

Die autosuggestive Übung mit Zitrone

Schliessen Sie die Augen, stellen Sie sich vor, wie Sie mit einem Messerchen auf einem Küchebrett eine grosse saftige gelbe Zitrone langsam halbieren, mit der rechten Hand die eine Zitronenhälfte zum Mund führen und reinbeissen. Was empfinden Sie in diesem Moment?

Genau, Sie spüren, wie sich Ihr Hemd in die Hose zieht und Ihre Nackenhaare zu Berge stehen. Damit haben Sie bereits die Grundfähigkeit erreicht, sich von belastenden Situationen lösen und sich auf etwas anderes konzentrieren zu können.

Am 25. Mai, 16. Juni und 18. August 2009 verbrachten 12 traumatisierte Strafverfolger schweisstriefend in den Seminarräumen der Ärztesgesellschaft an der Freiestrasse in Zürich, um sich unter der Leitung von Mirella Chopard mit den Themen Trauma, Stress und Burnout und deren Prävention vertieft auseinanderzusetzen. Die Kursleiterin, welche einen Master in Advanced Studies in Supervision, Coaching und Mediation aufweist, therapierte früher während vieler Jahre in der Strafanstalt Pöschwies für den PPD Gewaltverbrecher, war Therapeutin IOT, führt heute ein Zentrum für Entwicklung, Management und Beratung und versuchte, uns zwölf präventiv zu behandeln.



Kursleiterin Mirella Chopard

Wir lernten die Unterschiede zwischen Stress Trauma und Burnout kennen, wissen nun, was positiver, negativer und traumatischer Stress ist, wurden mit Traumafolgen und Traumafolgestörungen beziehungsweise Traumaereignissen konfrontiert und auf die verschiedenen Zeichen eines bevorstehenden Burnouts aufmerksam gemacht.

Aufgelockert wurde die Theorie mit diversen Übungen, in der Fachsprache Skills genannt: Ball-, Zahlen- und Geschicklichkeitsspiele, mit deren Hilfe festgefahrene besetzende Gedankengänge (Flashbacks) durchbrochen werden können. Geübt wurden auch Skills, mit denen Wut, Aggression, Ohnmacht und weitere Seelenzustände entladen werden können oder gar nicht erst entstehen.

Mirella Chopard sensibilisierte uns, traumatisierte Personen in unserem Umfeld zur erkennen und einen adäquaten Umgang mit diesen zu finden. Auch für alltägliche Situationen in unserem Beruf wurden mit dem Präventionskreis Strategien aufgezeigt, Stress zu erkennen und damit positiv umzugehen, belastende Verhaltensmuster zu durchbrechen und sich auch ab und zu schlicht selbst zu belohnen.

Also: Gönnen Sie sich wieder mal etwas Gutes - und denken Sie nicht an den blauen Eisbären!



Was haben wir gesagt? Nicht an den blauen Eisbären denken!

Patricia Brunner, Marianne Grob und Pascal Gossner

Die Arbeit in der Strafverfolgung weist besonders belastende Aspekte auf. Stichworte: Brandtour, harte Pornographie, Gewaltdelikte. Als Personalverantwortlicher höre ich in diesem Zusammenhang immer wieder: „Wer es nicht heiss mag, muss ja nicht zur Feuerwehr!“ Sprich: Jede(r) müsse halt selber schauen, wie er oder sie damit fertig wird. Dabei wird übersehen, dass Feuerwehrleute mit Helm, Atemschutzgeräten etc. ausgerüstet werden und Eigenschutz einen wichtigen Teil ihrer Ausbildung darstellt. Übertragen auf unsere Tätigkeit heisst das, dass wir als Arbeitgeber und Vorgesetzte ebenfalls unsere Verantwortung wahrnehmen müssen.

Vorbeugen ist besser als heilen: Unser Personal soll belastende Bilder im Griff haben - und nicht umgekehrt. Dieses Ziel verfolgt die **Ausbildung „Traumaprävention“**. Nach ersten positiven Erfahrungen wird

dieser Kurs im Sinne eines Pilotversuchs Mitte 2010 ein zweites Mal durchgeführt. Er steht allen Mitarbeitenden der Strafverfolgung Erwachsene offen. Mitzumachen ist ein Zeichen der Reife - nicht etwa der Schwäche! In diesem Sinne lade ich Sie herzlich ein und freue mich über Ihr Interesse.

Rainer Angst