

Psychomotorische und physiologische Gesichtspunkte der Eigensicherung

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

1. Ein gefährlicher Domino – Effekt

Sprachliche Gesichtspunkte spielen bei der polizeilichen Ausbildung eine große Rolle. Dagegen wird aber viel zu häufig übersehen, dass auch psychomotorische Fähigkeiten für polizeiliches Handeln und spezifisch für die Eigensicherung von großer Bedeutung sind. McKee (2000) weist z.B. darauf hin, dass viele polizeiliche Tätigkeiten, die bei Verhaftungen eine Rolle spielen, als psychomotorische Fähigkeiten klassifiziert werden können. McKee (2000) definiert eine psychomotorische Fähigkeit als muskuläre Bewegung, die sich aus geistigen Prozessen ergibt. Es gibt eine motorische Komponente – die Bewegung – aber auch eine mentale (kognitive) Komponente. Die kognitive Komponente hat mit dem Entscheidungsprozess zu tun, wenn die Fähigkeit ausgeübt wird.

Es ist deshalb sehr bedenklich, dass sowohl der Entscheidungsprozess als auch das Handeln von Polizisten im Ernstfall durch eine Reihe von Defiziten beeinträchtigt werden können. McKee (2000) stellte nämlich fest, dass nach über 2 Jahren nur noch 1/3 der psychomotorischen Fähigkeiten bei Verhaftungstechniken beherrscht wurden. Betrachtet man in diesem Zusammenhang die Feststellung von DuCharme (2001), dass Polizisten häufiger, als man glaubt, in die Bodenlage geraten (vor allem bei missglückten Durchsuchungen und Verhaftungen), worauf sie weder mental noch körperlich eingestellt sind, so kann sich leicht ein gefährlicher Dominoeffekt ergeben: Weil man Durchsuchungstechniken usw. nicht beherrscht, gerät man leicht ins Straucheln oder fällt auf den Boden. Weil man darauf aber nicht vorbereitet ist, ist man hilflos. Weil man dann nicht weiß, was man tun soll, ist man dem Gegner hilflos ausgeliefert, besonders wenn dieser mit Würgen oder anderer brutaler Gewalt das Gefühl der Hilflosigkeit noch verstärkt.

Es ist also unbedingt notwendig, die Bewältigung gefährlicher Situationen (die wichtigsten polizeilichen Szenarien) unter realistischen Bedingungen zu üben. Dieser Artikel will dazu einige wichtige psychologische und physiologische Gesichtspunkte ansprechen, die dabei eine Rolle spielen.

2. Die Vergessenskurven von Verhaftungstechniken

Eine psychomotorische Fähigkeit kann man auch so sehen: eine *gelernte* Fähigkeit, um Leis-

tungen als Reaktion auf sensorische Reize zu erbringen. Und wenn man sie erlernen kann, kann sie auch wieder verloren gehen. Dieser Gedankengang ist wichtig, weil in der Praxis die Frage gestellt werden muss: Wenn ein Polizist nach einem Training zeigt, dass er die gelernte Fähigkeit besitzt, ist dann auch gewährleistet, dass er auch nach einigen Jahren diese Fähigkeit mit der gleichen Genauigkeit ausübt? Zur Beantwortung dieser Frage wurden 1999 in San Francisco 121 Polizisten untersucht. Vor dem Test wurde ihnen gesagt, dass ihre Leistung für die Abschlussprüfung von Bedeutung sei. Der getestete Polizist durfte wählen, welche Technik er bei den drei Kategorien ausüben wollte: Kontrollgriff (z.B. mit Armhebel), Handschellenfesselung (bei einem Täter, der keinen Widerstand leistete), Durchsuchung. Die Qualität dieser drei Tätigkeiten wurde gemäß einem differenzierten Beobachtungsschlüssel erfasst, mit folgenden Kriterien:

- **Kontrollgriff** (Control Hold): Gleichgewicht, Mechanik, Gewalt bei der Kontrolle, Angemessenheit
- **Handschellen** – Fesselung (Handcuffing): Annäherung, Bearbeitung, mündliche Weisungen, Gleichgewicht, Mechanik, Kontrolle, Angemessenheit
- **Durchsuchung** (Pat Search): Wachsamkeit, Gleichgewicht, mündliche Anweisungen, Kontrolle, systematische Suche, Angemessenheit

Die Leistungen der gleichen Polizisten wurden nach 12, 24 und mehr als 24 Monaten gemessen. Nach über 24 Monaten zeigten akzeptable Leistungen: 31% der Polizisten bei der Kontrolltechnik, 34% bei den Handschellen und 36% bei der Durchsuchung. Mit anderen Worten: viele Polizisten zeigten nach über 2 Jahren erhebliche Mängel bei diesen wichtigen polizeilichen Tätigkeiten (McKee 2000).

Die folgende Tabelle zeigt den jeweiligen Prozentsatz der akzeptablen Leistungen bei den drei Techniken:

Zwar weist McKee auf methodologische Schwachstellen dieser Untersuchung hin.

Technik	12 Monate	24 Monate	Mehr als 24 Monate
Kontrollgriff	70 %	63 %	31 %
Handschellen	65 %	57 %	34 %
Durchsuchung	47 %	56 %	36 %

Doch wichtiger als die Frage nach der „genauen“ % - Zahl der vergessenen Fähigkeiten ist die Tatsache, dass relativ viele Polizis-

ten sogar in einer Situation, in der im Gegensatz zur Realität kein Stress vorhanden war, Fähigkeiten nicht mehr beherrschten, bei denen es in der Realität um Leben und Tod gehen kann.

Die Konsequenz kann nur lauten: Psychomotorische Fähigkeiten müssen so lange geübt werden, bis sie automatisiert sind, bis sie auch „im Schlaf beherrscht“ werden. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für eine „Stressimpfung“ (Füllgrabe 2002), d.h. die geistige Vorbereitung auf eine Krisensituation. Durch die automatisierte Beherrschung von Fähigkeiten erwirbt der Betreffende gewissermaßen ein „Zeitguthaben“, d.h. er erspart sich im Ernstfall einen längeren Entscheidungsprozess und kann sich voll auf das sachgerechte Ausüben der Handlung konzentrieren.

3. Sachgerechtes Fallen

Auch ein anderer zumeist übersehener Gesichtspunkt zeigt eine gewisse Verzahnung zwischen körperlichen und psychologischen Faktoren auf: Häufiger als er glaubt, kann ein Polizist ins Straucheln geraten oder wird sogar gestoßen und fällt hin. Für einen Judoka, der den Judo – Bodenkampf gewohnt ist, würde dies bedeuten, dass er weiß, dass (und wie) er jetzt auf dem Boden weiter kämpfen soll. Wer aber weder sachgemäß Fallen gelernt hat noch weiß, was er in dieser Lage tun soll, erlebt die gleiche Situation völlig anders. Für ihn hat diese Situation wohl eine lähmende Wirkung, da er von dem Gefühl der Hilflosigkeit beherrscht wird. Deshalb weist DuCharme (2001) auf die Notwendigkeit hin, dass Polizisten auch bei ungünstigen Bodenverhältnissen sachgemäß fallen lernen; und Clancy und Wagner (2001) betonen die Bedeutung eines realistischen Bodenkampfttrainings: bei unebenem Boden, unbequemer Bekleidung, die behindert (Schutzweste usw.), schlechten Lichtverhältnissen usw. Dass das Hinfallen tatsächlich kein seltenes Phänomen ist, zeigt z.B. eine Befragung von 290 amerikanischen und kanadischen Polizisten. Es zeigte sich, dass 269 (93%) während des polizeilichen Dienstes gefallen waren. Von diesen 269 Polizisten waren 76% mehrfach gefallen (insgesamt gab es 562 derartiger Ereignisse), 89% während einer Verhaftung, wobei 94% dieser Gruppe vom Boden aus kämpfen mussten (DuCharme 2001).

