

Ein Mann hat sich das Leben genommen. Zwei junge Polizisten der Kantonspolizei Aargau müssen seine Ehefrau informieren. Sie sind gut ausgebildet und wissen, wie man eine Todesnachricht überbringt – es ist für sie so was wie Alltag. Sie klingeln am Haus der Familie, doch niemand öffnet. Sie finden Frau und Kinder schliesslich im Wohnzimmer vor, alle tot. Der Mann hat sie vor seinem Selbstmord umgebracht. Das ist nun kein Alltag mehr. Sie melden ihre schreckliche Entdeckung, kurz darauf wird Horst Hablitz gerufen.

Hablitz ist Polizeipsychologe und kommt zum Einsatz, wenn ein Ereignis an der Front einen besonderen Schweregrad hat. Denn auch Polizisten sind Menschen, «und wenn ihre Seele blutet, dann aus gutem Grund», sagt Hablitz. Er ist 62 Jahre alt, in Deutschland aufgewachsen, gelernter Krankenpfleger und studierter Psychologe, kein Polizist. Er sitzt in seinem Büro in Aarau und redet leicht über die schweren Dinge. Polizisten und Polizistinnen nennt er liebevoll Bullen und Bulletten. Das meint er nicht abwertend, im Gegenteil: «Ich nehme Polizisten sehr ernst, sie leisten eine bemerkenswerte Arbeit.» Insgesamt ist Hablitz für rund 1000 Polizistinnen und Polizisten zuständig – die Regionalkorps mitgezählt.

Entschärfung ist die Devise

Oft seien diejenigen am stärksten traumatisiert, die als Erste am Einsatzort sind. Wie die Polizisten im Haus der getöteten Familie, denn sie haben das Ausmass des Geschehens noch nicht erfassen können. Alle Einsatzkräfte, die danach eintreffen, können sich auf die Situation vorbereiten.

Hablitz zieht sich mit den beiden Polizisten zurück. Er setzt auf die sogenannte Defusing-Methode. Entschärfung. Zuerst stellt er sich bei ihnen vor, sofern die Polizisten ihn noch nicht kennen. Dann sichert er ihnen seine Vertraulichkeit zu. «Es geht nicht

darum zu beurteilen, ob sie alles richtig gemacht haben, sondern darum, ihnen beizustehen.» Er fragt den einen Polizisten: «Wann war deine Welt noch in Ordnung?» Er antwortet: «Heute Morgen auf dem Posten.» «Und wann war sie wieder in Ordnung?», fragt Hablitz. «Jetzt ist es wieder gut», sagt der Polizist, der sich vom ersten Schock erholt hat. Die drei verständigen sich darauf, dass die Welt dazwischen nicht gut war. «Mit diesem Kniff zeige ich Ihnen, dass der Schrecken einen Anfang und ein Ende hat.»

Erinnerungslücken

Bei seinen Defusings fragt er die Polizisten genau, was sie wann gesehen, gehört, gerochen haben. Es fällt den Einsatzkräften oft schwer, der Reihe nach zu erzählen. Sie haben Erinnerungslücken. Dissoziation nennt man es in der Fachsprache, wenn sich bei einem Trauma Gross- und Zwischenhirn voneinander entfernen. In solchen Situationen handeln selbst die erfahrensten Polizisten nicht mehr rational. «Von der Polizei wird Stärke erwartet, und das zu Recht», sagt Hablitz. «Doch auch die Starken müssen mal Schwäche zulassen.»

Auch er selbst hat einmal ein Trauma erlitten. Eine Mutter war mit ihrem Kind vor den Zug gesprungen. «Ich habe viele Leichen gesehen. Aber als ich diese beiden sah, sind bei mir alle Sicherungen durchgebrannt.» In seinem Kopf habe es nur noch geschrien. Am Schluss hatte er keine Ahnung mehr, wie lange er am Unfallort war, und statt mit den Einsatzkräften ein Defusing durchzuführen, habe er ohne Ende geheult. «Daraus habe ich gelernt, dass ich mir bei einem Einsatz keine entstellten Leichen anschauen darf.»

