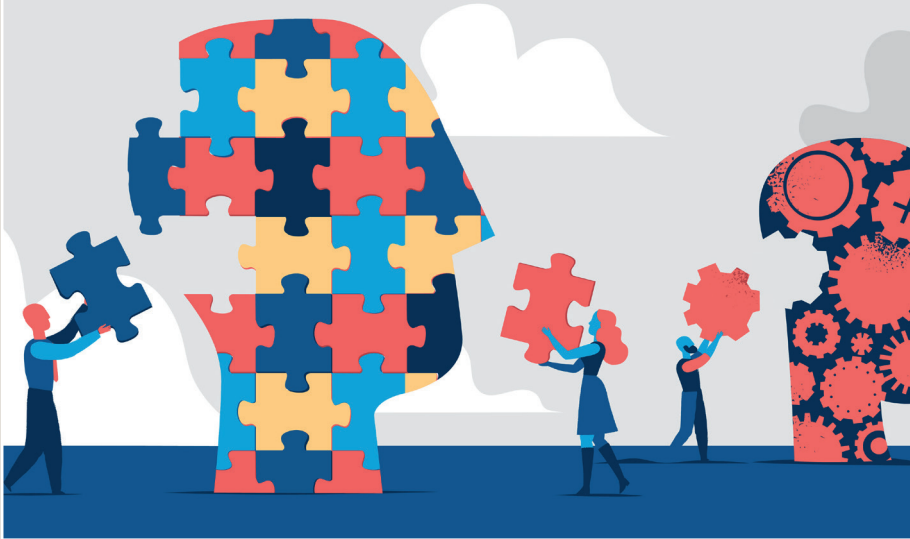


FÜLLGRABE



# Psychologie der Eigensicherung

Überleben ist kein Zufall

10. Auflage

 BOORBERG

# Psychologie der Eigensicherung

Überleben ist kein Zufall

Dr. Uwe Füllgrabe  
Dipl.-Psychologe  
Psychologieoberrat a. D.

10., aktualisierte und erweiterte Auflage, 2023

 | BOORBERG

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

10. Auflage, 2023

Print-ISBN 978-3-415-07416-3

E-ISBN 978-3-415-07417-0

© 2002 Richard Boorberg Verlag

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zu-  
gelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Dies gilt  
insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen,  
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in  
elektronischen Systemen.

Titelfoto: © Hurca! | Satz: abavo GmbH, Nebelhornstraße 8, 86807 Buchloe |  
eBook-Umsetzung: abavo GmbH, Nebelhornstraße 8, 86807 Buchloe

Richard Boorberg Verlag GmbH & Co KG | Scharrstraße 2 | 70563 Stuttgart

Stuttgart | München | Hannover | Berlin | Weimar | Dresden  
[www.boorberg.de](http://www.boorberg.de)

Für meinen Enkel Daniel



## Einleitung

Überleben ist kein Zufall! Dies gilt auch und spezifisch für Polizeibeamte in gefährlichen Situationen, wie deutsche und amerikanische Untersuchungen belegen. Denn in vergleichbaren Situationen wurden einige Polizisten angegriffen, verletzt oder sogar getötet und andere nicht (Pinizzotto, Davis & Miller, 1995, 1997, 1999). Dieses Buch beschäftigt sich deshalb umfassend mit der *Survivability* (von to survive = überleben und ability = Fähigkeit), der Überlebensfähigkeit, d.h. der (den) Fähigkeit (en), gefährliche Situationen zu vermeiden, zu bewältigen oder zu überleben. Diese Fähigkeit besteht aus verschiedenen Kenntnissen, Fähigkeiten, aber auch inneren Einstellungen u. Ä.

Survivability ist die psychologische Grundlage und *Voraussetzung* der erfolgreichen Gefahrenbewältigung. Die Bedeutung der Psychologie dabei wird bereits alleine schon durch die Tatsache dokumentiert, dass viele polizeiliche Techniken psychomotorische Fähigkeiten beinhalten, wobei körperliche *und* psychologische Faktoren eng verzahnt sind. Und dass das bloße Üben von Techniken nicht ausreichend ist, belegt die in der Praxis und sogar in Rollenspielen nicht selten beobachtbare Tatsache, dass es relativ vielen Polizeibeamten schwerfällt, eine psychologische Schwelle zu überschreiten und den Schritt vom Sprachlichen zum praktischen Handeln zu machen: Wenn jemand bedrohlich direkt auf sie zugeht oder sich weigert, einer Anordnung zu folgen oder sie beschimpft (s. z. B. Gruber und Jedamczik, 2000). Dieses Buch zeigt auch auf, dass das Beherrschen von Kampfsport alleine nicht immer gegen Angreifer hilft. Psychologische Faktoren spielen nämlich in dieser Situation eine wichtige Rolle.

Deshalb entstand dieses Buch auf der Grundlage von Ereignissen aus der polizeilichen Praxis, unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Erkenntnisse. Dabei wird auch gezeigt, dass man einen *Paradigmenwechsel* vornehmen muss, denn manche Sachverhalte sind nur verständlich und die damit verbundenen Probleme lösbar, wenn man sie aus einer völlig anderen Perspektive betrachtet, z.B. aus einem Blickwinkel einer *zwischenmenschlichen Spieltheorie*.

Dieses Buch liefert Hinweise darauf, wie man in gefährlichen Situationen seine Überlebenschancen *erhöhen* kann, und vermittelt einen *realistischen* Optimismus: Man hat selbst in Gefahrensituationen mehr Chancen, als man glaubt.

Dazu geht dieses Buch u. a. auf folgende Fragen ein:

- Wie kann man Gefahren rechtzeitig mit dem „Gefahrenradar“ erkennen?
- Wie kann man durch „Stressimpfung“ Gefahrensituationen besser bewältigen?
- Wie kann man lebensbedrohliche Situationen durch Aktivierung des „psychologischen Immunsystems“ überleben?
- Wie kann man mit der TIT FOR TAT-Strategie gewaltfreie Interaktionen mit gewaltbereiten Personen gestalten?
- Wie kann man das Sicherheitsbewusstsein verstärken?
- Warum ist ein dynamisches Weltbild überlebenswichtig?
- Welche Persönlichkeitsfaktoren spielen bei der Survivability eine Rolle?
- Kann man schon mit psychologischen Tests feststellen, ob jemand Gefahren erfolgreicher bewältigen wird als andere Menschen?
- Woran kann man erkennen, dass eine Drohung oder Bombendrohung ernst gemeint ist?
- Wie kann man sich gegen Stalking und Belästigung schützen?
- Wann läuft eine Frau Gefahr, von ihrem gewalttätigen Ehemann getötet zu werden?
- Wie kann man einen Überfall vermeiden?
- Wie kann man einer Vergewaltigung entgehen?
- Welche Möglichkeiten gibt es, einem Serienmörder zu entkommen?

Deshalb ist dieses Buch für jeden von Nutzen, der mit Gefahrensituationen zu tun hat, beruflich, wie Polizisten, Werkschutzpersonal, Personenschützer, Angehörige der Justiz, Personal in psychiatrischen Kliniken, Feuerwehrleute usw., aber auch im privaten Bereich, etwa Frauen, die von ihrem Partner bedroht werden, in Fällen von Stalking, bei Drohanrufen, wer einen Überfall vermeiden will oder beim Trekking, wie der *Internationale Wildnisführer Verband* in einer Besprechung dieses Buches betonte. Denn in vielen Situationen muss man einen „Gefahrenradar“ entwickeln, sich durch eine „Stressimpfung“ auf Krisen vorbereiten und dann das „psychologische Immunsystem“ aktivieren.

Die Tatsache, dass sich in der letzten Zeit nicht nur Angriffe auf Polizisten häufen, sondern sogar auf Feuerwehrleute und Rettungskräfte, und selbst in Arztpraxen die Gewalt zugenommen hat, belegt die Notwendigkeit dieses Buches.

Neu sind in der 10. Auflage: Wie kann man Survivability wissenschaftlich ermitteln? Aus welchen Gedanken kann ein Gefahrenradar bei einer Fahrzeugkontrolle bestehen? Wie kann man einen Überfall oder eine Entführung in einem Restaurant vermeiden?

