

Der Wille zu leben und die Bereitschaft zu sterben

Uwe Füllgrabe, Diplom – Psychologe, Psychologieoberrat
Bildungsinstitut der Polizei Niedersachsen, Hann. Münden

1. Wer sich selbst aufgibt, stirbt

Bei der Analyse der Fälle, wo Polizisten im Dienst angegriffen wurden, stellten Pinizzotto u.a. (1997, 1998) fest, dass sogar Polizisten diesen Angriff überlebten, die lebensbedrohliche Verletzungen erhalten hatten. Aus diesen Beispielen kann man die grundlegenden Prinzipien für das Überleben gefährlicher Situationen erkennen:

1. Man muss aktiv werden.
2. Es ist hilfreich, an Bezugspersonen zu denken. Aber auch Ärger kann Gedanken erzeugen, die das Überleben von Gefahren erleichtern. Denn derartige Gedanken und auch die Aktivität verhindern die Entstehung eines lebensbedrohlichen Gefühlszustand, nämlich der **Hoffnungslosigkeit**. Die Sängerin Eva Busch berichtet in ihrer Biographie (1991, S. 131), dass der Hass ihr die Kraft zum Überleben des Konzentrationslagers Ravensbrück verlieh: „Für mich war es ein vitaler Hass, obwohl ich dieses Gefühl ablehne und für negativ halte. Aber der Hass gegen die SS- Schergen gab mir die Kraft zum Überleben. Er stärkte meinen Selbsterhaltungstrieb.“ Menschen können also die schlimmsten Situationen ertragen, aber sie sterben sehr rasch, wenn sie ihren **Überlebenswillen** verlieren. Dies formulierte Seligman (1976) in seinem Begriff der **gelernten Hilflosigkeit**. Damit erklärt er die Tatsache, dass Menschen dann sehr schnell sterben, wenn sie sich aufgeben, weil sie den Gefühlszustand der Hoffnungslosigkeit erleben. Seligman (1976, S. 20f.) zitiert dazu z. B. die Erfahrungen des Militärarztes Major Kushner, der selbst fünfzehn Jahre in Vietcong-Gefangenenlagern zugebracht hatte: „Er sah Männer, die aufgrund ihres Bewusstseinszustandes gestorben sind. Sie haben einfach den Willen zum Leben verloren. Sie starben aus Hilflosigkeit. Ronald war einer dieser Kriegsgefangenen. Er war ein raubeiniger, intelligenter Angehöriger einer Elite-Einheit innerhalb der Marines. Als Kushner 1968 in sein Lager kam, war er beeindruckt von Ronalds körperlicher und seelischer Stabilität, obwohl Ronald schon seit Jahren in Gefangenschaft gewesen war und nur noch 100 Pfund wog. Obwohl er beim täglichen Arbeitseinsatz schwere Lasten schleppen musste, hat er sich niemals beklagt. „Beiß die Zähne zusammen“, war sein typischer Spruch. Trotz Unterernährung und einer fürchterlichen Hautkrankheit blieb er in guter körperlicher und seelischer Verfassung.“

Der Grund für Ronalds Widerstandskraft war dem Arzt schnell klar: Ronald war davon überzeugt, dass er bald aus der Gefangenschaft entlassen werden würde. Es war üblich, dass der Vietcong immer wieder einige Leute frei ließ, die mit ihm kooperiert hatten, und Ronald hatte. Der Kommandant des Lagers hatte ihm angedeutet, dass er der nächste sein würde, der innerhalb von sechs Monaten herauskommen könnte.

Sechs Monate später kam ein hoher Vietcong-Kader, um die Gefangenen politisch zu schulen. Die Kriegsgefangenen waren in dem Glauben, dass derjenige entlassen würde, der sich bei dieser Schulung am gelehrtsten zeigte. Ronald wurde der Führer der Indoktrinierten-Gruppe. Er sagte, was er zu sagen hatte, und der Vietcong hielt ihn in dem Glauben, dass er innerhalb eines Monats frei sei. Aber der Monat kam und ging vorbei, und Ronald merkte, wie sich die Einstellung seiner Wächter zu ihm änderte.

Dann wurde ihm klar, dass man ein Spiel mit ihm getrieben hatte. Der Vietcong hatte von ihm bekommen, was er wollte, und er würde nicht freigelassen werden. Ronald fiel in Depressionen, er hörte auf zu arbeiten, er verweigerte die Nahrung, er legte sich auf sein Bett in embryonaler Haltung, begann am Daumen zu lutschen, er urinierte und defäkierte ins Bett. Kushner und andere Gefangene versuchten, ihn aufzurichten, sie umarmten ihn und versorgten ihn wie ein kleines Kind. Als Freundlichkeit nichts half, versuchten sie, ihn mit Fäusten aus seiner Benommenheit herauszutreiben - Er reagierte nicht mehr. An einem Morgen starb Ronald in Kushners Armen. Dies ist nur einer der Fälle, die der Militärarzt Kushner bezeugen kann, und in denen psychologische Zerstörung zum Tode geführt hat. Die Hoffnung auf Befreiung hatte Ronald den Lebenswillen gegeben. Als er die Hoffnung aufgab, als er glaubte, dass alle seine Bemühungen umsonst waren, dass nichts, was er tun konnte, ihn aus dem Lager herausbringen konnte, starb er.“

Es gibt viele ähnliche Vorfälle:

„Bruno Bettelheim, der einige Jahre in einem Nazi-Konzentrationslager hat verbringen müssen, beschreibt den Bewusstseinszustand dieser „wandelnden Toten“ mit den Worten: „Gefangene, die den wiederholten Äußerungen der Wächter glaubten, dass sie das Lager nie verlassen könnten, es sei denn als Leiche, Gefangene, die fühlten, dass sie auf ihre Umwelt keinen Einfluss ausüben konnten, waren „wandelnde Leichname“.“

Ebenso können die Todesraten amerikanischer Kriegsgefangener in japanischen Gefangenenlagern des Zweiten Weltkrieges nicht vollständig auf körperliche Ursachen zurückgeführt werden. 4.000 von 30.000 amerikanischen Kriegsgefangenen starben innerhalb der ersten wenigen Monate nach ihrer Gefangennahme während des Philippinen-Feldzuges.

J. E. Nardini beschreibt diejenigen, die gestorben sind, als „plötzlich ihres Namens beraubt, ihres Ranges, ihrer Identität, der Gerechtigkeit und irgendeines Anspruches darauf, „als Menschen behandelt zu werden“ (Seligman 1976, S. 24-25).

