

Mentales Judo als Voraussetzung der Eigensicherung

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

1. Was bedeutet Eigensicherung konkret?

Eigensicherung bedeutet, dass ich alles unternehme, was in meiner Macht steht, um das Auftreten von gefährlichen Situationen zu vermeiden, oder – wenn diese auftreten – mein Überleben zu gewährleisten. Im Zusammenhang mit der Ermordung mehrerer deutscher Polizeibeamter im Jahre 2000 hörte ich folgende Meinung: „Eigensicherung bedeutet, dass bei einer Verkehrskontrolle der Fahrer seine Hände auf das Lenkrad zu legen hat und dass ich eine schussichere Weste trage.“

Dies mögen zwei sinnvolle Maßnahmen sein, doch sie decken das Thema Eigensicherung überhaupt nicht ab. Denn die Überbetonung materieller Schutzmaßnahmen erzeugt leicht Probleme, weil dadurch eine wichtige Erkenntnis nicht (oder zu wenig) berücksichtigt wird: **bei der Eigensicherung spielen psychologische Faktoren eine große Rolle.**

Die Überbetonung materieller Schutzmaßnahmen kann alleine schon deshalb problematisch werden, weil man leicht versäumt, ein „Gefahrenradar“ zu entwickeln, d.h. genau zu beobachten, was sich in der Situation konkret abspielt. Dagegen kann schon das bloße sachgerechte Handeln das Überleben gefährlicher Situationen erleichtern. Wie ist z.B. die richtige Annäherung an ein Auto? Ein Polizist hielt in der Dunkelheit ein Auto an, wählte aber eine gut ausgeleuchtete Örtlichkeit für die Kontrolle. Der Einsatzzentrale wurde der Ort und die Autonummer mitgeteilt. Er stellte seinen Streifenwagen hinter das Auto des Verdächtigen, und er benutzte den Scheinwerfer, um das Innere des Autos des Verdächtigen auszuleuchten und ihm bei der Annäherung an das Auto zu helfen. Der Polizist war bei seiner Annäherung an das Auto vorsichtig. Als er die Hände des Verdächtigen beobachtete, bemerkte der Polizist, dass der Verdächtige eine Handfeuerwaffe vom Sitz nahm. Als der Täter seine Waffe auf den Polizisten richtete, schoss der Polizist als erster und ging zur Seite des Autos. Obgleich verwundet, war der Täter in der Lage, wegzufahren. Die Anwendung angemessener Massnahmen der Annäherung an ein Auto, verbunden mit seiner Beobachtung und schnellem Handeln, retteten dem Polizisten vermutlich das Leben (Pinizzotto u.a. 1997, S. 33-34).

Ein weiteres Beispiel, das noch deutlicher zeigt, dass man vermeiden kann, dass eine

gefährliche Situation überhaupt auftritt: Einen Tag, nachdem ein junger amerikanischer Polizist an einem Seminar über Eigensicherung teilgenommen hatte, hielt er ein Auto wegen eines geringfügigen Vergehens an. In dem Auto befanden sich vier Personen, die alle nicht besonders freundlich aussahen. Der Fahrer erzählte, dass er keinen Ausweis bei sich hatte, und die Körpersprache signalisierte dem Polizisten, dass etwas mit ihm nicht stimmte. Und obwohl es sich nur um einen geringfügigen Verkehrsverstoß handelte, „schluckte der Polizist seinen Stolz hinunter“ und rief einen Streifenwagen zur Verstärkung. Danach stellte sich heraus, dass a) der Fahrer eine geladene Pistole vor seinem Sitz befestigt hatte und b) der Fahrer nur auf Bewährung frei war und zwei weitere der Personen im Auto wegen schwerer Verbrechen gesucht wurden.

Als der Fahrer gefragt wurde, ob er daran gedacht hatte, seine Waffe zu benutzen, antwortete er offen: Ja, aber wegen der Art und Weise, wie sich der Polizist dem Auto näherte und den Kontakt aufgenommen hatte (so wie er es auf dem Seminar gelernt hatte), hatte der Verdächtige nicht den Eindruck, dass er erfolgreich einen Schuss abgeben könnte, ohne selbst erschossen zu werden. Man kann aus diesen Beispielen ableiten:

- **Überleben ist kein Zufall.**
- Ein Konflikt kann häufig schon durch selbstsicheres (nicht überhebliches!) Auftreten des Polizisten auf der Grundlage von sachgerechtem Verhalten vermieden werden (Deeskalation).
- Dieses sachorientierte Verhalten lenkt und beeinflusst die Interaktion, denn es zeigt einer gewaltbereiten Person:
 - a) Dieser Polizist versteht sein Handwerk.
 - b) **ER** hat die Situation unter Kontrolle.
- Die gewaltbereite Person erkennt daraus: es ist besser für mich, wenn ich friedlich bleibe.
- Wenn die Situation dann doch gewalttätig wird, kann man sie durch sachgerechtes Verhalten überleben.
- Grundvoraussetzung für das Überleben ist ein „Gefahrenradar“. Die Polizisten in beiden Fällen besaßen offensichtlich ein derartiges Gefahrenradar.

2. Die Wichtigkeit psychologischer Faktoren

Die beiden zitierten Beispiele belegen, dass psychologische Faktoren bei der Eigensicherung eine wichtige Rolle spielen. Neben der

Einübung und Automatisierung von konkreten Techniken für die Eigensicherung müssen deshalb auch psychologische Faktoren betrachtet und vermittelt werden.

Dass zu der konkreten Einübung von Techniken auch die Ausbildung einer entsprechenden psychologischen Struktur gehört, wurde von Nishiyama und Brown (1960) in ihrem Buch *Karate* (meines Wissens das erste umfassende Karatebuch im Westen) ausdrücklich betont. Sie weisen darauf hin, dass die Wirksamkeit von Karate nichts Mysteriöses, Esoterisches ist, sondern „das unvermeidbare Ergebnis der wirkungsvollen Anwendung gewisser gut bekannter wissenschaftlicher Prinzipien bei der Bewegung des Körpers. In gleicher Weise befähigt die Kenntnis psychologischer Prinzipien, zusammen mit ständigem Üben den Karateka dazu, die Schwachstellen des Gegners zu finden und die richtigen Techniken zum richtigen Zeitpunkt auszuführen, gleichgültig, wie genau und winzig die Bewegungen des Gegners sind. Auf einem fortgeschrittenen Niveau ist es für einen Karateexperten sogar möglich, die Bewegungen seines Gegners zu erspüren, bevor sie stattfinden.“

