

Mindfulness-based interventions **in polizeilicher Hochschullehre,** **Praxis und Forschung**

Abstract

Mindfulness-based interventions (MBIs) sind in der deutschen Polizeiwelt noch nicht so recht angekommen. Zwar finden sich punktuell engagierte Ansätze, aber eine klare Strategie ist in Deutschland nicht zu erkennen. Hier setzt das vorliegende Kapitel an. Er soll verdeutlichen, dass Achtsamkeitsangebote auch in der Polizeiwelt möglich sind und dass gerade die Ausbildungsphase – hier am Beispiel des Studiums für die Zulassung zum gehobenen Polizeivollzugsdienst – die Chance ist, um Studierende nicht nur mit den nötigen Stressmanagementkompetenzen für den Lernalltag und die Prüfungsphasen auszustatten, sondern ihnen auch Ressourcen zur Stärkung ihrer mentalen, kognitiven und sozialen Resilienz für ein herausforderndes Berufsleben mitzugeben. Deshalb wird aus der eigenen Hochschullehre berichtet, d.h., das Kapitel beschreibt, in welchem Setting seit einigen Jahren Achtsamkeitskurse im Rahmen von Wahlmodulangeboten durchgeführt werden und welche Erfahrungen die Autorin und ihre Kursteilnehmenden damit machen. Dann wird der Fokus geweitet, um aus der internationalen Polizeipraxis und Forschung zu berichten, wie es um das Thema *mindful policing* – Achtsamkeit in der Polizeiwelt – bestellt ist.

Einleitung

Mit seinen drei Kameraaugen nahm er uns direkt ins Visier. Die Studierenden meines Wahlmodulkurses waren barfuß im Gras auf dem Sportplatz der Polizeihochschule. Die Gruppe begann gerade in aller Stille mit einer Meditationsübung im Gehen, den Blick gesenkt, manche mit geschlossenen Augen. Da bemerkte ich den Mähroboter, der sich beharrlich über den Rasen auf uns zu futterte. Die Gruppe sollte nicht unterbrochen werden. Doch wie kommuniziert man mit einem riesigen Mähroboter? Auf Winken reagierte er nicht. In den Weg stellen half auch nicht. Als ich den Kniff raus hatte, konnte ich ihn in eine andere Richtung dirigieren. Durch meine Umschubsmanöver aufmerksam geworden, kam ein Student

vom Volleyballfeld am Ende des Sportplatzes zu mir herüber: »Was machen die da?«, fragte er, auf seine Kommiliton:innen zeigend. »Gehmeditation«, erklärte ich ihm, »jeden Schritt bewusst und wohlwollend wahrnehmen. Damit nicht die Gedanken umherwandern, sondern die Füße.« Mit einem verblüfften Blick auf die Klangschale in meiner Hand murmelte er vor sich hin: »Wow, dass es sowas bei uns gibt!«

Polizeistudierende sind, wie Studierende anderer Studiengänge auch, mit Prüfungsangst, Leistungsdruck und organisatorischer Multibelastung sowie mit selbstgemachtem Freizeitstress konfrontiert. Zusätzlich bringen sie Berufserfahrung mit, und zwar in Form täglicher Konfrontation mit menschlichem Leid, Gefahren für sich und andere sowie komplexen Entscheidungs- und Handlungsanforderungen. Selbstregulation, Stressmanagement und Resilienz kommen dagegen im Lehrplan eher theoretisch vor.

An der Hochschule für Polizei Baden-Württemberg¹ jedoch gibt es seit 2021 ein regelmäßiges Angebot, das von der Autorin im Rahmen des Wahlmodulbereichs für Studierende im Hauptstudium angeboten wird. Das Ziel des vorliegenden Beitrages besteht darin, Mut zu machen: Es ist möglich, auch an einer Polizeihochschule Achtsamkeitskurse zu implementieren. Da MBIs in der Polizei als Berufsfeld in Deutschland bislang nur vereinzelt zu finden sind, weitet der Beitrag den Blick: MBIs sind international nicht nur in den Sicherheits- und Ersthelfendenberufen breit verankert, sondern auch bestens empirisch validiert.

In Abschnitt 2 wird vorgestellt, mit welchem Setting es gelungen ist, die Kurse zu implementieren. Auch die Studierenden kommen zu Wort: Auf Basis einer qualitativen Auswertung wird berichtet, welche Erfahrungen sie im Kurs machen. Die Erfahrungen an der eigenen Hochschule werden dann in der Polizeipraxis als Berufswelt verortet.

1 Das bezieht sich auf den Bereich der sogenannten Kernhochschule, Campus Villingen-Schwenningen, Schwarzwald.

Während MBIs, wie oben erwähnt, in der deutschen Polizeiwelt noch nicht so recht angekommen sind, lohnt sich der Blick in die internationale Welt, wo es in den Sicherheits- und Ersthelfendenberufen ein breites Praxisfeld gibt (Abschnitt 3).

Wie es mit der empirischen Fundierung von MBIs im Polizeikontext aussieht, wird in Abschnitt 4 mit Blick auf die internationale Stress- und Resilienzforschung berichtet. Sie untersucht die Wirkung von MBIs auf die physische und psychische Resilienz, auf die kognitive Resilienz (Aufmerksamkeit, Entscheidungsfähigkeit), auf Affekte und Verhalten (Aggressivität und Fehlverhalten im Dienst), für soziale Resilienz (Sozialklima) sowie als Führungsstil (*mindful leadership*).