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Welche Rolle spielen psychologische Faktoren in Gefahrensituationen?</b> .....	15
1. Was ist Survivability? .....	15
2. Warum Kampfsportarten (alleine) nicht immer wirkungsvoll sind .....	18
3. Die „fünf inneren Feinde“ bei der Eigensicherung. ....	21
4. Wie kann man Survivability erwerben? .....	29
5. Wie kann man Survivability wissenschaftlich ermitteln? .....	34
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Grundlagen der Gefahrenbewältigung</b> .....	36
1. Unterschiedliche Gefahrensituationen .....	36
2. Allgemeine und spezifische Faktoren der Survivability .....	37
3. Die Vernetzung psychologischer und körperlicher Faktoren. ....	39
4. Die Notwendigkeit einer theoriegeleiteten Praxis. ....	40
5. Überlebenswichtig: Das richtige Weltbild .....	42
6. Das dynamische Weltbild .....	45
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Gewaltentwicklung und Gewaltvermeidung</b> .....	49
1. Gewalt – spieltheoretisch gesehen .....	49
2. Gewaltorientierte Personen und ihre Mitspieler. ....	50
3. Die vermeidbare Entwicklung von Gewalt .....	51
4. Konfliktvermeidung durch gelassene Wachsamkeit. ....	53
5. Die Vermeidung von defensiver Kommunikation. ....	54
6. Der Verteidigungskreis .....	57
7. Der psychologische Zaun .....	59
8. Psychisch Gestörte, Betrunkene und Rauschgiftsüchtige .....	60
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Polizeiliche Fehler bei der Eigensicherung</b> .....	62
1. Die BKA-Studie .....	62
2. Die FBI-Studien .....	62
3. Psychologische Fehler .....	68



**Kapitel 5**

**Überleben ist kein Zufall** . . . . . 78

1. Man muss seine Überlebenschancen wahrnehmen . . . . . 78

2. Test: Wie gingen die Ereignisse aus? . . . . . 80

3. Die Überlebenschancen bei Tötungsabsicht . . . . . 82

4. Nichtsprachliche Signale der Selbstsicherheit . . . . . 87

**Kapitel 6**

**Gewaltvermeidung durch die TIT FOR TAT-Strategie** . . . . . 90

1. Sachgerechtes polizeiliches Handeln . . . . . 90

2. Die TIT FOR TAT-Strategie . . . . . 93

3. Der Weg des Friedens . . . . . 95

4. Wie kann man bei gewaltbereiten Fußballfans  
Gewaltfreiheit erreichen? . . . . . 97

5. Das Machtspiel gewinnen . . . . . 99

**Kapitel 7**

**Die Steuerung der Situation** . . . . . 101

1. Die sachgemäße Steuerung eines Systems. . . . . 101

2. Die friedliche Steuerung der polizeilichen Interaktion . . . . . 104

**Kapitel 8**

**Mentales Judo als Voraussetzung der Eigensicherung** . . . . . 107

1. Sachgerechte polizeiliche Vorgehensweisen. . . . . 107

2. Sachgemäße Denkstrukturen . . . . . 108

3. Mentales Judo. . . . . 110

**Kapitel 9**

**Der Gefahrenradar** . . . . . 115

1. Was ist ein „Gefahrenradar“? . . . . . 115

2. Psychologische Grundlagen des „Gefahrenradars“ . . . . . 118

3. Kann man sich auf seine Intuition verlassen? . . . . . 120

4. Worauf beruht eine realistische Intuition? . . . . . 121

5. Sehen lernen . . . . . 123

6. Beeinträchtigung der Wahrnehmung  
durch unangemessene kognitive Schemata. . . . . 126

7. Warum man manchmal etwas nicht sieht. . . . . 128

8. Der unsichtbare Gorilla. . . . . 129

9. Welche Gegenstände können für einen Polizisten  
gefährlich werden? . . . . . 131

10. Menschenkenntnis und Beobachtungsgenauigkeit . . . . . 133

11. Wichtig: die Flexibilität der Wahrnehmung . . . . . 136

12. Wahrnehmungsprobleme bei schlechten Sichtverhältnissen ...	138
13. Der Gefahrenradar gegen psychologische Fallen .....	141
14. Der Gefahrenradar in Zeiten des Terrorismus. ....	141
15. Voraussicht rettet Leben .....	142
16. Corona und der schwarze Schwan .....	145
17. Den Zufall überlisten. ....	147

## Kapitel 10

<b>Synergistisches Denken: Die Betrachtung des Gesamtsystems</b> .....	149
1. Die synergistische Persönlichkeit .....	149
2. Respekt .....	150
3. Die Notwendigkeit von ICH-freiem Denken. ....	151
4. Denkstrukturen, die mit systemischem Denken verbunden sind .....	154

## Kapitel 11

<b>Die Vermeidung von Angst.</b> .....	158
1. Die Notwendigkeit einer gelassenen Wachsamkeit. ....	158
2. Der Unterschied zwischen Angst, Furcht und Stress. ....	159
3. Falsche Vorstellungen von Angst und Furcht bei polizeilichen Einsätzen. ....	161
4. Die Stressimpfung .....	164
5. Stressimpfung für Gefahren .....	166
6. Die Perspektive des Gegenübers berücksichtigen. ....	167
7. Karate gegen einen Bär .....	168

## Kapitel 12

<b>Gefahreneinschätzung mit dem Gefahrenradar</b> .....	170
1. Die Einschätzung der Gefahrenstufen mit Farbcodes .....	170
2. Eine Verkehrskontrolle ist mehr als nur eine „Verkehrs“kontrolle .....	174
3. Die sachgemäße Vorgehensweise bei einer Fahrzeugkontrolle .....	177

## Kapitel 13

<b>Die Einschätzung von Drohungen</b> .....	180
1. Das Machtspiel. ....	180
2. Die „Waffen“ im Machtspiel .....	181
3. Die Abschätzung des Risikos .....	183
4. Wann ist ein Bedroher gefährlich? .....	189
5. Wann tritt Gewalt nach einer Drohung auf? .....	191
6. Die Gefährdung durch den eigenen Partner .....	192

## **Kapitel 14**

<b>Stalking und andere Machtspiele</b> .....	193
1. Stalking .....	193
2. Stalking gegen Polizeibeamte .....	195
3. Machtspiele und Mobbing im Wirtschaftsleben.....	197

## **Kapitel 15**

<b>Wie kann man einen Überfall, eine Vergewaltigung vermeiden, einem Serienmörder entkommen?</b> .....	202
1. Wie kann man vermeiden, zum Opfer eines Überfalls zu werden? .....	202
2. Die Vereitelung einer Vergewaltigung .....	206
3. Wie kann man den Angriff eines Serienmörders überleben? ...	207

## **Kapitel 16**

<b>Das Bewältigen einer Krise (Phasen des Überlebens bei einem Schusswechsel)</b> .....	209
1. Der Polizist erkennt: Schwierigkeiten kommen auf mich zu ...	209
2. Die Wahrnehmung der eigenen Verletzbarkeit .....	210
3. Ich muss etwas tun .....	211
4. Überleben .....	212
5. Es geht los .....	213
6. Reaktion: Handeln.....	214

## **Kapitel 17**

<b>Wenn das eigene Leben bedroht ist</b> .....	216
1. Das psychologische Immunsystem in lebensbedrohlichen Situationen .....	216
2. Die Denkstruktur von „Überlebensexperten“ .....	218
3. Überleben durch Aktivierung des psychologischen Immunsystems .....	221
4. Die Gefahr der Schockstarre und ihre Überwindung .....	221

## **Kapitel 18**

<b>Nach dem Ereignis</b> .....	225
1. Posttraumatische Störungen .....	225
2. Die zukünftige Benutzung der Schusswaffe .....	227

## **Kapitel 19**

<b>Der Aufbau einer TIT FOR TAT-Kultur</b> .....	228
1. Gefahrenvermeidung in gewaltbereiten Umgebungen .....	228
2. Wie kann man eine vertrauensvolle Atmosphäre aufbauen? ...	228

3.	Der erfolgreiche Einsatz der TIT FOR TAT-Strategie in einer Jugendgang . . . . .	233
4.	Der Aufbau von Respekt . . . . .	235
5.	Überleben durch Beachtung der TIT FOR TAT-Strategie . . . . .	236

**Kapitel 20**

<b>Die Überlebenspersönlichkeit . . . . .</b>	238
1. Die Persönlichkeitsstruktur von „Überlebensexperten“ . . . . .	238
2. Das Persönlichkeitsmodell von Mischel . . . . .	245
3. Der Einfluss der Bindungsstile . . . . .	253

**Kapitel 21**

<b>Die Ermittlung des Gefährdungspotenzials . . . . .</b>	256
1. Das Gefährdungspotenzial der Situation . . . . .	256
2. Verhaltensweisen, die eine Gefährdung erzeugen . . . . .	256
3. Wer ist gefährdet? . . . . .	257
4. Die Ermittlung des Gefährdungspotenzials . . . . .	259
5. Verhaltensbeschreibungen von Polizisten, die angegriffen oder im Dienst getötet wurden . . . . .	260

**Kapitel 22**

<b>Wer hat einen guten Gefahrenradar? . . . . .</b>	264
1. Kann man bei Bewerbern erkennen, ob sie zu einem passiven Lebensstil neigen? . . . . .	264
2. Der Vergleich der Polizeischüler mit „Sicherheitsexperten“ . . . . .	267
3. Welche Faktoren fördern oder hemmen den Gefahrenradar? . . . . .	268