Der mögliche Einwand, dass dieses Ergebnis für deutsche Polizisten nicht bedeutsam sei, übersieht, dass es für das Überleben gefährlicher Situationen gar nicht um die Verallgemeinerbarkeit derartiger Prozentzahlen geht, son-

dern darum, aus den Fehlern und Problemen anderer Menschen zu lernen und um das wichtige Prinzip der **Survivability**, der Fähigkeit,

gefährliche Situationen zu überleben: *Erwarte das Unerwartete und sei vorbereitet!* Denn Pinizzotto u.a. (1997) berichten in ihrer Studie über Angriffe auf Polizisten folgenden Vorfall:

Als eine Polizistin einen Mann verhaftete, weil er eine verborgene Waffe (ein Messer) getragen hatte, kam es zu einem Ringkampf auf dem Boden. Da der Mann die Waffe der Polizistin nicht ergreifen konnte, rief dieser seiner Begleiterin zu, zum Auto zu gehen und seine Pistole zu holen. Die Komplizin brachte dem Angreifer die Pistole. Während die Polizistin und der Täter auf ihre Füße kamen, drohte der Mann, die Polizistin zu töten, wenn sie ihm nicht ihre Dienstwaffe aushändigte. Doch sie zog ihren Revolver; es kam zum Schusswechsel, er schoss ihr in den Arm, traf sie aber dann nicht mehr. Sie brachte dem Täter mehrere Verletzungen bei.

Die Polizistin berichtete später, dass sie die Beifahrerin nicht als Bedrohung angesehen hatte. Obwohl diese nur ca. 70 cm von der Polizistin entfernt war, als die Schießerei begann, hatte sie der Beifahrerin keine Aufmerksamkeit geschenkt und keine Befehle ausgesprochen.

Dieses Beispiel belegt auch die Forderung der amerikanischen Sicherheitsfirma *Calibre Press*, dass sich Polizisten auch mit Bodenkampftechniken vertraut machen müssten. Diese Techniken und Situationen sollte man kennen, um nicht überrascht und hilflos zu sein, wenn man in diese Lage geraten sollte.

DuCharme (2001), der bei schlechten Bodenverhältnissen das Abrollen und „Zusammenfallen“ wie bei einem landenden Fallschirmspringer empfiehlt, zeigt auch den Weg dazu auf, dass man auf das Fallen nicht mit Hilflosigkeit reagiert: Fallen darf nicht mit „Verlieren“ gleichgesetzt werden, sondern lediglich als eine weitere Möglichkeit zu kämpfen. Man denke hier z.B. auch an die Techniken im Judo, wo man sein Gleichgewicht opfert, um den Gegner zu werfen (*Nage waza*).

Zwar gibt es verschiedene Vorteile und Nachteile dieser Techniken (in der Situation des Angriffs auf einer Straße s. z. B.: Kernspecht 2000), doch DuCharme (2001) weist auf folgendes hin: Es gibt einige Gelegenheiten, wo das Fallen sogar ein taktisch guter Zug ist. Zu fallen bedeutet dann nicht, zu verlieren, sondern lediglich, seine Position zu verändern, und das Verändern der eigenen Position kann oft einen Vorteil bei einer Konfrontation verschaffen. Oft wird gelehrt, dass man einem Angriff *seitlich* ausweichen soll. Sicher zu fallen bedeutet dagegen, dass man einem Angriff *vertikal* ausweicht. DuCharme (2001, S. 6) betont: Polizisten sollten das Fallen und Abrollen als eine Erweiterung in ihrem Arsenal defensiver taktischer Techniken ansehen. Deshalb ist die Einsicht, dass Fallen keineswegs bedeutet, dass man auf der Verliererstraße ist, ein wichtiger Beitrag zur Verstärkung der eigenen Überlebensfähigkeit.

