

# Wenn der Kopf nach dem Einsatz nicht abschaltet

SYSTEMISCHES COACHING ALS REFLEXIONSRAUM FÜR  
EINSATZKRÄFTE DER POLIZEI NORDRHEIN-WESTFALEN

## Inhalt

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Einleitung.....                                                                       | 1  |
| 2. Belastungen im Polizeidienst – Warum Reflexion notwendig ist.....                     | 2  |
| 2.1. Typische Stressoren und Belastungen im Polizeidienst.....                           | 2  |
| 3. Systemisches Coaching nach belastenden Einsätzen.....                                 | 4  |
| 3.1. Grundlagen des systemischen Coachings .....                                         | 4  |
| 3.2. Systemische Instrumente und Methoden zur Reflexion nach Einsätzen .....             | 5  |
| 4. Anwendung systemischen Coachings nach belastenden Einsätzen .....                     | 6  |
| 4.1. Zirkuläre Fragen - Raum für Reflexion und Neuorientierung .....                     | 6  |
| 4.2. Reframing – den Blick auf eigene Handlungsmöglichkeiten lenken .....                | 7  |
| 4.3. Skalierungsfragen als Instrument der Selbstregulation .....                         | 8  |
| 4.4. Belastungsübertragung – Abgrenzung und Selbstfürsorge .....                         | 9  |
| 5. Perspektiven und Entwicklungspotentiale systemischen Coachings im Polizeialltag ..... | 9  |
| 5.1. Systemisches Coaching als präventives Unterstützungsangebot.....                    | 10 |
| 5.2. Akzeptanz und Etablierung im Polizeialltag .....                                    | 10 |
| 5.3. Grenzen und Herausforderungen der Implementierung.....                              | 11 |
| 6. Fazit .....                                                                           | 12 |
| 7. Literaturverzeichnis.....                                                             | 13 |

## 1. Einleitung

*“Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.” (Albert Einstein)*

Im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit sehen sich Polizeikräfte wiederholt mit herausfordernden und belastenden Einsätzen konfrontiert. Dazu zählen gewalttätige Auseinandersetzungen, die Konfrontation mit Tod und Leid oder moralische Dilemmata. Für schwerwiegende psychische Belastungen stehen Unterstützungsangebote wie Kriseninterventionsteams oder psychologische Betreuung zur Verfügung, während niedrigschwellige Reflexionsmöglichkeiten für Situationen, die zwar belastend, aber nicht traumatisch sind, seltener angeboten werden.

In diesem Kontext kann systemisches Coaching eine wertvolle Unterstützung darstellen. Es bietet einen strukturierten Raum zur Reflexion, hilft dabei, belastende Erlebnisse neu einzuordnen, und ermöglicht es Polizeikräften, sich ihrer eigenen Ressourcen bewusst zu werden. Das systemische Coaching ist dabei von Therapie oder Supervision zu unterscheiden, da es sich nicht auf die Aufarbeitung von Traumata, sondern auf die Förderung von Selbstreflexion, Perspektivwechsel und Lösungsorientierung fokussiert.

Die vorliegende Arbeit beleuchtet, wie systemisches Coaching als niedrigschwellige Unterstützung für Polizeikräfte nach belastenden Einsätzen genutzt werden kann. Die Arbeit thematisiert die spezifischen Herausforderungen im Polizeidienst, erklärt die Grundlagen des systemischen Coachings und zeigt praxisnahe Methoden auf, die für den polizeilichen Alltag geeignet sind. Abschließend werden die Möglichkeiten und Grenzen dieses umfassenden Ansatzes im Kontext der Polizeiarbeit kritisch reflektiert und Zukunftsperspektiven für eine mögliche erfolgreiche Implementierung aufgezeigt.

## 2. Belastungen im Polizeidienst – Warum Reflexion notwendig ist

*“Jede Handlung, die wir setzen, hat Konsequenzen – nicht nur in der Außenwelt, sondern auch in uns selbst.” (Steve de Shazer)*

Polizeibeamtinnen und -beamte sehen sich täglich mit Situationen konfrontiert, die ein hohes Maß an schnellen Handlungsfähigkeiten, maximaler Entscheidungsfähigkeit und emotionaler Kontrolle erfordern. Ob akute Bedrohungslagen, Konfrontationen mit Gewalt oder der Umgang mit Opfern und Tätern – jede Einsatzsituation stellt spezifische Anforderungen an die psychische Belastbarkeit der Einsatzkräfte. In der Polizeikultur wird ein starkes Selbstbild gepflegt, das Belastungen als integralen Bestandteil des Berufs betrachtet und dadurch eine offene Reflexion einschränkend beeinflussen kann.

