtet. Durch verringerte „hyperarousal symptoms“, also das Gefühl, ständig „on guard“ zu sein, konnte die Schlafqualität verbessert werden.

Wie sieht das Ganze in der Praxis aus? Das folgende Kapitel gibt einen Einblick in die Meditationswelt und ihre Anwendungsfelder.

### 3.4 Anwendungsfelder in Arbeitswelten

Wenn es um Resilienz geht, ist Achtsamkeit zum zentralen Paradigma im

Bildungs-, Gesundheits- und Wirtschaftssektor und in der öffentlichen Verwaltung geworden.<sup>20</sup> In den Arbeitswelten gibt es viele verschiedene Formate, die sich graduell danach unterscheiden, ob Achtsamkeit nur ein Baustein in einem Kurskonzept ist oder ob sie systematisch als Meditation geübt wird. In der breiten Masse der Resilienzangebote sind Achtsamkeitshäppchen seit vielen Jahren zur Modeerscheinung geworden, z.B. einzelne, kurze Übungen, die in allgemeinere gesundheitspräventive Maßnahmen, Coachings oder Führungskräfte Trainings integriert werden. Achtsamkeitsformate, die in „Reinform“ in Arbeitswelten angeboten werden, werden unter dem Oberbegriff „Mindfulness-Based Interventions (MBIs)“ zusammengefasst und gehen auf das klassische Format MBSR zurück. Hier geht es darum, Meditation in ihren verschiedenen klassischen Formen zu erlernen und darüber eine Stressreduktion zu erreichen. Sie setzen verschiedene Schwerpunkte hinsichtlich des Inhalts oder der Zielgruppe. Bei MBSR gibt es strikte curriculare Vorgaben und die Kursleitung ist zertifizierten Lehrenden vorbehalten, die selbst in einer jahrelangen regelmäßigen Meditationspraxis verankert sind.

Ein Anwendungsfeld ist in Unternehmen und Behörden zu finden. Hier hat das Kursprogramm Eingang gefunden in betriebs- und behördeneigene Gesundheitspräventions-Programme für Mitarbeitende. Jedoch erweisen sich die klassischen Formate in der Anwendung etwas sperrig – die Kurseinheiten erstrecken sich über zweieinhalb bis drei Stunden, ein eigener Übungstag gehört dazu. Diese Termine in den Arbeitsalltag zu integrieren, ist organisatorisch oft schwierig. Daher haben sich Formate entwickelt, die an die Rahmenbedingungen von Arbeitswelten adaptiert sind, beispielsweise das

wissenschaftlich evaluierte Programm *mindful2work*<sup>21</sup> (vgl. de Bruin et al. 2020). Auch auf Manager-Etagen prägen die Mindfulness-Programme die Führungskräftetrainings.<sup>22</sup> Sektorübergreifend hat sich die Variante „mindful leadership“ etabliert, womit gemeint ist, Achtsamkeit als Grundhaltung beim Umgang mit Mitarbeitenden und für die Resilienz der Führungskraft selbst zu integrieren. Das Konzept des „mindful leadership“ lässt sich gut kombinieren mit dem Trend zu gesundheitsorientierten Führungsstilen.<sup>23</sup>

Achtsamkeitskurse sind an deutschen Hochschulen längst etabliert und helfen Studierenden, Dozierenden und Verwaltungsmitarbeitenden durch den Lern- und Arbeitstag.<sup>24</sup> Aus der Community der Achtsamkeitslehrenden ist informell zu hören: Die Nachfrage ist groß, Kurse an Hochschulen seien ohne Ausnahme überbucht. Die „Gen Z“, die Generation der nach 2000 Geborenen, hat damit keinerlei Berührungsprobleme, sondern nimmt Angebote nicht nur gerne an, sondern erwartet sie auch.

Seit einigen Jahren ist zu beobachten, dass Achtsamkeitsangebote nicht mehr nur als individuelle Präventionsmaßnahme vermarktet werden, sondern das Thema zunehmend systemisch gedacht wird. Die soziale Resilienz von Unternehmen, Behörden, Gesundheits- und Bildungseinrichtungen rückt in den Fokus. Maßgeblich wurde mit dem Konzept der pluralisierten „Achtsamkeiten“ ein Konzept entworfen, mit dem Übungen auf individueller, sozialer und ökosystemischer Ebene verbunden werden können. Dieses Konzept hat das Potential, ganze Unternehmenskulturen zu transformieren (vgl. Sandbothe et al. 2023; Sandbothe/Albrecht 2024).