Der entscheidende psychologische Faktor besteht also darin, wie man die Situation des Fallens bewertet. Viele Ungeübte sehen dies so, dass sie jetzt auf der Verliererstraße sind. Der Geübte sieht dagegen das Fallen völlig anders,

nämlich lediglich als eine weitere Möglichkeit zu kämpfen und zwar in einer Lage, wo vermutlich die meisten Gegner ungeübt sind und daher dem Experten auch *psychologisch* unterlegen sind.

Anschaulich hat dies Alain Valin in dem Titel seines 1959 in Paris erschienenem Buch formuliert: *Maitrise et Puissance par le JUDO au sol* („Meisterschaft und Stärke durch das Judo am Boden“), wobei die beiden Wörter *maitrise* und *puissance* dem tieferen Sinne nach das Gleiche ausdrücken: *Ich beherrsche die Situation*. Und in seinem davor veröffentlichten ersten Band zum Judobodenkampf schildert Valin ausschließlich die vielen Verteidigungsmöglichkeiten, wenn man sich in der *unterlegenen* Position befindet. Dies weist auch auf die Bedeutung eines *realistischen* Bodenkampfttrainings hin. Clancy und Wagner (2001) ziehen den Vergleich mit guten Trainingsmethoden gegen Vergewaltigung. Auch dort muss ein potenzielles Opfer lernen, wie man sich vom Boden aus verteidigt. Nämlich dort – auf einem Bett, Autositz, dem Fußballboden – wird das Opfer von einem Täter angegriffen.

Da die meisten Angriffe gegen Polizisten bei Dunkelheit oder schlechten Lichtverhältnissen stattfinden (Pinizzotto u.a. 1997) ist die Empfehlung von Clancy und Wagner (2001) sinnvoll, in einem dunklen oder schlecht beleuchteten Raum zu trainieren, um eine dunkle Straße oder ein Haus in der Nacht zu simulieren. Sie empfehlen auch Training in voller Ausrüstung: Schutzweste, Stiefel usw. Oder um die Situation im Winter zu simulieren, kann man einen Wintermantel, Pelzmütze und Handschuhe tragen.

Da man in der Realität nicht auf einer ebenen Judomatte kämpft, kann man auch die Unebenheit eines Bodens und den dort vorhandene Müll simulieren. Man kann auf die Matte Sand, leere Plastikflaschen, Zeitungen, benutzte Kleidung usw. legen.

Um die Stresssituation in einer realen Gefahrensituation zu simulieren, sollte beim Training durch Lärm, dass der Gegner einen anschreit usw. Stress erzeugt werden usw. Um das Ringen mit einem Gegner zu simulieren, der unter Drogen steht o.ä., sollte man sich vorher durch Laufen, Gymnastikübungen usw. ermüden, bevor man gegen einen ausgeruhten Gegner antritt.

Selbst schwer verletzte Polizisten konnten einen sonst tödlichen Angriff überleben, indem sie den Schock psychologisch schnell überwinden und Handlungen zu ihrer Rettung unternahmen (Pinizzotto u.a. 1997). Wie kann man aber lernen, einen derartigen Schock bei einer Bedrohung des Lebens zu überwinden? Clancy und Wagner (2001) schlagen dazu eine *rabiate*, aber wirkungsvolle Übung vor: Wenn man mit dem Gegner auf dem Boden ringt, kann eine dritte Person dann eiskaltes Wasser über beide schütten, wenn diese es am wenigsten erwarten. Der plötzliche Schock durch den extremen Kältereiz simuliert den sofortigen Schock, den man erlebt, wenn man verwundet ist. Das Atmen wird schneller und fla-

cher, die Kleidung wird nasser (wie es durch Blut und Schweiß wäre), und sie Muskeln verkrampfen sich.

