

Auch Helfer brauchen Hilfe!

„Damit habe ich nicht gerechnet“ - Seminar für Trauernde in der Polizei



Dieses Seminar veranstaltet die Polizeiseelsorge schon seit vielen Jahren für Polizistinnen und Polizisten, die einen nahe stehenden Menschen verloren haben. Auch hier mag man sich fragen, warum es extra für die BeamtInnen der Polizei solch ein Angebot gibt...

Wie bei allem, was im weitesten Sinne mit Gefühlen oder Spiritualität zusammenhängt, können Polizistinnen und Polizisten in Konflikt geraten mit sich selbst: Ihre Gefühle dürfen sie kaum und können sie oft gar nicht zulassen in einer Atmosphäre, die von Schnelligkeit und Härte gegenüber anderen und sich selbst geprägt ist. PolizistInnen haben stark zu sein, andere zu „retten“, Lösungen zu finden – und zwar sofort. Für so etwas wie Trauer ist so gut wie kein Platz.

Wieder einmal ist das Kloster Steinfeld in der Eifel eine ideale, abgeschiedene Umgebung; weit weg von Präsidien, Inspektionen und Einsatzfahrzeugen, weit weg von Dienstbesprechungen und Projektmanagement.

Das Seminar dauert 4 Tage und findet jedes Jahr im November statt. 2016 wurde es geleitet von den Landespfarrern für Polizeiseelsorge Reinhard Behnke und Folkhard Werth. Beiden liegt sehr viel an diesem Angebot... Passend zum Thema bieten die Pfarrer Andachten und auch einen Gottesdienst an, aber den Teilnehmenden „wird die Bibel nicht um die Ohren geschlagen“, sagt Pfarrer Reinhard Behnke.

Das Seminar für Trauernde gehört sicherlich zu den intensivsten und wichtigsten Unterstützungsangeboten der Polizeiseelsorge – und ohne die Zusatzfinanzierung der Stiftung ließe sich das in dem Umfang nicht realisieren.



Polizei im Dauereinsatz.

Keine Zeit für Trauer.

Wenig Platz für Gefühle.

Fotos: Polizei NRW

„Du kannst doch nicht immer trauern!“

Wie lange dauert Trauer? Wann hört sie endlich auf?

Das fragen sich sicherlich viele, die einen ihnen nahestehenden Menschen verloren haben. Wie lange muss ich diesen Schmerz noch aushalten? Eine (gefühlte) Ewigkeit...?

Aber für eine Ewigkeit ist keine Zeit bei der Polizei! Die hohe Taktung an Arbeitsaufträgen oder Einsätzen, die Schnelligkeit der Entscheidungen, die heutzutage gefordert wird, lässt für die Seele eher wenig Raum, erklärt Landespfarrer Reinhard Behnke.

Gerade Trauer braucht Zeit. Der Schmerz muss gefühlt werden dürfen, sonst besteht die Gefahr in ihm „stecken“ zu bleiben.

Gefühle und Polizei – das scheinen noch häufig Paralleluniversen zu sein.



Quelle: Pixabay

Zum Seminar melden sich Menschen an – manchmal auch Angestellte der Polizei – die spüren, dass sie mit ihrer Trauer „so allein nicht zurechtkommen oder nicht zurechtkommen möchten“, beschreibt Pfarrer Behnke die Motivation. 2016 waren Teilnehmende zwischen 30 und 64 Jahren gekommen.

Manche Anlässe der Trauer lagen länger zurück, etwa bis zu 2 Jahren. „Sie hatten festgestellt, ich komme nicht raus aus der Trauer.“ Häufig waren es extreme Anlässe: Totgeburt, Kind an Leukämie verstorben oder der Partner durch einen Unfall. Auch um den Tod der Eltern wurde getrauert.

Warum? Das „Helferproblem“

„Wir glauben, dass die Art der Arbeit, die Schnelligkeit der aufeinanderfolgenden Extremeinsätze einen Verdrängungsmechanismus der eigenen Gefühle fördern und oft auch nötig machen. Wenn jemand einen Unfall aufnimmt, im Anschluss daran einer Familie die Todesnachricht übermitteln muss – dann geht das oft nur, indem die eigenen Gefühle verdrängt werden“, ist die Erfahrung der Polizeiseelsorger, „und sind die Gefühle einmal verdrängt, holt man sie nicht freiwillig wieder hervor.“

Pfarrer Reinhard Behnke nimmt einen „einen dunklen Schatz an Emotionen“ wahr, genau wie sie im polizeilichen Dienst auch auftauchen. „Die Verdrängung wird gefördert, weil man für den nächsten Einsatz wieder fit sein muss.“



Die Verdrängung ist viel ausgeprägter als das Wiederhochkommen lassen.