Kein Schlaf, kein Appetit

Nach schlimmen Ereignissen wie diesen könne es sein, dass man ein paar Tage nicht sich selber sei, sagt Hablitz. Man kann dann weder schlafen noch essen. «Das ist völlig normal und geht

Wenn die Seele blutet

Er sieht die Starken ganz schwach:
Horst Hablitz ist Polizeipsychologe bei der Kapo Aargau. Er rückt aus, um traumatisierte Polizistinnen und Polizisten bei besonders schlimmen Einsätzen zu betreuen.

Text: Lisa Stutz Bilder: Michael Sieber

in der Regel nach vier, fünf Tagen wieder weg.» Wenn die Symptome jedoch länger als einen Monat anhalten, handle es sich wohl um eine posttraumatische Belastungsstörung.

Horst Hablitz' Job ist es, genau das zu verhindern. Darum ist es so wichtig, dass allerhöchstens ein halber Tag zwischen dem Einsatz und dem Defusing liegt. In seinen 18 Dienstjahren bei der Kantonspolizei Aargau gab es nur zwei Fälle von posttraumatischen Belastungsstörungen. Über 600 Patienten hat er schon betreut, nicht alle waren Polizisten. Auch deren Angehörige

«Der feine Herr Psychologe ist nicht aus Zucker.»



Wie belastend die tägliche Polizeiarbeit sein kann, weiß Horst Hablitz nur zu gut: Der Polizeipsychologe der Kapo Aargau hat selbst schon einmal ein Trauma erlitten.

dürfen seine Dienste gratis in Anspruch nehmen. «Es waren schon Kinder, Partner und Mütter bei mir. Nur ein Vater ist noch nie gekommen», sagt er.

Es gibt Untersuchungen, die zeigen, welche Einsätze Polizistinnen und Polizisten am meisten beschäftigen. Es sind solche, bei denen Kinder involviert sind oder bei denen die Einsatzkräfte angegriffen wurden. Bei ihm im Büro sassen aber auch schon Polizisten, die unglücklich verriebt waren. «Das darf natürlich auch sein», sagt er. Er selbst ist verheiratet und hat vier erwachsene Kinder.

Horst Hablitz unterrichtet Polizeischülerinnen und -schüler in Notfallpsychologie. Jeweils am zweiten Tag gibt er ihnen seine Handynummer. Er sagt ihnen, dass sie sich jederzeit bei ihm melden können, zu jeder Tages- und Nachtzeit. «Ich halte aber schon fest, dass es eine Grenze gibt. Wenn der Kanarienvogel gestorben ist, sollen sie mich bitte nicht anrufen», fügt er schmunzelnd hinzu.

Zum Latrinenputzen ins Kloster
Hablitz ist nah bei den Polizisten. An seinem Beruf gefällt ihm, dass er fast jeden Tag knietief

im Menschlichen steht. Er hat nicht den Ruf eines Akademikers. «Der feine Herr Psychologe ist nicht aus Zucker», hält er fest. Das sollen Polizistinnen und Polizisten wissen. Er ist ihr Freund und Helfer. Derjenige, der Taschentücher reicht, mit ihnen meditiert. Hablitz glaubt fest an die Wirksamkeit von Meditations- und Achtsamkeitsübungen. Einmal im Jahr geht er für mindestens eine Woche ins Kloster. Dort putzt er den ganzen Tag Latrinen mit einem Schwamm. «Das ist gut für die Demut.» Er meditiert täglich. Im vergangenen Jahr hat er eine

Achtsamkeitsausbildung absolviert. Seither bietet er jeden Montagabend eine Gruppenübung für die Polizistinnen und Polizisten an. Gemeinsam sitzen sie auf Yogamatzen und Meditationskissen. Manche in Zivilkleidung, manche in Uniform. Darauf ist er stolz.

Im Juli nächsten Jahres wird Hablitz pensioniert. Die 18 Jahre bei der Polizei bezeichnet er als die erfüllendsten seines Berufslebens. Seinen Polizeischülern sagt er manchmal, dass Polizist der zweitbeste Beruf auf der Welt sei. Besser sei nur der des Polizeipsychologen. **MM**