4. Automatisierte Bewegungsabläufe verschaffen ein Zeitguthaben

In einer Gefahrensituation hat man keine Zeit mehr; darüber nachzudenken, wie man eine Technik anwendet, wie man seine Waffe benutzt usw. Die Anwendung dieser Techniken beinhaltet einen Entscheidungsprozess, der sinnvollerweise bereits lange vor dem Einsatz stattfinden muss und den man sich deshalb in der Krise ersparen kann und ersparen muss. Denn die Analyse des Verhaltens von amerikanischen Polizisten, die im Dienst getötet wurden, zeigte: Das Zögern, seine Schusswaffe im Ernstfall einzusetzen, erwies sich für viele dieser Polizisten als verhängnisvoll. In einem Fall richtete der Polizist seine Pistole auf den Täter. Doch dieser nahm sie ihm aus der Hand und tötete ihn damit. Er sagte später, dass er genau erkennen konnte, dass der Polizist nicht schießen würde (Pinizzotto und Davis 1995).

Für die Automatisierung psychomotorischer Fähigkeiten ist *Drill* unumgänglich: das ständige, wiederholte Ausüben den Bewegungsablaufes. Hermanutz und Spöker (2001) weisen richtig darauf hin, dass hierbei *Drill* etwas anderes darstellt als das „Pauken“, das mit Bestrafungstechniken gekoppelt ist. *Drill* ist hierbei nämlich eine Konditionierungstechnik. Beispielsweise kann ein Torwart im Fußball seine Reaktionszeit nur durch *Drill* verringern. Und nur dadurch, dass man seine Bewegungsabläufe durch *Drill* sachgemäß automatisiert, kann man Fehler bei der Bedienung einer Schusswaffe vermeiden: dass man *noch eine* Patrone im Lauf hat, wenn man meint der Lauf sei leer; dass man *keine* Patrone im Lauf hat, wenn man seine Schusswaffe benutzen will usw.

Drill unterscheidet sich also vom monotonen Pauken, dadurch, dass der *Sinn* für diese Übung *erklärt* wird: Es geht nicht um Willkür, sondern um einen sinnvollen Vorgang, der solange geübt werden muss, bis er ohne Nachdenken perfekt ausgeübt werden kann. Manches Lernen geht nur über Einsicht, doch psychomotorische Fähigkeiten können ohne *Drill* nicht vollkommen entwickelt werden. Übrigens zeigt auch die Lernpsychologie, dass es wichtig ist, das Lernen nicht zu beenden, sobald man den Lernstoff beherrscht, sondern ihn auch danach noch weiter zu lernen. Dies wird mit *Überlernen* bezeichnet.

Drill bewirkt zweierlei:

→ Man erwirbt die Perfektion bei der Ausführung von Techniken.

Das Bewusstsein, diese Techniken gut zu beherrschen, das Wissen, dass man deshalb in einer Krise nicht hilflos ist, sondern immer

noch die Situation unter Kontrolle haben kann, verhindert, dass man in einer tatsächlichen Gefahrensituation Stress und Angst empfindet und dann falsch handelt.

→ Drill erzeugt ein „Zeitguthaben“.

Der ungenügend Trainierte muss in einer Krise erst *nachdenken* und einen Entscheidungsprozess in Gang setzen, und das zu einem Zeitpunkt, wo entschlossenes *Handeln* erforderlich wäre. Seine Verhaltensmöglichkeiten sind damit eingeschränkt.

Der gut Trainierte hat dagegen durch den Drill seine geistigen Kapazitäten weitgehend frei, zur angstfreien Beobachtung der Situation oder zum wirkungsvollen Handeln. Er muss nicht mehr nachdenken, kann schnell sachgerecht handeln. Der Drill entlastet aber nicht nur für das Handeln in einer Krise, sondern verschafft auch noch ein *Zeitguthaben*, denn der Trainierte kann mit seinem Handeln notfalls noch länger warten, kann also **Überreaktionen vermeiden**.