Nicht nur der Krieg, sondern auch andere negative Lebensereignisse können das Gefühl der Hilflosigkeit erzeugen:

„Ein zweiundzwanzigjähriges Mädchen mit bösartigen Zellwucherungen konnte trotz ihres schlechten Zustandes immer noch von ihrer Mutter im Auto spazieren gefahren werden. Bei einer dieser Fahrten wurde ihre Mutter getötet, das Mädchen wurde nicht verletzt. Wenige Stunden später verfiel das Mädchen in ein Koma und starb. Die Autopsie zeigte weitverbreitete Metastasen – aber keine Beweise für Verletzungen.“

Das Mädchen war vollständig von seiner Mutter abhängig. Ist es nicht vorstellbar, dass ein Gefühl der Hilflosigkeit plötzlich durch den Tod ihrer Mutter ihren eigenen bewirkt haben könnte?“ (Seligman 1976, S. 26).

2. Der Voodoo – Tod

Beschreibungen des Voodoo-Todes geben weitere Hinweise darauf, dass Hilflosigkeit zu plötzlichem Tode führen kann.

Alle Personen in folgenden Beispielen glaubten nämlich, dass sie zum Tode verdammt wären, und dass es nichts gäbe, was ihr Schicksal ändern könnte.

„In Neuseeland isst eine Maori-Frau von einer Frucht, von der sie erst später erfährt, dass sie an einem tabuisierten Ort gewachsen ist. Am nächsten Mittag ist sie tot. Ein australischer Hexendoktor zeigt mit einem Knochen auf einen Mann. In dem Glauben, dass ihn jetzt nichts mehr retten kann, sinkt der Mann zusammen und bereitet sich vor zu sterben. Er wird erst im letzten Augenblick gerettet, als der Hexendoktor gezwungen wird, den Zauber wieder von ihm zu nehmen.“

Ein Arzt aus Südafrika hat sechs Fälle beobachtet, in denen Bantu-Männer im mittleren Alter gestorben sind, nachdem man ihnen gesagt hatte: „Du wirst bei Sonnenaufgang sterben.“ Eine Autopsie erbrachte keine Ursachen für den Tod.“ (Seligman 1976, S. 24).

Offensichtlich gab es folgende psychologische Kette vor dem Sterben: Ein Fluch oder eine Prophezeiung kündigt den Tod an, das Opfer glaubt an die Botschaft, glaubt, dass es nichts dagegen tun kann, wird passiv, depressiv, gibt auf und stirbt.

3. Gelernte Hilflosigkeit

In vielen Untersuchungen hat Seligman (1976) die Auswirkungen der gelernten Hilflosigkeit untersucht und es als Prinzip erkannt, das bei vielen Lebewesen wirkt:

„Wenn Ratten, Küken, Affen, ja sogar Kuchenschaben lernen, dass ihre Handlungen vergebens sind, dass sie keine Kontrolle über ihre Leben haben, sterben sie auffällig oft einen plötzlichen Tod. Auf der anderen Seite wird ihr Leben verlängert, wenn sie lernen, dass sie ihre Umwelt kontrollieren können.“ (Seligman 1976, S.21)

Seligman (1976, S.21) sieht die biologischen und physiologischen Faktoren für die Todesursache „Selbstaufgabe“ durch die Untersuchungen von Curt Richter von der medizinischen Fakultät der John Hopkins Universität erklärt. Richter untersuchte, „in welcher Weise wilde Ratten und domestizierte Ratten Widerstand gegen Stress entwickeln. Als Maß benutzte er die Zeitspanne, die Ratten schwimmen, bevor sie vor Erschöpfung sterben. Er fand, dass wilde Ratten oft sechzig Stunden lang in einem großen Tank mit warmen Wasser schwimmen, bevor sie untergehen. Es gab aber einige wenige Ratten, die innerhalb von Minuten in dem Wasser ertrunken waren. Richter unterbrach daraufhin seine eigentliche Forschungsarbeit und suchte in seinem experimentellen Aufbau nach den Ursachen für den plötzlichen Tod dieser wenigen Ratten. Er fand, dass einige Ratten noch früher starben, wenn er sie nicht spontan ins Wasser setzte, sondern vorher so lange in der Hand hielt, bis sie nicht mehr zappelten. Zuerst glaubte er, dass die Ratten einfach zu Tode erschrocken gewesen wären.

Um hierüber mehr zu erfahren, hat Richter mit eingepflanzten Elektroden die Herzfrequenz der Tiere während der Experimente gemessen, und er hat nach Abschluss der Experimente die Ratten autopsiert.

Richter fand, dass die erste Reaktion auf die Zwangs- und Isolationssituation ein Ansteigen der Herzschlag-Frequenz war – dies ist ein Zeichen für emotionale Erregtheit. Unter den Tieren, die sofort ertranken, hat er dagegen ein langsames Absinken der Herzschlag-Frequenz festgestellt. Ihre Physiologie zeigte kein Anzeichen einer Kampf- oder Fluchtreaktion, bei der das sympathische Nervensystem den Herzschlag beschleunigt und den Blutdruck erhöht. Im Gegenteil: Er fand Anzeichen für Entspannung, also für einen parasympathischen Tod. (Das sympathische Nervensystem aktiviert den Organismus, das parasympathische Nervensystem stellt ihn ruhig.) Richter glaubt, dass die Ratten durch die Situation, in die sie gebracht worden waren, alle Hoffnung verloren hatten. Sie gaben einfach auf – so wie der Vietcong-Gefangene Ronald in seiner Situation aufgegeben hatte. Sie starben aus Hilflosigkeit.

Unterstützung für diese These fand Richter, als es ihm gelang, Ratten in Lernexperimenten beizubringen, dass ihre Situation nicht hoffnungslos war. Dies erreichte er, indem er die Ratten nur für Sekunden in den Wassertank setzte und dann wieder herausnahm. Die Ratten lernten so, wieder aggressiv zu sein, sie versuchten, aus der Situation herauszukommen und zeigten keine Anzeichen für einen plötzlichen Tod.“

4. Die Entscheidung zu Leben

Die Experimente und Beobachtungen von Seligman (1976) sollen keineswegs zu Resignation führen, ganz im Gegenteil: Sie zeigen nämlich ausdrücklich auf, dass es gerade in Krisen überlebenswichtig ist, keine Gefühle und Gedanken der Hilflosigkeit und der Hoffnungslosigkeit zu entwickeln. Die Realität zeigt nämlich immer wieder, dass Menschen keineswegs verloren sind, wenn sie in eine feindselige oder lebensbedrohliche Situation geraten. Siebert (1996) betont:

Menschen können sich einer völlig neuen, ja sogar feindseligen Umwelt kreativ anpassen, überleben und dabei eine stärkere, bessere und eine spirituellere, d.h. mehr an geistigen Dingen orientierte, Person werden. Siebert (1996, S. 200) zeigt dies am Beispiel des englischen Seemanns Alexander Selkirk auf, dessen Leben dem englischen Dichter Daniel Defoe als Vorbild für seinen bekannten Roman *Robinson Crusoe* diente. Selkirk wurde nach einem Streit mit seinem Kapitän auf einer unbewohnten Insel ausgesetzt, ein Schicksal, das vielen Seeleuten in ähnlicher Lage zum Verhängnis wurde. Im 16., 17 und 18. Jahrhundert fand man nämlich bei der Erforschung unbewohnter Inseln häufig Skelette von Ausgesetzten. Warum überlebte aber Selkirk?