1. MBSR-Kurse als Lehrveranstaltung an der Hochschule für Polizei Baden-Württemberg

Die Kurse, von denen hier berichtet wird, finden an der Schnittstelle von Polizei- und Hochschulwelt statt. Drei Erfahrungskontexte werden dafür zusammengebracht: Als Dozentin² an der Hochschule für Polizei Baden-Württemberg (HfPolBW) kann ich die Infrastruktur nutzen, als Sozialwissenschaftlerin interessieren mich die wissenschaftlichen Grundlagen, und als zertifizierte Trainerin für Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR), Achtsamkeitstraining für Studierende (MBST® 1.0) und Qigong gebe ich leidenschaftlich gerne Achtsamkeitskurse für die Studierenden.

Wie sind die Rahmenbedingungen? An der HfPolBW mit Campus in Villingen-Schwenningen (Schwarzwald) studieren Anwärter:innen für den gehobenen Polizeivollzugsdienst. Der Studienabschluss stellt gleichzeitig eine Laufbahnprüfung dar. Die Zeugnisverleihung ist für die Absolvent:innen ein großer Tag, weil ihre blauen Schulterklappen durch silberne ersetzt werden und sie in eine höhere Gehaltsgruppe und eine höhere Laufbahn (gehobener Dienst) befördert werden. Die Studierendenschaft besteht zu etwa zwei Dritteln aus jungen Direkt-einsteiger:innen, die zwar bereits im Studium verbeamtet und mit Uniform und Waffe ausgestattet werden, aber erst wenige Monate Erfahrung ›auf der Straße‹ gesammelt haben. Etwa ein Drittel der Studierendenschaft besteht aus berufserfahrenen Beamt:innen, die bereits mehrere Jahre im mittleren Polizeivollzugsdienst gearbeitet haben und in den gehobenen Dienst aufsteigen wollen. Es gibt verschiedene Studienzüge, die sich nach Berufserfahrung und nach Berufsorientierung (Schutz- vs. Kriminalpolizei) unterscheiden.

2 Die Autorin hat seit 2010 die Professur für Kriminologie und Soziologie inne. Sie gehört der Kriminalwissenschaftlichen Fakultät an.

»... *offline* ...« lautet der Titel der von mir angebotenen Achtsamkeitskurse, 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. Wie lässt sich ein solches Setting in den Studienalltag integrieren? Zunächst galt es, eine geeignete organisatorische Verortung zu finden.³ Zwar kommt der gesetzliche Rahmen des behördlichen Gesundheitsmanagements in den Sinn. Dieser Weg wurde jedoch wegen bürokratischer Hürden und vieler Limitationen verworfen. Stattdessen habe ich mich entschieden, die Möglichkeiten des Curriculums zu nutzen: Die Kurse werden im Rahmen des Wahlmodulbereichs ausgeschrieben, in dem die Studierenden im Hauptstudium Kurse freiwillig belegen können. Da sich die Kurse deputatsrelevant abrechnen lassen, sind sie unabhängig von den anderswo so leidigen Finanzierungsfragen.

Für die Studierenden hat die Veranstaltung den Stellenwert einer Lehrveranstaltung, d.h., eine Teilnahme ist ECTS⁴-relevant und zählt zur Gesamtnote. Die Ansiedelung im curricularen Angebot bedeutet für die Dozentin, dass die Kurse im Hauptamt und deputatsrelevant durchgeführt werden können. Auf dem Campus hat sich ein kleiner Raum gefunden, aus dem zur Kurszeit die Bestuhlung herausgeräumt und die von der Hochschule zur Verfügung gestellten Sitzkissen, Matten etc. herausgeholt werden. Die Kurse finden abends, am Ende des Vorlesungstages, auf dem Campus statt. Damit sie als Lehrangebot anerkannt werden, müssen curriculare Vorgaben beachtet werden, d.h., es muss ein benoteter Leistungsnachweis eingefordert werden, der als Erfahrungsbericht mit wissenschaftlicher Reflexion konzipiert ist. Der Unterricht erfolgt säkular und professionell im MBSR-Format, d.h. mit Zertifizierung durch und nach den Richtlinien des Verbandes MBSR-MBCT.⁵ Soweit die Beschreibung – und wie ist seine Resonanz?

Wird das Angebot angenommen?

Die Zweifel aus der Anfangsphase waren schnell beseitigt: Das Wahlmodulangebot stößt auf reges Interesse bei den Studierenden und die Kurse sind x-fach überbucht. In der Anmeldephase erreichen

3 Eine ausführlichere Darstellung von Erfahrungswerten und Empfehlungen findet sich in Tränkle 2024b.

4 ECTS-Punkte sind das seit der Bolognareform eingeführte europäische standardisierte Bewertungssystem an Hochschulen.

5 Das ist der Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT; siehe mbsr-verband.de [letzter Zugriff 01.11.2024].

mich zahlreiche E-Mails von Studierenden, die ihre persönliche Situation schildern und begründen, warum sie hoffen, über die Warteliste nachrücken zu können.

Wer meldet sich an?