An der Schnittstelle von Bildungs- und Sicherheitssektor sei überleitend noch auf die Hochschule der Bundeswehr verwiesen, an der das Thema Achtsamkeit nicht nur in der Praxis, sondern auch in der

Wissenschaft verankert ist (vgl. Krick et al. 2023; Krick/Felfe 2020a; Krick/Felfe 2020b; Krick et al. 2018).

## 4. MINDFUL POLICING

### 4.1 Praxisbeispiele: Verbreitung von Achtsamkeitsprogrammen in Sicherheitsberufen

Auch in den Sicherheitsberufen sind Mindfulness-Formate international angekommen (Polizei, Militär, Feuerwehr). Vor allem in den USA wird das Konzept zur Unterstützung der Einsatzkräfte, insbesondere solcher in High-Risk-Einsätzen, schon länger angewandt.<sup>25</sup> Das Setting findet breite Anwendung im US-amerikanischen Militär, wo es auch finanziell mit hohen Summen durch die Behörden gefördert wird. Das Interesse richtet sich vor allem auf Soldatinnen und Soldaten „ready for deployment“, d.h. in der intensiven Ausbildungsphase vor dem Einsatz in Kriegs- und Krisengebieten (vgl. Johnson et al. 2014). Das Interesse des Militärs erklärt sich aus den Anforderungen der Einsätze: klare Situationsbeurteilung, fehlerfreie Entscheidungen, Emotionsregulation vor allem in Einsätzen mit Waffengebrauch („kill chain“, vgl. Jha 2023). Außerdem ist für das Militär die psychische Regeneration von Truppen, die aus dem Einsatz zurückkehren, von höchstem Interesse. Mindfulness-Programme werden insbesondere für Spezialeinheiten angeboten. Hierfür gibt es wissenschaftlich evaluierte Programme, die sich an die Anforderungen des Dienstes adaptieren. Pionierleistungen hat hier Prof. Dr. Amishi Jha (vgl. ebd.) geleistet, die auf Basis ihrer neuropsychologischen Forschungen zum Thema „Mindfulness im Kontext Militär und Polizei“ die NATO, das World Economic Forum und das Pentagon berät.<sup>26</sup>

International wird Polizeiarbeit in Hinblick auf die Stressbelastung in Hoch-

Risiko-Einsätzen oft im Kontext mit anderen Sicherheitsberufen gedacht: Das Stichwort heißt hier „first responder“ – Polizei, Feuerwehr, Notarzt-Teams. Stress in diesen Risikoberufen gilt als „silent killer“. Die International Association of Chiefs of Police (IACP)<sup>27</sup> hat ein „Toolkit“ zum Thema Mindfulness erarbeitet, um das Wohlbefinden und die Stressregulation von Polizeikräften zu stärken. The Community Policing Dispatch<sup>28</sup> ist der Newsletter des staatlichen Office of Community Oriented Policing Services (COPS Office). 2017 wurde das Thema Mindfulness breit aufgegriffen und zur Anwendung empfohlen.

In der deutschen Polizeiwelt ist diese Entwicklung, zurückhaltend ausgedrückt, noch kaum angekommen. Punktuell gibt es Engagement, aber eine größere Strategie ist nicht zu erkennen. Leicht zu finden sind Ansätze im Rahmen der behördlichen Gesundheitsprävention der Präsidien oder Polizei-(Hoch-)Schulen, in denen Achtsamkeit als Nebenaspekt bzw. in Mischformaten mitgeführt wird. Programme, in denen Achtsamkeit „pur“ im Setting eines Meditationskurses geübt wird, gibt es jedoch seltener.

#### **4.2 MBSR-Kurse für Studierende an einer Polizei-Hochschule**

Meditation als benotete Lehrveranstaltung an einer Polizei-Hochschule? „Nicht Dein Ernst“, hieß es, als der Gedanke vor Jahren Gestalt annahm. Zunächst galt es, eine geeignete organisatorische Verortung zu finden. Zwar kommt der gesetzliche Rahmen des Behördlichen Gesundheitsmanagements in den Sinn. Dieser Weg wurde jedoch wegen bürokratischer Hürden und weiterer Limitationen verworfen. Die Kurse werden im Rahmen des Wahlmodul-Bereichs ausgeschrieben. „Offline“ lautet der Titel der Kurse, die seit 2021 von der Autorin an der Hochschule für Polizei