Selkirk blieb in den ersten zwei Wochen am Strand und schwankte zwischen Verzweiflung über sein Schicksal, das ihn erwartete, und der Hoffnung, dass er von einem anderen Schiff gerettet würde. Dann begann er aber, sich auf der Insel umzuschauen, erbaute eine Hütte und ernährte sich von den Früchten und Ziegen, die auf der Insel lebten. Nach 4 Jahren und 4 Monaten wurde er von seiner alten Schiffsbesatzung nach England zurückgebracht.

Dass Selkirk so lange überlebte und von Verzweiflung zu aktivem Handeln überging, hängt offensichtlich mit seiner Persönlichkeit zusammen. Siegel liefert nämlich einige Hinweise auf seine Persönlichkeitsstruktur. Selkirk war ein Seemann mit großen Fähigkeiten, was ihm eine schnelle Beförderung einbrachte. Und er wurde als hartnäckig und streitsüchtig beschrieben. In seinem Verhaltensrepertoire waren also wichtige Grundlagen zum Überleben vorhanden: seine Bereitschaft, eigenständige Lösungen zu finden, Dinge aktiv anzugehen und – wie seine Beförderung zeigte – die Fähigkeit,

Probleme sachgerecht zu lösen. Und er zeigte ein Verhalten, das man auch oft bei medizinischen Spontanheilungen beobachten kann: er änderten – notgedrungen – seine Lebensweise, seine Ernährungsweise. „Die aufgezwungene Einschränkung durch seine Diät – kein Alkohol, Tabak oder gepökeltes Fleisch – zusammen mit der Verfügbarkeit von frischem Fleisch, Früchten und Gemüse, machten ihn außergewöhnlich gesund. Gereinigt von den (Ernährungs-) Giften, entwickelte er eine außergewöhnliche Beweglichkeit. Er fing die Ziegen mit „wunderbarer Schnelligkeit“.....“ (Siebert 1998, S. 199)

Die meisten Menschen wollen jedoch nicht an Gefahren denken oder sich darauf vorbereiten, selbst wenn echte Gefahren existieren. (Siebert 1996, S. 204). Dies ist später der Grund für die Hilflosigkeit und Passivität, wenn man dann einer echten Gefahr gegenübersteht und für das Auftreten posttraumatischer Störungen, wenn man überlebt hat.

Der Unterschied zwischen Überlebensexperten (z. B. Rettungsteams) und Menschen, die in Krisen Schwierigkeiten haben zu überleben, besteht darin, dass die Experten vor einem gefährliche Einsatz darüber nachdenken, was schief gehen könnte (Siebert 1996, S. 209). Sie sind dann auf viele Arten von Schwierigkeiten vorbereitet.

Menschen, die Gefahren überleben, z.B. Flugkatastrophen in einsamen Gegenden, haben einen starken Willen zu überleben, Glauben an ein höheres Wesen, Training, was zu tun ist und wann es zu tun ist, und sie tun dies dann in einer Notlage. Sie haben die richtige Ausrüstung zum Überleben und die Fähigkeit, etwas auszuhalten und zu leiden. Dies ist der Grund dafür dass diese Menschen unglaublich Widrigkeiten überleben, während andere Menschen in weniger extremen Bedingungen sterben, wegen Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und der Unfähigkeit, Schmerz zu erdulden.

Die Rolle, die Beten beim Überleben spielt, ist sehr komplex. Manche ungläubige Menschen sind bereit, alles zu versuchen und versuchen es auch mit einem Gebet. Andere Menschen überleben auch ohne Gebet. Und einige Menschen, die inbrünstig beten, überleben nicht (Siebert 1998).

„Einige Menschen sterben, weil sie die Gefahren der Natur als göttliche Prüfung ansehen. Sie glauben, dass der Glaube und nicht das eigene Handeln das eigene Überleben bestimmt. Obwohl in Alabama die objektive Gefahr durch einen Tornado geringer ist als in Illinois, ist die Todesrate in Alabama doppelt so hoch wie in Illinois. Weder die Stärke der Tornados, Bau der Häuser, Verfügbarkeit von Schutzräumen oder Warnsysteme konnten diesen Unterschied erklären, aber die Persönlichkeitsunterschiede. Besonders entscheidend war hier die **Kontrollüberzeugung**. Die Men-

schen in Alabama glaubten mehr, dass ihr Leben durch äußere Kräfte kontrolliert würde: Schicksal, Glück und Gott. Sie hatten weniger Vertrauen in ihre Fähigkeit, Handlungen zu ergreifen, um nicht geschädigt zu werden und sie taten deshalb nichts dafür. Andererseits fühlten die Menschen in Illinois stärkere innere Verantwortung für ihr Leben, hatten mehr Selbstvertrauen und unternahmen Handlungen, Maßnahmen, um Tornados zu überleben, wenn sie Warnungen hörten.“ (Siebert 1998, S. 211-212)

Die extremste Form der Umsetzung von Kontrollüberzeugungen angesichts einer lebensbedrohlichen Situation stellt der Fall von Richard X dar (Lefcourt, 1980). Dieser hatte nach Schwierigkeiten mit seinem Flugzeug nur noch die Wahl zwischen verschiedenen Übeln. So schien ihm eine Bruchlandung in eine Anhöhe am Ende der Landebahn noch die beste Lösung zu sein. Dabei erlitt er aber schwere Verletzungen. Trotzdem war Richard X nicht bereit, ein passiver Teilnehmer an seinem Schicksal zu werden. Er bestand im Krankenhaus darauf, an seiner Behandlung und den Entscheidungen darüber Anteil zu haben, und oft traten dabei Schmerzen auf. Ein Beispiel seiner Bereitschaft, Schmerz als Preis für seine Wiedergenesung zu erleiden, stellten die von ihm selbst entwickelten Übungen dar, die ihm helfen sollten, wieder die Benutzung seiner Hände zu ermöglichen. Neben derartigen konkreten Handlungen erlebte er auch ein intensives geistiges Phänomen, das er selbst „Isolationshalluzinationen“ nannte.