Verdrängung durch den Job ist vertrauter als das Ausleben von Gefühlen.

Polizisten lernen Verdrängung im Beruf, sie müssen funktionieren in schwierigen Einsätzen.

Polizistinnen und Polizisten lernen, „Du kannst doch nicht immer trauern.“ Sie sind mit der Trauer allein, auch untereinander. Es gibt eine Parallelexistenz: Der starke Beamte einerseits, die traurigen Gefühle im Hintergrund andererseits. Business as usual. Ein Retter hat tendenziell keine Probleme! Das erwarten PolizistInnen von sich und auch von den Kolleginnen und Kollegen. „Das gilt für alle helfenden Berufe.“

Und noch etwas...

Es gibt noch einen übergeordneten Aspekt, der eine Rolle spielt, sagte Reinhard Behnke: „Wir bieten die Seminare auch an, weil Polizisten im Dienst an dieser Gesellschaft (= Demokratie) für Stabilität sorgen und dabei aber ein ungesundes Verhalten lernen!“ Daher stellt sich die Polizeiseelsorge immer wieder die Frage, wie die PolizistInnen unterstützt werden können.

Der Standpunkt der Polizeiseelsorge ist, dass Polizisten „eine unglaublich stabilisierende Wirkung für die Demokratie“ haben, jedoch immer „im Schatten der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit“ stehen. Obendrauf gibt es eine für sie „künstliche“ Häufung von Extremsituationen, die höchstens noch bei der Feuerwehr, nur nicht in dieser Schlagzahl, oder beim Rettungsdienst bzw. in Notfallambulanzen auftauchen.

Und: „Immer wenn Bürger alleine klarkommen, rufen sie die Polizei natürlich nicht. Nur dann, wenn etwas passiert!“ Im weitesten Sinne geht es also immer um Negatives, immer um die Schattenseiten der Gesellschaft. Auch das ist eine berufliche Extremerfahrung.

Wie? Der „Trauerweg“

Vor allem dient das Seminar dazu, den Toten einen Raum zu geben: Man darf über sie sprechen. Einfach mal erzählen. Die eigene Unbeholfenheit erleben (dürfen). Zugeben dürfen: Es fällt mir schwer zu trauern, ich weiß gar nicht wie das geht.

Daraus folgt ein wichtiger Aspekt, erklärt Pfarrer Reinhard Behnke: „In dem Moment, wenn ich drüber spreche verzieht sich oft der Nebel und ich bekomme eine Idee wie ich damit umgehe in Zukunft.“ Die Menschen sollen mit sich selbst in Kontakt kommen und feststellen, was sie bereits „geschafft“ haben. Sie können erleben, dass sie nicht allein sind. Sie können erfahren, wie andere sich geholfen haben, so die Ziele der Polizeiseelsorger.



Die Pfarrer leiten die Trauernden behutsam auf ihren „Trauerweg“:

Die Traurigkeit wird mit einem Weg verglichen, so ist sie perspektivisch und kein Treten auf der Stelle. „Wir schauen zusammen, wo jeder im Moment steht.“

Jeder Weg hat eine Perspektive, hat Türen, Abzweigungen, lässt Licht hinzukommen.

## Das Schneckenhaus

Sich am liebsten (im Schneckenhaus) verkriechen, diesen Wunsch kennen sicherlich viele Trauernde... Die Polizeiseelsorger gestalten dieses Bedürfnis gegenständlich in der Mitte des Tagungsraums. So lässt sich nachstellen, nachfühlen, wo sich die Menschen gerade aufhalten: Sind sie noch drinnen oder schon ein Stück weit draußen? Sehen sie Licht? Gibt es einen Rückzug nach innen oder geht jemand extrovertiert nach außen?

Auch andere Aspekte werden symbolisiert: Zum Beispiel Trauer, die als Klotz am Bein empfunden wird, das „Nicht-Vorankommen“. Hier helfen unterschiedlich große Klötze als Symbole. Und das Licht steht für Zukunft. Auf der einen Seite des Raums liegen Klötze, auf der anderen sind Kerzen. Auch hierbei wieder die Frage: Wo seid Ihr? Zwischen absoluter Trauer und Zukunftshoffnung?