Baden-Württemberg (HfPolBW)<sup>29</sup> in jedem Semester angeboten werden, weil es darum geht, hin und wieder aus der ständigen Verfügbarkeit und dem Multitasking auszusteigen und sich auch in stressigen Zeiten bewusste Pausen zu gönnen. Für die Studierenden hat die Veranstaltung den Stellenwert einer Vorlesung, d.h. eine Teilnahme ist ECTS-relevant und zählt zur Gesamtnote. Der Unterricht erfolgt säkular und professionell nach den Richtlinien des MBSR-Verbandes<sup>30</sup>. Die Autorin und Kursleiterin hat die notwendige Ausbildung und Zertifizierung durchlaufen und bildet sich fortwährend weiter. Die Kurse finden abends, am Ende des Vorlesungstages, auf dem Campus statt. Damit es als Lehrangebot anerkannt wird, müssen curriculare Vorgaben beachtet werden, d.h. es muss ein benoteter Leistungsnachweis eingefordert werden. Das Wahlmodul-Angebot stößt auf reges Interesse bei den Studierenden. Trotz der großen Nachfrage werden die Plätze limitiert, um in Kleingruppen arbeiten zu können. Die Erfahrungen sind überwältigend. Die Rückmeldungen sind durchweg positiv. Am häufigsten wird von den Studierenden der Aspekt der Dankbarkeit und Erleichterung rückgemeldet, diesen Zugang zu ihren inneren Ressourcen erfahren zu dürfen.

#### **5. FAZIT**

Ausgangspunkt des Beitrags war eine Problemdiagnose zur berufsspezifischen Stressbelastung im Polizeidienst. Bei den Stresskompetenzen wurden Defizite diagnostiziert. Als eine Möglichkeit, Kompetenzen im Umgang mit Stress zu erwerben sowie Resilienz aufzubauen, wurde das Mindfulness-Konzept vorgestellt, das im Deutschen mit Achtsamkeit übersetzt wird und im Setting von Meditationskursen erlernt werden kann. Meditation wirkt – die empirische Befundlage zur Wirksamkeit wurde als eindeutig dargelegt.

Als Fazit dieses Beitrags soll das Potential von Meditationskursen für Stressmanagement und Resilienz für die Polizei aufgezeigt werden. Es liegt in vier Bereichen: Meditation fördert erstens Resilienz als Basiskompetenz (oder auch „Alltagskompetenz“), um im Dienstalltag im Umgang mit operationalem und organisatorischem Stress umgehen zu können. Das Üben stellt physiologisch die Balance im Stress-Mechanismus wieder her, sodass flexibel zwischen dem Aktivitäts- und dem Beruhigungsmodus hin und her gewechselt werden kann.<sup>31</sup> Sich erholen können, wenn möglich, aber konzentrierte Leistung bringen können, wenn nötig. Diese Basiskompetenz ist notwendig, um die Gesundheit erhalten zu können und beispielsweise trotz Schichtdienst erholungsam schlafen zu können.

Zweitens fördert Meditation Resilienz als Leistungsfähigkeit im Einsatz, d.h. aufmerksam, ruhig und konzentriert im Dienst sein zu können. Mindfulness kann dabei unterstützen, die Konzentration über längere Zeit aufrecht zu erhalten (Observation, Streife, Ermittlungen etc.), aber auch in Akut-Situationen Leistung bringen zu können („peak performance“) und damit das Risiko für Fehlentscheidungen im Einsatz sowie das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Meditation fördert drittens Resilienz als Bewältigungskompetenz: Mindfulness kann helfen, nach erlebten starken Belastungen regenerieren zu können, sei es bei chronischen oder punktuellen Belastungen, v.a. solchen mit traumatischem Potential.

Viertens fördert Meditation die soziale Resilienz. Damit sind Interaktionskompetenzen nach außen (Bevölkerung) und innen (Kollegialität, Konflikte, Führung) gemeint. Die Übungspraxis unterstützt das soziale Miteinander: in Beziehung treten, Dienstalltag gestalten, kommunizieren.

Insbesondere das gemeinsame Üben hat das Potential, die soziale Kohäsion in der Organisation zu fördern (Sozialklima, Motivation, Konfliktbewältigung). Außerdem können Führungskompetenzen („mindful leadership“) erweitert werden.

Mindfulness – als Oberbegriff für Interventionsformen, die Achtsamkeit und Meditation vermitteln – mag zwar ein riesiger kommerzieller Hype sein, dessen man angesichts des Überangebots leicht überdrüssig werden kann. Gleichwohl wäre es verkehrt, diese stressreduzierende Interventionsform auf eine vorübergehende Modeerscheinung oder einen Nebenaspekt in der Gesundheitsprävention zu reduzieren. Regelmäßige Mindfulnesspraxis ist eine geeignete Möglichkeit, um mit berufsspezifischen Stressbelastungen in heilsamer Weise umgehen zu können. Sie hat das Potential, nachhaltig die individuelle und soziale Resilienz in der Polizei zu fördern.