Bevor man die vielen verschiedenen Techniken erlernt, ist es notwendig, ein klares Verständnis von den körperlichen, psychologischen und körperlich – psychologischen Prinzipien zu haben, die ihnen allen zugrunde liegen.“ (Nishiyama und Brown 1960, S. 18)

Nishiyama und Brown (1960) zeigen dann auf, dass psychologische Faktoren den körperlichen überlegen sein können:

Weil Karate den direkten Kontakt zwischen zwei und mehr menschlichen Wesen beinhaltet, spielen psychologische Faktoren eine wichtige Rolle. In vielen Fällen gewinnt die psychologisch stärkere Person, selbst wenn sie körperlich unterlegen ist. Diese psychologischen Faktoren entwickeln sich nach der Meinung von Nishiyama und Brown (1960) im Verlauf des Karatetrainings von selbst, bis sie fast zur zweiten Natur geworden sind. Natürlich unterscheiden sich Karate (und alle Kampfsportarten) und polizeiliches Handeln in vielen Dingen. Beispielsweise weiß der Karateka, wie jeder Kampfsportler, dass er einen Gegner vor sich hat, der ihm gefährlich werden könnte. Ein Polizist hat es dagegen ungleich schwerer. Er begegnet zumeist friedlichen, harmlosen Interaktionspartnern. Die Schwierigkeit für ihn besteht darin,

- a) rechtzeitig zu erkennen, wann/wenn er einem Menschen gegenüber steht, der ihm gefährlich werden könnte.
- b) sofort sachgemäß auf die Gefahr zu reagieren.

Trotzdem kann man durchaus aus den Kampfsportarten nützliche Erkenntnisse ableiten, z.B. bestimmte Denkweisen, die das Erkennen, Bewältigen und Überleben gefährlicher Situationen erleichtern.

3. Richtige und falsche Denkstrukturen

Jeder Kampfsportler, gleichgültig, ob er gemäß einem westlichen, japanischen, chinesischen, koreanischen oder anderen Stil handelt, hat eine bestimmte Sicht der Situation: Ich stehe jemand gegenüber, der mir gefährlich werden könnte. Ich muss ihn deshalb genau beobachten und rechtzeitig auf ihn reagieren. Um sachgerecht reagieren zu können, habe ich eine Reihe von Techniken in meinem Verhaltensrepertoire. Obwohl viele Polizisten, die gefährliche Situationen gut bewältigten, eine solche oder ähnliche Sichtweise hatten, ist sie offensichtlich nicht bei allen Polizisten vorhanden. Dies zeigen Untersuchungen in Deutschland (Sessar u.a. 1980) und den USA (z. B. Pinizzotto und Davis 1995, 1998). Polizisten, die Opfer eines Angriffs wurden, hatten ein vorgefertigtes Bild von der Persönlichkeit eines Menschen, von dem sie annahmen, dass er sie angreifen könnte. Doch, wie Pinizzotto u.a. (1998) betonen, waren diese „vorgefertigten Bilder“ der Polizisten von möglichen Angreifern in der Realität manchmal nur von geringem Wert. Ein typisches Beispiel:

Als ein Polizist bei einem Bankraub auftaucht, schoss der Täter auf ihn. Der Polizist verließ die Bank und suchte hinter seinem Auto Schutz. Der Bankräuber verfolgte ihn und feuerte weiter auf ihn. Der Polizist schoss und verletzte den Angreifer zweimal. Er selbst blieb unverletzt.

Später drückte der Polizist seinen Schock über sein Erlebnis aus. Er hatte erwartet, dass der Täter fliehen würde, aber nicht, dass er ihn verfolgen würde. Sein früheres Training hatte ihn überhaupt nicht auf die Möglichkeit vorbereitet, nach Erscheinen am Ort des Geschehens verfolgt und angegriffen zu werden.

Man kann an diesem Beispiel gut erkennen, was Langer (1991) mit „Gedankenlosigkeit“ (Mindlessness) meint: die Orientierung an vorgefertigten Kategorien, statt mit **aktivem Denken** die Realität genau zu betrachten und neue Kategorien zu bilden. Langer (1991, S. 32) schreibt: „Da sich solche festen Einstellungen (Mindsets) ausbilden, bevor wir richtig nachgedacht haben, nennen wir sie *Premature cognitive commitments* – <<verfrühte kognitive Festlegungen>>.“

Eine solche „verfrühte geistige Festlegung“ ist z.B. der Eindruck: Auf der Bettkante sitzt ein alter Mann. Die Situation ist *harmlos*. Doch der alte Mann greift plötzlich unter die Bettdecke, ergreift eine Pistole und verletzt zwei Beamte, einen davon schwer. Durch eine genaue Durchsichtung und Beobachtung seines Verhaltens wäre dies zu verhindern gewesen. Dies ergibt sich aus der Fallbeschreibung von Sessar u.a. (1980, S. 124 f.):

Frau X hatte Selbstmord begangen. Bei den aus diesem Anlaß durchgeführten Ermittlungen wurde festgestellt, dass Herr X im

Besitz mehrerer Faust- und Langfeuerwaffen war. Weil er laufend Beruhigungsmittel nahm, einen erregten Eindruck machte und bekannt geworden war, dass er den Tod seiner Frau rächen wolle, indem er einen Nachbarn erschießen und sein Haus so präparieren wolle, dass es beim Öffnen durch die Polizei in die Luft fliegen und sich dann selbst erschießen werde, wurde ein Waffenbenutzungsverbot gegenüber X erlassen.

Drei Kriminalbeamte und ein Beamter des Landratsamtes suchten ihn auf und forderten ihn auf, die Waffen herauszugeben. Keiner der Beamten hielt die Dienstpistole in der Hand. Eine körperliche Durchsichtung führten sie nicht durch. X machte einen gebrechlichen, kranken Eindruck. Um die Suche nach Waffen im Schlafzimmer ungestört durchführen zu können, wiesen die Beamten X an, doch in einem Sessel Platz zu nehmen. X setzte sich jedoch nicht in den Sessel, sondern auf das Bett. X griff mit der rechten Hand unter die Bettdecke.

Aber nicht alleine das Nichterkennen einer gefährlichen Situation stellt das Problem von verfrühten kognitiven Festlegungen dar, sondern auch die Nichtberücksichtigung des „Zeitpeils“, nämlich dass sich eine Situation plötzlich verändern kann, z.B. vom Zustand des *Friedens* in den Zustand der *Gewalt*. Beispielsweise schien eine Familienstreitigkeit geschlichtet worden zu sein. Wenn jetzt vor dem „geistigen Auge“ des Polizisten die Leuchtschrift „friedliche Situation“ aufgetaucht wäre, hätte er leicht in Schwierigkeiten geraten können. Denn plötzlich löste sich aus der Gruppe der Anwesenden eine Person und wollte sich auf ihn stürzen, wurde aber von den anderen zurückgehalten.

