

Mentaltraining als Instrument der Selbstregulation: Inwieweit können mentale Strategien die Leistungsfähigkeit von polizeilichen Einsatzkräften stärken?

Ortwin Maetzing, Manuel Kriesch

Reviewer: Dr. Karl-Heinrich Maetzing

Der Bereich des Mentaltrainings wird seit langer Zeit im Spitzensport, der Medizin und in unterschiedlichsten Ansätzen der Stressbewältigung genutzt. Daher überprüft die Polizei NRW die Wirksamkeit dieses Ansatzes zur Vorbereitung auf Anschlagsszenarien mit terroristischem Hintergrund. Als Mentaltraining werden unterschiedliche psychologische Methoden bezeichnet, die die Bereiche Emotionale Kompetenz, Stressmanagement, Kognitive Kompetenz und Motorische Leistungsfähigkeit stärken und verbessern. Da Einsatzkräfte unter einem hohen psychologischen Druck stehen, werden durch die Anwendung von verschiedenen Übungen ihre Kompetenzen erhöht und damit die persönliche Sicherheit der Polizisti*nnen im Einsatz optimiert.

„Mentaltechnik ist keine Esoterik, sondern beruht auf der Hirnforschung. Durch Üben kann es gelingen, das Gehirn auf Erfolg zu programmieren.“ Gronwald / Ochmann, Stern Nr. 30, 2010

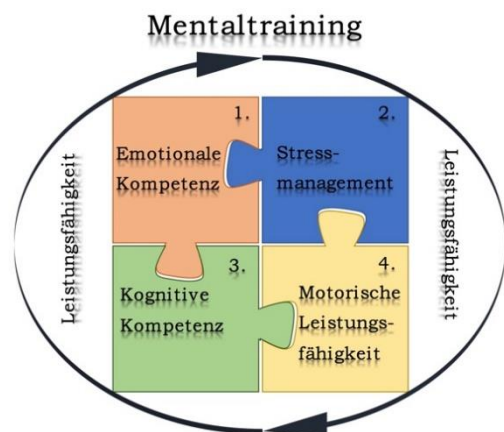
Dieses Zitat beschreibt die psychologische Grundannahme, dass man durch zielgerichtete Anwendung unterschiedlicher Methoden des Mentaltrainings in der Lage ist, die körperlichen, geistigen und emotionalen Kompetenzen sowie ihr Zusammenspiel untereinander zu verbessern. Dabei gibt es viele Anwendungsmöglichkeiten für mentale Trainingstechniken, um einzelne Bereiche dieser Kompetenzen konkret und gezielt anzuheben und zu stärken zu können.

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen mit Spitzensportlern, Patienten, Piloten, berühmten Rednern, erfolgreichen Schauspielern sowie Militär- und Polizeieinheiten, bestätigen die Wirksamkeit von mentalen Trainingstechniken und kommen alle zu dem gleichen Ergebnis: Durch mentale Trainingstechniken lassen sich Körper, Geist und Gefühle gleichermaßen trainieren.

Vor dem Hintergrund der seit Jahren stetig anwachsenden Zahlen im Zusammenhang mit Gewalt gegen Polizeivollzugsbeamtinnen und -beamte müssen sich polizeiliche Einsatzkräfte immer häufiger besonders herausfordernden und belastenden Einsatzsituationen, wie z.B. Messerangriffen, stellen. Um in solch komplexen Einsatzsituationen im Hochstress die erforderliche Leistung im entscheidenden Moment abrufen zu können, bedarf es einer gut ausgeprägten mentalen Stärke. Jede Entscheidung, die Polizistinnen und Polizisten innerhalb von Sekundenbruchteilen treffen müssen, bestimmen über den Einsatzserfolg und in Extremsituationen auch über Leben und Tod.

Darüber hinaus wird das Einschreiten polizeilicher Einsatzkräfte regelmäßig gefilmt und die Videoaufzeichnungen teilweise, verkürzt oder aus dem Kontext gerissen, in sozialen Medien veröffentlicht. Die Reaktionen auf falsch oder manipuliert dargestellte Einsatzhandlungen der Einsatzkräfte hinterlassen nicht selten emotionale Narben bei den eingesetzten Polizistinnen und Polizisten, wenn diese nicht über die erforderlichen emotionalen Regulierungskompetenzen verfügen.

Mentale Trainingstechniken können hier ein wirksames Werkzeug sein, um die für solche Einsatzsituationen erforderliche mentale, emotionale und physische Stärke zu erlangen. Das nachfolgende Schaubild „Mentaltraining“ stellt exemplarisch vereinfacht einige wichtige Anwendungsbereiche des Mentaltrainings dar. Die aufgeführten Elemente erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



Die vier Puzzleteile des Schaubildes stellen wichtige Elemente des Mentaltrainings dar, die für die Entwicklung und Förderung der erforderlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten von polizeilichen Einsatzkräften große Bedeutung haben.

Die Landesoberbehörde der Polizei Nordrhein-Westfalens, in enger Abstimmung mit dem Ministerium des Innern des Landes Nordrhein-Westfalens, kann nicht dem Zufall überlassen, ob Polizistinnen und Polizisten diese Kernkompetenzen in ausreichendem Maße besitzen. Deshalb wurden diese Elemente des Mentaltrainings bereits systematisch in die Aus- und Fortbildung der Polizei NRW integriert. Um möglichst jede Polizistin und jeden Polizisten individuell fördern zu können, wird den Einsatzkräften ein Test-Tool zur Erstellung ihres individuellen mentalen Leistungsprofils angeboten. Dieses Tool stammt ursprünglich aus dem Bereich polizeilicher Spezialeinheiten und wurde an die Zielgruppe „Polizei“ angepasst.

Ziel dieses Kapitels ist es, das Mentalpuzzle etwas näher kennenzulernen. Da das Thema Mentaltraining allerdings viel zu umfangreich ist, als dass es in einem Kapitel vollumfänglich dargestellt werden könnte, ist folgende Herangehensweise entschlossen worden: Aus jedem der dargestellten Bereiche werden einige Kompetenzen beispielhaft erläutert, mit wissenschaftlichen Hintergrundinformationen belegt und anschließend der polizeiliche Kontext dargestellt. Wenngleich in diesem Rahmen als Zielgruppe polizeiliche Einsatzkräfte angesprochen werden, so lassen sich die Inhalte dieses Kapitels auf jede andere berufliche und sportliche Zielgruppe übertragen.