Wie viele Opfer eines traumatischen Stress erlebte Richard X den Absturz erneut mehrfach in seinen Träumen. Typisch für Richard X und sein starkes Kontrollbedürfnis war, dass er in den dem Traum folgenden „Halluzinationen“ versuchte, aktiv das Ereignis zu vermeiden, d. h. er versuchte das Flugzeug derart zu steuern, dass die Bruchlandung verhindert wurde.

Im Laufe der Zeit veränderte sich der Inhalt seiner Träume, aber die psychologische Grundstruktur blieb immer gleich: Er war stets derjenige, der aktiv und verantwortlich war.

In der damaligen Zeit begann der Watergate-Skandal. In seinen Träumen erlebte er mehrere Szenen, in denen er die verantwortliche Person war, die die Schuld für den Einbruch trug.

In einem anderen lebhaften Traum erfand er eine Maschine, die Winterunterwäsche produzierte und so die Kriegswende im 2. Weltkrieg bewirkte.

In einem anderen lebhaften Traum befand er sich in einer verdörrten und trockenen Wüste. Die ganze Welt, einschließlich er selbst und das Kamel, auf dem er ritt, bestand aus Talkpuder. Deshalb versuchte er, nicht zu atmen, um nicht zu ersticken, wenn Talkpuder in seine Lungen käme. Nun zeigte sich sogar in seinen Träumen, wie er typi-

scherweise seine Probleme anging: Richard X begann, die Folgen zu überlegen, die sich daraus ergeben könnten, wenn er nicht atmete und die Alternativen, die ihm zur Verfügung standen. Er schlussfolgerte: „Wenn alles aus Talkpuder besteht und auch ich aus Talkpuder bestehe, dann sollte es möglich sein, Talkpuder zu atmen.“ Nach diesen Feststellungen atmete Richard X tief ein. Glücklicherweise erzeugte sein Atmen ein hörbares gurgelndes Geräusch und Husten, da seine Lungen im Begriff waren, sich mit Flüssigkeit zu füllen. Sein Umsichschlagen alarmierte das Krankenhauspersonal, das aus diesen Anzeichen eine beginnende Lungenentzündung erkannte und ihn umgehend diesbezüglich behandelte.

In diesem Traum, bei dem sein Handeln ihm das Leben rettete, war Richard X wie bei den anderen Träumen die handelnde Person, die irgendwie mit den Umständen fertig werden musste, die ihm begegneten. Dazu stellte er Überlegungen mit sich an, während er Pläne und Entscheidungen in Betracht zog.

Ein Jahr nach seinem fast tödlichen Unfall war Richard X vollkommen wieder hergestellt und führte das gleiche Leben wie zuvor. Verantwortlich dafür war seine aktive Haltung gegenüber allen Krisen, denen er begegnete, sei es in seinen Träumen, sei es im Alltag. Für Richard X waren Stressoren Hürden, Probleme, die man analysieren und bewältigen kann. Er stellt somit eine Person mit extrem **interner** Kontrollüberzeugung dar (Lefcourt 1980).

5. Der aktive Lebensstil

Dass ein Mensch eine realistische Kontrollüberzeugung hat, drückt sich in seinem aktiven Lebensstil aus, d.h. der Bereitschaft, Probleme aktiv anzugehen und zu lösen. Dies gilt gerade für lebensbedrohliche Situationen. Unter der Überschrift *Was wir von den Menschen lernen können, die qualvolle Bedingungen überlebt haben* beschreibt Siebert (1996, 214) die psychologische Situation von Überlebenden von Konzentrationslagern oder Kriegsgefangenschaft: „Unter solchen Bedingungen war sterben leichter als leben. Zum Leben musste man sich jeden Tag, ja jede Stunde neu entschließen.“ (Siebert 1996, S. 216):

Voraussetzung dafür war :

- Sie passten sich der neuen Realität an.
- Sie fühlten sich nicht als Opfer. In einer Krisensituation stehen Menschen vor der Frage : Sich behaupten oder das Opfer spielen? Die Antwort von Überlebensexperten ergibt sich aus ihrer *Kontrollüberzeugung*, d.h. wer ihr Schicksal kontrolliert. Auf die Frage: *Wer trägt hauptsächlich die Verantwortung für mein Leben?* antworten sie deshalb: **ICH**.
- Sie blieben deshalb nicht passiv.
- Sie stellten sich Fragen wie: Was geht hier

vor? Wie sehen die Wachen das? Was muss ich tun, damit ich eine Überlebenschance habe?

- Sie handelten nach dem Motto : Sie könnten es schaffen, wahrscheinlich schaffen sie es nicht, aber sie versuchen es immer wieder.
- Sie hielten sich zurück, blieben unauffällig, leisteten aber passiven Widerstand, versuchten das Wachpersonal zu übertölpeln (gut getarnter Trotz und Verachtung für den Feind). (Siebert 1996, S.233)
- Sie vermieden jedes Bitten, jede Unterwürfigkeit oder Arroganz.
- Sie hielten den Kontakt mit anderen aufrecht. Einzelgänger schaffen es selten, in dieser extremen Situation zu überleben (Siebert 1996, S.220). Deshalb entwickelten sie raffiniert improvisierte Kommunikationsmethoden. „Wir trösteten, ermutigten uns gegenseitig, fühlten miteinander und amüsierten uns sogar.“ (Siebert 1996, S. 230)

Man beachte, dass auch ein Schwimmer, der zu ertrinken drohte, durch seine Fantasien den Kontakt mit seinen Bezugspersonen aufrechterhielt (Janis 1971).

6. Die Überlebenspersönlichkeit

Wenn Menschen in eine Krise oder Gefahrensituation geraten, gibt es also zwei entgegengesetzte Reaktionsmuster: Einige Menschen geben sich schnell auf und sterben, während andere Menschen unter den gleichen Voraussetzungen überlebten. Was ist nun typisch für die „Überlebensexperten“? Eine Antwort darauf fand Siebert (1996), der die Persönlichkeitsstruktur von Menschen analysierte, die persönliche und berufliche Krisen, Naturkatastrophen, schwere Verbrechen, Kriegsgefangenschaft und Konzentrationslager überlebt hatten und den Begriff der „**Überlebenspersönlichkeit**“ (*Survivor Personality*) prägte. Was eine Überlebenspersönlichkeit (Survivor personality) ausmacht, wird von Siebert (1996) folgendermaßen definiert:

- Sie haben eine entscheidende Krise oder Herausforderung überlebt.
- Sie haben die Krise durch persönliche Anstrengungen überwunden.
- Sie sind aus dem Erlebnis mit vorher unbekanntem Stärken und Fähigkeiten hervorgegangen; und
- Sie finden später einen Sinn in diesem Erlebnis.