Da man gelegentlich auch die Meinung hören kann, durch Drill würde voreiliges und falsches Reagieren bewirkt werden, ist der Hinweis auf das *Zeitguthaben* wichtig. Denn das Automatisieren einer Technik durch Drill bedeutet ja nicht, dass man nicht auch eine andere Technik automatisieren kann, die man in einer *anderen* Situation anwenden kann. Ein Tennisspieler weiß z. B., dass er durch Automatisierung seines Aufschlages sich voll auf sein Spiel konzentrieren kann und dass er durch Drill auch noch weitere Techniken in sein Verhaltensrepertoire aufnehmen kann. Und wenn er neben seinem Vorhand – Longline auch noch seine Rückhand – Volley automatisiert hat, kann er je nach Spielsituation in verschiedenen Lagen gleichermaßen erfolgreich spielen, an der Grundlinie und am Netz. Hier wird die Notwendigkeit angesprochen, sein **Verhaltensrepertoire zu erweitern**. Watanabe und Avakian (1961, S. 135) zeigen dies am Beispiel des Judo auf. Jemand beherrscht z.B. nur eine Technik (z. B. O – soto-gari), sein Gegner macht dann plötzlich einen größeren Schritt als zuvor, so dass jetzt eine günstige Gelegenheit für das erfolgreiche Anwenden einer anderen Technik (z.B. De – ashi- barai) besteht. Doch da er diese Technik nicht beherrscht, kann er die günstige Gelegenheit nicht nutzen. Es ist deshalb wichtig, Techniken für verschiedenartige Situationen zu beherrschen – wobei es allerdings weniger darauf ankommt, möglichst viele Techniken zu kennen, sondern eine Vielfalt von Techniken, die man auch perfekt beherrscht. (Deshalb kann hier weniger mehr sein!)

Die Erweiterung der Reaktionsmöglichkeiten muss sich aber auch auf den Übergang von einer Lage zur andern beziehen, d. h. den Übergang von Wurftechniken zu Bodenkampftechniken. Wenn man sowohl Wurftechniken und Bodenkampftechniken beherrscht, kann man während eines Turniers

Selbstvertrauen haben, auch am Boden erfolgreich sein zu können, wenn man einen nicht perfekten Wurf ausgeführt hat.

5. Leistungsmängel durch ICH – Zentrierung

Häufig kann man in verschiedenen Bereichen des Verhaltens (Sport, bei einer Rede usw.) ein negatives Phänomen erleben: Der Betreffende erlebt einen Leistungseinbruch. Seine Leistung ist schlechter, als es seinem Fähigkeitspotenzial entspricht oder schlechter, als die, die er im Training gezeigt hat. Eine neuere Untersuchung (Bellock und Carr 2001) ist deshalb besonders interessant, weil sie nicht nur die Mechanismen aufzeigt, die hier wirken, sondern auch auf grundsätzliche Fragen: Was unterscheidet einen Experten von einem Anfänger? Wie kann man einem derartigen Leistungseinbruch vorbeugen, sich dagegen „impfen“?

Bellock und Carr (2001) gehen davon aus, dass ein *Leistungseinbruch (choking)* durch einen *Leistungsdruck* bewirkt wird. Dieser bewirkt ein ängstliches Bemühen, in einer bestimmten Situation eine Leistung auf höchstem Niveau zu erbringen. Es wird angenommen, dass dies davon abhängt, wie der Betreffende diese Situation *persönlich* als bedeutsam betrachtet.

Es gibt zwei miteinander konkurrierende Theoriengruppen, die einen derartigen Leistungseinbruch zu erklären versuchen, wobei völlig unterschiedliche Mechanismen angenommen werden:

Ablenkungstheorien (distraction theories) meinen, dass der äußere Druck eine Situation erzeugt, die ablenkend wirkt und die Aufmerksamkeit auf aufgabenirrelevante Reize verschiebt, wie z.B. Besorgnis bezüglich der Situation und der Konsequenzen.