Emotionale Kompetenz

*„Emotional intelligent sind wir schon, zu emotionaler Kompetenz sind wir erst unterwegs.“
Maria von Salisch, 2002*

Wir Menschen werden mit der Fähigkeit geboren, fühlen zu können, was man allgemein als emotionale Intelligenz bezeichnet. Die emotionale Intelligenz wird uns also quasi als Geschenk mit in die Wiege gelegt. Anders, als unserer kognitiven Kompetenzen, sind wir uns dessen oftmals nicht bewusst. Es handelt sich also bei vielen Menschen um eine unbewusste Kompetenz, was häufig dazu führt, dass wir glauben, an unseren emotionalen Fähigkeiten nicht weiter arbeiten zu können oder zu müssen. Leider glauben wir immer noch zu oft, dass unsere Gefühle und unser Verstand gegeneinander arbeiten und uns unsere Gefühle eher im Weg stehen. Wenn wir aber verstehen, wie Emotionen gezielt gesteuert und emotionale Kompetenzen entwickelt und trainiert werden können, werden wir feststellen, dass unsere Emotionen und unser Verstand sich gegenseitig hervorragend ergänzen. Gerade die Gefühle sind von großer Bedeutung für das Treffen wichtiger Entscheidungen in kritischen Situationen.

Beispiele für emotionale Kompetenzen:

- Intuition
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Empathie Fähigkeit
- Emotionsverarbeitung
- Emotionskontrolle

Jedes dieser Beispiele lässt sich durch die richtige mentale Trainingstechnik zielgerichtet trainieren, jedoch werden wir uns im Folgenden aufgrund des begrenzten Umfangs dieses Kapitels, auf die Intuition und die Selbstwirksamkeitserwartung beschränken.

Intuition: Das Unbewusste ist wohlinformiert

Der amerikanische Pilot Chesley Sullenberger zeigte eindrucksvoll, wie entscheidend die mentale Stärke und das Treffen (lebens-)wichtiger Entscheidungen sein können. Am 16. Januar 2009 drohte sein Airbus mit 155 Menschen an Bord wegen zwei ausgefallener Triebwerke abzustürzen. Sullenberger leitete die Notwasserung im Hudson River von New York durch eine fliegerische Glanzleistung ein. Niemand ertrank und nicht ein Passagier wurde ernsthaft verletzt. Natürlich durchlaufen Piloten einen besonderen Auswahlprozess. Doch die Fähigkeit, auch in Hochstresssituationen zu funktionieren, die braucht fast jeder irgendwann einmal.“

Dieses Ereignis zeigt eindrucksvoll, dass es überlebensnotwendig sein kann, innerhalb kürzester Zeit die richtige Entscheidung zu treffen. Wenn der Pilot eine falsche Entscheidung getroffen hätte, wären 155 Menschen gestorben.

Aber was ist Intuition eigentlich? Unter Intuition verstehen wir das „Bauchgefühl“, das nach einem erlebten Reiz entsteht. Aufgrund der blitzschnellen Bewertung unseres Unbewussten wird dieses Gefühl und damit einhergehend eine Reaktion ausgelöst. Die Informationen zur Bewertung stammen aus einer schier riesigen Datenbank, auf die wir nicht bewusst zugreifen können. Sie entsteht bei jedem Menschen ganz individuell durch die Summe aller Erfahrungen die sie oder er im Leben gemacht hat. Das Bauchgefühl entsteht nach derzeitigem Stand der Hirnforschung im sogenannten orbitofrontalen Cortex. Untersuchungen deuten darauf hin, dass dieses Areal an intuitiven Entscheidungen immer beteiligt ist, jedoch je nach Aufgabe, weitere „Mitspieler“ im Hirn benötigt. Das Zusammenspiel der unterschiedlich beteiligten Hirnregionen lässt sich durch Mentaltraining verbessern.

Sich auf seine Intuition zu verlassen, ohne dass man sie trainiert hat, wäre demnach fahrlässig. Piloten werden in ihrer Ausbildung mit Ausnahmesituationen immer wieder konfrontiert, so dass sie in die Lage versetzt werden, in Bruchteilen von Sekunden richtige Entscheidungen zu treffen. Diese Fähigkeit ist von jedem Menschen erlernbar. Da auch Polizistinnen und Polizisten regelmäßig in Situationen agieren müssen, in denen sie „aus dem Bauch heraus“ blitzschnell eine Entscheidung treffen müssen, weil die Dringlichkeit des Handelns nicht zulässt, bewusst über verschiedene Entscheidungsmöglichkeiten nachzudenken, erscheint das Training des „Bauchgefühls“ für polizeiliche Einsatzkräfte nicht weniger wichtig.

Aus diesem Grund findet das Training der Intuition für polizeiliche Einsatzkräfte in NRW bereits in die Ausbildung und das Einsatztraining NRW Anwendung.

Selbstwirksamkeitserwartung: Was bedeutet Selbstwirksamkeitserwartung?

„Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel richtig setzen.“ Aristoteles

Der Begriff der Selbstwirksamkeitserwartung hat seinen Ursprung in der sogenannten sozial-kognitiven Theorie, welche durch den Psychologen Albert Bandura begründet wurde. Darin wird die Selbstwirksamkeitserwartung definiert als die Einschätzung der persönlichen Fähigkeiten in Bezug auf die Bewältigung einer schwierigen bzw. neuen Aufgabe.

Bandura geht in seiner Theorie davon aus, dass bereits die subjektive Überzeugung, die Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Lösung einer Aufgabe zu besitzen, leistungssteigernd wirkt. Außerdem wirkt sich eine positive individuelle Selbstwirksamkeitserwartung maßgeblich auf den Umgang mit Misserfolgen und die Erholung nach Rückschlägen aus.

Zahlreiche Untersuchungen wie die folgend dargestellte Testreihe unterstreichen die Aussage dieser Theorie.