### 2.1. Typische Stressoren und Belastungen im Polizeidienst

Der Polizeiberuf ist mit einer Vielzahl von Herausforderungen verbunden, die sowohl körperliche als auch psychische Belastungen verursachen können. Eine wesentliche Stressquelle ist die ständige Unvorhersehbarkeit von Einsätzen, da Polizeikräfte nie genau wissen, was sie erwartet, wenn sie zu einem Ereignis gerufen werden. Eine scheinbar harmlose Verkehrskontrolle kann sich in eine hochriskante Bedrohungssituation verwandeln, ein Routineeinsatz kann eskalieren. Das permanente Bewusstsein für potenzielle Gefahr erzeugt eine andauernde Anspannung, die sich über die Jahre hinweg auf Körper und Psyche auswirken kann.

Besonders belastend ist die Konfrontation mit menschlichem Leid. Polizeikräfte begegnen in ihrem Berufsalltag immer wieder Menschen in extremen Notlagen – sei es nach schweren Unfällen, bei häuslicher Gewalt oder bei der Konfrontation mit Suiziden und Gewaltverbrechen. Nicht selten sind sie die ersten, die an einem Tat- oder Unfallort eintreffen, und müssen nicht nur professionell handeln, sondern auch unmittelbar mit den emotionalen Auswirkungen dieser Situationen umgehen.

Erlebnisse, die stark von Empathie geprägt sind – etwa der Umgang mit traumatisierten Opfern oder die Überbringung einer Todesnachricht an Angehörige – können langfristig nachwirken und belastende Spuren hinterlassen.

Ein weiterer zentraler Belastungsfaktor ist der hohe Entscheidungsdruck, dem Polizeikräfte ausgesetzt sind. Sie sind angehalten, innerhalb von Sekundenbruchteilen Entscheidungen zu treffen, die nicht nur ihr eigenes Leben, sondern auch das von Kollegen und Kolleginnen, Unbeteiligten, Zeugen oder Tatverdächtigen beeinflussen können. Im Nachhinein stellt sich oft die Frage, ob die getroffene Entscheidung richtig war oder ob es eine bessere Alternative gegeben hätte. Die Verarbeitung solcher moralischen Dilemmata kann insbesondere dann erschwert werden, wenn sie in der Öffentlichkeit oder innerhalb der eigenen Dienststelle einer kritischen Hinterfragung unterliegen.

Neben den internen Anforderungen gewinnen auch der gesellschaftliche und mediale Druck sowie die damit einhergehende öffentliche Diskussion des polizeilichen Handelns von Fehlverhalten oder kontroversen Entscheidungen an Bedeutung. Dies kann zu einem Gefühl der ständigen Beobachtung führen und die Angst verstärken, im Einsatz falsch zu handeln. Die Erwartung, in jeder Situation professionell, souverän und fehlerfrei agieren zu müssen, kann eine zusätzliche mentale Belastung darstellen.

Obwohl einige dieser Belastungen von Polizeikräften als integraler Bestandteil ihres Berufs akzeptiert werden, existieren zahlreiche Situationen, die zwar emotional nachwirken, jedoch nicht gravierend genug erscheinen, um eine psychologische Betreuung oder Krisenintervention in Anspruch zu nehmen. Oft wird versucht, diese Erlebnisse durch Verdrängung oder eine pragmatische "Weiter-so-Mentalität" zu bewältigen. Belastende Erfahrungen werden häufig durch Strategien wie schwarzen Humor oder distanzierende Erzählweisen innerhalb des Mitarbeitendenkreises bezwungen. Diese Formen der Bewältigung können in der Kurzzeit hilfreich sein, langfristig jedoch dazu führen, dass emotionale Belastungen unterschwellig weiterwirken und sich in chronischen Stress, Schlafproblemen oder einer zunehmenden inneren Abstumpfung manifestieren.