Die Erfahrung der ersten Kurse zeigt, dass es vor allem die jungen weiblichen Studierenden sind, welche das Kursangebot annehmen. Vielleicht ist die Ungleichgewichtung auch ein Interaktionseffekt, da die Kursleitung ebenfalls weiblich ist. Obwohl die Geschlechterverteilung in den Studienjahrgängen paritätisch ist, machen männliche Studierende in den Kursen nur etwa ein Viertel aus.

Die Teilnehmenden bringen in der Regel keine nennenswerten Erfahrungen im Bereich Meditation mit. Ab und zu entsteht das Interesse über klassische Kampfsportarten, die mentale Fokussierungstechniken einsetzen. Einige nutzen sporadisch Apps auf dem Handy oder Yogavideos auf Youtube. Was sie dann zur Anmeldung motiviert, ist die Feststellung, dass das Üben ohne persönliche Begleitung und Gruppe sie nicht vorwärtsbringt. Der Wunsch nach einem festen Rahmen entsteht aus der Erfahrung, sich in den digitalen Angeboten zu verlieren und mehr Zeit mit der Suche nach der perfekten Einschlafanleitung auf einer Streamingplattform zu verbringen als mit der Übung selbst.

Welche hilfreichen Erfahrungen⁶ mit Stressbewältigung machen die Studierenden, die sie der Kursteilnahme attribuieren?

Vier Themenfelder treten in den Berichten hervor: Stress- und Leistungsmuster, gesundheitliche Belastungen, schwierige Gefühle sowie Prozesse der Persönlichkeitsentwicklung und welche Rolle die achtsame Übungspraxis dabei spielt.

An erster Stelle stehen *Stress- und Leistungsmuster* im Lernalltag, mit denen sich die Berichte auseinandersetzen, beispielsweise die Erkenntnis, dass Selbstzweifel (*»Das schaffe ich nicht!«*) nicht die Realität, sondern ein Denkmuster sind. Es werden innere Bilder für die eigenen Ressourcen (*»Kraftquelle«*) gefunden. Auch ist von der Überraschung zu lesen, dass schon kleine Dinge viel bewirken, um fokussierter, ausgeruhter und weniger nervös in Prüfungen zu gehen. Wie sich Entspannung überhaupt anfühlt, kann eine völlig neue Erfahrung sein. Eine Studierende hat den Ausdruck geprägt, mit den Übungen abends

6 Die Daten enthalten auch umfangreiche Auswertungen zu den einzelnen formellen und informellen Übungen und zu den Schwierigkeiten mit der Übungspraxis. Diese können jedoch im Rahmen dieses Beitrags nicht ausgeführt werden.

»das Ich zu entknittern«. Eine zentrale Lernerfahrung für viele ist: »auf den Körper hören«, was angesichts der Sportlichkeit der Teilnehmenden erstaunlich ist. Es geht darum, Körpersignale (Schmerzen, Hunger, Müdigkeit) zu erkennen und zu respektieren: Durch den Kurs realisieren einige, welchen Stress sie sich mit strengen Fitness- und Ernährungsplänen bereiten, insbesondere, wie sehr sie sich dabei der Kontrolle durch technische Geräte (Smartwatch, Apps ...) aussetzen.

Der zweite Themenbereich sind *gesundheitliche Belastungen*, die vor allem für die jungen Studierenden, die noch nicht lebenszeitverbeamtet sind, existenziell bedrohlich sind, weil sie zur Entlassung führen können. Krankheiten werden in der polizeiärztlichen Untersuchung versteckt, Behandlungen herausgezögert bis nach dem Studium, Verletzungen ignoriert, Schmerzen medikamentös unterdrückt. Daher wundert es nicht, dass dies ein Kernthema ist, mit dem sich die Studierenden in ihren Berichten auseinandersetzen. Hier wird, mal in kleinen Schritten, mal in machtvollen Schlüsselerfahrungen, ausgelotet, inwieweit die achtsame Übungspraxis unterstützen kann, eine Symptomatik zu akzeptieren und Linderung zu finden.

Der dritte Themenbereich gilt den *schwierigen Gefühlen*. Der Vorlesungsalltag bietet hinreichend Gelegenheit, um den achtsamen Umgang mit Ärger zu üben. Überrascht hat mich beim Lesen der Berichte, wie viele Trauererfahrungen thematisiert werden. Hinter dem Studienalltag am Campus mit all der sportlichen Aktivität und fröhlichen Geselligkeit junger Menschen verbergen sich Geschichten von tiefer emotionaler Betroffenheit und Zerrissenheit. Insbesondere miterlebte Suizide im Dienst oder im sozialen Umfeld spielen eine Rolle, aber auch Sterbegleitung und andere Verlusterfahrungen tauchen als Thema auf.

Der vierte Themenbereich umfasst Prozesse der *Persönlichkeitsentwicklung*. Qualitäten des inneren Erlebens werden entdeckt: Dankbarkeit, Akzeptanz und Mitgefühl. Auch setzen sie sich mit Lebensentscheidungen auseinander, die zum jungen Erwachsenenalter gehören. Ab und zu wird durch den Kurs auch eine Auseinandersetzung mit dem Berufswunsch angestoßen.