Testphase 1:

Ein ambitionierter Basketballspieler und eine zufällig ausgewählte, basketballunerfahrene Frau bekommen die Aufgabe, zehn Würfe aus einer bestimmten Position und Entfernung auf den Korb durchzuführen. Im Ergebnis trifft der erfahrene Basketballspieler 9 von 10 Würfeln, die Frau trifft keinen der 10 Würfe. Außer dem Moderator und den Testpersonen befindet sich während der ersten Testphase niemand auf dem Basketballplatz.

Testphase 2:

In einem zweiten Durchgang werden beide Probanden gebeten, die nächsten Würfe mit verbundenen Augen zu absolvieren. Im Rahmen dieser Testphase wird eine Gruppe von vorher gebrieften Personen als Publikum hinzugezogen. Dem Basketballspieler wird durch das Publikum bei jedem Wurf die Enttäuschung über einen vermeintlichen Fehlwurf suggeriert, selbst wenn dieser getroffen hatte. Die Frau hingegen wird bei jedem Wurf von außen applaudierend motiviert. Ihr wird suggeriert, dass sie entweder getroffen habe, auch wenn dies nicht der Fall war oder der Wurf sehr knapp den Korb verfehlte.

Testphase 3:

Abschließend werden beide Testteilnehmer noch einmal aufgefordert, zehn Würfe mit geöffneten Augen durchzuführen. Dabei wird die Frau motivierend eingestimmt und bei der Durchführung der Würfe weiterhin durch das Publikum motiviert. Dem Basketballspieler hingegen wird deutlich gemacht, dass der Moderator und das Publikum daran zweifeln, dass er erneut neun Treffer erreicht. Während seiner Würfe reagiert das Publikum zurückhaltend, bei Fehlwürfen sogar lautstark enttäuscht.

Im Ergebnis trifft der Basketballspieler nur noch 5 von 10 Würfeln, also 40% weniger als im ersten Durchgang. Die Frau erreicht in diesem letzten Durchgang vier Treffer.

Natürlich ist nicht auszuschließen, dass dieses Ergebnis durch Zufall zustande gekommen sein könnte. Da es sich allerdings nur um einen Auszug einer ganzen Testreihe handelte, die insgesamt zu einem vergleichbaren Ergebnis kam, erscheint die Wahrscheinlichkeit recht hoch, dass das Resultat des dritten Durchgangs durch die Selbstwirksamkeitserwartung der beiden Testpersonen stark beeinflusst wurde. Im Verhältnis erreichte die Frau, die mit geschlossenen Augen bestärkt wurde und somit mehr an sich und die Aufgabenbewältigung glaubte, ein signifikant besseres Resultat als der Basketballspieler, der aufgrund der erlebten Enttäuschung des Publikums an sich und seinen Fähigkeiten zweifelte. Im absoluten Gesamtergebnis waren der Basketballspieler und die Frau mit 50% Treffern zu 40% Treffern nicht mehr weit auseinander, was insbesondere vor dem Hintergrund der großen Leistungsunterschiede und Vorerfahrungen in dieser Sportart überraschend ist.

Warum diese Erkenntnisse für polizeiliche Einsatzkräfte von Bedeutung sein können?

Im Kontext professioneller polizeilicher Arbeit und der damit einhergehenden, stets steigenden Anforderungen an Polizistinnen und Polizisten, stellt die Selbstwirksamkeitserwartung eine Schlüsselkompetenz des Mentaltrainings dar. Die individuelle persönliche Prognose über die erfolgreiche Bewältigung oder das „Scheitern“ einer schwierigen bzw. noch nicht erlebten Einsatzsituation, entscheidet maßgeblich darüber, welche Leistungsressourcen den Einsatzkräften tatsächlich in einer solchen Situation zur Verfügung stehen. Die abrufbare Leistung der Einsatzkräfte steht also in direkter Wechselwirkung zu ihren Gedanken, Überzeugungen und Glaubenssätzen. Durch mentale Techniken, die genau dort ansetzen, können diese Bereiche positiv verändert werden.

Die individuelle Selbstwirksamkeitserwartung stellt also einen wichtigen Bestandteil zur erfolgreichen Einsatzbewältigung und somit unmittelbar auch für professionelles, polizeiliches Handeln dar.

Aus diesem Grund wurden auch die Elemente des Trainings zur Verbesserung der Selbstwirksamkeitserwartung bereits systematisch in die Aus- und Fortbildung der Polizei NRW integriert.

Möglichkeiten zur Entwicklung einer positiven Selbstwirksamkeit

„Jeder Mensch hat die Chance mindestens einen Teil der Welt zu verbessern, nämlich sich selbst.“ Paul de la Garde

Neben allgemeinen Faktoren, die zur Stärkung einer positiven, individuellen Selbstwirksamkeit beitragen können, wie z.B.

- Erfolge selbst gelöster, herausfordernder Aufgaben oder
- Erfahrungen von Erfolgen besonderer Vorbilder,

gibt es konkrete Möglichkeiten und Techniken, um die Selbstwirksamkeitskompetenz im Rahmen polizeilicher Einsatztrainings zu entwickeln.

Da ermutigende Selbst- und Fremdrelexion wichtige Bausteine darstellen, die sich unmittelbar und langfristig auf die Selbstwirksamkeit eines Menschen auswirken können, wird in der Aus- und Fortbildung der Polizei NRW großen Wert auf individuelle Rückmeldungen für jeden Trainingsteilnehmer gelegt. Sowohl die „Coachings im Prozess“ wie auch die Rückmeldungen im Rahmen der Nachbereitung von Einsatztrainings folgen einer systematischen Feedbackstruktur. Es hat sich gezeigt, dass besonders bestärkende und vertrauensbildende Worte für die positiv umgesetzten Trainingsinhalte der Teilnehmer/innen, den größten Effekt erzielen. Folgen auf diese positiven

Verstärkungen wenigen, besonders wichtige Optimierungsvorschläge, kann die Grundlage zur ermutigenden Selbstreflexion jedes Einzelnen geschaffen werden. Dadurch wird in der Aus- und Fortbildung der Polizei NRW ein Instrument genutzt, welches bei jeder beliebigen Trainingssituation Anwendung finden kann.