**Kapitel 23**

<b>Wie kann man das Sicherheitsbewusstsein verstärken? . . . . .</b>	271
1. Zur Eigensicherung provozieren . . . . .	271
2. Grundlagen des provokativen Gesprächsstils . . . . .	274
3. Techniken des provokativen Stils . . . . .	275
4. Möglichkeiten und Grenzen der Verhaltensänderung . . . . .	279

**Kapitel 24**

<b>Sind Sie vorbereitet und einsatzkompetent? . . . . .</b>	282
1. Sind Sie auf das Phänomen Suicide by cop vorbereitet? . . . . .	282
2. Können Sie den „lagebedingten Erstickungstod“ verhindern? . . . . .	282
3. Kennen Sie die unterschiedlichen Motivationen von gewaltbereiten Personen? . . . . .	283
4. Sind Sie mit den möglichen Strategien von Kriminellen vertraut? . . . . .	287

5.	Sind Sie mit Kampf- und Angriffstechniken von gewaltbereiten Personen vertraut? .....	288	
6.	Sind Sie auf die Begegnung mit Angehörigen von Hassgruppen vorbereitet? .....	291	
7.	Wie kann man einen Überfall oder eine Entführung in einem Restaurant vermeiden? .....	293	
8.	Haben Sie die Bewältigung gefährlicher Lagen eingeübt? .....	294	
<b>Kapitel 25</b>			
<b>Das Training der Eigensicherung .....</b>			<b>302</b>
1.	Was ist das Besondere am psychologischen Eigensicherungstraining? .....	302	
2.	Möglichkeiten zur Verbesserung des Gefahrenradars .....	304	
3.	Die Notwendigkeit von Realitätstrainings. ....	305	
4.	Fragen für Übungen. ....	307	
<b>Literatur .....</b>			<b>309</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>			<b>321</b>

## Kapitel 1

# Welche Rolle spielen psychologische Faktoren in Gefahrensituationen?

### 1. Was ist Survivability?

Der Untertitel dieses Buches lautet: *Überleben ist kein Zufall*. Tatsächlich ist das Überleben gefährlicher Situationen kein Zufall. Siebert (1996) hatte nämlich darauf hingewiesen, dass Personen, die Gefahrensituationen und andere Krisen erfolgreich bewältigt hatten, sich durch bestimmte Merkmale und Verhaltensstrategien auszeichneten. Leider fehlte seiner Darstellung eine tiefer gehende Systematik. Ich habe deshalb die „Methode der kritischen Vorfälle“ (critical incidents), Cronbach (1966), benutzt, um die entscheidenden Faktoren herauszufiltern.

Bei dieser Methode werden Menschen, die in bestimmten Situationen erfolgreich handelten, mit solchen Menschen verglichen, die versagt hatten. Konkret auf die Gefahrenbewältigung bezogen, bedeutet das: Was taten Menschen, die Gefahren erfolgreich bewältigt hatten? Was dachten sie dabei? usw. Und was machten Menschen nicht oder falsch, die zum Opfer wurden? Dann kann man interessante und überraschende Muster finden, die man durch bloßes Nachdenken am Schreibtisch nicht finden würde. So stellte ich bei mehreren Fällen von Personen, die dem Ertrinken nahe waren, fest, dass in ihren Gedanken wichtige Bezugspersonen auftauchten, was dem Gefühl der Hoffnungslosigkeit entgegenwirkte und auf sie beruhigend und motivierend wirkte, also die Voraussetzung für das Entkommen aus der Gefahr schuf. Auch im Falle eines Piloten, der in den Anden abstürzte, und in vielen Fällen von Polizisten, die schwerste Verletzungen erlitten, war das Denken an Bezugspersonen der Grundstein für ihre Rettung (s. Kapitel 16).

All dies kann man nicht ermitteln, wenn man z. B. nur Statistiken über Angriffe auf Polizisten analysiert. Denn diese sagen nichts aus über das Denken und Handeln von Menschen und vor allem nichts darüber, was sich in der Interaktion zweier Menschen konkret abspielte, wie man den Konflikt hätte vermeiden können usw. Statistiken haben also nur einen sehr begrenzten Wert für das Verständnis von Gewalt und Eigensicherung. Und vor allem geben sie keine praktischen Handlungshinweise.

Aber auch die bloße Darstellung einzelner Fälle ist aus theoretischen und praktischen Gründen nicht ausreichend. Denn es ist wichtig, übergeordnete Muster zu finden und einen inneren Zusammenhang der Faktoren herzustellen. Dazu habe ich aus den empirisch gewonnenen Informationen und

wissenschaftlichen Erkenntnissen ein Modell entwickelt, das ich *Survivability* (von *to survive* und *ability*) nannte und sich auf die *psychologische* Seite des Überlebens bezieht. Dieses Modell ist umfassend, weil es sich mit *allen* Phasen einer Gefahrensituation beschäftigt: vor, während und nach dem Ereignis und dafür jeweils konkrete Handlungshinweise gibt.

Survivability umfasst drei Bereiche:

1. **Psychologische Prozesse/Persönlichkeitsunterschiede:**

Manche Menschen bewältigen Gefahrensituationen besser als andere, weil sie sich von diesen unterscheiden hinsichtlich:

- a) **Persönlichkeitsunterschiede:** Individuelle Unterschiede hinsichtlich Wahrnehmung der Situation, Reaktionsbereitschaft, Stressbewältigung usw.
  - b) **Kenntnisse** von Gefahren in bestimmten Situationen, von der Psychologie gewaltbereiter Personen und deren Tricks und Angriffstechniken (ob sie also „streetwise“, „streetsmart“ sind) usw.
  - c) **Techniken zur Problembewältigung:** Selbstverteidigungstechniken, Erste Hilfe, sachgemäße Vorgehensweisen bei polizeilichen Lagen, z. B. Verkehrskontrollen, Amoklagen usw.
2. Die richtige **Strategie: TIT FOR TAT**  
Man muss freundlich sein, aber sich *sofort* gegen Betrug, Gewalt usw. wehren.
3. **Handeln** gemäß dem **Mentalen Judo**

Das mentale Judo besteht aus vier Stufen, je nach dem Stadium der Gefahr:

- a) **Vor** dem Umkippen des nichtaggressiven Zustandes einer Situation in Gewalt:

**Eigensicherung:**

– *Nichtsprachliche und sprachliche Signale der Selbstsicherheit*

– Wer selbstsicher auftritt, wird seltener angegriffen.

– *„Gefahrenradar“*

– Gelassene Wachsamkeit bedeutet, dass man sich angstfrei bewegen kann, aber genau die Situation beobachten sollte, registrieren, was sich in der Situation abspielt und auf *Veränderungen* der Situation oder des Verhaltens einer Person achten.

– *Reaktionsbereitschaft*

– *Mit Entschlossenheit handeln*

- b) **Im Verlauf einer Krise**

Bewältigung der Phasen einer Krise durch:

– *vorherige Stressimpfung* (vorherige geistige Vorbereitung auf Gefahrensituationen)

– *Abrufen automatisierter Verhaltensweisen*

c) **Bei schweren Verletzungen und Bedrohungen des Lebens**

- *Aktivierung des psychologischen Immunsystems*  
Selbst wenn man schwer verletzt wird oder sich in Todesgefahr befindet, hat man immer noch Überlebenschancen, wenn man das psychologische Immunsystem aktiviert. Es besteht konkret aus Gedanken an wichtige Bezugspersonen, Ärger über den Täter u. Ä., um Gefühle und Gedanken der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit zu verhindern und um zu lebensrettendem Handeln zu motivieren.
- *Schrittweises Handeln zum Entkommen aus der Gefahrensituation*

d) **Nachbereitung des Ereignisses**

Überlegungen: Was kann ich aus dem Ereignis lernen? Was kann ich besser machen?

Es gibt keinen absoluten Schutz gegen Gefahren (selbst Siegfried in der Nibelungensage hatte keinen), doch hat man es selbst in der Hand, seine Überlebenschancen beträchtlich zu erhöhen, durch Aktivwerden, statt passiv zu bleiben. Oder, wie es Thompson (1997) in seinem Buchtitel formulierte: „Dead or alive: The choice is yours“ („Tot oder lebendig: Du hast die Wahl“).

Survivability hilft aber nicht nur, gefährliche Situationen zu bestehen, sondern ist auch ein wirksamer Schutz gegen das Auftreten posttraumatischer Symptome. Da posttraumatische Symptome dadurch entstehen, dass man *plötzlich unvorbereitet* von einer Katastrophe überrascht und dadurch das Gefühl der Unverletzbarkeit zerstört wurde (Janis, 1971), ist man durch die mentale und technische Vorbereitung auf solche Situationen auch vor solchen Symptomen geschützt. Deshalb gilt das Prinzip: *Expect the unexpected! Be prepared!* (Erwarte das Unerwartete! Sei vorbereitet!).