### 3. Systemisches Coaching nach belastenden Einsätzen

*„Menschen, die miteinander zu schaffen haben, machen einander zu schaffen“  
(F. Schulz von Thun)*

Der Polizeialltag ist, wie bereits zuvor dargestellt, durch eine hohe Anzahl an Handlungsfeldern charakterisiert, die mit einer Vielzahl an physischen und psychischen Konsequenzen einhergehen können. Es ist eine empirisch belegte Tatsache, dass Einsatzkräfte ihre Erlebnisse häufig allein oder im informellen Gespräch mit Kollegen verarbeiten. Dies führt jedoch nicht immer zu einer echten emotionalen Entlastung. In diesen Fällen kann systemisches Coaching einen wertvollen Beitrag leisten. Es schafft gezielt Raum für Reflexion, eröffnet neue Perspektiven und fördert individuelle Lösungsansätze.

#### 3.1. Grundlagen des systemischen Coachings

Im systemischen Coaching wird von der Annahme ausgegangen, dass Menschen ihre Wirklichkeit aktiv konstruieren. Belastende Ereignisse entfalten demnach nicht allein durch das objektive Geschehen, sondern durch die individuelle Interpretation und Verarbeitung ihre Wirkung. Paul Watzlawick beschreibt dies treffend mit den Worten: "Die Realität ist nur eine Illusion, allerdings eine sehr hartnäckige." Diese Perspektive eröffnet die Möglichkeit, belastende Erfahrungen nicht einfach als unveränderlich hinzunehmen, sondern durch bewusste Reflexion neue Sichtweisen zu entwickeln.

Im Unterschied zu therapeutischen Ansätzen, die auf die Aufarbeitung tiefergehender psychischer Störungen abzielen, fokussiert sich systemisches Coaching auf lösungsorientierte Veränderungsprozesse. Es geht nicht darum, problematische Erlebnisse im Detail zu analysieren oder gar in die Vergangenheit einzutauchen, sondern darum, individuelle Ressourcen zu aktivieren und Handlungsspielräume zu erweitern. Diese Form des Coachings erweist sich insbesondere im polizeilichen Kontext als geeignet, da sie sich durch Praxisnähe, Ergebnisorientierung und Zeiteffizienz auszeichnet.

### 3.2. Systemische Instrumente und Methoden zur Reflexion nach Einsätzen

Es existieren verschiedene systemische Instrumente und Methoden, die dabei unterstützen können, belastende Einsätze zu reflektieren und daraus neue Handlungsmöglichkeiten abzuleiten. Im Folgenden werden einige davon exemplarisch in diesem Kontext näher betrachtet.

Ein zentrales Prinzip des systemischen Coachings ist der Perspektivwechsel, der dazu genutzt werden kann, belastende Einsätze, die häufig mit negativen Emotionen wie Schuldgefühlen, Frustration oder Zweifeln an der eigenen Entscheidung verbunden sind, aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Mitunter kann dies dazu beitragen, emotionale Anspannungen zu lösen und die eigene Rolle differenzierter zu betrachten.

Eine häufig eingesetzte Technik ist die Arbeit mit zirkulären Fragen. Die Fragetechnik, die ihren Ursprung in der systemischen Familientherapie hat, zielt darauf ab, neue Denkweisen zu eröffnen. Derartige Fragestellungen unterstützen den Prozess, die eigene emotionale Betroffenheit zu überwinden und die Situation aus einer distanzierten, reflektierten Perspektive zu betrachten.

Das sogenannte „Reframing“, also die bewusste Umdeutung einer Situation, erweist sich insbesondere in polizeilichen Kontexten als ein wirksames Instrument. In der Praxis zeigt sich, dass es in Situationen, die von einer unklaren Einsatzlage, unerwarteten Eskalationen oder der Reaktion eines Vorgesetzten geprägt sind, häufig zu einer Fokussierung auf negative Aspekte kommt. Das Reframing zielt darauf ab, den Blick auf alternative Deutungen einer Situation zu lenken.

Eine Methode, die sich insbesondere für Team-Sitzungen oder Einsatznachbesprechungen eignet, ist das Reflecting Team. Dabei schildert ein Beteiligter eine belastende Situation, während Kollegen und Coaches als Beobachter fungieren. Im Anschluss reflektieren sie das Gehörte, stellen Fragen oder bieten alternative Sichtweisen an, ohne dabei direkt zu bewerten oder zu kritisieren. Diese Methode schafft eine geschützte Gesprächsatmosphäre, in der Einsatzkräfte offen über ihre Erlebnisse sprechen können, ohne Angst vor negativen Konsequenzen zu haben.