Darüber hinaus können sich die Aus- und Fortbilder der Polizei NRW konkreter Trainingstechniken und Übungen des Mentaltrainings bedienen, mittels derer ganz gezielt an der Verbesserung der eigenen Selbstwirksamkeitserwartung gearbeitet werden kann.

Stresskompetenz

„Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.“ Marie von Ebner-Eschenbach

Leistungsfähigkeit vs. Stress

Stress entsteht durch die subjektive Wahrnehmung eines Individuums und beschreibt einen Zustand, bei dem das Individuum aufgrund interner oder externer Reize zusammen mit entstehenden Gefühlen und Gedanken, spezifische oder unspezifische psychische und physische Reaktionen zeigt. Je nach Ausprägung der entstehenden Reaktionen kann das Gleichgewicht dieses Menschen so stark gestört sein, dass die nötigen Fähigkeiten zur Bewältigung einer Situation nicht abgerufen werden können.

Projiziert auf den Polizeiberuf lässt sich sagen, je stärker das Stressempfinden von Polizistinnen und Polizisten in schwierigen Einsatzsituationen wahrgenommen wird, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Anforderungen an die Einsatzsituation optimal erfüllt werden können. Ein extrem hohes Stressempfinden kann situativ sogar zu einer temporären Handlungsunfähigkeit der polizeilichen Einsatzkräfte führen, was unter Umständen schwerwiegende Folgen nach sich ziehen und im Zweifel über Erfolg oder Misserfolg des Einsatzes entscheiden kann. Wenn das erlebte Stressempfinden also unmittelbar die Leistungsfähigkeit von Einsatzkräften beeinflusst, und die mentale Leistungsfähigkeit einen wesentlichen Einfluss auf das individuelle Stressempfinden hat, erscheint es folgerichtig, Strategien zu erarbeiten, die diese individuellen Stresskompetenzen von Polizistinnen und Polizisten verbessern können. Denn nur eine hohe Resilienz und die Fähigkeit, Stress situativ regulieren zu können, versetzt Einsatzkräfte in die Lage, die notwendigen körperlichen, kognitiven und emotionalen Fähigkeiten und Fertigkeiten selbst in polizeilichen Ausnahmesituationen bestmöglich abrufen und einsetzen zu können. Die mentalen Trainingstechniken helfen dabei sowohl in hochspeziellen und besonders gefährlichen Einsatzanlässen, wie z.B. terroristischen Anschlägen, aber auch in jeder anderen herausfordernden polizeilichen Einsatzsituation.

Im Training unterscheiden wir zwischen Strategien, die eine langfristige und stabile psychische Widerstandskraft fördern und solchen, die zur kurzfristigen Stressregulation bei auftretenden Stresssymptomen oder Wahrnehmungsstörungsphänomenen dienen. Beide mentale Strategietypen finden zielgerichtet im Rahmen des Einsatztrainings der Polizei NRW Anwendung, um jeder Polizistin und jedem Polizisten die Möglichkeit zu geben, systematisch die individuellen, für den Einsatzfall wichtigen Stresskompetenzen trainieren zu können.

Beispiele für mentale Strategien zur Verbesserung der Stresskompetenzen:

- Achtsamkeit
- Atemtechniken
- Meditation
- Affirmationen / subvokales Training (Selbstgesprächstechniken)
- Stärkung der Willenskraft
- Aktivierungstechniken

Langfristige Verbesserung der Resilienz

„Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.“ Buddha

Achtsamkeitsübungen haben positive Effekte auf eine ganze Reihe von stressbedingten Reaktionen. Die durch Achtsamkeits- oder Meditationstraining entstehenden Veränderungen im Gehirn gehen mit allgemein verbesserten Stresslevels und Befindlichkeiten einher. So zeigen Studien beispielsweise,

dass sich Einsatzkräfte, die an einem regelmäßigen Achtsamkeitstraining teilgenommen haben, schneller und besser von Stressereignissen erholen.

Außerdem stellt Achtsamkeitstraining eine hervorragende Basis für weiterführende mentale Trainingstechniken dar. Achtsamkeit ist ein Bewusstseinszustand, welcher durch das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf das „Hier und Jetzt“ gekennzeichnet ist. Sie ist definiert als das Wahrnehmen von Empfindungen im gegenwärtigen Moment. Bei Achtsamkeit geht es darum, dass wir uns unseres Körpers, unserer Gedanken, unserer Gefühle, unseres Handelns etc. bewusstwerden und diese mit all unseren Sinnen erfassen. Achtsamkeitstraining fördert sowohl die internale Aufmerksamkeit (die Wahrnehmung der eigenen Empfindungen und Gefühle) wie auch die externale Aufmerksamkeit (die Wahrnehmung der äußeren „Umwelt“), gleichermaßen.

Im Internet finden sich unzählige, „klassische“ Achtsamkeitsübungen wie z.B. Naturerlebnisübungen oder Body-Scan-Übungen nach Kabat – Zinn, die allesamt ihre Berechtigung haben und wirksam in Bezug auf die individuelle Resilienz eines Menschen sind.

Kognitive Kompetenzen

„Der Verstand und die Fähigkeit ihn zu gebrauchen, sind zweierlei Fähigkeiten.“ Franz Grillparzer

Kognitive Leistungsfähigkeit

Der Begriff der kognitiven oder geistigen Leistungsfähigkeit umfasst, je nach Definitionsquelle und Zielrichtung, unzählige Einzelkompetenzen. Wenn es um die Anforderungen an Polizistinnen und Polizisten geht, sind insbesondere die Elemente der kognitiven Kompetenzen von großer Bedeutung, die einen wesentlichen Einfluss auf die abrufbare Leistung polizeilicher Einsatzkräfte in besonders schwierigen Einsatzsituation haben können, wie z.B.

- die Wahrnehmungsfähigkeit,
- die Wahrnehmungs-, bzw. Aufmerksamkeitssteuerung,
- die Konzentrationsfähigkeit,
- die Gedächtnisleistung sowie
- die Denk- und Problemlösefähigkeit.