Aus derartigen Fällen kann man erkennen, dass Polizisten, die im Dienst angegriffen, verletzt oder sogar getötet wurden, keineswegs das Opfer „der Routine“ im Sinne einer Übermüdung oder Monotonie durch immer gleich geartete Situationen wurden. Vielmehr kann man bei genauer Analyse von Fällen angegriffener oder getöteter deutscher und amerikanischer Polizisten erkennen, dass ihnen oft derartige „verfrühte kognitive Festlegungen“ zum Verhängnis wurden, d. h. der frühere Aufbau falscher kognitiver Schemata, die Nichtwahrnehmung dessen, was sich in der Situation tatsächlich abspielte und die Unfähigkeit, sachgerecht umzudenken.

Eine weitere falsche Vorstellung hängt ebenfalls mit dem zusammen, was Langer (1991, S. 21) in ihrer Kapitelüberschrift „Gefangen im Kategoriendenken“ ausdrückt und so formuliert: „Gedankenlosigkeit setzt ein, wenn wir uns zu starr auf Kategorien und Unterscheidungen verlassen, die aus der Vergangenheit stammen (männlich/weiblich, alt/jung, Erfolg/Versagen).“ Diese falsche Meinung wird im Titel des Buches „Mut zur Angst“ von de Becker (1999) ausgedrückt, wobei das engli-

sche Original „The gift of fear“ (1997) Angst sogar als Geschenk bezeichnet. Dass Angst derartig und unangemessen positiv bewertet wird, kann ich nur mit der zitierten Neigung zur Dichotomisierung, der Einteilung von Sachverhalten in lediglich zwei Kategorien, und der Tatsache erklären, dass der Autor unpräzise Vorstellungen vom Begriff Angst hat.

Offensichtlich führte die Tatsache, dass die Nichtwahrnehmung von Gefahren lebensbedrohliche Folgen haben kann, zu der Schlussfolgerung: dann muss das Gegenteil richtig sein, dann muss man also Angst haben.

Diese Schlussfolgerung ist aber aus verschiedenen Gründen falsch. Zunächst einmal zeigt die Differenzierung und Zerlegung des Begriffes Angst gemäß dem BASIC ID (s. Füllgrabe 1995), dass es wichtig ist, verschiedene Komponenten voneinander zu unterscheiden. Denn so wird das Missverständnis deutlich: Man muss bezüglich Gefahren wachsam sein, also ein gewisses Aktivierungsniveau haben. Aber dieses Aktivierungsniveau darf nicht extrem hoch (Überaktivierung) oder extrem niedrig (Unteraktivierung) sein. Dagegen ist Angst mit einem sehr hohem Aktivierungsniveau verbunden und z. B. mit folgenden Komponenten, die mit problemlösendem Verhalten schwer vereinbar sind:

- Sensations (Körpergefühle)** = Zittern, „flaues Gefühl im Magen“, trockener Hals, Erbleichen u.ä.
- Imaginations (Phantasie)** = Man stellt sich bildlich vor, was alles Schlimmes passieren könnte, wie man zu Schaden kommen könnte, dass man verletzt oder getötet werden könnte.
- Cognitions (Gedanken)** = „Da bin ich in eine schlimme Lage geraten“, „Oh Gott, was soll ich bloß tun? Ich kann nicht mehr klar denken! Ich bin hilflos!“ u.ä.

Angesichts der Tatsache, dass ich auch – ähnlich zu der Formulierung von de Becker – die Meinung hörte, ein Polizist sollte vor einem Einsatz „Angst haben“ – muss darauf hingewiesen werden, dass derartige Formulierungen nicht nur missverständlich sind, sondern auch den Blick von der Notwendigkeit der Angstbewältigung ablenken und die Bedeutung des sachorientierten Handelns durch ICH – Freiheit des Denkens übersehen.

Wie man diese ICH – Freiheit des Denkens erreichen könnte, ergibt sich z. B. aus einer Untersuchung von Cox u.a. (1983). Eine schwierige Unterscheidungsaufgabe wurde unter der Bedrohung eines elektrischen Schocks durchgeführt. Hochdekorierte Bombenentschärfer hatten von Anfang an eine niedrigere Herzschlagrate und behielten sie auch während des gesamten stresshaften Experimentes bei. Die nichtde-

korierten Bombenentschärfer zeigten das gleiche Muster, wenn auch auf einem etwas höheren Niveau. Aber auch bei ihnen war die Herzschlagrate niedriger als bei den Kontrollgruppen. Beide Gruppen der Bombenentschärfer hatten zu Beginn des Experiments auch eine größere Schmerztoleranz gegenüber leichten elektrischen Schocks gezeigt, verglichen mit zwei Kontrollgruppen. Man könnte diese Kaltblütigkeit der Bombenentschärfer, die sie ja auch in Situationen zeigen mussten, wo es um Leben oder Tod ging, vielleicht damit erklären, dass sie die Kontrolle über die Situation hatten. Ihr Schicksal lag in ihrer Hand, ihr Verhalten entschied über Leben und Tod. Und durch planvolles Vorgehen beim Entschärfen einer Bombe hatte man große Überlebenschancen. Ihre „Überlebensformel“ lautete gewissermaßen:

Erwerb von Fähigkeiten ⇨ **Planvolles Vorgehen** ⇨ **Gefühl der Kontrollierbarkeit der Situation** ⇨ **Furchtlosigkeit**

4. Die Stressimpfung

Die Feststellung von Cox u.a. (1983), dass Personen mit spezifischen Kenntnissen und Leistungen auch in stresshaften Situationen „kühles Blut“ bewahren und eine niedrige Herzschlagrate zeigen können, steht nicht isoliert da. Sie zitieren zwei Untersuchungen, gemäß denen gute Fallschirmspringer während kritischer Phasen des Absprungs eine niedrige Herzschlagrate hatten.

Diese Ergebnisse besagen, dass ein kompetenter Mensch dann furchtlos ist bzw. sein muss, „wenn es darauf ankommt“, wenn die entscheidende Situation auftritt. Dies schließt aber keineswegs aus, dass man nicht vorher oder nachher Anspannung, Aufregung oder „Lampenfieber“ empfindet. Derartige Gefühle sind aber keineswegs notwendig für eine gute Leistung und vor allem nicht für die Gefahrenwahrnehmung. Lampenfieber stellt auch eher einen hohen Aktivierungszustand dar als echte Angst. Erst wenn **Gefühle der Hilflosigkeit** und der **Unkontrollierbarkeit** auftreten, entwickelt sich aus der Aktivierung lähmende Angst.