Dies entlastet die Organisation meines Erachtens jedoch nicht von der Verantwortung, Stressoren auf organisationaler Ebene nach Möglichkeit zu minimieren. Und aus den Ausführungen sollte auch nicht gefolgert werden, dass der Stress „wegmeditiert“ werden soll, um mehr Leistungsfähigkeit aus dem Personal herausholen zu können.

Für die Implementierung stellen sich Fragen, die mit zunehmender Verbreitung des Settings im deutschsprachigen Raum vielleicht in der Zukunft beantwortet werden können: Erstens, ob es spezifischer, für die Polizei adaptierter Formate bedarf und wie das Format schichtdienstkompatibel gestaltet werden kann. Zweitens stellt sich die Frage nach der Verortung: Zunächst eignet sich vielleicht der Bereich des Gesundheitsmanagements, aber es bleibt auszuloten, wie weitere Bereiche des polizeilichen Alltags genutzt werden können, beispielsweise Führungskräfte- und

Einsatztraining. Die Autorin hofft, durch diesen Beitrag den fachlichen Austausch innerhalb der Polizei anregen zu können. Um hier beizutragen, nimmt die Autorin

sich für die Zukunft vor, die internationale Befundlage zu den Wirkungen von Mindful Policing detaillierter, als dies in diesem Beitrag möglich ist, darzustellen.

<sup>1</sup> Für einen Forschungsüberblick in der internationalen Polizeiforschung vgl. *Violanti et al. 2018; Queirós et al. 2020a; Queirós et al. 2020b; Cheung/Li 2023; Edwards et al. 2021, 328f.*

<sup>2</sup> Vgl. beispielsweise *The Mindful Policing Institute*, Online: [www.mindfulpolicing.org](http://www.mindfulpolicing.org) (18.04.2024).

<sup>3</sup> Vgl. *Chang-Gusko et al. (2019) zur Geschichte und Definitionen von Achtsamkeit.*

<sup>4</sup> Ausführlich und kritisch zum Resilienz-Begriff vgl. *Kohls 2022.*

<sup>5</sup> Zur Uneinheitlichkeit des „Stress“-Konzeptes vgl. *Violanti et al. 2018.*

<sup>6</sup> Zur Methodologie: Einen Überblick zur Psychometrie, also zu Messverfahren von Stress in der Polizei bieten *Rabbing et al. 2022* sowie *Queirós et al. 2020a.*

<sup>7</sup> Der Forschungsstand dazu wird dargelegt von *Queirós et al. 2022a; Queirós et al. 2020b; Cheung/Li 2023; Bishopp et al. 2019, 635.*

<sup>8</sup> *Violanti et al. (2018 m.w.N.)* zeichnen die Forschungsgeschichte seit 1990 nach.

<sup>9</sup> Meta-Analyse über 30 internationale Studien, die aus der ursprünglichen Recherche übrigblieben und die Vergleichbarkeitskriterien und Ansprüche an die Datenqualität erfüllten; insg.  $n = 35.446$  mit zwölf verschiedenen Untersuchungsorten. Das mehrschichtige Stressoren-Modell von *Cheung/Li 2023* beschreibt auch indirekte Variablen, die weiter unten aufgegriffen werden.

<sup>10</sup> Für einen Forschungsüberblick vgl. *Chopko et al. 2021; Violanti et al. 2017, 2; Queirós et al. 2020a; Queirós et al. 2020b; Cheung/Li 2023; Edwards et al. 2021, 328f; Syed et al. 2020.*

<sup>11</sup> Des Weiteren vgl. *Cheung/Li 2023, 15; Queirós et al. 2020a; Queirós et al. 2020b; Keech et al. 2020; Violanti et al. 2018; Edwards et al. 2021; Syed et al. 2020.*

<sup>12</sup> Überblick über die Forschung zu Coping-Mechanismen bei Trauma/Pol: *Violanti et al. 2018.*

<sup>13</sup> *Lazarus 1993*, zitiert nach *Violanti et al. 2019, 4.*

<sup>14</sup> Vgl. *Violanti et al. 2018, 4* mit einer Nachzeichnung der Forschungsgeschichte; *Edwards et al. 2021, 329f m.w.N.; Chopko et al. 2013.*

<sup>15</sup> Curricular vorgesehen sind acht Termine im Wochenrhythmus und ein zusätzlicher ganzer Übungstag.