Diese Kompetenzen sind Grundvoraussetzung, um für komplexe, unvorhersehbare Situationen, die nötige Umstellungsfähigkeit bzw. kognitive Flexibilität zu erlangen, damit Einsatzkräfte auf mögliche neue Reize handlungssicher und professionell reagieren können.

Wahrnehmung / Aufmerksamkeit: Die 4 Formen der Aufmerksamkeit nach Eberspächer

Um zu verstehen, wie man die Wahrnehmung trainieren kann, sollte man zunächst einmal wissen, dass es unterschiedliche Arten der Aufmerksamkeit gibt. Unsere Aufmerksamkeit kann auf ein bestimmtes Objekt, eine Handlung, eine Vorstellung oder eine Gegebenheit gerichtet sein. Welche Möglichkeiten der Fokussierung es insbesondere im Zusammenhang mit mentalen Trainingstechniken gibt, erläutern die sogenannten 4 Formen der Aufmerksamkeit. Diese 4 Formen beschreiben unterschiedliche Wahrnehmungsprozesse, die zeigen, auf welchem Fokus unsere Aufmerksamkeit gerade liegt und dass es möglich ist, den Fokus der Wahrnehmung konkret zu steuern.

Für polizeiliche Einsatzlagen ist diese Fähigkeit, situativ flexibel zwischen den unterschiedlichen Arten der Aufmerksamkeit wechseln zu können, von großer Bedeutung. Denn nur so können wir gewährleisten, die unzähligen Reize, die auf uns einwirken, zu filtern und zu verarbeiten, um die Situation ganzheitlich bewerten und die richtigen Entscheidungen treffen zu können. Durch mentales Training können wir unsere individuellen Wahrnehmungsprozesse optimieren, damit diese Fähigkeit in realen Einsatzlagen stressfest abrufbar ist.

External - weit

Diese Art der Aufmerksamkeit ist notwendig, um sich in einer unübersichtlichen Lage zu orientieren. Ist eine Situation unbekannt, erlaubt es diese Form der Wahrnehmung, möglichst viele Informationen zu sammeln, um ein ganzheitliches, wenngleich eher grobes „Übersichtsbild“ zu erhalten.

Dies ist gerade in der ersten Phase jeder Einsatzsituation bedeutsam, hierbei spielt es lediglich eine untergeordnete Rolle, ob es sich um einen Verkehrsunfall, eine Tumultlage, eine häusliche Gewalt oder die kriminalpolizeiliche Aufnahme eines Tatortes handelt.

Auch wenn die Augen des Menschen einen sehr dominanten Wahrnehmungskanal darstellen, können wir uns nicht ausschließlich auf das was wir sehen, beschränken. Neben den visuellen Reizen können die Wahrnehmung und Bewertung der auditiven und olfaktorischen (Geruch) Reize unter Umständen die erfolgskritischen Informationen liefern.

External - eng

Hier erfolgt die Aufmerksamkeit deutlich fokussierter auf einzelne, kleinere Bereiche der Einsatzlage. Dies geschieht entweder zu einem Zeitpunkt, an dem wir uns bereits einen Überblick über die Situation verschafft haben oder aufgrund einer Gegebenheit, die sich konkret bedrohlich für uns darstellt.

In dieser Phase „zoomen“ wir also in das Geschehen hinein, bewerten unsere Wahrnehmungen (auch unbewusst) und verarbeiten ausschließlich die wichtigsten Informationen, um daraus Entscheidungen für die weitere Vorgehensweise abzuleiten. Die Fähigkeit, die nach außen gerichtete Aufmerksamkeit situativ und flexibel steuern zu können, stellt deshalb eine wichtige Grundlage für die Einschätzung polizeilicher Einsatzlagen dar.

Internal - weit

Während die Wahrnehmung der ersten beiden Aufmerksamkeitsarten in unserem Beispiel nach außen auf das Umfeld gerichtet war, wendet sich nun der „Blick“ nach innen. Dabei geht es bei der internal – weiten Aufmerksamkeit zunächst um unser ganzheitliches Befinden. Wie geht es mir gerade, fühle ich mich wohl oder spüre ich vielleicht Unbehagen?

Diese Art des „Bauchgefühls“ kann sich bei zwei Einsatzkräften im Rahmen des gleichen Einsatzenlasses völlig unterschiedlich darstellen. Bei einer Einsatzkraft kann es die Form von Nervosität, innerer Anspannung oder sogar Angst annehmen, während es bei einer anderen zu erhöhter Motivation und Aktivität führen kann. Polizist*innen sollten allerdings die eigenen Reaktionsmuster kennen und im Idealfall dafür sorgen, dass sie die Handlungsfähigkeit nicht limitieren.

Internal - eng

Die zweite nach innen gerichtete Aufmerksamkeitsform wird als internal – eng bezeichnet. Sie konkretisiert den allgemeinen Befindlichkeitszustand, wie z.B. plötzliches Auftreten zitternder Hände oder Knie oder die Entstehung eines unangenehmen Drucks in der Brust.

Das Erforschen und positive Beeinflussen des eigenen, individuellen Befindens – „eng und weit“ - in unterschiedlichen (polizeilichen) Kontexten ist durch mentale Strategien, trainierbar. Dabei kommen Imaginations-, Achtsamkeits-, Meditations-, und Selbstwirksamkeitsübungen besonders zur langfristigen Verbesserung des Befindens zur Anwendung sowie Atem-, Aktivierungs- und subvokale Trainingstechniken für die Regulation auftretender Stressphänomene, negativer Gedanken und Emotionen.