2. *Mindful policing* *Mindfulness in der internationalen Polizeiwelt*

Ist Meditation in polizeilichen Praxiswelten verbreitet? Gibt es Polizist:innen, die formell oder informell in ihren Dienstalltag Achtsamkeitsübungen einbauen? Gibt es dafür Kursangebote? Der in der angloamerikanischen Fach- und Wissenschaftswelt gebräuchliche Begriff *mindful*

*policing*⁷ holt das Konzept der Achtsamkeit in die Polizeiwelt. Im engeren Sinne ist damit gemeint, dass Polizist:innen auf ihr Stresslevel achten und Kompetenzen erwerben, die ihre Stressmuster auf gesundheitsförderliche Weise reduzieren: erstens im Kontext der Sicherheits- und Risikoberufe, zweitens im Kontext der Ersthelfendenberufe. Im weiteren Sinne ist auch gemeint, bei der Gestaltung von Polizeiarbeit nach innen und außen eine achtsame Haltung einfließen zu lassen, ob im Kontakt zu Bürger:innen, im Team oder im Führungsverhalten. Beide überschneiden sich, setzen aber unterschiedliche Akzente.

Erste Ansätze für *mindfulness* sind vor etwa 25 Jahren in amerikanischen Sicherheits- und Risikoberufen festzustellen, vor allem im Militär. Später folgten Polizei und Feuerwehr. Vor allem in den USA wird das Konzept zur Unterstützung der Einsatzkräfte, insbesondere solcher in *High-risk*-Einsätzen, schon länger angewandt. 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 Soldat:innen *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. Außerdem ist für das Militär die psychische Regeneration von Truppen, die aus dem Einsatz zurückkehren, von höchstem Interesse. Pionierleistungen hat hier Amishi Jha (vgl. 2022) geleistet, die auf Basis ihrer neuropsychologischen Forschungen die NATO, das World Economic Forum und das Pentagon berät.⁸

Ein zweiter Kontext, in dem sich *mindful policing* entwickelt, sind die Ersthelfendenberufe oder auch ›Blaulichtberufe‹, im Amerikanischen *first responder* genannt: Polizei, Feuerwehr, Notarztteams. Hier geht es um die psychosomatische Resilienz der Einsatzkräfte. Es gibt eine Reihe unterschiedlicher Ansätze, die meisten sind jedoch zumindest inspiriert von MBSR. Die International Association of Chiefs of Police (vgl. IACP o.J.) hat ein *Toolkit* zum Thema *mindfulness* erarbeitet, um das Wohlbefinden und die Stressregulation von Polizeikräften zu stärken. Der *Community Policing Dispatch* (vgl. o.A. 2021) ist der Newsletter des staatlichen Office of Community Oriented Policing Services. 2017 wurde das Thema *mindfulness* breit aufgegriffen und zur Anwendung empfohlen. Die Wissen-

7 Korrekt wäre die Übersetzung ›achtsame Polizeiarbeit‹, allerdings sollte diese meines Erachtens vermieden werden. Besser ist es, beim Original zu bleiben oder von ›Achtsamkeit für Polizeibeamt:innen‹ zu sprechen.

8 Weiterführend aus Sicht der Polizeipraxis vgl. beispielsweise Pandya 2017.

schaftler:innen Christopher/Hunsinger et al. (vgl. 2018) haben ein polizei-spezifisches Setting entwickelt und evaluiert, das unter dem Akronym MBRT (*mindfulness-based resilience training*) geführt wird. Die auf den Polizeibereich spezialisierte Forschungsgruppe am Center for Healthy Minds von Richard Davidson formuliert Strategien für die erfolgreiche Implementation von MBRT (vgl. Grupe/Smith/McGehee 2021).

In der deutschen Polizeiwelt ist diese Entwicklung, zurückhaltend ausgedrückt, noch kaum angekommen. Punktuell gibt es Ansätze, aber eine größere Strategie ist nicht zu erkennen oder mir nicht zugänglich. Während Meditationsangebote in deutschen Berufs- als auch in Bildungswelten weit verbreitet sind, »fremdet« der Polizeibereich damit. Dabei ist Meditation in der Polizei durchaus anschlussfähig: Inspiriert von traditionellen Kampfsportarten werden Atemtechniken und mentale Übungen mancherorts in das Einsatztraining integriert. Unter dem Stichwort »mentale Stärke« wird die Einsatztauglichkeit trainiert. Angebote, die das ganze *Mindfulness*-Spektrum einbeziehen, sind jedoch nur vereinzelt vorhanden.⁹ Leicht zu finden sind Angebote im Rahmen der behördlichen Gesundheitsprävention der Präsidien, in denen Achtsamkeit als Nebenaspekt bzw. in Mischformaten mitgeführt wird (Yoga, Bogenschießen etc.). Programme, in denen Achtsamkeit »pur« im Setting eines Meditationskurses geübt wird, gibt es allerdings seltener. Anders verhält es sich jedoch im baden-württembergischen Polizeipräsidium Offenburg,¹⁰ wo ein breit gefächertes Achtsamkeitsprogramm durch die Führungsspitze gefördert wird (vgl. Renter 2022). Die Besonderheit ist, dass das Programm nicht im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements angesiedelt ist, sondern eine eigene Finanzierung erhält. Das Präsidium sorgt auch für die Zertifizierung des hausinternen Teams, dessen Seminare sich an alle Beschäftigten richten.