## 4. Anwendung systemischen Coachings nach belastenden Einsätzen

*"Handle stets so, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten größer wird." (Heinz von Foerster)*

Der Polizeiberuf ist geprägt von herausfordernden Einsätzen, die Einsatzkräfte nicht selten über den Dienst hinaus beschäftigen. Während offensichtliche psychische Belastungen oder Traumata durch psychologische Betreuung aufgefangen werden können, bleibt eine große Zahl von belastenden Erlebnissen im Grenzbereich zwischen "belastend" und "verkraftbar" oft unbeachtet. Gerade hier kann systemisches Coaching wertvolle Unterstützung bieten. Es ermöglicht eine strukturierte Reflexion der Ereignisse, ohne dass daraus eine problemorientierte Sichtweise entsteht.

Ein wesentlicher Aspekt ist dabei die Schwierigkeit, dienstliche Belastungen nicht in das Privatleben zu übertragen. Polizistinnen und Polizisten erleben regelmäßig Situationen, die sie emotional fordern. Die Herausforderung besteht darin, derartige Erlebnisse nicht nur professionell zu bewältigen, sondern sie auch so zu verarbeiten, dass sie die persönliche Lebensqualität außerhalb des Dienstes nicht beeinträchtigen.

Systemisches Coaching bietet in diesem Zusammenhang eine Möglichkeit, belastende Erfahrungen nicht nur "abzulegen", sondern aktiv neu zu bewerten und eigene Ressourcen für den Umgang mit schwierigen Erlebnissen zu stärken.

### 4.1. Zirkuläre Fragen - Raum für Reflexion und Neuorientierung

Das systemische Coaching stellt eine geschützte Umgebung dar, in der Einsatzkräfte ihre Gedanken, Gefühle und Reaktionen auf belastende Einsätze ohne Angst vor Bewertung oder dienstlichen Konsequenzen reflektieren können. Es dient nicht dazu, Entscheidungen oder Handlungen im Nachhinein zu rechtfertigen oder infrage zu stellen, sondern dazu, eine neue Sichtweise auf das Erlebte zu gewinnen und emotionale Entlastung zu erfahren. Ein zentrales Element dabei ist die Arbeit mit zirkulären Fragen, die die Coachee dazu einladen, eine andere Perspektive auf ihre Erlebnisse einzunehmen. Ein Polizist, der nach einem schwierigen Einsatz mit

Selbstzweifeln kämpft, könnte beispielsweise mit der Frage konfrontiert werden, wie sein dienstältester Kollege die Situation bewerten würde, oder welche Bewertung sein zukünftiges Ich in zehn Jahren für diesen Einsatz haben würde.

Weitere Fragen könnten in diesem Zusammenhang lauten: "Wie würde eine neutrale Person Ihre Reaktion in dieser Situation bewerten?" "Was würden Sie einem Kollegen raten, der Ähnliches erlebt hat?" "Wie wird sich Ihre Wahrnehmung dieses Erlebnisses in einem Jahr verändert haben?"

Durch diese fokussierte Reflexion werden festgefahrene Bewertungen aufgebrochen und eine flexiblere Sicht auf das Erlebte ermöglicht. Insbesondere bei Einsätzen, die innere Zweifel oder Schuldgefühle auslösen, kann diese Technik dazu beitragen, die Selbstwahrnehmung zu stärken und eine einseitig negative Deutung zu relativieren.

#### 4.2. Reframing – den Blick auf eigene Handlungsmöglichkeiten lenken

Oftmals werden von Polizeibeamten belastende Einsätze subjektiv als negativ empfunden, da sie sich machtlos fühlen oder das Gefühl haben, nicht genug getan zu haben. Das systemische Konzept des Reframings – also der bewussten Umdeutung einer Situation – kann hier Abhilfe schaffen und diese Gedanken durchbrechen.