In Kampfsportkreisen ist man sich einig, dass in Gefahrensituationen die Psychologie eine wichtige Rolle spielt (z. B. Nishiyama & Brown, 1960). Doch was bedeutet *Psychologie* in diesem Zusammenhang genauer? Wer einen Blick in Psychologiebücher wirft, wird enttäuscht werden. Man findet nichts (oder kaum etwas) über die Entstehung gefährlicher Situationen, wie man Gefahren erkennen kann, wie man sich in gefährlichen Situationen verhalten soll, um nicht zum Opfer zu werden usw.

Selbst in einem sehr informativen Buch über Bereiche der Rechtspsychologie (Volbert & Steller, 2008) findet man lediglich ein Kapitel zu Gewaltsituationen, das sich aber nur mit dem Thema *Opfererfahrung* (Greve, 2008) beschäftigt. Dies ist nicht nur aus wissenschaftlicher Sicht unangemessen, weil hier nur der häufig *vermeidbare* Endzustand einer gewalt-



tätigen Interaktion abgehandelt wird, aber nicht, was sich bereits vorher abspielte. Dahinter steckt auch ein pessimistisches Weltbild: Wenn man Pech hat, wird man zum Opfer. Es werden also keine Strategien und Verhaltensweisen in Betracht gezogen, dass man eben *nicht* zum Opfer wird. Dies ist umso erstaunlicher angesichts der Tatsache, dass man sogar Chancen hat, einem Serienmörder zu entkommen, durch Aktivwerden, wie Ressler et al. (1986, S. 307; s. a. Füllgrabe, 1997, S. 310; 2016, S. 336) zeigten: vor dem Angreifer verstecken, aus dem Auto springen, Tod vortäuschen, aus der Gegend fliehen (wie z.B. Rhonda Stapley, die dem Serienmörder Ted Bundy entkam), dem Angreifer die Waffe aus der Hand schlagen, um Hilfe schreien. Eine Frau wartete die günstige Gelegenheit ab, bis der Täter die Pistole nicht mehr auf sie richtete (er wollte ihre Hände zusammenbinden). Die Pistole war eine Todesdrohung, doch gefesselt zu werden, erhöhte die Verletzbarkeit der Frau. So riskierte sie den Kampf trotz Pistole. Die Praxis zeigt nämlich, dass jemand, der sich fesseln lässt, leichter Opfer einer Gewalttat wird. Ein pessimistisches Weltbild hingegen verhindert also nicht nur die technische Vorbereitung auf gefährliche Situationen (z.B. durch Sicherheitsmaßnahmen, Selbstverteidigungstechniken), sondern auch die Ausbildung problemlösender innerer Monologe (Gedanken) in/für gefährliche Situationen. In solchen Situationen sind statt lähmender Gedanken motivierende und problemlösende Gedanken notwendig.

Dieses Buch soll also sowohl aus theoretischen als auch praktischen Gründen zum Thema Gewalt erkennen und Gewaltbewältigung eine Lücke schließen.

## 2. Warum Kampfsportarten (alleine) nicht immer wirkungsvoll sind

Der Begriff *Survivability* wird meist bezogen auf konkrete Techniken zum Überleben in der Wildnis oder in der kriegerischen Auseinandersetzung. Aber seltsamerweise wurde nie oder kaum die *psychologische* Seite des Überlebens betrachtet.

Wie wichtig aber die psychologische Komponente in gefährlichen Situationen ist, zeigen verschiedene Beispiele. So erweisen sich *Kampfsportarten* (gleichgültig ob mit japanischem, koreanischem, chinesischem o. ä. Hintergrund) in Gefahrensituationen nicht immer als wirkungsvoll. Kain (1996, S. 147) erwähnt z.B. einen 3. Dan Karate, der eines Tages zu einem von Kain veranstalteten Kurs erschien, mit einem Gesicht, das zerschlagen und voller Blutergüsse war. Er berichtete, dass er letzte Nacht über-

fallen wurde. Eine Amerikanerin (2. Dan Karate) und Gewinnerin mehrerer Kata- und Kumitemeisterschaften wurde abends überfallen und vergewaltigt (<http://modelmugging.org/choosing-a-course-for-women/martial-science/evolution-of-martial-science/>).

Diese Fälle mögen auf den ersten Blick erstaunlich sein, weil es sich nicht um Anfänger(innen) handelte und man ja im Kumite (Wettkampf) die körperliche Auseinandersetzung einübt. Bei einer Kata geht es nicht „Mann gegen Mann“, sondern der Einzelne führt – je nach Kata – jeweils bestimmte Bewegungen und Techniken aus, die genau vorgegeben sind. Ein Ziel der Katas ist auch, auf Angreifer vorbereitet zu sein. So gab z. B. die *Japan Karate Association* (JKA) Anfang der 1960er Jahre sechs Filme mit den Techniken des (Shotokan-) Karate heraus. In Film Nr. 3 werden u. a. mehrere Katas dargestellt, wobei in zwei Fällen die Katas zunächst nur durch den Einzelkämpfer dargestellt werden. Danach wird die Bedeutung und Anwendung der Techniken dadurch demonstriert, dass verschiedene Angreifer *nacheinander* angreifen. Dabei stellt sich natürlich die Frage, ob man von mehreren Angreifern immer in derartiger Form angegriffen wird.

Aber weder Kumite noch Kata helfen offensichtlich in jedem Falle gegen eine gewaltbereite Person, denn der sportliche Wettkampf bereitet einen zumeist nicht darauf vor, was sich an Gewalt auf der Straße abspielt. Abgesehen davon, dass man im Gegensatz zum Wettkampf oft völlig durch einen Angriff überrascht wird, besteht zumeist Unkenntnis über die Psychologie gewaltbereiter Personen.

Thompson (1997) stellte nämlich häufig folgendes Angriffsmuster fest: Ein Angreifer nähert sich einem potenziellen Opfer zunächst in einer nicht-bedrohlichen Weise und beginnt ein Gespräch. Er fragt nach der Uhrzeit, einem Streichholz, oder er will Geld gewechselt haben. Sein Ziel ist, dass man sich gedanklich mit seiner Frage beschäftigt, sodass man nicht die Waffe sieht, die er zieht, oder seinen Komplizen, der sich nähert. Diese Strategie ist sehr geschickt, denn durch die Frage werden die geistigen Kapazitäten des Opfers voll auf die Beantwortung dieser Frage gelenkt, sodass der Angreifer unbemerkt seinen Angriff starten kann, während das Opfer noch über die Frage nachdenkt. Besonders wirkungsvoll ist eine abstrakte Frage wie z. B.: „Wie war der Börsentag heute?“ Während der Angesprochene noch rätselt, was diese Frage überhaupt mit ihm zu tun hat, und darüber nachdenkt, kann der Täter leichter angreifen.

Ein Straßenkämpfer sagte potenziellen Opfern, dass er nicht kämpfen wolle, bevor er sie aber tatsächlich angriff. Diese „unterwürfige Ablenkung“ (Thompson, 1997): „Ich möchte keinen Ärger, können wir darüber reden?“ oder Ähnliches verringert das Aktivierungsniveau des potenziel-

len Opfers, weil diese Formulierung ihm (allerdings nur scheinbar) sagt, dass die Gefahr vorüber ist und es entspannt sein kann.

Thompson kennt viele erfahrene Kampfsportler, die von einem körperlich Schwächeren besiegt wurden, weil sie vor dem Angriff abgelenkt wurden.

Weitere der möglichen Gründe für ein derartiges Versagen des Erlernen in einer realen Gefahrensituation hat Kernspecht (2011) herausgearbeitet.

Die Kenntnis von Selbstverteidigungstechniken kann aber dennoch oft nützlich sein. Kain (1996) zeigt jedoch einen wichtigen psychologischen Faktor dafür auf:

Eine Gruppe von Männern näherte sich drei 18-jährigen Mädchen in der Absicht, sie zu vergewaltigen. „Das Element der Überraschung, kombiniert mit wilder Gewalt, kann bei der Konfrontation auf der Straße wirkungsvoll sein.[...] Eines der Mädchen konnte Karate und trat einem der Männer in die Genitalien, ein zweites Mädchen, das keine Kampfsportarten betrieb, schlug mit ihrer Tasche in die Genitalien eines anderen Mannes, und die Mädchen konnten unbeschadet entkommen. Selbst wenn man deutlich in der Unterzahl ist, kann schnelles Denken und explosives Handeln Sie retten“ (Kain, 1996, S. 164–165). Hier wirkt also das, was Kernspecht als das „Berserkerprinzip“ bezeichnet: dass jemand mit großer Entschlossenheit und reiner Gewalt einen anderen überwindet. Er zitiert dazu einen eher schwächlichen Mann, der nach einer Beleidigung seiner Ehefrau einen ehemaligen Boxchampion mit einem einzigen Schlag ausschaltete.