Motorische Leistungsfähigkeit

„Erfolg besteht darin, dass man genau die Fähigkeiten hat, die im Moment gefragt sind.“ Franz Grillparzer

Verbesserung motorischer Fähigkeiten

Ein semiprofessionelles Basketballteam wird im Rahmen einer wissenschaftlichen Untersuchung in drei Kontrollgruppen unterteilt:

- *Die erste Gruppe bekommt die Anweisung, einen bestimmten Wurf täglich praktisch zu trainieren.*
- *Die zweite Gruppe teilt die Trainingszeit hälftig. 50% der Zeit wird der Wurf praktisch trainiert, 50% der Zeit wird mentales Training praktiziert.*
- *Die dritte Kontrollgruppe trainiert ausschließlich mental.*

Das Ergebnis dieser und vergleichbarer anderer Untersuchungen zeigt, wie stark die Effekte mentalen Trainings sind:

- *Die Gruppe, die häufig praktisches und mentales Training durchführte, hatte den mit Abstand größten Leistungszuwachs.*
- *Die Gruppe, die nur mentales Training durchführte, war der ausschließlich praktisch trainierenden Kontrollgruppe im Leistungszuwachs noch immer überlegen.*

Knotenpunkt- oder Visualisierungstechnik

Die Knotenpunkttechnik ist eine mentale Trainingsmethode, die es uns ermöglicht, motorische Handlungsabläufe zu verbessern, ohne diese tatsächlich aktiv durchzuführen zu müssen. Sie kann als intensive Vorstellung einer Bewegungsabfolge beschrieben werden. Regelmäßig, zielgerichtet und kontrolliert eingesetzt, kann diese Technik einfach und effektiv motorische Muster erheblich verbessern.

Die Grundlage dieser Trainingsform liegt im sogenannten Ideo-Realgesetz begründet. Es besagt, dass allein durch Vorstellung eines Bewegungsablaufes bereits das motorische Feld des Gehirns aktiviert wird. Die Folge sind muskuläre Mikrokontraktionen, eine Intensivierung des Gasstoffwechsels, Beschleunigung der Atem- und Herzfrequenz, Erhöhung des Blutdruckes, gesteigerte Empfindlichkeit des peripheren Sehens und verstärkte Erregbarkeit der peripheren Nerven. Das bedeutet konkret, dass bereits die intensiven Gedanken eines Bewegungsablaufes ähnliche körperlichen Reaktionen hervorruft, wie die praktische Durchführung der Bewegung selbst.

Profisportler, polizeiliche und militärische Spezialeinheiten auf der ganzen Welt machen sich diesen Effekt zu Nutze, um komplexe, motorische Bewegungsabläufe zu perfektionieren.

Im polizeilichen Kontext kann die Knotenpunkttechnik z.B. dazu genutzt werden, Waffenhandlings, taktische Vorgehensweisen, komplexe Bewegungs- und Handlungsabläufe aber auch die Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern. Für diese Art des Trainings ist es je nach Zielrichtung und Komplexität hilfreich oder sogar zwingend erforderlich, dass die Trainierenden das jeweilige Bewegungsmuster bereits in der Praxis kennengelernt und praktisch trainiert haben.

Vorteile der Knotenpunkttechnik:

- Die Lernzeiten für die Aneignung motorischer Fähigkeiten werden verkürzt.
- Die Stabilität eines erlernten Bewegungsablaufes wird erhöht.
- Die Präzision und Ausführungsgeschwindigkeit werden erhöht.
- Die Erhaltung der Bewegungsabläufe in trainingschwachen Zeiten kann gewährleistet werden (auch bei Verletzungen).
- Es ist eine hohe Wiederholungsfrequenzen pro Lerneinheit erreichbar.
- Sie ist jederzeit durchführbar, an nahezu jedem Ort ohne der üblicherweise notwendigen Trainingsmittel.
- Die Technik ist besonders gut geeignet, um fehlerhaft erlernte Bewegungsmuster korrigieren zu können.

Hintergrund:

Selbstwirksamkeitserwartung (engl. *self-efficacy*), kurz **SWE**, bezeichnet das Vertrauen einer Person, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen auch in Extremsituationen erfolgreich selbst ausführen zu können.^[1] Ein Mensch, der daran glaubt, selbst etwas *bewirken* und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können, hat demnach eine hohe SWE. Die Begrifflichkeit wurde in den 1970er-Jahren von dem kanadischen Psychologen Albert Bandura entwickelt.^[2]

Eine Komponente der SWE ist die Annahme, man könne als Person gezielt Einfluss auf die Dinge und die Welt nehmen, statt äußere Umstände, andere Personen, Zufall, Glück und andere unkontrollierbare Faktoren als ursächlich anzusehen (siehe auch Kontrollüberzeugung).

Manche Psychologen meinen, dass Selbstwirksamkeitserwartung ein natürliches Bedürfnis des Menschen sei. In der psychologischen Forschung wird zudem unterschieden zwischen den *generalisierten* und den verschiedenen *handlungsspezifischen* Selbstwirksamkeitserwartungen (etwa mit dem Rauchen aufzuhören oder vor einer Menschenmenge frei sprechen zu können).

Untersuchungen zeigen, dass Personen mit einem starken Glauben an die eigene Kompetenz größere Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben, eine niedrigere Anfälligkeit für Angststörungen und Depressionen und mehr Anerkennung in Ausbildung und Berufsleben haben.

SWE und Handlungsergebnisse wirken oft zirkulär: Eine hohe SWE führt zu hohen Ansprüchen an die eigene Person, weshalb man eher anspruchsvolle, schwierige Herausforderungen sucht. Die Bewältigung dieser Herausforderungen führt dann wieder zur Bestätigung bzw. Erhöhung der eigenen SWE. Diesen zirkulären Effekt griffen Locke und Latham (1990, 1991) auf und überführten ihn in den sogenannten „high performance cycle“. Die Autoren untersuchen, ob es einen Zusammenhang zwischen Zielsetzung oder Zielfestlegung und der realisierten Leistung gibt. Albert Bandura: Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. In: Psychological Review. Band 84, Nr. 2, 1977, S. 191–215 (englisch).

Albert Bandura: Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. In: Educational Psychologist. Band 28, Nr. 2, 1993, S. 117–148 (englisch).

A. Bandura: Self-efficacy. In: V. S. Ramachandran (Hrsg.): Encyclopedia of human behavior. Band 4. Academic Press, San Diego 1994, S. 71–81 (englisch).

A. Bandura: Self-efficacy: The exercise of control. Freeman, New York 1997 (englisch).

H.-G. Ridder: Personalwirtschaftslehre. 1999, S. 439–440 (englisch).

E. A. Locke, G. P. Latham: A Theory of Goal Setting and Task Performance. Englewood Cliffs 1990 (englisch).

R. Schwarzer, M. Jerusalem: Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In: Zeitschrift für Pädagogik. Band 44, Beiheft: Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. 2002, S. 28–53.