3. Forschungsstand zu *mindful policing*

Wo findet man Anwendungsforschung zu MBIs im Berufsfeld Polizei? Disziplinär verortet ist das Forschungsfeld in der Stress- und Resilienzforschung, die fachlich zur Psychologie, den Neurowissenschaften, aber auch der Medizin gehört, denn es geht hier in erster Linie um die Gesundheit und die Einsatztauglichkeit von Einsatzkräften. Innerhalb dieses Feldes gibt es zum einen eine breit gefächerte *Mindfulness*-Forschung, zum anderen Polizeiforschung, die sich mit den Folgen berufsspezifi-

9 Für einen Überblick vgl. Tränkle 2024b.

10 Die Autorin dankt Frau Kriminaloberkommissarin Jennifer Knapp, Polizeipräsidium Offenburg, für die Mitteilung im Januar 2024.

schen Stressess befasst (vgl. Tränkle 2024a). Es ist die Schnittstelle aus diesen beiden Bereichen innerhalb der Stress- und Resilienzforschung, die hier von Interesse ist. International (mit Fokus auf den angloamerikanischen Forschungsraum) liegen einige Dutzend Studien vor, deren Studiendesign auf die Wirkung von MBIs auf polizeiliche Einsatzkräfte abzielt. In Deutschland jedoch gibt es nach meiner Kenntnis keine Studien – was nicht verwundert, da es ja auch kaum MBIs in der Praxis gibt.

Der Schwerpunkt der Forschung liegt eindeutig auf der Salutogenese im Rahmen der Stress- und Resilienzforschung: Inwiefern kann durch MBIs die berufsspezifische Stressbelastung von Polizeikräften minimiert werden? Ein erster Aspekt der *Mindful-policing*-Forschung ist eher präventiv und auf Alltagsbewältigung ausgerichtet. Es geht darum, wie durch MBIs die Gesundheit erhalten werden kann. Trainings auf der Basis von Achtsamkeit und Meditation vermitteln Fähigkeiten, mit denen berufsspezifischer Stress besser reguliert werden kann als ohne diese Fähigkeiten. Der Mechanismus läuft über die subjektive Stresswahrnehmung (vgl. Chen/Grupe 2021; Hoeve et al. 2021). Die Wirkung manifestiert sich an zahlreichen Stressmarkern (somatische Beschwerden, Schlaf, Affekte) sowie im subjektiven Wohlbefinden. MBIs verbessern auch physiologische Stressmarker bei Polizeikräften wie beispielsweise die Herzfunktion oder Cortisolausschüttung (vgl. Christopher/Goerling et al. 2016). In der Gesamtbetrachtung bedeutet eine Meditationspraxis bessere Gesundheitswerte von Polizeikräften und eine höhere Lebensqualität (*officer wellbeing*), und dies wiederum manifestiert sich in einer höheren Arbeitsmotivation.

Ein zweiter Bereich der *Mindful-policing*-Forschung sind *stressbedingte Folgeerkrankungen*, d.h. *chronische psychosomatische Belastungen*. Kann eine *Mindfulness*-Praxis Schlafprobleme, chronische Schmerzen, Depressivität und Angsterkrankungen, Burnout-Neigung und Alkoholmissbrauch von Polizeibeamt:innen lindern? Zwei Beispiele aus der Befundlage: Den Zusammenhang von *Mindfulness*-Training und Alkoholmissbrauch sowie Burnout unter Polizeikräften untersuchen Rehder et al. (vgl. 2021). Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass es zwischen der Teilnahme am polizeispezifischen *Mindfulness*-Training (MBRT) und Alkoholkonsum einen indirekten Zusammenhang gibt: Das Training verringert die Burnout-Werte und dadurch sinkt der Alkoholkonsum. Die Befunde deuten darauf hin, dass MBRT Fähigkeiten vermittelt, um im Polizeidienst besser mit organisationalen und operationalen Stressoren umgehen zu können. Achtsamkeit scheint ein Prädiktor für eine Verringerung von problematischem Alkoholkonsum zu sein, während Selbstmitgefühl, also der freundliche Umgang mit sich selbst, ein Prädiktor für verringertes Burnout ist (vgl. Kaplan et al. 2020).

Aus neurologischer Sicht wurde untersucht, ob das MBRT-Training die Fähigkeit zur Schmerzbewältigung von Polizeibeamt:innen beeinflusst. Colgan et al. (vgl. 2021) fanden heraus, dass die im Training vermittelte Fähigkeit, die eigene Reaktivität zu zügeln, eine entscheidende Rolle spielt. *Mindful nonreactivity* ist eine Moderatorvariable, die zwischen chronischen Stress und Schmerzbewältigung tritt. Teilnehmende, die geringere Werte in ihrer Reaktivität erzielten, konnten ihr chronisches Stresslevel senken – wodurch sich auch die Fähigkeit verbesserte, mit körperlichen Schmerzen umgehen zu können.

Ein dritter Gesundheitsaspekt der *Mindful-policing*-Forschung gilt posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Zu den berufsspezifischen Stressoren gehören Einsätze oder Arbeitsbereiche mit Trauma-potenzial, die zu primären Viktimisierungen (durch Gefahrensituationen oder das Miterleben von menschlichem Leid) und sekundären Viktimisierungen (z.B. durch Ermittlungsarbeiten im Bereich Kinderpornographie) führen können. Zu diesem Thema ist nicht nur die Stressforschung an sich umfangreich (vgl. Tränkle 2024a), sondern auch die *Mindfulness*-Forschung. Kernbefunde sind: PTBS-Symptome können durch *Mindfulness*-Trainings im Polizeiberuf verringert werden (vgl. Grupe/McGehee et al. 2021; Grupe/Stoller et al. 2021). Zwar kann nicht die Heftigkeit des Erlebens verringert, aber posttraumatische Heilungsprozesse können unterstützt werden (vgl. Grupe/McGehee et al. 2021).