Ein klassisches Beispiel ist ein Einsatz, bei dem eine Person aufgrund einer akuten psychischen Krisensituation aus dem öffentlichen Raum entfernt und weiteren Maßnahmen zugeführt werden musste. Der Beamte, der die Situation professionell gehandhabt hat, bleibt jedoch mit der Frage zurück: "Habe ich genug getan? Hätte ich anders handeln müssen?" An dieser Stelle könnte ein Coach gezielt intervenieren, indem er die folgenden Fragen aufwirft: "Gibt es Aspekte, die zeigen, dass Ihr Einsatz trotz der schwierigen Umstände positiv verlaufen ist?" "Welche Alternativen hätten realistisch zur Verfügung gestanden?" "Welche Rolle haben Sie in dieser Situation übernommen, und wie hat diese zur Gesamtdynamik beigetragen?" Ein weiteres Beispiel: Ein Beamter hadert mit dem Gedanken, in einer Einsatzsituation nicht schnell genug reagiert zu haben. Anstatt sich auf dieses Gefühl der Unsicherheit zu konzentrieren, könnte eine Reframing-Frage lauten: "Gibt es eine Situation, in der genau Ihr besonnenes Handeln eine Eskalation verhindert hat?" Dieser Ansatz hilft, eigene Handlungsmuster positiver zu bewerten und die Selbstwahrnehmung zu stärken. Durch solche Reflexionsfragen wird der Fokus nicht auf vermeintliche Ver-

säumnisse, sondern auf Handlungsspielräume gelenkt. Polizisten und Polizistinnen gewinnen dadurch ein differenzierteres Bild ihres Einsatzes und können ihn besser einordnen, ohne sich mit negativen Gedanken zu belasten.

### 4.3. Skalierungsfragen als Instrument der Selbstregulation

Skalierungsfragen zählen zu den klassischen Werkzeugen des systemischen Coachings. Sie ermöglichen es, subjektive Zustände, Gefühle oder Einschätzungen auf einer Skala – häufig von 0 bis 10 – zu erfassen. Gerade im Kontext belastender Einsätze bei der Polizei bieten Skalierungsfragen eine strukturierte Möglichkeit, emotionale Belastungen, Handlungsfähigkeit und vorhandene Ressourcen sichtbar zu machen. Sie unterstützen dabei die Visualisierung diffuser Emotionen und die Entwicklung realistischer Schritte zur Entlastung. Sie fördern die Selbstreflexion, helfen bei der Zielklärung und eröffnen Perspektiven für nächste Schritte. Durch den ressourcenorientierten Ansatz rücken nicht allein die Belastung, sondern auch bereits vorhandene Bewältigungsstrategien in den Fokus.

Mögliche skalierende Fragestellungen im Coaching mit Polizeibeamt\*innen könnten dabei lauten:

„Auf einer Skala von 0 bis 10 – wie stark belastet fühlen Sie sich aktuell durch den letzten Einsatz (0 = gar nicht belastet, 10 = maximal belastet)?“ „Wie stark fühlten Sie sich während des Einsatzes handlungsfähig?“ „Wo würden Sie Ihre allgemeine psychische Stabilität derzeit auf einer Skala von 0 bis 10 einordnen?“ „Was müsste passieren, damit Sie sich eine Stufe höher auf der Skala einordnen könnten?“ „Wo stehen Sie heute im Vergleich zu dem Tag nach dem Einsatz?“ „Auf welcher Stufe sehen Sie Ihre Fähigkeit, den Einsatz mit etwas Abstand einzuordnen?“ „Was hat Ihnen geholfen, bereits so weit zu kommen?“ „Was würde Ihnen helfen, von einer 4 auf eine 6 zu kommen?“

Diese Fragen ermöglichen es, in einem strukturierten Prozess subjektive Entwicklungen sichtbar zu machen. Sie schaffen zudem die Basis für lösungsorientierte Gespräche und fördern die Eigenverantwortung der Coachees in der Gestaltung ihres weiteren Weges im Umgang mit belastenden Erlebnissen. Durch diese Interventionen können aus einer vagen emotionalen Betroffenheit konkrete Veränderungsprozesse entstehen.

#### 4.4. Belastungsübertragung – Abgrenzung und Selbstfürsorge

Ein bedeutendes Problem für eine Vielzahl von Polizistinnen und Polizisten stellt die Schwierigkeit dar, dienstliche Erlebnisse nicht in das Privatleben zu übertragen. Die Realität des Berufsalltags lässt sich nicht einfach an der Haustür ablegen – insbesondere nach belastenden Einsätzen können Gedanken und Bilder nachwirken. In diesem Zusammenhang bieten systemische Coachings die Möglichkeit, gesunde Abgrenzungsmechanismen zu entwickeln.