In einer Untersuchung über Fallschirmspringer zeigte sich folgendes Muster: Die erfahrenen Springer hatten ihr höchstes Angstniveau am Morgen des Absprungs. Ihr Angstniveau fiel dann ständig ab und war im freien Fall am geringsten! Da sie die angstauflösende Situation bereits mehrfach erfolgreich durchlebt hatten, reagierten sie in der kritischen Situation mit Selbstvertrauen. Die Anfänger zeigen dagegen am Morgen weitaus geringere Angst als die Erfahrenen, dafür war ihr Angstpegel am höchsten, als das Absprungsignal kam, als es ernst wurde (Janis 1971).

Die erfahrenen Fallschirmspringer wussten genau, was auf sie zukam, welche Gefühle

auftreten würden und wie man diese Gefühle und die gefährliche Situation erfolgreich bewältigen kann. Diese und auf anderen Gebieten erfolgreiche Bewältigung von Stress veranlasste Janis (1971) eine „Stressimpfung“ als Vorbereitung auf Katastrophen und möglicherweise traumatisierende Ereignisse vorzuschlagen. Er meint, es sei sinnvoll, „sich auf den Schlag vorzubereiten, bevor er seine Wirkung entfaltet“: einen Jugendlichen, bevor er sich von seinen Eltern trennt, einen Patienten vor seiner Operation, eine Person, deren Ehepartner eine schwere Krankheit hat usw. Die Stressimpfung besteht aus 3 Schritten:

- 1. Realistische Informationen geben** um die Person auf ihre Verletzbarkeit aufmerksam zu machen.
- 2. Selbstvertrauen wecken** um die herankommende Belastung bewältigen zu können.
- 3. Eigenständige Problembewältigung** Die Person wird ermutigt, ihre eigenen Methoden zu entwickeln, sich selbst zu beruhigen und Maßnahmen zu planen, sich selbst zu schützen. In Krisen neigen nämlich viele Personen dazu, zu passiv zu sein und sich ausschließlich auf andere zu verlassen. Wenn dann unvermeidbares Leiden „überraschend“ auftritt, werden sie bitter enttäuscht. Dies fand man z.B. bei solchen Patienten, die vor einer Operation einen unkritischen, fast religiösen Glauben an die Allmacht ihrer Ärzte hatten, sie vor Schmerz und Leiden zu schützen.

Der Gedanke der „Stressimpfung“ sollte auch auf die Vorbereitung von Polizisten auf gefährliche Situationen angewandt werden, um Überraschungen, Schock und posttraumatische Symptome zu vermeiden.

5. Der Weg des Friedens

Ein mögliches Missverständnis bezüglich der Begriffe Kampftechnik, Kampfkunst o.ä. muss vermieden werden. Bei den japanischen Kampfkünsten geht es nicht primär um Gewaltausübung, sondern um **Gewaltvermeidung**. Dies veranschaulicht folgende bekannte Anekdote:

„Ein Samurai ging zu einem Meister der Kampfkünste. Dieser sagte ihm: „Du hast wenige Fortschritte gemacht, seit ich Dich zum letzten Mal sah.“ Der enttäuschte Samurai schrie: „Was willst Du damit sagen? Ich bin der wildeste Samurai dieser Insel. Ich habe noch gegen niemanden im Schwertkampf verloren!“ Und der Meister erwiderte: „Aber Du hast gegen Dein eigenes Schwert verloren. Die höchste Kunst besteht darin, Dein Schwert überhaupt nicht zu ziehen!“ „Aber wie kann ich gewinnen, ohne mein Schwert zu ziehen?“ protestierte der Samurai. „Ich werde getötet werden!“ Später, als er in einer Wirtschaft aß, wurde

er von drei jungen angeberischen Samurai belästigt, die ihre Fähigkeiten testen wollten. Als er sie ansah und eine lästige Fliege wegscheuchte, erinnerte sich der Samurai der Worte des Meisters: „Die höchste Kunst besteht darin, überhaupt nicht das Schwert zu ziehen“. Verwundert darüber, wie er gewinnen könnte, ohne ein Schwert zu ziehen, nahm er plötzlich seine Eßstäbchen und erschlug die Fliege in der Luft. Erstaunt machten die drei jungen Samurai respektvolle Verbeugungen und verschwanden schnell.“ Spieltheoretisch gesehen, hatte der Samurai gemäß der TIT FOR TAT-Strategie (Füllgrabe 1997) gehandelt: Er ist grundsätzlich friedlich, weist aber auch deutlich darauf hin, dass er sich notfalls wehren kann. Die japanische Anekdote zeigt aber auch auf, dass man Gewalt alleine dadurch vermeiden kann, dass man dem anderen sprachlich oder durch nichtsprachliche Signale signalisiert, dass man sich feindseliges Verhalten nicht gefallen lassen wird. Diese entschlossene Haltung der Friedfertigkeit hatte übrigens auch der zu Beginn des Artikels zitierte junge Polizist bei der Kontrolle der vier Autoinsassen gezeigt – und deshalb überlebt.

Dieses *Paradoxon des Schwertmeisters* – Frieden durch entschlossenes Auftreten – ist spieltheoretisch leicht zu begründen: Gewaltfrei zu handeln ist ein wichtiges Ideal in einer harmonischen Gesellschaft. Es gibt aber Situationen, wo jemand seine Rechte wahren muss oder sich körperlich in Notwehr verteidigen muss. Wer hier konfliktscheu zurückweicht, kann sich nicht als „gewaltfrei“ im positiven Sinne bezeichnen, weil er einem Aggressor, einem Ausbeuter zum Erfolg verhilft und dessen aggressives Verhalten bekräftigt. Gemäß der TIT-FOR-TAT – Strategie (Füllgrabe 1997) muss man hier eine angemessene Reaktion zeigen.