Welche Chancen hat aber ein 7-jähriges Kind, wenn ein 25-jähriger Mann, der wegen Totschlags verurteilt wurde, aber auf Bewährung frei ist, versucht, es zu entführen? Ein Video aus den USA zeigt dies (<http://abcnews.go.com/blogs/headlines/2012/02/caught-on-tape-girl-fights-off-...>):

Die 7-Jährige stand alleine in einem Einkaufszentrum, während ihre Mutter in einem anderen Teil des Ladens war. Der Täter griff nach ihr und versuchte, sie aus dem Laden zu führen, während er versuchte, sie zum Schweigen zu bringen. „Ich schrie, trat ihn und versuchte zu entkommen, und er legte seine Hand über meinen Mund.“, berichtete das Mädchen später. Ihr Kämpfen erwies sich als wirkungsvoll, denn der Täter ließ sie schnell los und rannte aus dem Laden. Er wurde später gefasst.

Man beachte: Das Mädchen erstarrte nicht vor Schreck oder begann zu weinen. Vielmehr wurde es **aktiv**. Und es weiß, was es tun würde, wenn dies wieder geschehen würde: „Immer schreien, versuche zu schreien, und tritt so hart wie Du kannst, und suche nach jemand, dem Du vertrauen kannst.“

### 3. Die „fünf inneren Feinde“ bei der Eigensicherung

Warum reagieren aber nicht alle Menschen so konstruktiv wie die 7-Jährige oder die Mädchen in den anderen Beispielen? Weil sie offensichtlich nicht die entsprechende **innere Haltung** haben. Aber warum machen Polizisten, die doch wissen müssten, dass sie sich häufig potenziell in Gefahrensituationen aufhalten, relativ viele Fehler bei ihrer Eigensicherung (s. z. B. Kapitel 4)?

Es gibt mindestens „fünf innere Feinde“, die einer sachgerechten Eigensicherung entgegenstehen:

#### 3.1 Überheblichkeit

Ein älterer deutscher Polizist sagte zu einem jungen Kollegen „Junge, Du brauchst die Schutzweste nicht zu tragen, Brust anspannen und abrallen lassen!“ Offensichtlich wollte er damit zeigen, wie lässig er ist. Doch in Wirklichkeit ist dies ein negatives Zeichen, denn der Satz ist Ausdruck eines *passiven Lebensstils*: Dieser ist – wie meine Untersuchungen zeigen (Füllgrabe, 1993) – generell problem erzeugend: U. a. erzeugt er unkooperatives Verhalten, ist leistungsmindernd und gesundheitsgefährdend. Noch gefährlicher ist aber, dass der Satz eine eher lasche Haltung im gesamten Dienst widerspiegelt, was ein zumeist übersehenes großes Gefahrenpotenzial darstellt. Gewaltbereite können nämlich derartige (nichtsprachliche und sprachliche) Signale der unprofessionellen Haltung gut „lesen“, als leichte Verletzbarkeit des Betreffenden deuten und als Aufforderung zu einem Angriff ansehen (Pinizzotto & Davis, 1999). Ein typisches Beispiel dafür, wie ein passiver Lebensstil zum Tode eines Polizisten führen kann, s. Kapitel 5.3.

#### 3.2 Angst

Es ist wichtig, sich von einigen falschen Vorstellungen zu trennen. So kann man z. B. immer wieder hören, um sich vor Gefahren zu schützen, müsse man „Angst haben“. Dies ist ein Beleg dafür, wie oberflächlich manche Begriffe benutzt werden. Angst ist nämlich ein gefühlsmäßiger Zustand, der u. a. gekennzeichnet ist durch negative Gedanken: „Mir könnte etwas Negatives passieren.“ usw. All das sind Gedanken, die lähmend wirken und ein sachgerechtes Handeln verhindern. Noch schlimmer: Wer Angst zeigt, wird von einem Gewaltbereiten als schwach angesehen und deshalb eher angegriffen.

Nicht selten entsteht Angst aus dem Fehlen eines sachgemäßen Reaktionsmusters, was im Ernstfall dann zu Hilflosigkeit und destruktivem Verhalten führt, z. B.:

Bei einem Einsatz werden zwei deutsche Polizisten von mehreren Jugendlichen mit Baseballschlägern bedroht. Als sie beginnen, einen der beiden zu attackieren, flüchtet sein Teamkollege (will Unterstützung holen) in den Streifenwagen, verriegelt die Tür und ist nicht mehr ansprechbar.

Gerade in Gefahrensituationen ist aber nicht Angst, sondern eine *gelessene Wachsamkeit* notwendig, also eine genaue Beobachtung der Situation, ohne Gedanken an die eigene Person. Dies ist die Voraussetzung eines guten **Gefahrenradars**:

Der Polizist muss z. B. abweichende Verhaltensmuster eines Autofahrers registrieren und Gefahrensignale rechtzeitig wahrnehmen (z. B. Griff des Verdächtigen unter den Fahrersitz).

### 3.3 Kompetenzillusion

Man glaubt, für gefährliche Situationen gerüstet zu sein, ohne dass das tatsächlich der Fall ist. Dies wird z. B. am falschen Gebrauch des Wortes *Routine* deutlich, das sich auf regelmäßig vorkommende Handlungsabläufe bezieht.

Verkehrsüberwachung ist eine Aufgabe vieler Polizisten, die sie mit großer Häufigkeit ausüben. Deshalb werden derartige Kontakte mit dem Bürger als Routine angesehen. Relativ vielen Polizisten kommt aber überhaupt nicht in den Sinn, dass eine Verkehrskontrolle auch gewaltbereite Personen betreffen könnte.

Routine kann also in zweifacher Hinsicht gesehen werden: a) Nachlassen der Wachsamkeit, nachdem viele Interaktionen friedlich, unauffällig blieben oder b) es ist überhaupt, von Anfang an, keinerlei Wachsamkeit vorhanden (Gedankenlosigkeit).

Das Problem ist aber keineswegs, dass man durch harmlose Interaktionen in seiner Wachsamkeit „eingelullt“ worden ist. Das Problem ist vielmehr, dass man seit Beginn seiner beruflichen Laufbahn keine oder nur ungenügende kognitive Schemata für Gefahrensituationen aufgebaut hat, keinen „Gefahrenradar“ entwickelt hat. Lange Zeit spielte dieses Defizit im beruflichen Alltag für den einzelnen Polizisten keine Rolle, weil die Interaktionen harmlos waren. Das Defizit wird dann aber in Gefahrensituationen deutlich: Der Polizist weiß nicht, wie er sich verhalten soll, zögert, lässt sich vielleicht sogar die Dienstwaffe aus der Hand nehmen und damit erschießen, wie z. B. in einem Fall aus den USA (Pinizzotto & Davis, 1995).

Wie stark der Stress tatsächlich ist, wenn man nicht mental auf eine sachgemäße Gefahrenbewältigung eingestellt ist, zeigen folgende Verhaltensweisen deutscher Polizisten:

Eine Streifenbesatzung fuhr zu einer ‚häuslichen Auseinandersetzung‘. Bei ihrem Eintreffen kam ihnen ein Mann entgegengerannt, bedrohte sie

verbal und hielt eine Geflügelschere hoch erhoben. Beide Beamten hatten die Waffe gezogen und im Anschlag, wobei der Sichernde durch seinen Kollegen kein freies Schussfeld hatte. Der vordere Beamte hatte es allerdings, und die Situation spielte sich auch im Hausflur, also bei gesichertem Umfeld, ab. Die Bedrohung war wohl recht offensichtlich – der Schusswaffengebrauch war prinzipiell angemessen und sicher möglich. Nicht für den Beamten vor Ort: Dieser entschloss sich, lieber mit seiner Waffe nach dem Täter zu werfen (!!!) und anschließend ‚manuell‘ einzugreifen. Bei dieser ‚Aktion‘ wurden Täter und Beamter nicht unerheblich, wenn auch nicht schwer, verletzt. Im Nachhinein äußerte der Beamte sich sinngemäß wie folgt: „Klar wusste ich, dass ich dabei verletzt werde. Aber wenn ich geschossen hätte, hätte ich eh keine Wirkung erzielt und dann hätt’ er mich abgestochen. So war’s wenigstens wirksam“ (Lorei, 2001).

#### 3.4 Das falsche Weltbild

Adams (2005) stellte Personen aus Ghana und San Francisco (USA) verschiedene Fragen zu den Themen Freundschaft und Feindschaft und stellte dabei erhebliche Unterschiede in der Deutung dieser Phänomene fest. Auf die Frage, ob man persönlich Feinde habe, antworteten z. B. 48 % der Westafrikaner (WE) und 26 % der Amerikaner (US) mit „Ja“. Auf die Frage, ob die Annahme von Feinden in seiner Nähe abnormal bzw. paranoid sei, entschieden 9 % WE und 45 % US mit „Ja“. Entsprechend beurteilten 50 % WE und 19 % US den Glauben, keine Feinde zu haben, als naiv.