Ein bedeutender Aspekt ist hierbei die Frage nach den Übergängen zwischen Dienst- und Privatleben. Kleine Rituale können dabei unterstützen, einen Abschluss zu finden. So zum Beispiel das bewusste Verlassen des Dienstortes mit einer positiven Erinnerung an den Tag, oder eine kurze mentale Reflexion im Auto oder auf dem Heimweg, um belastende Gedanken aktiv loszulassen sowie Sport oder Bewegung als Möglichkeit, Stress abzubauen.

Die Ermittlung individuell geeigneter Strategien zur Stressbewältigung kann durch die Zusammenarbeit mit einem Coach erfolgen.

### 5. Perspektiven und Entwicklungspotentiale systemischen Coachings im Polizeialltag

Fraglich ist, inwiefern die Integration systemischen Coachings in den Polizeialltag einen Beitrag zur Schließung einer Lücke zwischen alltäglicher Belastungsbewältigung und professioneller psychologischer Betreuung leisten kann. Obwohl in vielen Polizeibehörden bereits Angebote wie Supervision oder psychosoziale Unterstützung existieren, ist systemisches Coaching als präventive und ressourcenorientierte Maßnahme für die Mitarbeitenden in den Basisorganisationseinheiten bislang nicht oder nur unzureichend verbreitet.

Vorhandene Coachingangebote (Polizei Nordrhein-Westfalen) begrenzen sich in der Regel auf Führungskräfte im Sinne der Anwendung als sekundär aktives

Führungsinstrument und werden als professionelle Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für diesen Personenkreis verstanden.

### 5.1. Systemisches Coaching als präventives Unterstützungsangebot

Die präventive Wirkung des systemischen Coachings ist als signifikante Chance zu betrachten. Belastungen im Polizeidienst resultieren nicht selten aus einer Kumulation kleinerer Stressoren, die sich über die Zeit zu einem Problem potenzieren können. Eine ungenügende Verarbeitung solcher Erlebnisse kann zu Überlastung, Demotivation oder gesundheitlichen Beschwerden führen.

Die Implementierung von Coaching als regelmäßige Möglichkeit zur Reflexion könnte dazu beitragen, dass Polizisten frühzeitig Entlastung erfahren, bevor sich ernsthafte psychische Probleme entwickeln. Ein proaktiver Ansatz könnte somit langfristig die mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Einsatzkräften erhalten.

### 5.2. Akzeptanz und Etablierung im Polizeialltag

Ein zentrales Hindernis für die Einführung von Coaching-Angeboten in der Polizei ist die vorherrschende Skepsis innerhalb der Polizeikultur. Polizeibeamte werden im Rahmen ihrer Ausbildung darauf vorbereitet, in schwierigen Situationen schnell und professionell zu handeln. Belastungen sind integraler Bestandteil des Berufsbildes und viele Einsatzkräfte tendieren dazu, emotionale Reaktionen auf belastende Erlebnisse zu verdrängen oder diese als "Teil des Jobs" zu betrachten. Unterstützung von außen wird oft als unnötig oder gar als Zeichen von Schwäche betrachtet.

Um systemisches Coaching als sinnvolle Ergänzung in den Polizeialltag zu integrieren, ist es daher notwendig, eine Kultur des offenen Umgangs mit mentalen Belastungen zu etablieren. Ein Ansatz könnte in der Implementierung gezielter Aufklärungsmaßnahmen liegen, die zum einen den Nutzen von Coaching verdeutlichen und zum anderen bestehenden Vorurteilen entgegenwirken. Die Einbindung von Erfahrungsberichten von Kolleginnen und Kollegen, die bereits positive Erfahrungen mit Coaching gemacht haben, könnte in diesem Zusammenhang eine entscheidende Rolle spielen. Die Wahrnehmung von Coaching als eine Methode zur Stärkung von Ressourcen anstelle von Problembehandlung könnte zu einer höheren Akzeptanz führen.