Deshalb muss ich, wenn ich provoziert oder angegriffen werde, die Kontrolle über die Situation übernehmen. Dies entspricht auch Erkenntnissen des Spieltheorie. Beggan u.a. (1988) stellten nämlich fest, dass kooperationsbereite Menschen Verhalten gemäß der Dimension gut – böse betrachten, unkooperative Personen dagegen gemäß einer Machtdimension. Während also kooperationsbereite Personen kooperatives Verhalten als gut und wünschenswert ansehen, setzen Unkooperative das kooperative Verhalten eines Menschen dagegen mit Schwäche gleich. Deshalb auch das Erstauen vieler Täter, die Polizisten getötet hatten, darüber, dass der Polizist passiv blieb, duldete, dass der Täter eine Waffe nehmen oder sie sogar dem Polizisten aus der Hand nehmen konnte (!) usw. Sie sagten, wären sie an der Stelle des Polizisten gewesen, hätten sie nicht zugelassen, dass ein Täter die Kontrolle über die Situation ergreift (Pinizzotto und Davis 1995). Deshalb ist im zwischenmenschlichen Bereich die TIT FOR TAT – Strategie so erfolgreich, weil sie un-

missverständlich signalisiert : Ich bin friedlich, werde mich aber sofort gegen unkoooperatives, ausbeuterisches und gewalttätiges Verhalten zur Wehr setzen (= Frieden durch entschlossenes Auftreten).

Der bedeutendste japanische Schwertmeister, Miyamoto Musashi (1584-1645), sieht das Ziel der Kampfkunst in einem noch höheren Ideal. In seinem „Buch der fünf Ringe“ erweist er sich auch als großer Systemtheoretiker. Zwar schildert er auch neun psychologische Regeln, die man beherzigen und sich so in der Schwertkunst üben sollte. Ein Meister der Kampfkunst wird seiner Meinung nur, wer unter strengster Befolgung dieser Regeln die jeweilige Situation insgesamt betrachtet. Doch das eigentliche Ziel der Kampfkunst ist nicht die individuelle Perfektion, so wichtig sie auch sein mag, sondern der Aufbau einer kooperativen Gemeinschaft. Musashi (1993, S. 73) schrieb als „Epilog zum Buch der Erde“: „Schließlich wird er sich in der Kampfkunst im weiteren Sinne mit hervorragenden Männern zusammentun, wird er die Schar seiner Untergebenen geschickt einsetzen, wird er sich selber aufrecht verhalten, das Gebiet seines Fürsten mit Umsicht verwalten, für das Volk sorgen und dem Reich die Ordnung bewahren.“

6. Mentales Judo

Es ist nun sinnvoll, die einzelnen psychologischen Prinzipien nicht unverbunden nebeneinander stehen zu lassen, sondern sie in einen Begriff zu integrieren. Wissenschaftlich gesehen, wäre der Begriff *Survivability*, die Fähigkeit, gefährliche Situationen zu erkennen, zu vermeiden und zu überleben, sinnvoll. Der Anschaulichkeit willen möchte ich synonym mit dem Wort *Survivability* die Begriffe *Mentales Judo* oder *Psychologisches Judo* verwenden.

Dass ich angesichts der unüberschaubaren Zahl von Kampftechniken in Japan und in der ganzen Welt in den folgenden Ausführungen gerade den Begriff Judo benutze, hat verschiedene Gründe: Auch Menschen, die keinen Kampfsport betreiben, können sich etwas darunter vorstellen.

Natürlich gibt es andere Kampftechniken, die direkter und vielleicht wirkungsvoller auf Selbstverteidigung ausgerichtet sind, obwohl gerade die Beherrschung der – zumeist unterschätzten – Bodenkampftechniken des Judo eine sehr wirkungsvolle Fähigkeit darstellt! Doch es gibt im Judo etwas Einmaliges: Wer Judo (und seine Varianten) lernt, lernt systematisch, sachgerecht zu fallen. Und dieses Fallen lernen ist deshalb eine wichtige Metapher, ein anschauliches Bild, weil es auch wichtig ist, nicht zu verzweifeln und die Kontrolle über die Situation zu verlieren, wenn es nicht gut läuft, wenn man in einer Krise ist, wenn man sich in Gefahr befindet oder nach einer Niederlage. Man muss wie im Judo lernen, weich zu fallen und wieder aufzustehen. Deshalb

ist eine „Stressimpfung“ wichtig ! Der Begriff des Geistigen Judo („Mental Judo“) wurde übrigens von Lager und Kraft (1981) in einem noch weiteren Sinne benutzt, um eine Reihe von Denkweisen und Verhaltensweisen zu beschreiben, die gesellschaftliche, soziale und familiäre Probleme wirkungsvoll, friedlicher und mit geringstem Kraftaufwand bewältigen helfen. Nach Meinung von Lager und Kraft (1981, S. 9) lehrt Mentales Judo, „wie man die große Kraft in einen Menschen befreit, so das man erfolgreich ist ohne Konflikt, Konfrontation, Täuschung oder Einschüchterung. Es zeigt, wie man dadurch gewinnen kann, dass man anderen Gutes tut, statt auf ihre Kosten zu handeln.“

Neben dieser kooperativen Orientierung wird aber auch das aktive Handeln des Judo betont (Lager und Kraft 1981, S. 26): „Der Judoexperte (im Sport) beobachtet und testet beständig seinen Gegner hinsichtlich Zeichen von Schwächen und Stärken. Wenn er von Durchschnittsgröße ist und der andere ein Riese, benutzt er die Hebelwirkung, um den anderen zu Fall zu bringen. Wenn der Gegner langsamer ist, betont er das Element der Überraschung. Wenn sein Gegner seinen nächsten Schritt anzeigt („telegraphiert“), sieht er dies voraus und bewegt sich entsprechend.“

Im Mentalen Judo beobachten wir auch die Stärken und Schwächen der anderen, aber nicht, um sie zu verletzen, sondern vielmehr, um uns zu helfen, Ziele zu erreichen, die in

ihrem und unseren größten Interesse sind. Wir gestalten dementsprechend unsere Strategien.“

Das Mentale Judo beinhaltet also das Prinzip : Selbstverteidigung mit dem geringsten Aufwand und dem geringsten Grad an notwendiger Gewalt.

7. Psychologisches Judo bei der Eigensicherung

Das abgebildete Schema zeigt eine Übersicht des Wirkens des Mentalen Judo in verschiedenen Stufen der Gefahren und Gefahrenvermeidung auf. (Eine ausführliche Darstellung s. Füllgrabe 2001.) Wenn man die Möglichkeit zu längerfristigen Interaktionen mit Menschen hat, kann man das Gefahrenpotenzial alleine dadurch schon verringern, dass man ein kooperatives Beziehungsgeflecht mit den Personen der Gegend aufbaut. (Füllgrabe 2000). Dabei sollten aber keineswegs die Prinzipien der Eigensicherung vernachlässigt werden.