Auf die Frage, wie sie reagieren würden, wenn sie persönlich einen Feind hätten, antworteten 30 % der Nordamerikaner mit „ignorieren“, während dies nur 54 % der Westafrikaner vorzögen. Sie würden im Gegensatz eher aktiv den Feind meiden oder sich Schutz vor diesem suchen (26 % WE vs. 11 % US).

Das Ignorieren von potenziellen Feinden kann sehr gefährlich sein. Derartige Gedankengänge gehen an der Tatsache vorbei, dass *jeder* grundsätzlich Opfer eines Verbrechens werden könnte, wenn er nicht vorsichtig ist.

Dazu ein beliebiger Zeitungsbericht (Hessisch/Niedersächsische Allgemeine HNA vom 11. 12. 2003) über einen Sänger der Popgruppe *Die Prinzen*, der von zwei Männern nachts überfallen, „aus Spaß“ verprügelt und dann verletzt und reglos am Boden liegend zurückgelassen wurde. Sie sollen gesagt haben: „Es ist doch alles nur Spaß. Wir wollen nur ein paar Euro, wir wollen nur ein paar Bier trinken.“ und bei der Vernehmung, dass sie „einfach nur Frust ablassen“ wollten.

Es wird häufig betont, dass Deutschland eines der sichersten Länder der Welt sei. Das mag zwar statistisch im Vergleich zu anderen Ländern rich-

tig sein. Doch dem Opfer einer Straftat ist es herzlich egal, ob anderswo die Kriminalität höher oder geringer ist oder ob sie im eigenen Land sinkt. Diese statistische Betrachtung wirkt einlullend, suggeriert den Eindruck, dass man nichts tun müsse, und verstellt den Blick dafür, dass es *jeden* unerwartet treffen kann.

Dazu ein aktueller Fall aus der HNA vom 28. 12. 2016. Ende Oktober 2016 geht eine 26-jährige Frau nichtsahnend die Treppe zum Berliner U-Bahnhof Herrmannstraße hinab. Plötzlich tritt ihr ein Mann ohne Vorwarnung so heftig in den Rücken, dass sie die Treppe hinabstürzt und sich den Arm bricht. ... Besonders die demonstrative Teilnahmslosigkeit des weiterschleudernden Tatverdächtigen und dreier Begleiter löste bundesweit Empörung aus.

Wie Adams (2005) feststellte, nehmen viele Amerikaner nicht an, persönlich das Ziel von Feinden zu sein. Diese Annahme hat sich auch nach den Anschlägen vom 11. September 2001 nicht grundlegend geändert; nur Minderheiten der Befragten nehmen an, dass Feindschaften aufgrund von Nationalitäten entstehen. Afrikaner sehen eher im Phänomen Feindschaft ein alltägliches Problem, vor dem sich jeder mit Aufmerksamkeit und Vorsicht schützen sollte. Diese Annahme erscheint dagegen vielen Amerikanern eher als paranoid. Entsprechend sehen sie sich erstaunlicherweise auch für eventuelle persönliche Feindschaften als mitverantwortlich an. So stellten sich die Studenten von Virginia Tech nach dem Amoklauf (2007) die Frage: „Was haben *wir* falsch gemacht?“, obwohl sie mehrfach vergeblich versucht hatten, den Täter in eine Interaktion einzubinden (Füllgrabe, 2016).

Derartige falsche Vorstellungen sind relativ weitverbreitet und gefährlich. So sieht Douglas (1996, S. 396) aus der Sicht des FBI-Praktikers den Sachverhalt, dass relativ viele „therapierte“ Mörder wieder rückfällig wurden, neben unangemessenen Methoden auch darin begründet, dass „oft junge Psychiater, Psychologen und Sozialarbeiter tätig sind, die idealistische Vorstellungen haben und denen man an der Universität beigebracht hat, dass sie wirklich etwas verändern können. ... Oft verstehen sie nicht, dass sie Individuen vor sich sehen, die ihrerseits Experten in der Beurteilung anderer Leute sind! Nach kurzer Zeit wird der Insasse wissen, ob der Arzt seine Hausaufgaben gemacht hat, und wenn nicht, kann er sein Verbrechen und das, was er den Opfern angetan hat, in anderem Licht darstellen.“

Aber nicht nur als Gutachter kann man von manchen Tätern „über den Tisch gezogen werden“, sondern kann auch direkt angegriffen werden, wobei die Täter keine Dankbarkeit gegenüber demjenigen zeigen, der ihnen geholfen hat.

Dies musste auch die Psychologin Susanne Preusker erfahren, die bis 2009 Leiterin einer sozialtherapeutischen Abteilung für Sexualstraftäter

in einem Hochsicherheitsgefängnis war und therapeutisch mit Gewalttättern arbeitete. Dabei wurde sie von einem ihrer Patienten als Geisel genommen und brutal vergewaltigt (Preusker, 2011a). Sie schrieb (2011b):

„Es ist ein kapitaler Fehler, unser akademisches, liberales, bildungsbürgerliches Wertesystem eins zu eins auf jeden Insassen hinter Gefängnismauern zu übertragen. Die Realität lässt sich weder durch feinsinnige juristische Abhandlungen noch durch akademische Diskussionen ausdrücken: Es gibt ihn wirklich, den nicht therapierbaren Kriminellen mit seinen eigenen Vorstellungen zu Werten, Normen, Menschenbildern oder Lebensentwürfen, die den unseren so gar nicht entsprechen wollen.“

Einer von denen hat mich, seine Sozialtherapeutin, nach vierjähriger intensiver Therapie, die allen wissenschaftlichen Kriterien Genüge getan hat, als Geisel genommen und vergewaltigt.“

Es ist doch paradox, dass einerseits „Empathie“ (Einfühlung) so hoch bewertet und sogar trainiert wird, andererseits überhaupt nicht in Erwägung gezogen wird, dass eine andere Person ein völlig anderes Wertesystem haben und völlig unerwartetes Verhalten zeigen kann. So berichtete mir ein WingTsun-Experte (wo nicht das Sportliche, sondern eine realistische Selbstverteidigung im Vordergrund steht), dass die Mitglieder einer Gruppe, die Zivilcouragetraining betreibt, sehr überrascht waren, dass sie sich dabei auch selbst potenziell in Gefahr begeben.

Diese Überraschung ist verständlich, weil Personen aus der Mittelschicht in ihrer Jugend kaum Gewalt erlebt haben, zumeist gelernt haben, dass es wichtig und erfolgreich ist, sich mit jemand sprachlich auseinanderzusetzen, dass man Konflikte sprachlich lösen muss. Auf der anderen Seite der Gewalttäter, oft aus der Unterschicht stammend und eine der sechs von Miller (1958, 1970) dort ermittelten richtungweisenden Orientierungen/Handlungsmuster („focal concerns“) perfekt beherrschend: *Smartness*, also andere zu überlisten, zu übervorteilen („to outsmart“).

Ein weiteres der sechs Handlungsmuster ist die Suche nach einem „Thrill“/„Kick“, was leicht zu Gewalt führt. Täter stammen oft aus einem Milieu, in dem sie lernten: Wer Gewalt ausübt, hat die Macht, hat Erfolg. Und dazu setzt ein solcher Täter Strategien ein, die dem aus der Mittelschicht Stammenden wesensfremd sind.

So half z.B. Thompson (1997) einer Frau und ihrer Tochter, die von einem Mann bedrängt wurden. Er schlug den Mann nieder, und die Frau entkam mit ihrer Tochter. Der Angreifer schien nicht mehr kämpfen zu wollen, wollte Thompson die Hand schütteln und ihm einen Drink kaufen. Doch das lehnte Thompson ab. Warum? Gemäß den Mittelschichtnormen war das doch ein Zeichen der Versöhnung, das man nicht abschlagen konnte. Aber Thompson (1997) kannte die Tricks der Gewalttä-



ter: Durch seine Worte wollte er vermutlich Thompson ablenken, und hätte er dem Mann, der sich bereits als gewalttätig und unberechenbar gezeigt hatte, die Hand gegeben, hätte er keinen Sicherheitsabstand zu diesem gehabt und hätte einen Angriff auf sich dadurch erleichtert.

### 3.5 Unkenntnis von richtigem Verhalten in Gefahrensituationen

Natürlich ist es wichtig und meist erfolgreich, Gewalt durch Kommunikation zu vermeiden – ich habe bereits 1981 auf die Bedeutung einer aggressionsvermeidenden Kommunikation hingewiesen (Füllgrabe, 1981).

Doch leider gibt es auch Menschen und Situationen, bei denen gutes Zureden nicht hilft, die einen übertölpeln wollen oder die einen angreifen. Und auf solche Personen und Situationen muss man vorbereitet sein. Da dies aber nicht ins Weltbild mancher Menschen passt, bereiten sie sich auch nicht darauf vor.