Ein weiterer Forschungsbereich widmet sich dem *Sozialverhalten im Einsatz* und der Qualität der Bürgerinteraktionen. Vor dem Hintergrund des Diskurses um illegitime Polizeigewalt (vor allem in den USA) richtet die *Mindfulness*-Forschung ihr Augenmerk auf das *Risiko von Fehlverhalten* im Dienst durch unerwünschte Affekte wie Ungeduld und Reizbarkeit, vor allem, wenn sie in Aggressivität umschlagen. Aggressivität als Stressmarker ist im Kontext des Polizeiberufes besonders relevant, weil gestresste Einsatzkräfte eine »kürzere Zündschnur« (Polizeijargon) haben, es also zu dienstlichem Fehlverhalten kommen kann. In der polizeibezogenen *Mindfulness*-Forschung geht es daher darum, wie das Sozialverhalten im Einsatz, konkret die Qualität der Bürgerinteraktionen, durch MBIs verbessert und Aggression reduziert werden kann (vgl. Bergman/Christopher/Bowen 2016; Christopher/Hunsinger et al. 2018). Eine Intervention aus dem Spektrum der meditationsbasierten Achtsamkeitskurse kann hier ansetzen, indem Frühzeichen für die eigene Ärgerlichkeit rechtzeitig bemerkt und reguliert werden (emotionale Reaktivität), bevor sie zu ausagierter Aggression wird, ohne jedoch die Fähigkeit zur dienstlich notwendigen Reaktionsfähigkeit einzuschränken. Außerdem wird erforscht, ob *Mindfulness*-Trainings helfen können, durch Förderung der Interozeption eigene

vorurteilsbehaftete Wahrnehmungen zu erkennen. Der Übungspraxis und ihrem Einfluss auf die Aggressivität von *police officers* widmeten sich Ribeiro et al. (vgl. 2020), die an einem kleinen Sample Parameter zur Übungspraxis zu Hause unter anderem mittels App-Tracking untersuchten. Ihr Kernbefund lautet: Die Häufigkeit (Frequenz) des Übens hängt mit verminderter Aggressivität zusammen. Aber auch die Dauer der Praxis ist ein Prädiktor für verringerte Aggressivität.

In der Polizei spielen die *kognitive Resilienz* und die *Performanz im Einsatz* eine große Rolle: Sich ablenkungsfrei konzentrieren zu können und auch in Hochstress- und Risikosituationen die richtige Entscheidung zu treffen und das richtige Einsatzmittel (Waffe) zu wählen, ist lebenswichtig (vgl. Hunsinger/Christopher/Schmidt 2019). Ansonsten liegen »reine« Polizeistudien in der *Mindfulness*-Forschung nicht vor. Hier lohnt es sich, die Recherchekriterien auf Forschung im Bereich der Sicherheits- und *First-responder*-Berufe zu erweitern. Die experimentell forschende Neurowissenschaftlerin Amishi Jha kommt über das Thema »Aufmerksamkeit« zur *mindfulness* (vgl. Jha et al. 2022): Das Arbeitsgedächtnis ist wichtig für die Ausführung anspruchsvoller kognitiver Tätigkeiten, beispielsweise Planen, Entscheidungs-, Konzentrations- und Merkfähigkeit. Das Arbeitsgedächtnis kann aber durch hohe Anforderungen und anhaltenden Stress überlastet sein. Dies gilt vor allem für Militärangehörige, die *peak cognitive functioning* brauchen, um ihre Missionen zu erfüllen, dabei aber gleichzeitig immensen Belastungen und Risiken ausgesetzt sind. Für die spezifischen Anforderungen im Militärdienst hat Jha ein vierwöchiges Format entwickelt, das wesentlich darauf zielt, durch Achtsamkeitstrainings das Arbeitsgedächtnis zu unterstützen: *mindfulness-based attention training*. Im Militärkontext wurde untersucht, inwieweit dieses Training die kognitive Resilienz »puffern« kann (vgl. Jha et al. 2020). Der Kernbefund lautet: *Mindfulness*-Training hat einen schützenden Effekt auf das Arbeitsgedächtnis.

In den polizeilichen Führungswissenschaften ist das Thema *mindful leadership* noch kaum angekommen: Eine qualitative Studie mit meditationserfahrenen Führungskräften stammt aus Kanada (vgl. Sylven 2023). Die explorativ-qualitative Dissertation erforscht mittels Interviews und *focus groups* mit polizeilichen Führungskräften, inwiefern *Mindfulness*-Praxis ihre Arbeit beeinflusst. Als Wirkbereiche wurden Performanz, Sozialklima, Wohlbefinden, Selbstkontrolle, Entscheidungsverhalten, Konfliktlösungen, Empathie und anderes herausgearbeitet. Ansonsten ist erstaunlich wenig Polizeispezifisches vorhanden.