Bei kurzfristigen Begegnungen, z.B. einer Verkehrskontrolle, ist die psychologische Situation anders. Hier sind die psychologischen Prinzipien der Eigensicherung zu beachten, in einer Krise muss man durch vorherige Stressimpfung gut vorbereitet sein, und selbst in einer lebensbedrohlichen Situation hat man durch die Aktivierung des psychologischen Immunsystems noch gute Überlebenschancen.

Mentales Judo

I In kurzfristigen Interaktionen (z. B. Verkehrskontrolle)

1) Vor dem Umkippen des nichtaggressiven Zustandes einer Situation in Gewalt Eigensicherung:

- Nichtsprachliche und sprachliche Signale der Selbstsicherheit
- „Gefahrenradar“
- Reaktionsbereitschaft
- Mit Entschlossenheit handeln

2) Im Verlauf einer Krise (bei Schusswechseln usw.)

- Bewältigung der Phasen einer Krise durch :
- vorherige Stressimpfung
 - Abrufen automatisierter Verhaltensweisen

3) Bei schweren Verletzungen und Bedrohungen des Lebens

- Aktivierung von psychologischen Überlebensfaktoren und des psychologischen Immunsystems
- Schrittweises Handeln zum Entkommen aus der Gefahrensituation

II Bei längerfristigen Interaktionen

(im Kontakt mit gewaltbereiten Gruppen, Tätigkeit in gewaltbereiten Umgebungen)

- Aufbau einer TIT FOR TAT – Kultur (eines kooperativen Beziehungsgeflechts)
- + Beachtung der Eigensicherung

8. Psychologische Prinzipien der Eigensicherung

8.1 Nichtsprachliche Signale der Selbstsicherheit

Bereits zu Beginn des Artikels und bei dem *Paradoxon des Schwertmeisters* wurde darauf hingewiesen, dass durch selbstsicheres Auftreten das Auftreten von Gewalt verhindert werden kann.

Deshalb ist auch die Meinung falsch, dass ein Polizist überhaupt keine Chancen hätte, wenn ein Täter darauf abzielt, irgendeinen Polizisten zu töten. Aber sogar in Fällen, in denen jemand einen beliebigen Polizisten bewusst töten will, hat dieser mehr Chancen, als man glaubt. Bei der Analyse von drei derartigen Fällen stellten Pinizzotto und Davis (1999) nämlich fest, dass die Täter jeweils nicht den ersten der Polizisten angriffen, dem sie begegneten, sondern den zweiten.

Einer der Täter war ein kleiner Rauschgift-händler und schwer Drogen abhängig. Er behauptete, dass er eine Botschaft von Gott erhalten hatte, dass er einen Polizisten töten sollte, weil die Polizei seinen Drogenhandel ruinierte. Über den ersten Polizisten, den er begegnete, sagte er, dass der Polizist nicht besonders groß war oder bedrohlich im Aussehen, aber „so ausschaute, als ob er sich (bei einer Auseinandersetzung) gut selbst behaupten könnte.“ (s. die Wehrhaftigkeit der TIT FOR TAT – Strategie)

Der Täter beobachtete dann einen anderen Polizisten nur für einen kurzen Zeitraum, bevor er „wusste, das ist mein Opfer“. Nachdem er seine Entscheidung getroffen hatte, ging der Täter langsam zu dem Polizisten und schlug ihn mit der Faust. Als der Polizist auf den Boden fiel, nahm der Täter die Dienstwaffe des Polizisten an sich und schoss sechs mal auf ihn. Tragisch ist, dass dieser Polizist eine Stunde vor seiner Ermordung zur Dienststelle zurückgekehrt war und seine schussichere Weste in seinen Spind gehangen hatte. Dieser Fall zeigt also auch auf, dass der bloße Besitz einer Schutzweste keineswegs vor einer Gefahr schützt, weil **psychologische Faktoren eine große Rolle bei der Eigensicherung spielen.**

Pinizzotto und Davis (1999) stellten fest, dass Täter, die Polizisten angriffen und töteten, offensichtlich die nichtsprachlichen Zeichen der Verletzlichkeit von Polizisten genau „lesen“ können. So kann eine lässige, „routinemäßige“ (also nicht sachorientierte) Vorgehensweise dem Täter mitteilen, dass der Polizist möglicherweise geistig oder gefühlsmäßig abgelenkt ist. Auch kann das Fehlen der Situation angemessener Verhaltensweisen seitens des Polizisten dem Täter gefährliche Informationen liefern. Beispielsweise können Situationen, wo der Polizist es versäumt, den Körperbewegungen des Verdächtigen oder Veränderungen der Körperposition zu folgen, seinen

Mangel an Bereitschaft verraten zu handeln. Wenn Straftäter derartige Informationen empfangen, können sie für den Polizisten tödlich werden, der sich den Auswirkungen seiner Verhaltensweisen und Handlungen nicht bewusst ist (Pinizzotto und Davis 1999, S. 4).

8.2 Das Gefahrenradar

Nishiyama und Brown (1960) meinen, dass der Erwerb der notwendigen psychologischen Grundstruktur völlig natürlich durch das Karatetraining bewirkt wird. Die folgenden Beispiele, die die Erkenntnisse alter Meister der Kampfkünste beinhalten, liefern wertvolle Hinweise darauf, wie man sie erreicht.

- **Mizu no kokoro (Eine Geisteshaltung wie das Wasser)**

Dieser und auch der folgende Begriff wurden von den klassischen Karatemeistern betont. Beide beziehen sich auf die geistige Haltung, die erforderlich ist, wenn man einem tatsächlichen Gegner gegenübersteht. Mizu no kokoro bezieht sich auf die Notwendigkeit, den Geist ruhig zu machen, ähnlich wie die Oberfläche unbewegten Wassers. Um die Metapher weiter zu führen: ruhiges Wasser spiegelt genau das Bild aller Objekte wider, die sich in seiner Reichweite befinden. Und wenn der Geist in diesem Zustand gehalten wird, wird die Erfassung der Bewegungen des Gegners, sowohl psychologisch als auch körperlich sofort und genau sein, und die eigenen Reaktionen, sowohl die defensiven als auch die offensiven, werden richtig und angemessen sein. Andererseits, wenn die Oberfläche des Wassers gestört ist, werden die Bilder, die sie widerspiegelt, gestört sein. Diese Analogie bedeutet: Wenn der Geist von Gedanken an Angriff oder Verteidigung beherrscht wird, wird er nicht die Absichten des Gegners erfassen und dadurch dem Gegner die Gelegenheit verschaffen, anzugreifen.