Selbstzentrierte Theorien (self – focus theories): Der englische Begriff *focus* bedeutet Brennpunkt, Zentrum, Mittelpunkt u.ä. Damit drückt der englische Begriff *self – focus* anschaulich aus, worum es geht: Das Denken kreist vornehmlich nur um das eigene Selbst. Im Mittelpunkt des eigenen Denkens steht weitgehend nur das eigene ICH. Deshalb meinen Bellock und Carr (2001) auch, dass die Namen *explicit monitoring* oder *execution focus theories* für diese Theoriengruppe besser das Wesentliche ausdrücken: Man richtet seine Aufmerksamkeit auf die Ausführung der Fähigkeit. Der englische Begriff *monitoring* bedeutet in diesem Zusammenhang, dass man seine eigenen Handlungsschritte und Gedanken sorgfältig registriert und überwacht.

Die Theorien der Selbstzentrierung gehen davon aus, dass der Leistungsdruck das Denken auf das eigene ICH richtet, dadurch Befangenheit erzeugt und die Angst darüber erhöht, dass man die Sache richtig ausführt. Dadurch wird die Aufmerksamkeit verstärkt, die man auf die Prozesse der Fähigkeit und die Kontrolle der einzelnen Schritte bei der

Ausführung der Fähigkeit richtet. Die Aufmerksamkeit, die man der Ausführung auf diesem Schritt für Schritt – Niveau widmet, stört vermutlich gut gelernte Vorgehensweisen.

Die beiden Theoriengruppen sind Alternativen, die sich ausschließen, weil sie vollkommen entgegengesetzte Mechanismen beschreiben. Sie können aber bei jeweils unterschiedlichen Aufgaben – und Fähigkeitsbereichen wirksam sein. Die Theorien der Selbstzentrierung erklären z.B. den Einfluss von Leistungsdruck auf mentale oder motorische Programme, die weitgehend ohne bewusste Aufmerksamkeit ablaufen und die am besten ohne bewusste Kontrolle bleiben. Dies gilt auch für psychomotorische Fähigkeiten, wie z. B. beim Sport.

Das Wissen, das man von einer Fähigkeit oder Fertigkeit hat, kann in zwei verschiedenen Formen verfügbar sein.

1. Wissen über die richtige Ausführungsweise (von Bellock und Carr *generic knowledge* genannt): Informationen, die vorschreiben, wie eine Fertigkeit, Fähigkeit typischerweise ausgeführt werden soll.
2. Episodisches Wissen (von Bellock und Carr *episodic knowledge* genannt) umfasst eine spezifische Form des Gedächtnis: eine „autobiographische Aufzeichnung“ (Erinnerung) an eine spezifische Leistung, die man in einem bestimmten Augenblick erbracht hat.

Mit wachsender Erfahrung werden diese beiden Formen des Wissens und des Gedächtnisses sehr unterschiedlich beeinflusst. Je detaillierter ein Anfänger die Abläufe der Handlung kennt, umso besser seine spätere Leistung, etwa bei Golfanfängern (Bellock und Carr (2001). Die relativ ungeübten Handlungen eines Anfängers werden dabei durch bewusstes Wissen kontrolliert, dem er während der Ausführung einer Handlung Aufmerksamkeit schenkt und zwar bei jedem Schritt der Handlung. Wenn ein Anfänger die Aufmerksamkeit auf solches Wissen richtet, bewirkt dies, dass eine explizit aufrufbare episodische Aufzeichnung der Ausführung der Handlung entsteht. Der Anfänger kann also schildern, was er eben gemacht hat.

Mit größerer Erfahrung wird das Wissen über die richtige Ausführungsweise immer perfekter. Dieses Wissen wird immer mehr explizit verfügbarer: Man kann im Detail beschreiben, was man bei dieser Fertigkeit bzw. Handlung tun und was man *nicht* tun sollte. Man kann es Anfängern berichten und ihnen vermitteln.