L. Satow, R. Schwarzer: Entwicklung schulischer und sozialer Selbstwirksamkeitserwartung: Eine Analyse individueller Wachstumskurven. In: Psychologie in Erziehung und Unterricht. Band 50, Nr. 2, 2003, S. 168–181.

A. Luszczynska, B. Gutiérrez-Doña, R. Schwarzer: General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. In: International Journal of Psychology. Band 40, Nr. 2, 2005, S. 80–89 (englisch).

A. Luszczynska, U. Scholz, R. Schwarzer: The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. In: The Journal of Psychology. Band 139, Nr. 5, 2005, S. 439–457 (englisch).

R. Schwarzer, S. Boehmer, A. Luszczynska, N. E. Mohamed, N. Knoll: Dispositional self-efficacy as a personal resource factor in coping after surgery. In: Personality and Individual Differences. Band 39, 2005, S. 807–818 (englisch).

R. Schwarzer, A. Luszczynska: Self-Efficacy. In: M. Gerrard, K. D. McCaul (Hrsg.): Health Behavior Constructs: Theory, Measurement, and Research. National Cancer Institute, 2007 (englisch; online auf cancercontrol.cancer.gov).

E. L. Usher, F. Pajares: Sources of academic and self-regulatory efficacy beliefs of entering middle school students. In: Contemporary Educational Psychology. Band 31, 2006, S. 125–141 (englisch).

Hannelore Weber, Thomas Rammsayer: Differentielle Psychologie: Persönlichkeitsforschung. Hogrefe, Göttingen u. a. 2012, ISBN 978-3-8017-2172-5, S. 97–99.

B. J. Zimmerman, A. Kisantas: Homework practices and academic achievement: The mediating role of self-efficacy and perceived responsibility beliefs. In: Contemporary Educational Psychology. Band 30, 2005, S. 397–417 (englisch).

Weblinks

Klaus-Helmut Schmidt: Selbstwirksamkeit. In: Spektrum der Wissenschaft – Lexikon der Psychologie. 2000.

Ralf Schwarzer: Psychometrische Skala von Jerusalem & Schwarzer zur Erfassung der Selbstwirksamkeitserwartung. In: userpage.fu-berlin.de. 20. September 2009.

Ralf Schwarzer, Aleksandra Luszczynska: Perceived Self-Efficacy. (Memento vom 17. Dezember 2018 im Internet Archive) (PDF: 109 kB, 33 Seiten) In: National Cancer Institute. 2015 (englisch; Konstruktbeschreibung).

Einzelnachweise

Selbstwirksamkeitserwartung. Abgerufen am 29. September 2021.

Carina Fuchs: Selbstwirksam Lernen im schulischen Kontext: Kennzeichen – Bedingungen – Umsetzungsbeispiele. Julius Klinkhardt, Pößneck 2005, ISBN 3-7815-1394-7, S. 20 (Seitenvorschau in der Google-Buchsuche).

Albert Bandura: Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. In: Psychological Review. Band 84, Nr. 2, 1977, S. 191–215 (englisch).

Satoru Yokoyama: Academic Self-Efficacy and Academic Performance in Online Learning: A Mini Review. In: Frontiers in Psychology. Band 9, 22. Januar 2019, ISSN 1664-1078, S. 2794, doi:10.3389/fpsyg.2018.02794, PMID 30740084, PMC 6357917 (freier Volltext) – (frontiersin.org [abgerufen am 6. Mai 2021]).

Trine Waaktaar, Sverre Torgersen: Self-Efficacy Is Mainly Genetic, Not Learned: A Multiple-Rater Twin Study on the Causal Structure of General Self-Efficacy in Young People. In: Twin Research and Human Genetics. Band 16, Nr. 3, Juni 2013, ISSN 1832-4274, S. 651–660, doi:10.1017/thg.2013.25 (cambridge.org [abgerufen am 6. Mai 2021]).

Edward T. Hall: Beyond Culture. Anchor Books, 1989, S. 6 (englisch).

Nancy E. Betz, Gail Hackett: Applications of Self-Efficacy Theory to Understanding Career Choice Behavior. In: Journal of Social and Clinical Psychology. Band 4, Nr. 3, September 1986, S. 279–289 (englisch).

Frank Pajares: Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. In: Review of Educational Research. 1996 (englisch).

P. Brauner, T. Leonhardt, M. Ziefle, U. Schroeder: The effect of tangible artifacts, gender and subjective technical competence on teaching programming to seventh graders. In: Proceedings of the 4th International Conference on Informatics in Secondary Schools (ISSEP 2010), LNCS 5941. 2010, S. 61–71 (englisch)..

Literatur

Michael Draksal: Mentale Wettkampfvorbereitung für Sportschützen: Gewehr – Pistole – Bogen Taschenbuch , 2008 hier wird schon der Stroop Test für das Schiesstrainings genutzt,

Mentale Vorbereitung im Einsatztraining durch „Goal Shielding“.Dominik Bionim , Anja Achtzige & Regina Gentsch, Universität Konstanz. Bereitschaftspolizeipräsidium Baden-Württemberg

Development of a Mental Skills Training Intervention for the Canadian Special Operations Forces Command: An Intervention Mapping Approach *C. Paige Mattie,, Kimberly Guest , Suzanne Bailey, Jamie Collins and Daniel F. Gucciardi Human Performance Research & Development, Canadian Forces Morale & Welfare Services School of Physiotherapy and Exercise Science, Curtin University; Canadian Forces Health Services Group, Department of National Defence

Mental Qualities and Techniques in Tactical Populations: A Systematic Review Johannes Raabe Elmer Castillo West Virginia University Magellan Federal, Johannes Carl Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg

Brief Mental Skills Training Improves Memory and Performance in High Stress Police Cadet Training Jonathan W. Page1 & Michael J. Asken2 & Charles F. Zwemer 3 & Michael Guido4 Published online: Society for Police and Criminal Psychology

(en) John Ridley Stroop , „ Studien der Interferenz in seriellen verbalen Reaktionen “ , Journal of Experimental Psychology , vol. 18, n o 6,1935, s. 643–662 (DOI 10.1037 / h0054651 , online gelesen , abgerufen am 8. Oktober 2008).