<sup>16</sup> *Kabat-Zinn 2013.*

<sup>17</sup> Die Achtsamkeitspraxis als Erster systematisch in die medizinische Betreuung integriert zu haben, wird *Kabat-Zinn* zugeschrieben. Sein Ansatz hat auch die heute als integrative Medizin und als Mind-Body-Medicin bekannten Ansätze maßgeblich beeinflusst (vgl. *Esch/Esch 2021*).

<sup>18</sup> Vgl. grundlegend *Baatz 2023.*

<sup>19</sup> Wegweisend hierzu *Kornfield 2009.*

<sup>20</sup> Für den deutschen Sprachraum vgl. *Chang-Gusko et al. 2019* zu Achtsamkeit in Arbeitswelten. Für einen Überblick in den USA vgl. *Goldberg 2022, 2.*

<sup>21</sup> *Mindful2Work* wurde von den Autorinnen in Zusammenarbeit mit der Universität Amsterdam entwickelt und ist wissenschaftlich evaluiert.

<sup>22</sup> Vgl. *Vonderlin et al. 2021; Lesser 2020.*

<sup>23</sup> Einen Überblick über Achtsamkeit in (deutschen) Arbeitswelten bieten *Chang-Gusko et al. 2019.*

<sup>24</sup> Für einen Überblick siehe *Krautz 2019* sowie

Miksch/Ostermaier 2023.

<sup>25</sup> *Ausweislich der Forschungslage. In Pub-Med finden sich hunderte Artikel zum Wortfeld „mindfulness“ bzw. „MBI“ und „military“, „high-risk“, „PTSD“ etc.*

<sup>26</sup> *Weiterführend aus Sicht der Polizeipraxis beispielsweise Pandya 2017.*

<sup>27</sup> *Mindfulness – Toolkit for Law Enforcement, theiacp.org (17.04.2024).*

<sup>28</sup> *Police Use of Mindfulness Training for Mental Health, Online: [https://cops.usdoj.gov/html/dispatch/05-2021/mindfulness\\_training.html](https://cops.usdoj.gov/html/dispatch/05-2021/mindfulness_training.html) (18.04.2024).*

<sup>29</sup> *Von Haus aus Sozialwissenschaftlerin und Romanistin, vertritt die Autorin seit 2010 die Professur Kriminologie/Soziologie an der Kriminalwissenschaftlichen Fakultät der Hochschule für Polizei Baden-Württemberg.*

<sup>30</sup> *Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT, [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de) (18.04.2024).*

<sup>31</sup> *Besonderen Dank an den Neurowissenschaftler Dr. André Dennes für die fachliche Beratung.*

### Quellenangaben

Baatz, Ursula (2023). *Achtsamkeit. Der Boom. Hintergründe, Perspektiven, Praktiken*, Göttingen.

Bishopp, Stephen A. et al. (2019). *Negative Affective Responses to Stress among Urban Police Officers: A General Strain Theory Approach*, *Deviant Behavior*, 40 (6), 635–654, Online: <https://doi.org/10.1080/01639625.2018.1436568> (17.04.2024).

Bonner, Heidi S./Brimhall, Andy (2021). *Gender Differences in Law Enforcement Officer Stress and Coping Strategies*, *Police Quarterly*, 25 (1), Online: <https://doi.org/10.1177/1098611211037584> (17.04.2024).

de Bruin, Esther et al. (2020). *Mindful2Work – Das Übungsbuch. Effektives Training gegen Stress und Burnout mit Bewegung, Yoga und Achtsamkeit*, Freiburg.

Cartwright, Ashley/Roach, Jason (2022). *A price paid? A review of the research on the impact of investigating serious crime on the wellbeing of police staff*, *The Police Journal*, 95 (1), 109–126, Online: <https://doi.org/10.1177/0032258X211049335> (17.04.2024).

0032258X211049335 (17.04.2024).

Chang-Gusko, Yong-Seun et al. (Hg.) (2019). *Achtsamkeit in Arbeitswelten. Für eine Kultur des Bewusstseins in Unternehmen und Organisationen*, Wiesbaden, Online: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=5831105> (17.04.2024).

Chang-Gusko, Yong-Seun (2019). *Geschichte und Definitionen von Achtsamkeit*, in: Chang-Gusko, Yong-Seun et al. (Hg.), *Achtsamkeit in Arbeitswelten. Für eine Kultur des Bewusstseins in Unternehmen und Organisationen*, Wiesbaden, 3–22.