4. Fazit

»Unser Dienst erfordert den ganzen Menschen«, heißt es im Leitbild der Polizei Baden-Württemberg. Damit dies möglich wird, braucht es im Dienstalltag und im Studienbetrieb – bildlich gesprochen – Räume, in denen die mit der Uniform verknüpften Rollenanforderungen abgelegt werden können und die persönliche Seite zum Vorschein kommen darf. Sich auf einer menschlichen Ebene begegnen und feststellen, dass dem eigenen Stressempfinden universelle Erfahrungen zugrunde liegen, schafft Verbundenheit. Achtsamkeitskurse im Studienbetrieb einer Polizeihochschule erweisen sich als Möglichkeit, solche Räume zu eröffnen.

Auf den vorangehenden Seiten wurde die Polizeiwelt als Anwendungsfeld für MBIs beleuchtet, und zwar an der Schnittstelle dreier Welten: Polizei, Hochschule und *Mindfulness*-Community. Der Bogen wurde von Erfahrungen mit der Implementation und Durchführung für Studierende einer Polizeihochschule über die Praxislandschaft (*mindful policing*) bis zur wissenschaftlichen Fundierung im Kontext der Stress- und Resilienzforschung gespannt. Wenngleich in Deutschland noch wenig verbreitet, zeigen doch die eigenen Erfahrungen, dass es machbar ist. Die internationalen Forschungsbefunde sind ermutigend, denn es gibt international ein fest etabliertes und wachsendes Praxisfeld auch in Sicherheits- und Ersthelfendenberufen.

Für die Zukunft stellt sich die Frage, ob die bisherigen MBSR-Kurse das methodische Optimum sind. Welches Format passt am besten zu Rahmenbedingungen, Zielgruppe und der berufsspezifischen Kultur? Um die Akzeptanz in der Polizeiwelt zu erhöhen, könnte das Setting »praxisnah« gestaltet werden. Eine Möglichkeit dafür wäre die Übersetzung und Anwendung des für Sicherheitsberufe entwickelten Formats MBRT (siehe oben). Alternativ kann das Setting so variiert werden, dass es »hochschultauglicher« wird. Der erste Schritt dazu ist bereits erfolgt: Im Wintersemester 2023/24 wurde an der HfPolBW erstmals ein Format ausprobiert, das an die Rahmenbedingungen eines Semesterablaufs angepasst ist: das MBST® 1.0. Die Autorin hofft, mit dem eigenen Kursangebot und der wissenschaftlichen Reflexion die Verbreitung in der deutschen Polizeipraxis und -ausbildung zu fördern und zum Diskurs über achtsame Hochschulen beizutragen.

Literatur

- Bergman, Aaron L./Christopher, Michael S./Bowen, Sarah (2016): »Changes in Facets of Mindfulness Predict Stress and Anger Outcomes for Police Officers«, in: *Mindfulness* 7(4), S. 851–858, doi.org/10.1007/s12671-016-0522-z.
- Chen, Shuanghong/Grupe, Daniel W. (2021): »Trait Mindfulness Moderates the Association Between Stressor Exposure and Perceived Stress in Law Enforcement Officers«, in: *Mindfulness* 12(9), S. 2325–2338, doi.org/10.1007/s12671-021-01707-4.
- Christopher, Michael S./Goerling, Richard J./Rogers, Brant S./Hunsinger, Matthew/Baron, Greg/Bergman, Aaron L./Zava, David T. (2016): »A Pilot Study Evaluating the Effectiveness of a Mindfulness-Based Intervention on Cortisol Awakening Response and Health Outcomes among Law Enforcement Officers«, in: *Journal of Police and Criminal Psychology* 31(1), S. 15–28, doi.org/10.1007/s11896-015-9161-x.
- Christopher, Michael S./Hunsinger, Matthew/Goerling, Lt. Richard J./Bowen, Sarah/Rogers, Brant S./Gross, Cynthia R./Dapolonia, Eli/Pruessner, Jens C. (2018): »Mindfulness-based resilience training to reduce health risk, stress reactivity, and aggression among law enforcement officers: A feasibility and preliminary efficacy trial«, in: *Psychiatry Research* 264, S. 104–115, doi.org/10.1016/j.psychres.2018.03.059.
- Colgan, Dana Dharmakaya/Eddy, Ashley/Bowen, Sarah/Christopher, Michael (2021): »Mindful Nonreactivity Moderates the Relationship between Chronic Stress and Pain Interference in Law Enforcement Officers«, in: *Journal of Police and Criminal Psychology* 36(1), S. 56–62, doi.org/10.1007/s11896-019-09336-3.
- Grupe, Daniel W./McGehee, Chad/Smith, Chris/Francis, Andrew D./Mumford, Jeanette A./Davidson, Richard J. (2021): »Mindfulness training reduces PTSD symptoms and improves stress-related health outcomes in police officers«, in: *Journal of Police and Criminal Psychology* 36(1), S. 72–85, doi.org/10.1007/s11896-019-09351-4.
- Grupe, Daniel W./Smith, Chris/McGehee, Chad (2021): »Introducing Mindfulness Training and Research Into Policing: Strategies for Successful Implementations«, in: Eamonn Patrick Arble/Bengt B. Arnetz (Hg.), *Interventions, Training, and Technologies for Improved Police Well-Being and Performance*, Hershey, S. 125–149.
- Grupe, Daniel W./Stoller, Jonah L./Alonso, Carmen/McGehee, Chad/Smith, Chris/Mumford, Jeanette A./Rosenkranz, Melissa A./Davidson, Richard J. (2021): »The Impact of Mindfulness Training on Police Officer Stress, Mental Health, and Salivary Cortisol Levels«, in: *Frontiers in Psychology* 12, 720753, doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720753.
- Hoeve, Machteld/Bruin, Esther I. de/Rooij, Floor van/Bögels, Susan M. (2021): »Effects of a Mindfulness-Based Intervention for Police Officers«, in: *Mindfulness* 12(7), S. 1672–1684, doi.org/10.1007/s12671-021-01631-7.
- Hunsinger, Matthew/Christopher, Michael/Schmidt, Andi M. (2019): »Mindfulness Training, Implicit Bias, and Force Response Decision-making«, in: *Mindfulness* 10(12), S. 2555–2566, doi.org/10.1007/s12671-019-01213-8.
- IACP – International Association of Chiefs of Police (Hg.; o.J.): »Mindfulness – Toolkit for Law Enforcement«, in: *theiacp.org*, o.D., theiacp.org/sites/default/files/257860_IACP_Mindfulness_Toolkit_p5.pdf [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Jha, Amishi P. (2022): *Peak Mind. In nur zwölf Minuten am Tag zu mehr Konzentration und Aufmerksamkeit*, München.
- Jha, Amishi P./Zanesco, Anthony P./Denkova, Ekaterina/MacNulty, William K./Rogers, Scott L. (2022): »The Effects of Mindfulness Training on Working Memory Performance in High-Demand Cohorts: a Multi-study Investigation«, in: *Journal of Cognitive Enhancement* 6(2), S. 192–204, doi.org/10.1007/s41465-021-00228-1.

