

Die Psychologie des Kampfes

Dr. Uwe Füllgrabe, Hann. Münden

1. Die drei Paradoxa des Schwertmeisters

Der bedeutendste japanische Schwertmeister, Miyamoto Musashi (1584 - 1645), fasste in seinem „Buch der fünf Ringe“ (Musashi 1993) seine Erfahrungen zusammen. Bei Musashi, wie auch bei anderen Denkern des Bushido, steht keineswegs die Ausübung von Gewalt im Vordergrund, wenn er natürlich auch Hinweise auf das Kämpfen gibt, sondern der Aufbau eines gerechten Staates: „Schließlich wird er sich in der Kampfkunst im weiteren Sinne mit hervorragenden Männern zusammenschließen, 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.“ (Musashi 1993, S. 73)

Sein systemisches Denken wird z.B. auch darin erkennbar, dass er mehrfach ausführlich mit großem Respekt die Arbeit des Zimmermanns schildert, der seine Mitarbeiter gemäß ihren Fähigkeiten einsetzt, um ein Haus zu bauen. Dies entspricht im Kleinen dem Bild, das er von dem Aufbau eines gerechten Staates entwirft.

Die Beschäftigung mit der Gedankenwelt Musashis liefert also viele Paradoxa – also Dinge, die völlig anders sind, als man sie erwartet.

Ich möchte deshalb drei Paradoxa formulieren:

Das erste Paradoxon des Schwertmeisters:

Der Weg des Schwertmeisters ist nicht der Weg der Gewalt, sondern der Weg des Friedens.

Gewaltfrei zu handeln ist ein wichtiges Ideal in einer harmonischen Gesellschaft. Es gibt aber Situationen, wo jemand seine Rechte wahren 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, 2002, 2011) (s.u.) muss man hier eine angemessene Reaktion zeigen.

Die Tit-for-Tat-Strategie zeigt aber auch auf, dass man Gewalt allein dadurch vermeiden kann, dass man dem anderen sprachlich oder durch nicht-sprachliche Signale signalisiert, dass man sich feindseliges Verhalten nicht gefallen lassen wird. Diese entschlossene Haltung der Friedfertigkeit wird sehr gut durch folgende japanische Anekdote veranschaulicht:

„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.“ (Potter 1984, S. 55)

Das zweite Paradoxon des Schwertmeisters:

Damit das ICH, die Person, in einer Gefahrensituation überleben kann, muss das Denken ICH-frei sein.

In einer gefährlichen Situation ist 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 austeilt, weil der Geist ruhig ist, tritt nicht die geringste Schwankung ein... Das ist das ganze Geheimnis der Schwertkunst.“ (Kammer 1969, S. 77)

Das dritte Paradoxon des Schwertmeisters:

Die Selbstsicherheit des Spitzenkämpfers ergibt sich aus seiner Bescheidenheit.

Ein chinesischer Meister formulierte es einmal so: „Der Meister der Kampf-

künste ist freundlich. Von ihm geht nichts Gefährliches aus. Er repräsentiert den Typ des Gelehrten. Wenn er aber angegriffen wird, verwandelt er sich in einen Drachen.“ Er hat es nicht nötig, sich aufzuspielen, sondern ist immer bereit, hinzuzulernen. Auch Garfield (1986) stellte bei der Analyse von Spitzenkämpfern in verschiedenen Berufen eine strategische Bescheidenheit fest. Von Arroganz unterscheidet sich ihr Selbstbewusstsein auch dadurch, dass es durch die Suche nach Selbsterkenntnis bestimmt wird. Spitzenkämpfer sehen sich nämlich nicht als statische Einheiten oder fertige Menschen, sondern als ständig auf der Suche nach Selbstverwirklichung (definiert als: innerer Impuls zu wachsen). Deshalb sind sie ihr ganzes Leben lang Schüler. Im Vordergrund ihres Handelns steht also nicht eine Überlegenheit, die auf Kosten anderer erzielt wird!

Echtes Selbstvertrauen kommt nicht in einem lautstarken Auftreten oder in demonstrativ gezeigter Überlegenheit über andere (bis hin zur Arroganz) zum Ausdruck. Psychologisch begründetes Selbstvertrauen äußert sich vielmehr in einer nachdenklichen Betrachtungsweise der Umwelt, der Wahrnehmung von Mustern und Zusammenhängen im Verhalten von einzelnen Menschen oder ganzen Organisationen, der Fähigkeit, dabei Veränderungen zu erkennen! Dies sind Voraussetzungen für einen guten Gefahrenradar.

2. Überleben ist kein Zufall

Was kann man konkret tun, um rechtzeitig Gefahren zu erkennen, zu vermeiden und zu überleben?

