

Uwe Füllgrabe

## Psychologie der Eigensicherung: Überleben ist kein Zufall.

Musashi, der berühmte japanische Schwertmeister, hat nicht nur über den Schwertkampf geschrieben, sondern auch wichtige psychologische Faktoren in Gefahrensituationen beschrieben. Diese Überlegungen werden in dem Buch Psychologie der Eigensicherung aufgegriffen und erweitert. Dieses Standardwerk ist jetzt in der 5. Auflage erschienen. Es beschäftigt sich mit der „Survivability“

(von to survive und ability) d.h. der psychologischen Seite des Überlebens.. Survivability umfasst drei Bereiche:

### 1. Psychologische Prozesse/ Persönlichkeitsunterschiede:

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

- Persönlichkeitsunterschiede:** Individuelle Unterschiede hinsichtlich der Wahrnehmung der Situation, Reaktionsbereitschaft, Stressbewältigung usw.
- Kenntnisse** von Gefahren in bestimmten Situationen, von der Psychologie gewaltbereiter Personen und deren Tricks und Angriffstechniken (ob sie also „streetwise“, „streetsmart“ sind) usw., das sachgemäße Abschätzen von Bedrohungen durch den eigenen Partner oder Bombendrohungen.
- Techniken zur Problembewältigung:** Selbstverteidigungstechniken, Erste Hilfe, usw.

### 2. Die richtige Strategie: TIT FOR TAT

Man könnte meinen, dass man immer freundlich sein müsse, um Gewalt zu vermeiden. Dass das nur eingeschränkt gültig ist, belegen Beispiele aus der polizeilichen Praxis. Dort wurden gerade Polizisten angegriffen, die beschrieben wurden, als „immer freundlich“. Diese Paradoxie wird dadurch erklärbar, dass man wissenschaftliche Erkenntnisse betrachtet. So zeigten spieltheoretische Untersuchungen, dass zumeist die TIT FOR TAT-Strategie erfolgreich war,

die nur aus zwei einfachen Regeln besteht: Man muss freundlich sein, aber sich sofort gegen Betrug, Gewalt usw. wehren. Wer immer nur freundlich ist, kommt zwar in den meisten Fällen mit anderen Menschen zurecht, aber sein Verhalten wird von Gewaltbereiten als Schwäche betrachtet und er als leicht angreifbares Ziel. Deshalb ist ein differenziertes Verhaltensrepertoire wichtig; freundlich sein, aber im Notfall Selbstverteidigungstechniken abrufen.

### 3. Handeln gemäß dem Mentalen Judo

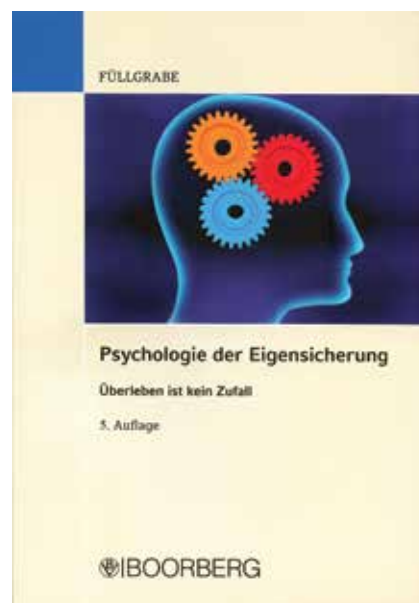
Dazu erstellte Füllgrabe aus dem Vergleich von Menschen, die Gefahrensituationen erfolgreich bewältigt haben und solchen die zu Schaden gekommen sind und wissenschaftlichen Erkenntnissen ein Modell, das umfassend alle Phasen einer Gefahrensituation umfasst. Es wird aufgezeigt, was man in der jeweiligen Phase tun kann, um sein Überleben zu sichern, selbst wenn man in akuter Lebensgefahr ist. Dazu sind verschiedene Dinge notwendig, wie das Vorhandensein eines Gefahrenradars, d.h. der sorgfältigen Beobachtung der Realität und ein entschlossenes Handeln. Die rechtzeitige mentale und technische Vorbereitung auf Gefahren ist wichtig, nicht nur um zu überleben, sondern auch um posttraumatische Symptome zu vermeiden.

Gerade am Beispiel der Kampfsportarten wird die Bedeutung der Psychologie deutlich. Beispiele zeigen, dass selbst Kumite- und Kataerfolge nicht immer verhindern, dass man angegriffen und verletzt wird. Einer der Gründe dafür ist, dass Kampfsportarten oft nur Techniken vermitteln, aber nicht die Psychologie gewaltbereiter Personen. Füllgrabe betont deshalb, dass man „streetwise“ sein muss, d. h. dass man das Denken und die Verhaltensweisen von Personen in gewaltbereiten Umgebungen kennt. Dazu gehört z. B. auch, dass man weiß, dass Täter durch die Frage nach der Uhrzeit, dem Weg usw. Personen ablenken, um sie leichter angreifen zu können. Füllgrabe zeigt aber

auch auf, wie man sich gefahrlos selbst in solch gewaltbereiten Umgebungen bewegen kann.

Die Beherrschung von Kampfsporttechniken ist aber keineswegs nutzlos, nur muss sie mit psychologischen Faktoren unterfüttert werden. Es wird z.B. geschildert, wie eine 17jährige Wing Tsun Schülerin durch eine entsprechende technische und mentale Vorbereitung Zivilcourage ausübte.

Dieses Buch ist 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 oder beim Trekking, wie der Internationale Wildnisführer Verband in einer Besprechung dieses Buches betonte. Denn in vielen Situationen muss man einen „Gefahrenradar“ entwickeln und sich durch eine „Stressimpfung“ auf Krisen vorbereiten.



### Psychologie der Eigensicherung: Überleben ist kein Zufall.

5. aktualisierte Auflage  
Richard Boorberg Verlag,  
Stuttgart, 2014