Während es zahlreiche Untersuchungen zu der Frage gibt, wie man persönliche Krisen und traumatische Situationen psychologisch bewältigen kann, liefert Siebert (1996) auch wichtige Einsichten in ein Gebiet, das noch kaum wissenschaftlich näher untersucht wurde: das *körperliche Überleben gefährlicher, lebensbedrohlicher*

Situationen. Deshalb muss aber auch auf einige Schwachstellen in Sieberts (1996) Ausführungen hingewiesen werden.

Er schildert verschiedene psychologische Strategien, Denkmuster, Verhaltensweisen, die in irgendeinem Zusammenhang mit dem psychologischen und körperlichen Überleben stehen. Diese Faktoren filterte er aus konkreten Fällen und Ereignissen heraus. Dieser rein empirische Ansatz liefert eine unschätzbare Datenquelle. Doch stehen diese Faktor zusammenhanglos nebeneinander. Es ist z.B. nicht immer klar, ob alle neben dem psychologischen auch dem *körperlichen* Überleben (und umgekehrt) dienen. Es muss auch nicht unbedingt so sein, dass jede *Überlebenspersönlichkeit* durch alle diese Faktoren gekennzeichnet ist. Es soll auch noch darauf hingewiesen werden, dass manche seiner Formulierungen (und übrigens auch die deutsche Übersetzung seines Buches) nicht immer optimal sind.

Meine kritischen Bemerkungen zu einem wichtigen Buch haben nur den grundsätzlichen Zweck, vor einer unkritischen Übernahme von Informationen zu warnen. Denn man muss auch darauf hinweisen, dass selbst bei experimentellen Untersuchungen ähnliche Probleme auftreten können. Durchaus vergleichbar ist hier das Buch von Kipnis (1971), der experimentell untersuchte, welche Auswirkungen Impulsivität auf verschiedene Verhaltensbereiche hatte. Kipnis (1971) betonte ausdrücklich, dass er zu jeder Untersuchung andere Versuchspersonen benutzt habe, also nicht mit Bestimmtheit sagen könne, dass eine Person, die in einer Situation impulsiv sei, in einer anderen Situation ebenfalls impulsiv gehandelt hätte. Dies könnte man in der Realität durchaus häufig annehmen, da es tatsächlich so etwas wie einen *impulsiven Lebensstil* gibt (Füllgrabe 1997), doch diese Beispiel lehrt uns, wie man Sieberts (1996) Ausführungen sehen sollte: als situationsbezogene Strategien, die in Krisen hilfreich sind.

Wenn also von Überlebenspersönlichkeit gesprochen wird, dann im Sinne davon, dass jemand Krisen besser als andere Menschen bewältigt hat oder bewältigen kann. Diese vorsichtige Betrachtungsweise bedeutet aber keineswegs, dass die von Siebert (1996) beschriebenen Faktoren zusammenhanglos sein müssen. Angesichts der Tatsache, dass z.B. der durch die individuelle Erziehung entwickelte Bindungsstil Einfluss auf zahlreiche verschiedene Verhaltensbereiche (s. z. B. Füllgrabe 1997, 1999, 2001) hat – Informationsverarbeitung, Partnerwahl, kooperatives Verhalten, Stressbewältigung, Angst vor dem Tode usw.- gibt es vermutlich auch zahlreiche Verknüpfungen der von Siebert (1996) beschriebenen Überlebensfaktoren. Dies will dieser Artikel aufzeigen. Und das folgende Kapitel zeigt an einem konkreten Beispiel die damit verbundene Persönlichkeitsstruktur.

7. Persönlichkeitsstrukturen von Überlebensexperten

Sieberts (1996, S. 10f.) Interesse an dem Studium von Überlebensexperten begann 1953, als er nach dem College, zur Grundausbildung einem Fallschirmjägerregiment zugeteilt wurde, das nach schweren Kampfverlusten gerade aus Korea zurückgekehrt war. Man erzählte den Rekruten, dass nur jeder Zehnte überlebt habe.

„Dieses Regiment hatte im zweiten Weltkrieg die Insel Corregidor von den Japanern befreit. Es handelte sich um Dschungelkämpfer - hart, unaufhaltsam und tödlich - , und die Rekruten fragten sich nervös, wie wohl das Training durch diese Männer sein würde. Gerüchte von fiesem, brüllenden Ausbildern gingen um.

Als jedoch die Grundausbildung begann, waren die Sergeanten und Offiziere nicht das, was wir von ihnen erwartet hatten. Sie waren hart, hatten aber Geduld mit uns. Sie verlangten viel von uns, waren aber toleranter.“

Dass dieses Verhalten der Ausbilder **aufgabenorientiert** war, ergibt sich aus einer anderen Stelle seines Buches: „Bei den Fallschirmjägern drillten sie uns Woche für Woche, wie wir unsere Fallschirme und Waffen benutzen sollten. Bald handelten wir reflexartig. Für uns Auszubildende war die ewige Wiederholung langweilig. Wir murrten und beschwerten uns oft. Solch ein Training ist aber von unschätzbarem Wert, weil man gründlich eingeübte Handgriffe selbst dann durchführen kann, wenn man schreckliche Angst hat.“ (Siebert 1996, S. 211).

Interessant war auch die Reaktion der Ausbilder auf Fehler: „Wenn ein Auszubildender einen Fehler machte, lachten sie eher und amüsierten sich darüber, als dass sie ärgerlich waren. Sie verhielten sich entweder so oder sagten unverblümt: „Im Kampf wären sie jetzt tot.“ und gingen weg.“ (Siebert 1996, S.10)

Leider geht Siebert nicht weiter auf diesen Kommunikationsstil ein, aber der Hinweis „Im Kampf hätte Sie das Ihr Leben gekostet.“ ähnelt/ entspricht der Technik **Zukunftsszenarien** des *Provokativen Stils* : „Wenn Du so weiter machst, wird folgendes eintreten:“ Der Provokative Stil hat also nichts mit Beleidigen zu tun, sondern mit *Herausforderung* , d.h. sein Verhalten zu überdenken und evtl. zu ändern.