Am Kölner Hauptbahnhof kam es an Silvester 2015/2016 zu massenhafter sexueller Belästigung von jungen Frauen und zu Diebstählen, nach Augenzeugenberichten vorwiegend durch junge nordafrikanische Migranten. Diese Ereignisse lösten in der Öffentlichkeit großes Entsetzen aus. Auf einer Pressekonferenz danach erwähnte die Kölner Oberbürgermeisterin, Frau Reker, mehrere Verhaltensregeln für den Karneval, was erstaunlicherweise Unverständnis, Ablehnung und sogar Hämie im Netz auslöste. Beispielsweise löste ihr Ratschlag, (fremde) Personen auf eine Armlänge Abstand zu halten, viele hämische Bemerkungen aus. Im Internet kursierten z. B. Bilder eines Maßbandes, um den Abstand genau zu messen, eine vielarmige indische Göttin usw. Ein Blogger ironisierte ihn mit dem Vorschlag, man könne ja auch den Islamischen Staat mit einer ausgestreckten Hand aufhalten, ein anderer schrieb, dass auch ein Verletzter, der am Boden liegt, einen Helfer auf Armlänge Abstand halten müsse.

All dies verrät a) eine erschreckende Unkenntnis vom Wesen von Gefahren und vom richtigen Verhalten in einer Gefahrensituation und b) ein völlig naives Weltbild. Und es zeigt, dass sich die Kritiker auf *alle* Interaktionen beziehen, nicht nur auf solche in der Karnevalszeit. Dort muß man selbst entscheiden, ob man in einer großen Menschenmenge das Risiko eingehen will, angegriffen oder Opfer eines Taschendiebstahls zu werden.

Um nicht Opfer eines Angriffs oder Taschendiebstahls zu werden, muss man auf eine **Reaktionsdistanz** (s. Kapitel 3.6.) achten. Thompson (1997, S. 116) spricht deshalb von einem **psychologischen Zaun**, den niemand verletzen darf. Er versteht darunter die selbstsichere/aggressive Ausstrahlung eines Menschen bzw. das entsprechende Verhalten. Man beobachtet den Gegner genau, sodass man erkennen kann, wann er sich bewegt oder

böse Absichten hat. Wenn der Gegner sich vorwärts bewegt, kann man sich rückwärts bewegen oder ihn mit einer Kampftechnik stoppen.

Der psychologische Zaun ist die erste Verteidigungslinie. Dazu reicht bei einem potenziellen Angreifer oft schon aus, dem Gegenüber die offene Handfläche (oder beide) entgegenzustrecken und laut „Halt!!!“, „Stopp!!!“ usw. zu rufen. Dies signalisiert dem Gegenüber: Bis hierher und nicht weiter. So wird es auch in vielen Selbstverteidigungskursen gelehrt. Dies ist die erste *Verteidigungslinie*. Der psychologische Zaun verrät dem Gegenüber die eigene Stärke. Man beachte: Täter greifen vorwiegend nur Personen an, die sie als schwach einschätzen: unaufmerksame, hilflose, betrunkene u. ä. Personen (Füllgrabe 1997, 2016).

Dass dies nicht unbedingt hilft, wenn man von mehreren Personen eingekreist wird, zeigt, dass es eben Situationen gibt, in denen man weniger eigene Handlungsmöglichkeiten hat als in anderen. Hier hätte man nur zwei Optionen: sich passiv in sein Schicksal zu ergeben und vielleicht verletzt oder sogar getötet zu werden oder sich zu wehren: „treten, schlagen, kratzen, beißen“ usw., wie es Andreas Mayer empfiehlt, der Leiter der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes (HNA, 6. 1. 2016).

Auch ein anderer Tipp von Frau Reker ist realitätsgerecht: sich in einer Gruppe aufzuhalten. Einer einzelnen Person wäre anzuraten, sich in der Nähe einer größeren Gruppe aufzuhalten, um in einem Notfall Hilfe zu bekommen. Um das Prinzip der geteilten Verantwortung zu durchbrechen, muss dann eine bestimmte Person angesprochen werden, z. B. „Sie, im blauen Pullover, bitte helfen Sie mir!“, usw.

Wichtig ist auch ein Gefahrenradar, d. h. genau die Örtlichkeit und die Menschen zu beobachten und auf Veränderungen ihres Verhaltens zu achten. Eine Schülerin berichtete von Köln: „Als wir die Menschenmassen sahen, sind wir schnell zum Hinterausgang. Deshalb ist uns wahrscheinlich nichts passiert“ (Schmaderer, 2016, S. 32).

Auch die Kritik, mit der Vermittlung von Verhaltenstipps würde den Frauen die Schuld zugewiesen, verrät ein realitätsfernes Weltbild. Die Kriminalpsychologin Anna Salter (2006, S. 247) betont nämlich: „Die Welt ist genau genommen ein ziemlich riskanter Ort. Jede Menge schlimmer Dinge können einem da draußen zustoßen, und oft tut sie das auch.“

Salter (2006, S. 263) schildert dazu folgenden Vorfall: „Mitten am Nachmittag gingen nach einem Theaterbesuch vier Erwachsene und drei Kinder über den vollen Gehweg hinunter, die Kinder ein paar Schritte vor den Erwachsenen. Es war keine verrufene Gegend und nicht einmal Abend. Verständlich, dass niemand über Sicherheit nachdachte.“

Was dann geschah, ging so schnell, dass Jonathans Vater es nur mit viel Glück bemerkte. Der Vater sprach mit einem der anderen Erwachsenen,

als er zufällig beobachtete, dass ein Mann, die Augen starr auf Jonathan gerichtet, aus der Menge geradewegs auf sie zukam. Sein Blick war so auffällig fixiert, dass es dem Vater seltsam vorkam, und er den sich nähernden Mann fest im Auge behielt, allerdings zunächst eher verwundert denn alarmiert. In dem Moment, als der Mann Jonathan erreichte, legte er dem Jungen die Hand auf die Schulter. Plötzlich packte er Jonathan am Arm und versuchte, mit ihm im Getümmel zu verschwinden.

Jonathans Vater machte einen Satz nach vorn, als er sah, wie sich die Hand des Mannes seinem Sohn näherte, und schaffte es gerade, als dieser in die Menge abtauchte, seinem Sohn den Arm um die Taille zu legen. Der Mann ließ von dem Jungen ab und verschwand.“

Der Vater hatte also einen guten Gefahrenradar. Starre fixierte Augen sind nämlich zumeist ein Hinweis auf einen Angriff.

Man muss also betonen: Jeder hat zunächst selbst die Verantwortung für sein eigenes Leben. Und zur Bewältigung gefährlicher Lagen ist *Survivability* wichtig. Darunter ist die Gesamtheit aller *psychologischen* Faktoren der Gefahrenwahrnehmung und Gefahrenvermeidung zu verstehen.

Zunächst ist dazu eine innere Haltung notwendig, die Hamlet (Shakespeare, o. J., S. 119) so formulierte: „Geschieht es jetzt, so geschieht es nicht in Zukunft; geschieht es nicht in Zukunft, so geschieht es jetzt; geschieht es jetzt nicht, so geschieht es doch einmal in Zukunft. In Bereitschaft sein ist alles.“ („If it be now, 'tis not to come; if it not come, it will be now; if it be not now, yet it will come. The readiness is all.“), Deshalb gilt das Prinzip: Erwarte das Unerwartete! Sei vorbereitet! Ripley (2010, S. 15) schrieb entsprechend: „... bin ich heute, nachdem ich dieses Buch über Katastrophen geschrieben habe, weniger ängstlich. Ich kann Risiken sehr viel besser einschätzen.“ Und deshalb sind Verhaltenstipps überlebenswichtig.

Es gibt natürlich auch Situationen, in denen man weniger Überlebenschancen hat als in anderen. Gemäß Miller (2011, S. 122) haben aber Personen sogar Bärenangriffe überlebt, indem sie sich tot stellten. Er betont: Das ist keine hochprozentig erfolgreiche Strategie, aber wenn die Umstände wirklich schlecht sind, ist eine gering prozentige Strategie besser als nichts. Und, wie in diesem Buch gezeigt wird, *kann* eine selbstsichere Körpersprache Angreifer abschrecken, selbst wenn man den potenziellen Angreifer nicht bemerkt.

### **Fazit:**

Man hat die Wahl, Gefahrensituationen wahrzunehmen und seine mehr oder minder großen Möglichkeiten (und die sind zumeist sehr groß!!) auszuschöpfen, oder man bleibt unvorbereitet und entwickelt, wenn doch ein Unglück passiert, posttraumatische Symptome.