(in) Colin MacLeod, „ Ein halbes Jahrhundert Forschung zum Stroop-Effekt: eine integrative Überprüfung “ , Psychological Bulletin (in) , vol. 109, n o 2März 1991, s. 163–203 (PMID 2034749 , DOI 10.1037 / 0033-2909.109.2.163).

(in) Derek Besner, Stolz und Jennifer A. Clay Boutilier, „ Der Stroop-Effekt und der Mythos der Automatik “ , Psychonomic Bulletin & Review (in) , vol. 4, n o 2Juni 1997, s. 221–225 (PMID 21331828 , DOI 10.3758 / BF03209396).

Maria Augustinova und Ludovic Ferand, „ Einfluss der zweifarbigen Darstellung von Wörtern auf den Stroop-Effekt “ Psychologisches Jahr , Bd. 107, n o 22007, s. 163–179 (online lesen).

(in) „ HINTERGRUND ZUR WIRKUNG STROOP “ , Rochester Institute of Technology .

(in) Moshe Shay Ben-Haim , Paul Williams, Zachary Howard, Yaniv Mama, Friend Eidels und Daniel Algom, „ The Emotional Stroop Task: Assessing Cognitive Performance under Exposure to Emotional Content “ , Journal of Visualized Experiments (in) , n oder 112,29. Juni 2016(PMID 27405091 , PMCID PMC4993290 , DOI 10.3791 / 53720).

(in) Ian H. Gotlib und C. Douglas McCann , „ Construct Zugänglichkeit und Depression: Eine Untersuchung kognitiver und emotionaler Faktoren. “ , Zeitschrift für Persönlichkeits- und Sozialpsychologie , vol. 47, n o 2August 1984, s. 427–439 (PMID 6481620 , DOI 10.1037 / 0022-3514.47.2.427).

(in) J. Mark G. Williams , Andrew Mathews und Colin MacLeod, „ Die emotionale Stroop-Aufgabe und Psychopathologie “ , Psychological Bulletin (in) , vol. 120, n o 1,Juli 1996, s. 3–24 (PMID 8711015 , DOI 10.1037 / 0033-2909.120.1.3).

(in) Katja Wingenfeld Christoph Mensebach Martin Driessen, Renate Bullig Wolfgang Hartje und Thomas Beblo, „ Warnung vor persönlich relevanten Reizen: Die individuelle emotionale Stroop-Aufgabe “ , Psychologische Berichte (in) , Bd. 99, n O 3,Dezember 2006, s. 781–793 (PMID 17305196 , DOI 10.2466 / PRO.99.3.781-793).

(in) Rebecca J. Compton, Marie T. Banich, Aprajita Mohanty, Michael P. Milham, John Herrington, Gregory A. Miller, Paige E. Scalp, Andrew Webb und Wendy Heller, „Auf Emotionen achten: An fMRI Investigation kognitiver und emotionaler Stroop-Aufgaben “ , Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience (en) , vol. 3, n o 2Juni 2003, s. 81–96 (PMID 12943324 , DOI 10.3758 / CABN.3.2.81).

(in) Randy J. Larsen , Kimberly A. Mercer und David A. Balota , „ Lexikalische Merkmale von Wörtern, die in emotionalen Stroop-Experimenten verwendet werden. » , Emotion (in) , vol. 6, n o 1, Februar 2006, s. 62–72 (PMID 16637750 , DOI 10.1037 / 1528-3542.6.1.62).

(in) Pamela Gobin und Stéphanie Mathey, „ Der emotionale Einfluss der orthographischen Nachbarschaft bei der visuellen Worterkennung “ , Current Psychology Letters , vol. 26, n o 1, 2010(online lesen).

(in) Stephan F. Taylor, Sylvan Kornblum, Erick J. Lauber, Satoshi Minoshima und Robert A. Koeppel, „ Isolation spezifischer Verarbeitung bei der Stroop-Interferenzaufgabe: PET-Aktivierungsstudien “ , NeuroImage , vol. 6, n o 2 August 1997, s. 81–92 (PMID 9299382 , DOI 10.1006 / nimg.1997.0285).

(in) Michael P. Milham, Marie T. Banich, Eric D. Claus und Neal J. Cohen, „ Praxisbezogene Effekte demonstrieren komplementäre Rollen der vorderen und cingulären präfrontalen Kortizes bei der Aufmerksamkeitskontrolle “ , NeuroImage , vol. 18, n o 2 Februar 2003, s. 483–493 (PMID 12595201 , DOI 10.1016 / s1053-8119 (02) 00050-2).

Lernen sichtbar machen für Lehrpersonen: Überarbeitete deutschsprachige Ausgabe von "Visible Learning for Teachers": Überarbeitete ... Ausgabe ... Ausgabe von "Visible Learning for Teachers" Taschenbuch – 25. Januar 2017 John Hattie

Andrea Kiesel: Lernen: Grundlagen der Lernpsychologie (Basiswissen Psychologie) (German Edition) 2011

Weitere Literatur die zur Erstellung des Ansatzes mentale Leistungsfähigkeit genutzt worden ist.

Gronwald / Ochmann, Stern Nr. 30, 2010 / Stempel, 2007 / Mayer, Görlich, Eberspächer, 1999, 2001, 2003, 2004 / Kast, 2007 / Wenger, Poe, 1997 / Prof. Dr. Axel Mecklinger, 2015, Gronwald / Ochmann, 2010, Gigerenzer, Kast 2007 / Grochowiak / Schwarzer, 2005 / Urton, 2017 / National Geographic, Braingames / Klaus Grochowiak 2018 / C.G. Jung 2020, Böschmeyer 2005 / Lazarus, András 2006 / Kabat-Zinn 2009 / Schirner 2014 / Prof. Dr. W. Wittling, Prof. Dr. R. Wittling 2012 / Schlömmel, Königs, Lienhard 2021 / McKeown, 2015 / Eberspächer 2004, Sterr 2010 / Hacker 1973 / Janssen 1996 / Lapierre, Aucoutourier 1998 / K.Fischer 2019 / Immenroth 2003