Cheung, Yuen-Kiu/Li, Jessica Chi-Mei (2023). *Predictors, Mediators and Moderators of Police Work-Related Stress: A Scoping Review*, *International journal of environmental research and public health*, 20 (3), Online: <https://doi.org/10.3390/ijerph20032253> (17.04.2024).

Chopko, Brian A. et al. (2013). *Associations Between Police Stress and Alcohol Use: Implications for Practice*, *Journal of Loss and Trauma*, 18 (5), 482–497, Online: <https://doi.org/10.1080/15325024.2012.719340> (17.04.2024).

Chopko, Brian A. et al. (2021). *Trauma-Related Sleep Problems and Associated Health Outcomes in Police Officers: A Path Analysis*, *Journal of Interpersonal Violence*, 36 (5–6), Online: <https://doi.org/10.1177/0886260518767912> (17.04.2024).

Davidson, Richard J. et al. (2003). *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation*, *Psychosomatic medicine*, 65 (4), 564–570, Online: <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3> (17.04.2024).

Davidson, Richard (2005). *Meditation and neuroplasticity: training your brain*. Interview by Bonnie J. Horrigan, *Explore*, New York, 1 (5), 380–388, Online: <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2005.06.013> (17.04.2024).

Davidson, Richard J./Kasznik, Alfred W. (2015). *Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation*, *The American Psychologist*, 70 (7), 581–592, Online: <https://doi.org/10.1037/a0039512> (17.04.2024).

Eaton, Scott David (2020). *Perceptions of Stress and Coping in the First Year of Police Work*,

- Walden Dissertations and Doctoral Studies, Online: <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/9350> (17.04.2024).
- Edwards, Kerry Lynne et al. (2021). Police Officer Stress and Coping in a Stress-Awareness Era, *Police Quarterly*, 24 (3), 325–356, Online: <https://doi.org/10.1177/1098611120984162> (17.04.2024).
- Ellrich, Karoline (2016). Burnout and violent victimization in police officers: a dual process model, *Policing*, 39 (4), 652–666, Online: <https://doi.org/10.1108/pijpsm-10-2015-0125> (17.04.2024).
- Esch, Tobias/Esch, Sonja Maren (2021). Stressbewältigung. Mind-Body-Medizin, Achtsamkeit, Resilienz, 3. Auflage, Berlin.
- Fittkau, Karl-Heinz (2022). Neigung zum Burnout und Zufriedenheit mit der Tätigkeit, den Rahmenbedingungen und der Arbeitszeit bei Polizeibeamten mit regelmäßigem Bürgerkontakt. Eine Studie in der Berliner Polizei, *Die Polizei*, 133 (10), 375–414.
- Goldberg, Simon B. et al. (2022). The Empirical Status of Mindfulness-Based Interventions: A Systematic Review of 44 Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials, *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 17 (1), 108–130, Online: <https://doi.org/10.1177/0032258X19847499> (17.04.2024).
- Goleman, Daniel/Davidson, Richard J. (2018). *The science of meditation. How to change your brain, mind and body*, London.
- Gray, Clarabella/Rydon-Grange, Michelle (2020). Individual characteristics, secondary trauma and burnout in police sexual and violent offending teams, *The Police Journal*, 93 (2), 146–161, Online: <https://doi.org/10.1177/0032258X19847499> (17.04.2024).
- Grupe, Daniel W. et al. (2021a). Mindfulness training reduces PTSD symptoms and improves stress-related health outcomes in police officers, *J Police Crim Psych*, 36 (1), 72–85, Online: <https://doi.org/10.1007/s11896-019-09351-4> (17.04.2024).
- Grupe, Daniel W. et al. (2021b). The Impact of Mindfulness Training on Police Officer Stress, Mental Health, and Salivary Cortisol Levels, *Front. Psychol.* (12), 72075, Online: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720753> (17.04.2024)
- Gutschmidt, Daniela/Vera, Antonio (2021). Stress, Organisationskultur und Coping in der Polizei, in: Arzt, Clemens et al. (Hg.), *Perspektiven der Polizeiforschung. 1. Nachwuchstagung Empirische Polizeiforschung*, 4./5. März 2021, Berlin, 11–30.
- Jha, Amishi (2023). *Peak Mind. Find your focus, own your attention, invest 12 minutes a day*, 2. Auflage, London.
- Jha, Amishi et al. (2019). Does mindfulness training help working memory „work“ better?, *Current opinion in psychology* (28), 273–278, Online: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.02.012> (17.04.2024).
- Johnson, Douglas C. et al. (2014). Modifying resilience mechanisms in at-risk individuals: a controlled study of mindfulness training in Marines preparing for deployment, *The American journal of psychiatry*, 171 (8), 844–853, Online: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13040502> (17.04.2024).
- Kabat-Zinn, Jon (2013). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*, vollst. überarb. Neuausgabe, München.
- Keech, Jacob J. et al. (2020). The association between stress mindset and physical and psychological wellbeing: testing a stress beliefs model in police officers, *Psychology & health*, 35 (11), 1306–1325, Online: <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1743841> (17.04.2024).
- Kohls, Niko (2022): *Mehr Lebensfreude durch Achtsamkeit und Resilienz. Gelassener und stärker durch die richtige Balance*, 1. Auflage, München, Online: [https://www.penguinrandomhouse.de/leseprobe/Mehr-Lebensfreude-durch-Achtsamkeit-und-Resilienz/leseprobe\\_9783517101002.pdf](https://www.penguinrandomhouse.de/leseprobe/Mehr-Lebensfreude-durch-Achtsamkeit-und-Resilienz/leseprobe_9783517101002.pdf) (17.04.2024).
- Kornfield, Jack (2009). *The wise heart. A guide to the universal teachings of Buddhist psychology*, New York.
- Krautz, Barbara (2019). *Achtsamkeit an Universitäten und Hochschulen – Frühzeitiger Zugang zu Stressregulation und Persönlichkeits-*