In einer gefährlichen Situation ist also ICH – freies Denken notwendig. Wer nur an seine eigene Person, sein eigenes Schicksal denkt, wird abgelenkt, bekommt Angst usw. Deshalb ist es notwendig, dass in Gefahrensituationen die Gedanken, die inneren Monologe nicht Ich – orientiert, sondern **aufgabenorientiert**, also problemlösend sind. Ein japanischer Meister des Schwertkampfes drückte es so aus: „Wenn man im Angesicht des Todes das Leben vergißt, den Tod vergißt, den Feind vergißt, wenn die Gedanken unbewegt sind und man frei ist von Regungen des Bewußtseins, wenn man spontan sich dem natürlichen Fluß seiner Empfindungen überläßt, dann ist man frei in jeder wechselnden Situation und in seinen Reaktionen unbehindert. Mag auch, wenn man sich inmitten zahlreicher Gegner

befindet und nach vorn und hinten und rechts und links seine Hiebe und Stiche austeilte... weil... der Geist ruhig ist, tritt nicht die geringste Schwankung ein..... Das ist das ganze Geheimnis der Schwertkunst.“ (Kammer 1969, S. 77). Für die polizeiliche Eigensicherung bedeutet dies konkret, dass man a) eine Überaktivierung durch Angst oder Ärger und b) *verfrühte kognitive Festlegungen* vermeiden muss.

- **Tsuki no kokoro (Eine Geisteshaltung wie der Mond)**

Dieser Begriff bezieht sich auf die Notwendigkeit, sich ständig der Gesamtheit der Gegner und ihrer Bewegungen bewusst zu sein, genauso wie das Mondlicht gleichermaßen in seiner Reichweite auf *alles* scheint. Mit der gründlichen Entwicklung dieser Einstellung wird das Bewusstsein sofort jeder Lücke in der Verteidigung des Gegners gewahrt. Wolken, die das Mondlicht blockieren, entsprechen der Nervosität oder Ablenkungen, die die richtige Erfassung der Bewegungen eines Gegners stören und es unmöglich machen, einen Eröffnungszug zu finden und die richtige Technik anzuwenden (Nishiyama und Brown 1960, S. 20).

Man muss also die Teile des Systems und ihr Zusammenwirken betrachten, z.B. nicht nur eine Person, sondern auch andere Personen, die mit ihr in eine Interaktion treten könnten. Deshalb ist das Rezept für die Eigensicherung eigentlich ganz einfach: **genau hinschauen**, was sich in dieser Situation abspielt, wer tut was, wer könnte was tun?

Ein typisches Beispiel für das Versäumnis, ein zwischenmenschliches Gesamtsystem zu betrachten, ergibt sich aus der Tatsache, dass bei einer Kontrolle einer Gruppe von Personen die Polizisten, die angegriffen oder getötet wurden, überhaupt nicht in ihre Überlegungen eingeschlossen hatten, dass auch eine andere als die von ihnen kontrollierte Person dem Kontrollierten zu Hilfe kommen und den Polizisten angreifen könnte (Pinizzotto und Davis 1995).

Grundsätzlich muss also jeder, der sich in einer potenziell gefährlichen Umgebung bewegt, die Einstellung entwickeln: „*Ich bin ein Teil eines größeren Systems*“. (Diese Einstellung ist übrigens auch ein stark motivierender Faktor von Personen, die eine lebensbedrohliche Situation überlebten.) Auf der Grundlage dieser und anderer (z. B. kooperationsorientierter) Einstellungen beruht das „Gefahrenradar“ auf der einfachen Vorgehensweise: Genau beobachten, was die andere Person konkret tut (vor allem mit den Händen), also ihr *Verhalten* beobachten und die Möglichkeit berücksichtigen, dass auch eine zunächst nichtaggressive

Person gefährlich werden könnte.

8.3 Reaktionsbereitschaft

Nishiyama und Brown (1960) benutzen die Formel **Einheit von Geist und Wille** und folgende Analogie: Wenn der Geist mit dem Sprecher am Telefon verglichen wird, ist der Wille wie der elektrische Strom. Gleichgültig, wie sensitiv der Sprecher ist, wenn kein elektrischer Strom vorhanden ist, findet keine Kommunikation statt. In gleicher Weise ist es, wenn man die Bewegungen des Gegners erfasst und bewusst eine Möglichkeit (zum Handeln) wahrnimmt: Wenn der Wille fehlt, auf der Grundlage dieses Wissens zu handeln, wird keine wirkungsvolle Technik entstehen. Der Geist mag eine Handlungsmöglichkeit erkennen, aber der Wille muss aktiviert werden, um die notwendige Technik auszuführen.

Dies entspricht spieltheoretischen Grundsätzen. Die TIT FOR TAT – Strategie erfordert nämlich eine sofortige Reaktion auf unkooperatives Verhalten. Deshalb muss auch ein Polizist sofort von Ruhe zu Selbstverteidigung wechseln können.

Von den 54 getöteten Polizisten der FBI – Studie von 1992 feuerten 46 ihre Dienstwaffe nicht ab, und 11 Polizisten wurden mit ihrer eigenen Dienstwaffe (!) getötet. Von den 762 zwischen 1981 und 1990 in den USA getöteten Polizisten, waren 110 (= 14%) mit ihrer eigenen Dienstwaffe getötet worden (Pinizzotto und Davis 1995).

Dies hängt damit zusammen, dass in einer Gefahrensituation keine problemlösenden Gedanken (innere Monologe) vorhanden waren, die eine Handlung auslösen konnten, sondern Vermeidungsdanken, das Passivität förderte. Dies belegt die Untersuchung von Pinizzotto u.a. (1998): Während der Angriffe erinnerten sich die Polizisten dieser Untersuchung daran, was sie **nicht** tun sollten und wann sie **nicht** Gewalt benutzen sollten. Aber einige hatten Schwierigkeiten, sich daran zu erinnern, wann die Benutzung von Gewalt eine angemessene, zeitgerechte, notwendige und positive Entscheidung war. Einige hatten Probleme, sich an die dienstlichen Vorschriften hinsichtlich tödlicher Gewalt zu erinnern und zu bestimmen, wann man zum nächsten Niveau von Gewalt gehen sollte. Diese Passivität kann sogar die Konsequenz haben, durch die eigene Dienstwaffe getötet zu werden.

Fazit: Schon lange vor einem Einsatz muss einem Polizisten bewusst sein, unter welchen Voraussetzungen er seine Schusswaffe einsetzen kann.