Manchmal ist es leichter, verschüttete Gefühle mit Hilfe von Symbolen an die Oberfläche zu holen. So erschließt sich der Blick auf sich selber etwas besser und der Verstand steht nicht mehr im Weg. „Viele staunen, wenn sie feststellen, dass sie sich außerhalb des Schneckenhauses positioniert haben aber sich vorher so fühlten, als wären sie noch drinnen“, erinnert sich Pfarrer Reinhard Behnke, „eine Differenzerfahrung, die man alleine nicht machen kann. Man kommt gedanklich wie emotional in Bewegung. Das macht Freude!“



## Die Spiritualität

Darf nicht fehlen und gehört (noch?) auch aus der Sicht vieler zur Trauer dazu. Am 2. und 3. Tag des Seminars finden jeweils Andachten in der Kapelle des Klosters Steinfeld statt und am 4. Tag ein Gottesdienst, diesmal im Gruppenraum und nicht in der Kirche. Die Gruppe bestimmt selbst alle liturgischen Elemente, sucht Lieder, Texte, Gebete aus und „der Gottesdienst wird so, wie die Gruppe ist. Mit einem Sonntagsgottesdienst nicht zu vergleichen“, berichten die Seelsorger. Spannend finden sie, dass immer wieder Elemente dabei sind, die an Fürbitten erinnern. Und an Dank.

## Die Zukunft

Früher hat man Trauern in der Großfamilie „gelernt“, der Tod fand in den Familien statt, Tote wurden aufgebahrt und auch Kinder in die Trauer mit einbezogen. Heute gibt es das so kaum noch, der Tod wird möglichst lange vom Leben „ferngehalten“. Umso erschütternder wirkt er dann, wenn er ins Leben einbricht.

Das TeilnehmerInnen des Trauerseminars hatten bereits verstanden, dass es ihnen bessergehen könnte, wenn sie sich Hilfe suchen. Es hängt letztlich am Ausmaß der eigenen Verzweiflung. Die Polizistinnen und Polizisten wollen raus aus der Aussichtslosigkeit, raus aus der Einsamkeit.

Im Seminar kommen die meisten einen Schritt weiter. Die Gemeinschaftserfahrung wird als Gewinn erlebt. Es ist entlastend, wenn man nicht mehr erklären muss wie es einem geht und auf Anhieb verstanden wird. Es erleichtert sehr, traurig zu sein, ratlos zu sein, weinen zu dürfen ohne auf das Befinden der Familie oder der Kollegen „Rücksicht“ nehmen zu müssen. Und das Weinen löst die Starre.

„Aber dennoch bedeutet die Teilnahme am Seminar nicht, dass die BeamtInnen nun mehr im Job drüber sprechen. Manche erzählen zwar, dass sie zu dem Seminar gehen, manche aber noch nicht einmal das“, sagt Pfarrer Reinhard Behnke.

An einem Seminar der Polizeiseelsorge teilzunehmen scheint jedoch eher möglich als „normale“ Angebote der Gesellschaft zu nutzen. Polizeiseelsorge gilt als realitätsnäher. Das Seminar für Trauernde ist ein kirchliches Angebot, das auf die Polizei zugeschnitten ist. Auch der relativ sachliche Titel ist bewusst gewählt und entspricht der Sprache der PolizeibeamtInnen. Ein Alltagstitel für ein sehr heikles Thema...

Wir machen Mut – lautet der Slogan der Stiftung Polizeiseelsorge, die dieses Seminar unterstützt. Hier passt er vielleicht besonders gut.



Kontakt:

STIFTUNG POLIZEISELSORGE  
der evangelischen Kirche im Rheinland  
Missionsstraße 9 a/b  
42285 Wuppertal

Leitender Landespfarrer für Polizeiseelsorge  
Dietrich Bredt-Dehnen

Telefon 0202-2820-351  
Mobil 0170-8537465

Geschäftsstelle  
Sabine vom Bey  
Telefon 0202-2820-350  
Fax 0202-2820-360

E-Mail [info@stiftung-polizeiseelsorge.de](mailto:info@stiftung-polizeiseelsorge.de)

[www.stiftung-polizeiseelsorge.de](http://www.stiftung-polizeiseelsorge.de)

[www.polizeiseelsorge-rheinland.de](http://www.polizeiseelsorge-rheinland.de)

[www.ekir.de](http://www.ekir.de)