Zur Veranschaulichung der folgenden Gedankengänge möchte ich jeden Leser zunächst bitten, zu überlegen, wie folgendes Ereignis, das sich tatsächlich so abgespielt hat, endete.

Ein drogenabhängiger Rauschgift-händler behauptete, dass er eine Botenschaft von Gott erhalten habe, dass er einen Polizisten töten solle, weil die Polizei seinen Drogenhandel ruinierte. Um dies zu vollenden, ging er zu einer Kreuzung in der Nähe seines Hauses, um einen Polizisten zu finden, den er töten konnte. An der Kreuzung beobachtete er einen uniformierten Sergeant an einer Tankstelle, der einen Reifen an

seinem Streifenwagen reparieren ließ. Nach seinen eigenen Angaben näherte sich der Täter dem Sergeanten, mit der Absicht, ihn zu töten.

Man könnte glauben, dass der Polizist nur eine geringe Überlebenschance gehabt hätte. Doch Pinizzotto und Davis (1999) stellten bei der genauen Analyse dieses Falles und zweier weiterer gleich gelagerter Fälle, bei denen der Täter einen beliebigen Polizisten töten wollte, ein interessantes Muster fest: Die Täter töteten nicht den jeweils ersten Polizisten, den sie trafen, sondern denjenigen, dem sie als nächstem begegneten. In allen drei Fällen konnten die Täter als Grund für ihr Zögern, den ersten Polizisten zu töten, nur angeben: „Er sah so aus, dass es schwierig war, ihn zu überwältigen.“ Man kann aus diesem und anderen Beispielen ableiten:

- Überleben ist kein Zufall.
- Entscheidend ist das aktive Handeln, vor allem das unerwartete Verhalten. Ein Konflikt kann häufig schon durch eigenes selbstsicheres (nicht überhebliches!) Auftreten auf der Grundlage von sachgerechtem Verhalten vermieden werden (Deeskalation).
- Dieses sachorientierte Verhalten lenkt und beeinflusst die Interaktion, denn es zeigt einer gewaltbereiten Person:
 - a. Diese Person kann sich wehren.
 - b. Sie 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“: das genaue emotionsfreie Beobachten aller Reize der Umgebung, spezifisch von Veränderungen (eine Person greift plötzlich in die Tasche).

3. Das Machtspiel

Eine gewaltbereite Person erkennt aus dem selbstsicheren Verhalten des Gegenübers: Es ist besser für mich, wenn ich friedlich bleibe. Dies ist eine wichtige Erkenntnis, weil hier deutlich wird, warum manche Interaktionen in Gewalt enden. Entscheidungen in zwischenmenschlichen Interaktionen werden nämlich ge-

mäß dem individuellen Wertesystem getroffen. Das Verhalten anderer Menschen wird bewertet von Personen mit

- kooperativer Orientierung gemäß der Dimension Freundlichkeit – Feindseligkeit
- unkooperativer/gewaltbereiter Orientierung gemäß der Dimension Macht – Schwäche.

Das oben erwähnte Beispiel belegt die spieltheoretische Erkenntnis, dass unkooperative (hier aggressionsbereite) Personen ihr Gegenüber völlig anders als kooperationsbereite bewerten, nämlich nicht gemäß der Dimension Freundlichkeit, sondern gemäß einer

Machtdimension (Beggan & Messick 1988). Der Täter sagte, dass dieser Polizist nicht besonders groß war oder bedrohlich im Aussehen, aber „so ausschaute, als ob er sich (bei einer Auseinandersetzung) gut selbst behaupten könnte.“ Dagegen strahlten die späteren Opfer in den von Pinizzotto und Davis (1999) untersuchten Fällen Zeichen der Unsicherheit aus.

Überraschend ist auch die Feststellung von Pinizzotto et al. (1998, S. 23), dass viele amerikanische Polizisten, die im Dienst getötet oder angegriffen wurden, als „freundlich“ beschrieben wurden. Warum sollte aber gerade dies den

angegriffenen und getöteten Polizisten zum Verhängnis geworden sein? Dies kann spieltheoretisch erklärt werden.

In den Computerturnieren, die Axelrod (1991) gemäß dem Gefangenendilemma durchführte (aber auch in anderen Turnieren), schnitt die Tit-for-Tat-Strategie (TFT-Strategie) immer am besten ab. Die TFT-Strategie besteht nur aus zwei Regeln:

1. Kooperiere beim ersten Zug.
2. Danach tue stets das, was der andere Spieler im Zug davor getan hat.

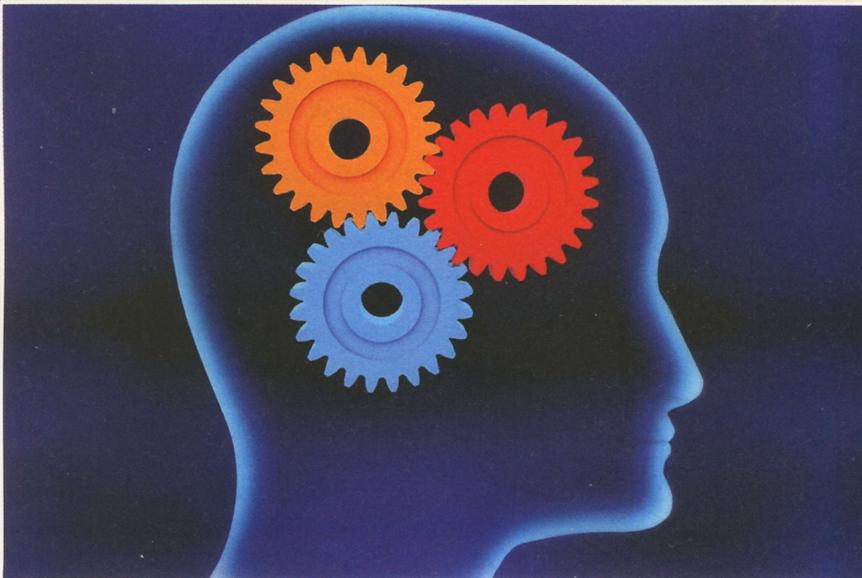
Daraus ergibt sich als Handlungsanweisung:

1. Sei grundsätzlich freundlich und kooperativ.
2. Sobald der andere unkooperativ, aggressiv usw. handelt, setze dich sofort zur Wehr. Sobald er wieder kooperativ handelt, sei auch wieder kooperativ.

Dementsprechend bedeutet Tit-for-Tat (TFT) keineswegs, dass eine massive Vergeltung als Reaktion auf unkooperatives Verhalten notwendig ist, sondern nur, dass eine merkbare Reaktion erfolgt. Auf Fehlverhalten und unkooperatives Verhalten einer Person muss eine Reaktion, welcher Art auch immer, erfolgen.

Dies beantwortet die eingangs gestellte Frage, warum gerade freundliche Polizisten angegriffen wurden. Die freundliche Orientierung der angegriffenen oder getöteten Polizisten war zwar grundsätzlich richtig, denn der erste Schritt von TFT ist freundlich und wichtig, um eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Diese Polizisten versäumten es aber, auch den zweiten Schritt der TFT-Strategie in ihr Denken und Verhaltensrepertoire aufzunehmen: Setze dich sofort gegen Ausbeutung und Gewalt zur Wehr. Vielmehr benutzten sie die Strategie „Immer kooperativ“. Damit hatten sie kein großes Verhaltensrepertoire. Und wenn sie dann auf eine mehr oder minder unkooperative, gewaltbereite Person/„Strategie“ trafen, wurde ihnen dies zum Verhängnis; denn Respekt zu zeigen und selbst auszulösen, ist ein wichtiger Bestandteil des Gesetzes der Straße (Code of the street) und ein wichtiger Überlebensfaktor in Kulturen der Ehre.

FÜLLGRABE



Psychologie der Eigensicherung

Überleben ist kein Zufall

3. Auflage

Dies schildert anschaulich Thompson (1999, S. 117): „An der Tür und besonders im Stadtzentrum von Coventry hängt dein Leben vom Respekt ab, den andere vor dir haben. Die gute Mehrheit respektiert dich, weil du ein Gentleman bist, die böse Minderheit nur, wenn du gut kämpfen kannst ... Alle, ob gut oder böse, verlieren bewusst oder unbewusst etwas Respekt vor einem, wenn man die andere Backe hinhält.“

Dies zeigt, dass gerade in gewaltbereiten Umgebungen die Tit-for-Tat-Strategie überlebenswichtig ist: freundlich sein, aber sofort auf unkooperatives/aggressives Verhalten reagieren können. Hier zeigt die Praxis auch, dass Personen, die gemäß der Tit-for-Tat-Strategie handelten, Gewalt eher vermieden, Geiselnahmen überstanden und selbst in gewaltbereiten Umgebungen ein kooperatives Beziehungsgeflecht aufbauen konnten. (Füllgrabe 2002, 2011)

4. Mentales Judo

Um zu wissen, wie man gefährliche Situationen rechtzeitig erkennt und bewältigt, bedarf es konkreter Handlungsanweisungen, was ich mit dem Begriff Mentales Judo ausdrücke, der praktischen Seite der Survivability. Die folgende Übersicht besitzt eine Allgemeingültigkeit für viele, besonders zwischenmenschliche, Gefahrensituationen.

Das Mentale Judo (Füllgrabe 2002, 2011) beinhaltet das Prinzip: Selbstverteidigung mit dem geringsten Aufwand und dem geringsten Grad an notwendiger Gewalt.