8.4 Mit Entschlossenheit handeln

Ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich darauf hinweisen, dass manche Situationen vermutlich wirkungsvoller mit einem Monadnock (Tonfa, Einsatz - Mehrzweck - Stock) gelöst werden könnten. Das Zögern, seine

Schusswaffe im Ernstfall einzusetzen, war nämlich für manchen Polizisten verhängnisvoll. In einem Fall richtete der Polizist seine Pistole auf den Täter. Doch dieser nahm sie ihm aus der Hand und tötete ihn. Er sagte später, dass er genau erkennen konnte, dass der Polizist nicht schießen würde (Pinizzotto und Davis 1995).

9. Phasen des Überlebens gefährlicher Situationen

Wenn ein gewalttätiges Ereignis eintritt, muss man verschiedene Phasen dieser Krise durchlaufen und bewältigen.

Solomon (1989) schildert sechs Phasen, die Polizisten bei Schusswechseln durchlaufen und die inneren Monologe, die sie dabei erleben. Plötzlich wird dem Polizisten seine Verletzbarkeit und der Mangel an Kontrolle bewusst. Anschaulich wird dieser Zustand durch das Bild geschildert: „Das ist die Hölle.“ und „Es geht abwärts.“ Wie kommt man aber wieder aus der „Hölle“ heraus? Ein Polizist erinnerte sich an ein Kindheitserlebnis, bei dem ihm sein Vater beim Baseball den Rat gegeben hatte: „Geh tiefer und nimm Schwung.“ Er „nahm Schwung“, und es gelang ihm, das Feuer zu erwidern und den Angreifer auszuschalten. Andere Polizisten denken an verschiedene Handlungswege, andere rufen automatisch frühere Trainingsprogramme ab (Solomon 1989).

Dieses Beispiel zeigt auch etwas Grundsätzliches auf: Eine **kooperative Orientierung** verhindert in kritischen Situationen ein ICH-zentriertes Denken, bei dem die Gedanken vor allem um das eigene Schicksal kreisen und fördert ein ICH-freies Denken mit einer **aufgabenorientierten Haltung**, was das Aufkommen von Angst und Lampenfieber verhindert und eine Problembewältigung erleichtert.

Wichtig für das Bewältigen kritischer Situationen ist für jeden Polizisten neben dem Erwerb von sachgerechten Handlungsmustern, die **automatisch** ablaufen, auch eine vorherige **Stressimpfung**.

10. Bei der Bedrohung des eigenen Lebens

Pinizzotto u. a. (1998) zeigten auf, dass man sich auch in Extremsituationen – selbst bei schweren Verletzungen – noch retten kann, z. B. durch: **Denken an Bezugspersonen** (wirkt beruhigend), Gefühle des Ärgers über den Täter (wirkt aktivierend) oder Stolz („Ich möchte nicht in einer solch schmutzigen Halle sterben.“), an die **kleinen Schritte zum Überleben** denken und diese ausführen.

Für das Überleben einer lebensbedrohlichen Situation ist offensichtlich etwas wichtig, was man **psychologisches Immunsystem** nennen könnte. Das Denken an Bezugspersonen, verhindert das Auftauchen von resignativen und ICH – bezogenen Gedanken, die den Überlebenswillen geschwächt

hätten (Füllgrabe 1999).

Aber selbst wenn derartige Gedanken auftauchen, werden sie von vom Denken an Bezugspersonen und die Erinnerung an frühere schöne Ereignisse gelöscht.

Literatur:

- Beggan, J. K. u.a. (1988). Social values and egocentric bias: Two tests of the might over morality hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, Nr. 4, S. 606 - 611
- Cox, D. u.a. (1983). An experimental analysis of fearlessness and courage. *British Journal of Psychology* 74, S. 107 - 117
- de Becker, G. (1999). *Mut zur Angst*. Frankfurt: Krüger
- Füllgrabe, U. (1995). *Streß, Angst, Furchtlosigkeit. Fähigkeiten und Vertrauen als Grundlagen von Furchtlosigkeit* Magazin für die Polizei, 26. Jahrgang, Nr. 236, Dezember 1995, S. 16 - 22
- Füllgrabe, U. (1997). *Kriminalpsychologie. Täter und Opfer im Spiel des Lebens*. Frankfurt: Edition Wötzel
- Füllgrabe, U. (1999). *Survivability: Überlebensfaktoren in gefährlichen Situationen – Zur Psychologie der Eigensicherung. Praxis der Rechtspsychologie* 9 (1), S. 28 – 52.
- Füllgrabe, U. (2000). *Gewaltfreie Interaktionen mit gewaltbereiten Personen. Magazin für die Polizei*, 31. Jahrgang, Nr. 289, Mai 2000, S. 28 – 34
- Füllgrabe, U. (2001). *Psychologie der Eigensicherung*. Stuttgart: Richard Boorberg Verlag
- Gilbert, D.T. u.a. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 75, Nr. 3, 617 – 638
- Janis, I. L. (1971). *Stress and frustration*. New York: Harcourt, Brace & Jovanovich
- Kammer, R. (1969). *Die Kunst der Bergdämonen*. Bergheim: O.W. Barth Verlag
- Lager, L. und Kraft, A. L. (1981). *Mental Judo*. New York: Crown Publishers
- Langer, E. I. (1991). *Aktives Denken*. Reinbek: Rowohlt
- Musashi, M. (1993). *Das Buch der fünf Ringe*. Düsseldorf: Econ Verlag
- Nishiyama, H. und Brown, R. C. (1960). *Karate – the art of „empty hand“ fighting*. Rutland, Vermont: Charles E. Tuttle Company
- Pinizzotto, A. J. & Davis, E. F. (1995). Killed in the line of duty -Procedural and training issues. *FBI Law Enforcement Bulletin*, 64, Nr.3, S. 1 – 6
- Pinizzotto, A. J., Davis, E. F. und Miller III, C.E. (1998). In the line of fire – Learning from assaults on law enforcement officers. *FBI Law Enforcement Bulletin*, 67, Nr. 2, S. 15 - 23
- Pinizzotto, A. J. und Davis, E. F. (1999). Offenders' Perceptual Shorthand. What Messages are Law Enforcement Officers Sending to Offenders? *FBI – Law Enforcement Bulletin*, Vol. 68, Nr. 6, June 1999, S. 1- 4
- Sessar, K. A., Baumann, U. und Müller, J. (1980). *Polizeibeamte als Opfer vorsätzlicher Tötungen*. Wiesbaden: Bundeskriminalamt
- Solomon, R. M. (1989). *The Dynamics of Fear in Critical Incidents*. Trainings Key Nr. 399. Arlington: International Associations of Chiefs of Police