## 4. Wie kann man Survivability erwerben?

Manche Menschen haben bereits auf der Grundlage ihrer Persönlichkeit eine hohe Survivability. So berichtet mir eine Ärztin, wie sie einen Handtaschenraub vermeidet:

- Sie meidet Menschenmengen. Taschendiebe haben nämlich ein großes Geschick, zu Personen Körperkontakt aufzunehmen, um sie auszurauben. Sie umarmen z. B. die Person und begrüßen sie als alten Freund.
- Sie hat die Handtasche fest am Körper, sodass man sie ihr nicht entreißen kann.
- Sie hat einen selbstsicheren Gang. Grayson und Stein (1981) stellten durch die Befragung von Gewalttätern genau fest, welche subtilen Merkmale des Ganges einer Frau sie als leichtes Opfer oder als Nichtopfer – das man besser nicht angreift – kennzeichneten (s. a. Füllgrabe, 1997, S. 172; 2016).
- Sie ist wachsam, aber nicht ängstlich = gelassene Wachsamkeit.
- Sie ist neugierig, ist also offen für neue Informationen, was nach Siebert (1996) typisch für Überlebenspersönlichkeiten ist.

Sie bezeichnet sich also treffend als „Nichtopfer“. Das bewies sie direkt bei einem Ereignis mit potenziell gefährlichem Ausgang:

„Bei einem Waldlauf in der Dämmerung traf ich auf einen Mann, der mit einem alten Damenfahrrad neben dem breiten Waldweg stand. Er erwiderte meinen Gruß nicht und schaute weg. Beim Weiterlaufen merkte ich, dass er das Fahrrad auf den Weg stellte und hinter mir herfuhr. Beunruhigt überlegte ich, wie ich aus dieser Situation entkommen konnte, während ich, um nicht ängstlich zu erscheinen, den Weg weiter bergauf lief. Der nahegelegene Autobahnparkplatz schied aus, weil ich nicht sicher war, dort auf Menschen zu treffen. Also bog ich nach einer Kurve auf einen kleineren Waldweg ein, von dem aus ich, falls mich der Mann verfolgt hätte, querfeldein gelaufen wäre, um als geübte Läuferin zu entkommen. Kurz nach der Kurve traf ich auf einen Bekannten mit großem Hund.“

Die Ärztin besitzt also das, was Siebert (1996, S. 185) als Überlebensstil bezeichnet: „Der Überlebensstil ist, die Realität schnell zu erfassen und gleichzeitig nach der besten Aktion oder Reaktion aus dem eigenen Reservoir paradoxer Ressourcen zu schöpfen.“ Wo andere das demonstrative Wegsehen nicht beachtet oder als Schüchternheit oder als Unhöflichkeit gedeutet hätten, deutete sie es richtig: als ein mögliches Gefahrensignal („No-look Rule“, s. Kapitel 5.1.). Die Ärztin besitzt also einen guten Gefahrenradar. Tatsächlich stellte sie, als sie dann weiterlief, fest, dass der Mann sie verfolgte. Wichtig ist auch der Hinweis, dass sie nicht ängstlich

erscheinen wollte. Denn: Wer Angst oder Unsicherheit zeigt, wird eher angegriffen (s. z. B. Grayson & Stein, 1981, Füllgrabe, 1997, 2016). Sie geriet aber nicht in panische Angst, sondern überlegte detailliert, wohin sie laufen sollte. Dabei entwickelte sie alternative Fluchtmöglichkeiten, eine hohe kognitive (geistige) Leistung angesichts einer potenziellen Gefahr.

Man sieht hier gut, dass ein guter Gefahrenradar, planvolles Überlegen statt Angst und Hilflosigkeit typische Merkmale einer Überlebenspersönlichkeit (Siebert, 1996) sind.

Wie entwickelt sich aber ein solcher Überlebensstil? Obwohl es darüber wenige verlässliche Informationen gibt, liefert das Beispiel der Ärztin doch erste Hinweise darauf. Sie wurde zur Selbstständigkeit erzogen und dass sie auf sich aufpasst. „Ich musste immer für mich selber sorgen.“ Und es wurde ihr das Gefühl vermittelt, alles selber schaffen zu können (= Gefühl der Selbstwirksamkeit).

Nishiyama und Brown (1960) meinen, dass durch das Karatetraining (und natürlich auch durch andere Kampfsportarten/Kampftechniken) die von ihnen genannten psychologischen Faktoren gefördert werden können. Tatsächlich haben Kampfsportarten und -systeme verschiedene positive psychologische Auswirkungen. Eine Untersuchung von Bodin und Martinsen (2004) mit klinisch Depressiven zeigte z. B., dass schon ein kurzzeitiges Üben von Kampfsport (im Gegensatz zum Fahren eines stationären Fahrrades) bei Ungeübten eine Reihe positiver Wirkungen haben kann: eine positivere Stimmung, eine Verringerung negativer Gefühle und von Angst und vor allem eine erhöhte Selbstwirksamkeitserwartung, d. h. die eigene Erwartung, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können.

Eine Angehörige der IHSDO, einer Verteidigungssportart, berichtete mir, dass sie eine größere Wahrnehmungsgenauigkeit, ein höheres Selbstbewusstsein, bessere Reflexe und eine verbesserte Fitness entwickelt habe. Die Verbesserung der Fitness ist auch deshalb wichtig, um sich schneller aus einer Gefahrensituation entfernen zu können.

Untersuchungen mit einem Eyetracker, der der Analyse der Blickbewegungen dient, zeigten deutliche Unterschiede zwischen Kampfsportexperten und Personen ohne Training. Diese achten nicht auf Details, streifen vorhandene Personen nur kurz mit einem Blick und sind womöglich noch durch Telefonieren abgelenkt.

Kampfsportexperten nehmen dagegen ihre Umgebung genauer wahr, sehen auch Details, die gefährlich sein könnten, z. B. Ausbuchtungen in der Kleidung, wo Waffen versteckt sein könnten. (<http://www.n24.den24/Mediathek/Dokumentationen/d/2660106/selbstverteidigung-extrem.html>). Kampfsportexperten haben also einen besseren Gefahrenradar.

Allerdings lassen die eingangs erwähnten beiden Beispiele aus dem Karate – Ähnliche kann man wohl auch bei anderen Kampfsportarten finden – Zweifel daran aufkommen, ob die von Nishiyama und Brown (1960) genannten Prinzipien *automatisch* nur durch *sportliches* Training bewirkt werden können. Man beachte: Sie bezogen sich auf die Erfahrungen der alten Meister, die in *realen* Gefahrensituationen kämpften. Der Kampfsport läuft dagegen nach bestimmten Regeln ab (z. B. war früher im Karate-Wettkampf „Durchschlagen“, also Körperkontakt, sogar verboten und führte zur Disqualifikation!). In der Realität weiß man auch oft nicht, wer ein potenzieller Gegner sein könnte, worin eine Gefahr überhaupt bestehen könnte usw.

Das Beispiel der Ärztin zeigt aber auch, wie wichtig es ist, dass die von ihr gezeigte Geisteshaltung durch das Training und die Beherrschung von Kampftechniken unterstützt wird:

Eine 19-jährige Schülerin aus Ottweiler befand sich gerade auf einem Feldweg beim Joggen, als drei junge Männer versuchten, sie zu vergewaltigen. Die Judoka schlug die drei mit einem Messer bewaffneten Männer mit Schlägen und Tritten in die Flucht (HNA vom 15. 5. 1986). In Kopenhagen drohte ein junger Mann, ein elfjähriges Mädchen zu töten, wenn es sich weigerte, mit ihm in eine Lagerhalle zu gehen. Er setzte ihm ein Messer an die Kehle. Da versetzte ihm das Mädchen, das den gelben Gürtel im Taekwondo besaß, einen Schlag auf den Solar Plexus, worauf der Mann sein Messer fallen ließ. Als er es wieder aufheben wollte, stampfte sie mit ihrem Fuß auf seine Hand und flüchtete erfolgreich (HNA vom 7. 10. 1984).

Um sich in Gefahrensituationen relativ gefahrlos bewegen zu können, braucht man zunächst **Strukturwissen**. D. h., man muss die Gegebenheiten der Situation kennen, z. B. derjenige, der sich in eine Wildnis begibt oder ein Stadtmensch die Regeln des Ritualkampfes (Kernspecht, 2011). Man muss für zwischenmenschliche Begegnungen eine wichtige Grundregel kennen. Wenn man nicht die offenen Handflächen einer Person sehen kann, sollte man vorsichtig sein: Sie *könnte* z. B. ein Messer darin verborgen haben, s. z. B. die Abbildungen in Thompson (1997, S. 54–55).

Man muss einen **Gefahrenradar** entwickeln, um sich mit *gelassener Wachsamkeit* bewegen zu können. Dazu muss man lernen, in einer Situation Gefährliches von Ungefährlichem unterscheiden zu können. Hilfreich dabei ist z. B. ein wichtiges Prinzip: Ich muss immer darauf achten, was der andere mit den Händen macht. Ich war selbst dabei, als ein Polizist bei einer Verkehrskontrolle (Rollenspiel) „erschossen“ wurde, weil er überhaupt nicht registrierte, dass der kontrollierte Fahrer unter den Fahrersitz griff und einen Revolver hervorholte. Es handelte sich zwar nur um