Der Begriff Judo wurde hier benutzt, weil Jigoro Kano, der Vater des modernen Judo, keineswegs nur eine Sportart erschuf, sondern damit auch das Prinzip der drei Kulturen verband, d.h. die Vernetzung der intellektuellen, moralischen und körperlichen Kultur (s. Maekawa und Hasegawa 1963). Auch lernt man beim Judo, hart zu fallen, und dies ist metaphorisch wichtig für die Vorbereitung auf Gefahren, um posttraumatische Störungen zu vermeiden.

Das Modell des Mentalen Judo behandelt u.a. die Bewältigung verschiedener Gefährdungsstufen:

1. Eigensicherung durch ein „Gefahrenradar“ (Angst oder voreilige kognitive Festlegungen können die



Wer schlägt wen? Die Spieltheorie kann uns helfen, das Ergebnis zu beeinflussen.

sachgemäße Gefahrenwahrnehmung beeinträchtigen), Reaktionsbereitschaft usw. Die Betrachtung einer Situation mit gelassener Wachsamkeit ist möglich durch den vorherigen Erwerb von problemlösenden Fähigkeiten, die zum Gefühl der Kontrolle über die Situation führen und dadurch das Auftreten von Angst verhindern.

2. Krisenbewältigung (bei Schusswechseln usw.) durch: eine vorherige mentale Vorbereitung auf mögliche Gefahren („Stressimpfung“), Abrufen von Techniken, die man vorher automatisiert hat. Nur durch die Verfügbarkeit automatisierter Techniken gewinnt man in einer Situation ein „Zeitguthaben“, was z.B. bei der Entscheidung wichtig ist, ob eine Person oder ein Gegenstand tatsächlich gefährlich ist oder nicht (s. Füllgrabe 2002, 2011).
3. Bei schweren Verletzungen und Bedrohungen des Lebens: Aktivierung des psychologischen Immunsystems und schrittweises Handeln zum Entkommen aus der Gefahrensituation. Das psychologische Immunsystem besteht konkret aus Gedanken an wichtige Bezugspersonen, Ärger über den Täter, Stolz („Ich möchte nicht in einer solch schmutzigen Halle sterben.“) u.Ä., um Gefühle und Gedanken der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit zu verhindern und um zu lebensrettendem Handeln zu motivieren.

Die „gewaltige Entschlossenheit zu überleben“ beruhte bei einer Polizistin darauf, dass sie an das Schicksal ihrer Bezugspersonen dachte. Sie sagte, dass sie entschlossen war zu überleben, damit ihre Eltern, die 400 Meilen entfernt wohnten, nicht durch einen Telefonanruf von ihrem Tod erfahren sollten. Ähnlich retteten sich auch andere Menschen dadurch, dass sie nicht an das eigene mögliche Schicksal dachten (wie schlimm es ausgehen könnte), sondern an das ihrer Bezugspersonen, was dann zum Aktivwerden motiviert – z.B. ein Schwimmer, der viele Stunden lang erfolgreich gegen das Ertrinken ankämpfte; ein Flieger, der sich nach dem Absturz durch die Anden kämpfte.

Literatur:

- Axelrod, R. (1991). Die Evolution der Kooperation. München:Oldenbourg
- Beggan, J.K. & Messick, D.M. (1988). Social values and egocentric bias: Two tests of the might over morality hypothesis. *J. of Personality and Social Psychology*, 55, Nr. 4, S. 606 - 611
- Füllgrabe, U. (1997). *Kriminalpsychologie: Täter und Opfer im Spiel des Lebens*. Frankfurt: Edition Wötzel (3. Aufl. 2009)
- Füllgrabe, U. (2002). *Psychologie der Eigensicherung. Überleben ist kein Zufall*. Stuttgart: Richard Boorberg Verlag (3. Aufl. 2011)
- Garfield, C. (1986). *Peak Performers*. New York: William Morrow
- Kammer, R. (1969). *Die Kunst der Bergdämonen*. Bergheim: O. W. Barth Verlag
- Maekawa, M. & Hasegawa, Y. (1963). *Studies on Jigoro Kano – Significance of his ideals of physical education and Judo*. Kodokan (Ed.), *Bulletin of the Association for the Scientific Studies on Judo, Report II*, S. 1 – 12. Tokyo: Kodokan
- Musashi, M. (1993). *Das Buch der fünf Ringe*. Düsseldorf: Econ Verlag
- Pinizzotto, A.J./Davis, E.E. (1999). Offenders' Perceptual Short-hand. What Messages are law enforcement officers sending to offenders. *FBI Law Enforcement Bulletin* 68, Nr. 6, S. 1 - 4
- Pinizzotto, 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, S. 15 - 23
- Potter, B. (1984). *The way of the Ronin*. New York: Amacom
- Thompson, G. (1999). *Die Tür*. Burg a.F.: Wushu-Verlag