Folgende Schilderung von Siebert (1996, S. 5) ist zwar auf seine militärischen Erfahrungen bezogen, zeigt aber z.B. die Bedeutung von **strategischer Bescheidenheit** auf, d.h. die Bescheidenheit einer Person mit echtem Selbstvertrauen, die die gemeinsame Lösung eines Problems mehr in den Vordergrund stellt als ihre eigene Person. Es wird auch deutlich, dass eine derartige Haltung nicht isoliert ist, sondern z.B. mit Humor und einem „**Gefahrenradar**“ (Füllgrabe 2001) verknüpft sein kann:

„Überlebende aus Kämpfen sind also eher Alan Alda, dem spitzbübischen, nonkonformistischen Chirurgen aus der Fernsehserie M.A.S.H., ähnlich als dass sie wie der Filmheld Rambo sind. Der Ausbildungsleiter der SEALs (Kommandotruppen für Spezialeinsätze der US Marine) sagte z.B. in einem Zeitungsinterview : „Die Rambotypen sind die ersten, die mit dem Leben bezahlen.“

Während unserer Ausbildung fiel mir auf, dass Überlebende aus Kämpfen eine Art persönlichen Radars haben, der ständig auf Empfang steht. Auf alles was geschah oder jedes Geräusch reagierten sie mit einem schnellen, kurzen Blick. Sie hatten eine entspannte Aufmerksamkeit. Ich begann zu verstehen, dass es nicht bloßes Glück oder Schicksal war, dass dies die Wenigen waren, die zurückkamen. *Bestimmte persönliche Qualitäten hatten die Waage zu ihren Gunsten geneigt.*

Sie stellten nicht eine ichbezogene „Die-Besten -überleben- Haltung“ zur Schau. Ganz im Gegenteil, sie hatten ein so starkes Selbstvertrauen, dass sie nicht böse oder rüde handeln mussten. Sie wussten, was sie tun konnten und empfanden offensichtlich nicht das Bedürfnis, irgend jemandem irgend etwas beweisen zu müssen. Wir Auszubildenden wussten, dass – wenn wir in einen lebensbedrohlichen Kampf gehen mussten – wir diese Kämpfer an unserer Seite haben wollten.“

8. Die Struktur der Überlebenspersönlichkeit

Die einzelnen Beobachtungen von Siebert (1996) kann man übersichtlich in folgender Übersicht zusammenstellen, wobei „Überlebensexperten“ in zwei höchst unterschiedlichen Situationen anderen Menschen überlegen sind:

- a) in der Gefahrenerkennung und der Gefahrenvermeidung
- b) der Bewältigung von Krisen und lebensbedrohlichen Situationen.

I Gefahrenerkennung und Gefahrenvermeidung

Aktive Informationssucher und Informationsverarbeiter

- Sie haben eine entspannte Wahrnehmungsfähigkeit.
- Sie wenden sich auch den kleinen Dingen des Alltags zu und beobachten sie genau.
- Sie beobachten genau, ohne zu etikettieren. Sie vermeiden also „verfrühte kognitive Festlegungen.“ (Füllgrabe 2001)
- Sie zeigen eine spielerische Neugierde, sind also offen für neue Informationen.
- Sie sind unkonventionell, d.h. sie übernehmen nicht einfach die Denkkate-

gorien anderer Menschen.

- Sie sind wachsam für Unerwartetes.
- Sie haben eine aktive Phantasie, können sich also auch leicht andersartige Situationen und Lösungsmöglichkeiten vorstellen.

Dies entspricht dem, was Langer (1991) mit **aktivem Denken** bezeichnet. Dadurch werden - wie Siebert (1996) es formuliert - „mentale Stadtpläne“, „geistige Landkarten“ aufgebaut. Siebert (1996) meint, dass Menschen die einen guten Überlebensstil besitzen, offenbar die sind, die am besten und präzisesten die Außenwelt in ihrem Geist abbilden können. Dies ist durchaus plausibel, weil Überlebensexperten wegen ihres aktiven Lebensstils und der Bereitschaft, aus Erfahrungen zu lernen, ihre „geistigen Landkarten“ ständig überprüfen. Deshalb haben sie stets ein gutes, realistisches und vollständiges Bild von ihrer Umwelt. Dies ist wichtig, weil es notwendig ist, rechtzeitig Muster für die Wahrnehmung von Gefahren zu entwickeln.

Experten auf verschiedenen Gebieten haben durch sachgemäße Übungen derartige Wahrnehmungsmuster aufgebaut. Als Beispiel weist Siebert (1996) darauf hin, dass gute Sportler sehr schnell die Lage des Spiels und ihrer Mitspieler erfassen können, Schachexperten blitzschnell die Spielstellung auf dem Schachbrett erfassen, der gute Autofahrer sehr schnell die Verkehrslage erfasst. Sie alle können die Situation „lesen“, diese Informationen schnell verarbeiten und in Sekundenbruchteilen wirkungsvoll handeln. Ein derartiges schnelles Erfassen eines Sachverhalts ist das, was man als „Intuition“ bezeichnet.

Gute Systemsteuerer

Überlebensexperten sind gute Systemsteuerer

a) ihres eigenen Lebens

- Sie haben eine realistische Kontrollüberzeugung
- Sie haben eine aktiven Lebensstil: Sie bleiben nicht passiv, sondern sie handeln. Sie packen Probleme an und lösen sie.
- Sie haben ein breites Verhaltensrepertoire, also verschiedene Handlungsmöglichkeiten für die unterschiedlichsten Situationen zur Verfügung.
- Sie sind in der Lage, „Kurskorrekturen“ vornehmen zu können (s. Garfield 1986). Siebert (1996, S. 148) beobachtete nämlich, dass die widerstandsfähigsten Menschen in schweren Zeiten diejenigen sind,
 - bei denen Selbstwertgefühl und Selbstkritik ausgewogen sind.
 - Bei denen eine Mischung aus Selbstvertrauen und Selbstzweifeln vorhanden ist.
 - Deren positives Selbstverständnis Fehl-

ler und Schwächen offen akzeptiert.

Sie sind also nicht ICH – zentriert.

b) des Gesamtsystems

- Sie haben eine synergistische Persönlichkeitsstruktur. Sie haben das Bedürfnis, dass das System gut funktioniert, dass die Prozesse darin reibungslos ablaufen.
- Sie haben eine realistische Menschenkenntnis. Sie schätzen auch Personen sachgerecht ein, die ihnen feindlich gegenüber stehen.

Die sachgemäße Informationssuche und -verarbeitung und die Fähigkeit zur guten Systemsteuerung ist 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. Dieser automatische und manchmal unbewusste Prozess führt dazu, dass der Betreffende nachher erstaunt über das ist, was er getan hat, und sich verwundert fragt, wie er das fertig gebracht hat.“

II Bewältigung von Krisen und lebensbedrohlichen Situationen

In Krisen zeigen Überlebensexperten folgende Einstellungen und Verhaltensweisen:

- Sie fühlen sich nicht als Opfer.
- Sie klagen nicht.
- Sie bewältigen die Lage mit Humor.
- Sie lernen aus Erfahrungen.