- entwicklung, in: Chang-Gusko, Yong-Seun et al. (Hg.), *Achtsamkeit in Arbeitswelten*, Wiesbaden, 179–194.
- Krick, Annika/Felfe, Jörg (2020a). Die gesundheitsförderliche Selbstführungskompetenz – das Stärken- und Ressourcentraining, *Organisationsberat Superv Coach*, 27 (1), 51–64, Online: <https://doi.org/10.1007/s11613-020-00637-9> (17.04.2024).
- Krick, Annika/Felfe, Jörg (2020b). Who benefits from mindfulness? The moderating role of personality and social norms for the effectiveness on psychological and physiological outcomes among police officers, *Journal of occupational health psychology*, 25 (2), 99–112, Online: <https://doi.org/10.1037/ocp0000159> (17.04.2024).
- Krick, Annika et al. (2018). *Stärken- und Ressourcentraining. Ein Gruppentraining zur Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz*, 1. Auflage, Göttingen.
- Krick, Annika et al. (2023). Can Mindfulness Buffer Against Negative Effects of Job Demands for Military and Police Personnel?, *Journal of occupational and environmental medicine*, 65 (5), 428–436, Online: <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002805> (17.04.2024).
- Latscha, Knut (2022). Posttraumatische Belastungsstörung, in: Körber, Bernd et al. (Hg.), *Moderne Polizeipsychologie in Schlüsselbegriffen. Ein Handbuch für die professionelle Konflikt- und Krisenbewältigung*, 4., völlig neu bearbeitete und erweiterte Auflage, Stuttgart, 375–387.
- Lazarus, Richard S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future, *Psychosomatic medicine*, 55 (3), 234–247, Online: <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002> (17.04.2024).
- Lesser, Marc (2020). Mindful Leadership – die 7 Prinzipien achtsamer Führung. Was ich bei Google und in der Küche eines Zen-Klosters lernte, Online: <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflicht-1849783> (17.04.2024)
- Miksch, Antje/Ostermaier, Hubert (2023). Achtsamkeit im Studium: Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsentwicklung durch Wohlbefinden und Gestaltungskompetenz, *Personal- und Organisationsentwicklung in Einrichtungen der Lehre und Forschung, Themenheft Gesunde Hochschule*, 1+2, 52–55.
- Pandya, Samta P. (2017). Dealing with crime, criminals and the criminal justice system through spirituality, *The Police Journal*, 90 (4), 348–377, Online: <https://doi.org/10.1177/0032258x16681024> (17.04.2024).
- Queirós, Cristina et al. (2020a). Job Stress, Burnout and Coping in Police Officers: Relationships and Psychometric Properties of the Organizational Police Stress Questionnaire, *International Journal of environmental research and public health*, 17 (18), Online: <https://doi.org/10.3390/ijerph17186718> (17.04.2024).
- Queirós, Cristina et al. (2020b). Burnout and Stress Measurement in Police Officers: Literature Review and a Study With the Operational Police Stress Questionnaire, *Front. Psychol.* (11), 587, Online: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00587> (17.04.2024).
- Rabbing, Lillis et al. (2022). A Scoping Review of Stress Measurements and Psychometry in Police Research, *Journal of Police and Criminal Psychology* 37 (2), 457–482, Online: <https://doi.org/10.1007/s11896-022-09498-7> (14.05.2024)
- Sandbothe, Mike et al. (2023). *Achtsamkeiten – Übungen für mich, für uns und für die Welt. Achtsam leben für sich, die Gesellschaft und die Welt: Werkzeugkasten mit individuellen, sozialen und ökologischen Achtsamkeitsübungen*, 1. Auflage, Bielefeld.
- Sandbothe, Mike/Albrecht, Reyk (2024). *Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft*, Bielefeld.
- Syed, Shabeer et al. (2020). Global prevalence and risk factors for mental health problems in police personnel: a systematic review and meta-analysis, *Occupational and environmental medicine*, 77 (11), 737–747, Online: <https://doi.org/10.1136/oemed-2020-106498> (17.04.2024).
- Violanti, John M. et al. (2017). Police stressors and health: a state-of-the-art review, *Policing*, 40 (4), 642–656, Online: <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-06-2016-00>.
- Violanti, John M. et al. (2018). Associations