Ein vielversprechender Ansatz wäre die Integration von Coaching-Elementen in die polizeiliche Ausbildung, da junge Beamtinnen und Beamte oft noch keine festgefahrenen Denkmuster bezüglich Belastungsverarbeitung aufweisen und frühzeitig an eine reflektierte Auseinandersetzung mit herausfordernden Erlebnissen herangeführt werden könnten. Die Implementierung von systemischem Coaching als elementares Instrument der Ausbildung könnte angehende Polizistinnen und Polizisten von Beginn an in der Kunst des ressourcenorientierten Umgangs mit belastenden Situationen unterweisen. Neben der essenziellen Aufklärung und Ausbildung spielt auch die leichte Zugänglichkeit von Coaching-Angeboten eine entscheidende Rolle. Es ist von hoher Wichtigkeit, dass Coaching für Polizeibeamtinnen und Polizeibeamte ohne großen organisatorischen Aufwand und auf niederschwellige Weise verfügbar ist. Ein flexibles Angebot, das es den Einsatzkräften ermöglicht, anonym und ohne bürokratische Hürden Unterstützung zu erhalten, könnte die Hemmschwelle erheblich senken. Denkbar wäre beispielsweise die Einrichtung einer internen Anlaufstelle oder die Möglichkeit, externe Coaches unkompliziert zu konsultieren.

Die Akzeptanz von Coaching im Polizeialltag ist letztlich eng mit der Bereitschaft zur Veränderung in der Organisationskultur verbunden. Solange der Umgang mit mentalen Belastungen weiterhin als individuelles Problem betrachtet wird, ist davon auszugehen, dass die Nachfrage nach Coaching gering bleibt. Erst wenn Coaching als fester Bestandteil einer professionellen Selbstfürsorge anerkannt wird, kann es sich nachhaltig etablieren und einen echten Mehrwert für Einsatzkräfte bieten.

### 5.3. Grenzen und Herausforderungen der Implementierung

Obwohl systemisches Coaching vielversprechende Möglichkeiten bietet, gibt es auch Herausforderungen bei der praktischen Umsetzung. Ein wesentlicher Punkt ist die Finanzierung und institutionelle Verankerung solcher Angebote. Große Polizeibehörden könnten möglicherweise Ressourcen für Coaching bereitstellen, während kleinere Behörden oft finanziell und personell begrenzt sind. Zudem besteht die Gefahr, dass Coaching als Ersatz für notwendige psychologische Unterstützung missverstanden wird. Es ist daher essenziell, zu kommunizieren, dass es sich hierbei nicht um eine Form der Therapie handelt und der Einsatzbereich sich auf weniger gravierende psychische Belastungen oder Traumata beschränkt. Ein weiterer Aspekt,

der in diesem Zusammenhang zu berücksichtigen ist, ist die Frage nach der Freiwilligkeit der Inanspruchnahme. Wenngleich einige Beamte das Angebot gerne in Anspruch nehmen würden, könnten andere sich durch eine behördliche Einführung unter Druck gesetzt fühlen. Eine offene, freiwillige Herangehensweise wäre daher essenziell, um Vertrauen zu schaffen.

## 6. Fazit

Systemisches Coaching bietet das Potenzial, Einsatzkräfte der Polizei in ihrer täglichen Arbeit zu unterstützen und ihre psychische Widerstandskraft zu stärken. Es ermöglicht eine Reflexion belastender Einsätze, ohne dass eine Pathologisierung oder Stigmatisierung erfolgt. Für eine erfolgreiche Etablierung von Coaching im Polizeialltag ist jedoch ein strategisches Vorgehen erforderlich. Eine gezielte Sensibilisierung, niedrigschwellige Angebote und die Integration in bestehende Strukturen könnten dazu beitragen, dass sich Coaching als wertvolles Instrument der Einsatzverarbeitung langfristig durchsetzt.

Letztlich könnte eine Implementierung systemischen Coachings für Mitarbeitende der Basisorganisationseinheiten nicht nur die individuelle Belastbarkeit von Polizeibeamtinnen und Polizeibeamten verbessern, sondern auch die gesamte Organisation resilienter und anpassungsfähiger machen. Ein proaktiver Umgang mit psychischer Belastung infolge dienstlicher Einsätze, unterstützt durch systemisches Coaching, ist ein entscheidender Schritt hin zu einer nachhaltigen und gesundheitsförderlichen Polizeikultur.

## 7. Literaturverzeichnis

Radatz, Sonja, Beratung ohne Ratschlag – Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen, Wolkersdorf, Literatur-VSM e.U., 11. unveränderte Auflage 2023

Script zur systemischen Coachinausbildung von InKonstellation

Eigene Mitschriften systemische Coachinausbildung bei InKonstellation

Rahmenkonzeption „Verantwortliche Wahrnehmung von Führung in der Polizei NRW“ (Ministerium des Landes Nordrhein-Westfalen, Stand Juni 2023)