9 . Ein breites Verhaltensrepertoire

Siebert (1996) unterschied nicht deutlich zwischen Faktoren, die posttraumatische Störungen verhindern und solchen, die mit dem rechtzeitigen Erkennen von Gefahren u.ä. zusammenhängen. Dies bedeutet konkret, dass jemand, der ein potenziell traumatisierendes Ereignis ohne posttraumatische Symptome überlebt, nicht unbedingt auch gut Gefahren erkennen muss. Aber Siebert weist auch selbst darauf hin, dass der Begriff der Überlebenspersönlichkeit nichts Starres, Situationsunabhängiges beinhaltet.

Siebert (1996, S. 193) betont nämlich, dass Überlebensexperten ein *zweiphasiges Anpassungsmuster* besitzen, das eine flexible Bewältigung der jeweiligen Situation ermöglicht. Diese **Flexibilität** gibt einer Person Reaktionsalternativen und erhöht damit die Überlebenschancen. Man kann alternativ reagieren und in Krisen alle seine Möglichkeiten einsetzen.

Das Leben ist voller Veränderungen. Deshalb braucht man Handlungsalternativen,

damit das Leben nicht aus den Fugen gerät, damit man Probleme wirkungsvoll löst.

Reaktionsalternativen sind wichtig, um Veränderungen und Unvorhergesehenes bewältigen zu können. Ein Mensch, der nur ein Handlungsmuster erlernt hat, hat wenig Kontrolle über sein Verhalten und wird daher ständig von äußeren Kräften unter Kontrolle gehalten. Und wenn er dann entgegen seinem vertrauten Muster handeln müsste, fühlt er sich hilflos und meint, äußere Kräfte beherrschten ihn.

„Menschen mit besseren Überlebenschancen sind diejenigen, die all ihre Möglichkeiten einsetzen. Sie können logisch, analytisch, objektiv, rational, linear, zeitorientiert, ruhig, emphatisch und verständnisvoll sein und sich mit Worten ausdrücken. Sie können irrational, kreativ, visuell, nonverbal und intuitiv sein. Sie können komplex oder einfach, weise oder primitiv, völlig auf ihr Überleben konzentriert sein und alle Hoffnungen auf Überleben fahren lassen. Jede Funktion ihres Gehirns ist abrufbereit, ob die betreffende Person an einem Computer spielt oder auf Gefahr reagiert. Mit anderen Worten, die erfolgreichsten Überlebensexperten reagieren auf Notsituationen und Krisen genauso, wie sie im Alltagsleben reagieren.“ (Siebert 1996, S. 193). Allerdings erfordert der letzte Satz den Hinweis, dass es eine Situationsabhängigkeit des Verhaltens und von Fähigkeiten gibt (Füllgrabe 1975).

Überlebensexperten haben komplexe Persönlichkeitsstrukturen und Verhaltensweisen. Siebert (1996) diagnostizierte bei ihnen etwas, was er als *biphasische Merkmale* bezeichnete. Sie sind ernsthaft und verspielt, zäh und sanft, logisch und intuitiv, harte Arbeiter und Faulpelze, scheu und aggressiv, introvertiert und extrovertiert und so weiter. Es sind paradoxe Menschen, die sich in die üblichen psychologischen Kategorien nicht so recht einordnen lassen.

Siebert (1996, S. 264) benutzt deshalb die paradoxe Formulierung: Die erfolgreichsten Überlebensexperten besitzen „pessimistischen Optimismus, flexible Stabilität, egoistische Uneigennützigkeit, liebevolle Wut, selbstkritische Anerkennung, moralisches Begehren, illusionslose Hoffnung, kooperative Nonkonformität, verantwortliche Rebellion und viele andere paradoxe Eigenschaftspaare.“

Das macht sie flexibler als die meisten anderen Menschen, und es stehen ihnen vielseitigere Hilfsmittel zur Verfügung, auf die sie jederzeit zurückgreifen können. Sie sind damit besser auf andersgeartete, auf völlig unterschiedliche und neue Situationen vorbereitet und können dann leichter sachgemäß reagieren.

Diese Beobachtungen ähneln auch der Breite und der Gegensätzlichkeit der Merkmale, die einen modernen RONIN ausmachen, eine Metapher, die Potter (1984, S.191) benutzt, um Menschen zu kennzeichnen, die

eine bessere Anpassungsfähigkeit an soziale Veränderungen besitzen. Interessant ist hier die Parallele zu Forschungen zur **Selbst-Komplexität**, weil Linville (1987) fand, dass eine hohe Selbstkomplexität pathologische Einflüsse des Lebensstress abpuffert. Allerdings erfasste sie dabei die Komplexität der **Selbstbeschreibung** durch Traits, also die kognitive Ebene und nicht die Verhaltensebene des BASIC ID (Lazarus 1981).

10. Ist Survivability situationsabhängig ?

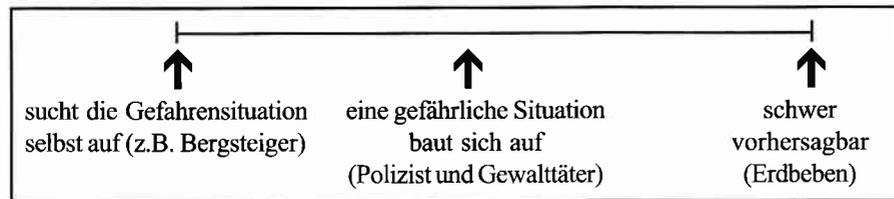
Ein weiteres Problem, das der Existenz eines einzigen Survivability – Syndroms entgegen stehen kann: Wer z.B. als Schwimmer eine gefährliche Situation im Meer überlebt hat, muss nicht unbedingt die Gefährdung erkennen, die sich aus dem Kontakt mit einer gewaltbereiten Person ergeben könnte. Ist also die Survivability (Füllgrabe 1999, 2001), die Fähigkeit, gefährliche Situationen zu erkennen und zu bewältigen, situationsabhängig ?