- Jha, Amishi P./Zanesco, Anthony P./Denkova, Ekaterina/Morrison, Alexandra B./Ramos, Nicolas/Chichester, Keith/Gaddy, John W./Rogers, Scott L. (2020): »Bolstering Cognitive Resilience via Train-the-Trainer Delivery of Mindfulness Training in Applied High-Demand Settings«, in: *Mindfulness* 11(3), S. 683-697, doi.org/10.1007/s12671-019-01284-7.
- Johnson, Douglas C./Thom, Nathaniel J./Stanley, Elizabeth A./Haase, Lori/Simmons, Alan N./Shih, Pei-An B./Thompson, Wesley K./Potterat, Eric G./Minor, Thomas R./Paulus, Martin P. (2014): »Modifying Resilience Mechanisms in At-Risk Individuals: A Controlled Study of Mindfulness Training in Marines Preparing for Deployment«, in: *The American Journal of Psychiatry* 171(8), S. 844-853, doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13040502.
- Kaplan, Josh/Bergman, Aaron L./Green, Kaylie/Dapolonia, Eli/Christopher, Michael (2020): »Relative Impact of Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Flexibility on Alcohol Use and Burnout Among Law Enforcement Officers«, in: *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 26(12), S. 1190-1194, doi.org/10.1089/acm.2020.0178.
- O.A. (2021): »Police Use of Mindfulness Training for Mental Health«, in: *Community Policing Dispatch* 14(5), cops.usdoj.gov/html/dispatch/05-2021/mindfulness_training.html [letzter Zugriff 01.11.2024].
- Pandya, Samta P. (2017): »Dealing with crime, criminals and the criminal justice system through spirituality: A cross-national experimental study with police officers«, in: *The Police Journal* 90(4), S. 348-377, doi.org/10.1177/0032258X16681024.
- Rehder, Kristoffer/Eddy, Ashley/Kaplan, Josh/Bergman, Aaron/Christopher, Michael (2021): »The Relationships Between Reduced Alcohol Use and Decreased Burnout Following Mindfulness-Based Resilience Training in Law Enforcement Officers«, in: *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 27(11), S. 984-990, doi.org/10.1089/acm.2021.0052.
- Renter, Reinhard (2022): »Achtsamkeitsprogramm des Polizeipräsidiums Offenburg«, in: Dieter Wehe/Helmut Siller (Hg.), *Handbuch Polizeimanagement*, Wiesbaden, S. 603-621.
- Ribeiro, Leticia/Colgan, Dana D./Hoke, Candice K./Hunsinger, Matthew/Bowen, Sarah/Oken, Barry S./Christopher, Michael S. (2020): »Differential Impact of Mindfulness Practices on Aggression Among Law Enforcement Officers«, in: *Mindfulness* 11(3), S. 734-745, doi.org/10.1007/s12671-019-01289-2.
- Sylvén, Les (2023): »Mindful police leadership: Opening essential new pathways to 21st-century police leadership and culture«, in: *Journal of Community Safety and Well-Being* 8(4), S. 157-165, doi.org/10.35502/jcsbw.338.
- Tränkle, Stefanie (2024a): »Mindful Policing. Das Potential von Meditation als Resilienztraining für die Polizei«, in: *SIK-Journal – Zeitschrift für Polizeiwissenschaft und polizeiliche Praxis* 2, S. 81-97, doi.org/10.7396/2024_2_G.
- Tränkle, Stefanie (2024b): »Mindful Policing: Meditation als Resilienz-Tool für den Polizeidienst. Praxisbeispiele, Forschungsstand und Erfahrungswerte«, in: *Polizei Info Report* [im Druck].