- Between Police Work Stressors and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms: Examining the Moderating Effects of Coping, J Police Crim Psych, 33 (3), 271–282, Online: <http://dx.doi.org/10.1007/s11896-018-9276-y> (17.04.2024).*
- Vonderlin, Ruben et al. (2021). Effectiveness of a mindfulness- and skill-based health-promoting leadership intervention on supervisor and employee levels: A quasi-experimental multi-site field study, Journal of occupational health psychology, 26 (6), 613–628, Online: <https://doi.org/10.1037/ocp0000301> (17.04.2024).*
- Warnke, Julia (2017). Schwierige Lebenssituationen von Mitarbeitern der Polizei erkennen und richtig handeln, in: Stierle, Jürgen et al. (Hg.), Handbuch Polizeimanagement. Polizeipolitik – Polizeiwissenschaft – Polizeipraxis, 1. Auflage 2017, Wiesbaden, 573–589.*
- Weiterführende Literatur und Links**
- Engen, Haakon G. et al. (2018). Structural changes in socio-affective networks: Multi-modal MRI findings in long-term meditation practitioners, Neuropsychologia (116) (Pt A), 26–33, Online: <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2017.08.024> (17.04.2024).*
- Hanson, Rick (2018). Denken wie ein Buddha. Wie wir unser Gehirn positiv verändern: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit, München.*
- Hanson, Rick (2020). Achtsam wie ein Buddha. Mit Meditation und Neurowissenschaft zum wahren Ich – Die 7 Stufen: von mehr Gelassenheit bis zum erwachten Geist, 1. Auflage, München.*
- Kingsland, James (2017). Die Hirnforschung auf Buddhas Spuren. Wie Meditation das Gehirn und das Leben verändert, Weinheim, Online: <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-espflicht-1168837> (17.04.2024).*
- Ott, Ulrich (2019). Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst, München.*
- Ott, Ulrich (2021). Spiritualität für Skeptiker. Wissenschaftlich fundierte Meditationen für mehr Bewusstheit im Alltag, 1. Auflage, München.*
- Renter, Reinhard (2022). Achtsamkeitsprogramm des Polizeipräsidiums Offenburg, in: Wehe, Dieter/Siller, Helmut (Hg.), Handbuch Polizeimanagement, Wiesbaden, 603–621.*
- Tränkle, Stefanie (2020). Achtsamkeit in der Polizeiausbildung? Neue Wege an der HfPol zum gesunden Umgang mit Stress und den Herausforderungen des Alltags, in: Hauer, Judith et al. (Hg.), 40 Jahre Hochschule für Polizei Baden-Württemberg. Ein Rück- und Ausblick, Stuttgart, 73–96.*
- Voss, Andreas et al. (2020). Mindfulness-Based Student Training Leads to a Reduction in Physiological Evaluated Stress, Front. Psychol. (11), 645, Online: <https://doi.org/10.3389/fpsy> (17.04.2024).*
- Voss, Andreas et al. (2022). Mindfulness-Based Student Training Improves Vascular Variability Associated With Sustained Reductions in Physiological Stress Response, Front Public Health (10), 863671, Online: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.863671> (17.04.2024).*
- Werneburg, Inga et al. (2023). Lieber professionell als spirituell. Die Kommunikation von Angeboten der Achtsamkeitsförderung im Hochschulsetting, Prävention Gesundheitsförderung, 18 (1), 38–43, Online: <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00920-2> (17.04.2024).*