Um diese Frage beantworten zu können, ist zunächst notwendig, nach einer Klassifikation von Gefahrensituationen zu suchen, um ein detailliertes Bild von dem Begriff „Gefahr“ zu bekommen und zu spezifischen Maßnahmen für unterschiedliche Gefahren zu gelangen. Eine derartige Klassifikation könnte z.B. sein

1. nach der Art der Gefahr
Bedrohung durch

- feindselige Person
- Krankheit
- Naturgewalten
- Feuer
- Wasser/Meer
- Erdbeben
- Hurrikan

2. Eine weitere Klassifikation wäre nach dem Grade der Beeinflussbarkeit bzw. Entwicklung möglich:

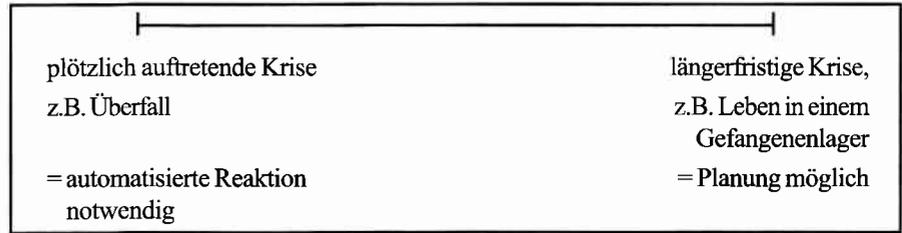


Der Bergsteiger oder ein Stuntman kann z.B. durch eine sorgfältige Planung, Berücksichtigung aller möglichen gefährlichen Situationen und Durchführung entsprechender Maßnahmen seine Gefährdung sehr gering halten. Ein Polizist kann durch freundliches, aber entschlossenes Auftreten verhindern, dass die Begegnung mit einem Gewalttäter in Gewalt mündet (Füllgrabe 2001).

Aber selbst in gefährlichen Situationen, die man nicht freiwillig aufgesucht hat, hat man

in mehr oder minder großem Ausmaß Handlungsmöglichkeiten, etwa, indem man verhindert, dass sich eine gefährliche Situation aufbaut oder z.B. bei Naturkatastrophen dadurch, dass man auf vorhandene Warnsignale achtet.

Grundsätzlich ist dabei wichtig, dass man stets die Möglichkeit berücksichtigt, dass sich eine gefährliche Situation mehr oder minder allmählich/schnell aufbauen kann. Deshalb ist für ein sachgerechtes Handeln



in Gefahrensituationen notwendig:

- zu verhindern, dass sich die Gefahr vorher aufbaut.
- Einen „Gefahrenradar“ entwickeln: zwischen gefährlichen/ungefährlichen Personen/Gegenstände Situationen unterscheiden lernen
- Problemvermeidendes Verhalten
- Aggressionsvermeidende Kommunikation im Sinne von Gibb (1961) usw.
- In zwischenmenschlichen Situationen keine Unsicherheit zeigen, um nicht in die Opferrolle gedrängt zu werden.
- Problemlösendes Verhalten
Dazu ist notwendig, vorher entsprechende Reaktionsmuster in sein Verhaltensrepertoire eingebaut zu haben. Dazu müssen vor einem kritischen Ereignis Wissen, Fähigkeiten und Reaktionen erworben worden sein.
- Geistige Vorbereitung (Füllgrabe 2001)
 - Stressimpfung
 - Mentales Judo („Fallen lernen“)
 - Spezifisch wäre für bestimmte Gefahrensituationen hilfreich z.B. zu wissen
 - wenn man in einem erdbebengefähr-

deten Gebiet lebt: Warnsignale (z.B. Verhalten der Tiere)

- bei einem Bergwerksunglück: welche konkreten Maßnahmen man ergreifen muss, Kenntnis von Fluchtwegen (dann tritt keine Panik auf)
- in der Seefahrt: wo sind Untiefen, Sandbänke u.ä? An welchen Kriterien erkennt man, dass ein Sturm aufkommt? u.ä.
- bei einer schweren Krankheit: wie man sein Leben ändern muss (Ver-

änderungen der Ernährungsgewohnheiten, Entspannungsübungen, Visualisierungstechniken usw. (s. Spontanheilungen), dass man aktiv durch Übungen zu seiner Heilung beitragen kann (s. Fall Richard X, Lefcourt 1980).

3. Der Zeitfaktor spielt ebenfalls eine Rolle bei der Beeinflussbarkeit von Gefahrensituationen

Ein Überfall erfordert zu seiner Bewältigung automatisierte Handlungen.

Bei längerfristigen Krisen ist Zeit genug für planvolles Handeln. Faktoren wie Optimismus sind förderlich, Gefühle der Hoffnungslosigkeit sind dagegen problemverstärkend (s. Seligmans Konzept der „gelernten Hilflosigkeit“).

Literatur

Füllgrabe, U. (1975). *Persönlichkeitspsychologie*. Stuttgart: R. Boorberg Verlag. (4. Auflage 1982)

Füllgrabe, U. (1997). *Kriminalpsychologie. Täter und Opfer im Spiel des Lebens*. Frankfurt: Edition Wetzlar

Füllgrabe, U. (1999). *Survivability: Überlebensfaktoren in gefährlichen Situationen – Zur Psychologie der Eigensicherung*. Praxis der Rechtspsychologie, 9 (1), 28 - 52

Füllgrabe, U. (2001). *Psychologie der Eigensicherung - Überleben ist kein Zufall*. Stuttgart: R. Boorberg Verlag

Garfield, C. (1986). *Peak Performers*. New York: William Morrow

Gibb, J. R. (1961). *Defensive Communication*. Journal of Communication, Vol. 11 (3), September 1961, 141 - 148

Janis, I. L. (1971). *Stress and frustration*. New York: Harcourt, Brace & Jovanovich

Kipps, D. (1971). *Character structure and impulsiveness*. New York: Academic Press

Langer, E. I. (1991). *Aktives Denken*. Reinbek: Rowohlt

Lazarus, A.A. (1981): *The Basic Id*. New York: McGraw - Hill

Lefcourt, H.M. (1998). *Locus of control and coping with life's events*. In E. Staub (Hrsg.), *Personality, Basic aspects and current research* (S. 200- 235). Englewood Cliffs: Prentice Hall

Linville, P.W. (1987). *Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression*. Journal of Personality and Social Psychology, 52, 663 - 676

Pinizzotta, A.J. u.a. (1997). *In the line of fire: Violence against law enforcement. A study of selected felonious assaults on law enforcement officers*. United States Department of Justice. Federal Bureau of Investigation. National Institute of Justice. Washington October 1997

Pinizzotta, A.J., Davis, E. F. & Miller III, C.E. (1998). *In the line of fire – Learning from assaults on law enforcement officers*. FBI Law Enforcement Bulletin, 67, Nr. 2, 15 - 23

Potter, B.A. (1984). *The way of the RONIN*. New York: Amacom

Seligman, M. (1976). *Todesursache: Selbstaufgabe*. Psychologie Heute, Juli 1976, S. 20- 26

Siebert, A. (1996). *Erfolgreich Krisen bewältigen. Anleitung zum Überleben*. München: Hugendubel

Siebert, A. (1998). *The survivor personality*. New York: The Berkeley Publishing Group