Im Gegensatz dazu wird das verfügbare episodische Gedächtnis mit wachsender Erfahrung immer geringer. Der Grund dafür ist: Häufig praktizierte und *überlebte* Fertigkeiten (Fertigkeiten, die also noch weiter geübt wurden, nachdem die Fähigkeit bereits beherrscht wurde) sind automatisiert. Das be-

deutet, dass sie in der Realität durch *prozedurales Wissen* kontrolliert werden, das wenig Aufmerksamkeit erfordert, weitgehend außerhalb des Arbeitsgedächtnisses arbeitet und im Wesentlichen der Selbstbeobachtung verschlossen ist. Dadurch führt die Ausführung dieser Handlung in einer realen Situation zu einem schlechteren episodischen Gedächtnis von der Ausführung dieser Handlung (z.B. Autofahren). Konkret: man kann sich nicht mehr an alle Schritte der Handlung erinnern, die man ausgeführt hat. Bellock und Carr (2001) sprechen deshalb von einer „durch Sachverstand bewirkten Amnesie“. Sie analysierten diese Problematik an einer (in diesem Experiment relativ einfachen) psychomotorischen Fähigkeit: Ausführung eines Golfschlages.

Bellock und Carr (2002) untersuchten zunächst die Frage: Worin unterscheiden sich Golfexperten und Anfänger?

Golfexperten konnten detaillierter den *idealtypischen* Golfschlag beschreiben, aber nicht einen, den sie tatsächlich zuletzt ausgeführt hatten. Ihre Erinnerung daran, wie man den idealen Golfschlag ausführt, war also besser als ihr episodisches Gedächtnis.

Golfexperten (aber kein Anfänger) benutzen mentale Vorstellungen (Imaginationen, innere Bilder) vom Schlag.

Bellock und Carr (2001) fanden bei den Golfexperten – im Vergleich zu Anfängern – auch eine bessere Abschätzung und Planung des Schlages, den sie ausführen wollten. Dieses Ergebnis steht nicht isoliert da. In vielen Bereichen benutzen Experten mehr Zeit dazu, eine Situation abzuschätzen und zu entscheiden, wie man sich einem Problem nähert oder es formuliert, bevor sie tatsächlich mit einer Handlung anfangen.

Beim Nachdenken vor dem Ereignis ist also Expertenwissen vorhanden. Dies wird aber nicht während einer tatsächlichen Handlung benutzt. Indem man die Vorgehensweise bei einer Handlung perfektioniert, verringert man die Notwendigkeit, den dabei zeitlich ablaufenden Prozessen Aufmerksamkeit zuzuwenden. Deshalb verschlechtert sich das episodische Gedächtnis.

Manchmal richteten aber auch Experten ihre Aufmerksamkeit auf *spezifische* Gesichtspunkte der Ausführung, z. B. dem Bestimmungs-ort des Balles.

Wie verändert sich die Leistung, wenn sich die Situation plötzlich völlig ändert? Die Praxis zeigt, dass Golfexperten sehr schnell lernen, sich dem Untergrund des Platzes anzupassen. Bellock und Carr (2001) schufen deshalb eine völlig veränderte Situation dadurch, dass sie die Versuchspersonen (Vpn) einen völlig ungewohnten Golfschläger benutzen ließen: der Schläger war S-förmig gekrümmt und willkürlich gewichtet. Dies zwang Experten, ihre gut eingübte Schlagtechnik zu verändern, um die ungewohnte Form des Schlägers zu kompensieren. Aber auch damit waren erfahrene Golfer besser als Anfänger. Allerdings war ihre Leistung schlech-

ter als mit einem normalen Schläger. Anfänger zeigten dagegen hier keinen Unterschied, also mit verschiedenen Golfschlägern keine unterschiedlichen Leistungen.

Wenn neue Anforderungen hinzukommen, kann dies die Leistung stören. Wenn diese Störung auftritt, werden Experten gezwungen, ihre Aufmerksamkeit auf jeden Schritt der Ausführung des zu richten, wie es auch ein Anfänger tut. Ihr Expertenwissen erlaubt ihnen aber, sich mehr an das zu erinnern, was sie gelernt hatten als weniger Erfahrene. Ein ähnlich überlegenes episodisches Gedächtnis fand man auch bei Experten im Schach und bei Computerexperten beim Programmieren.

Bellock und Carr (2001) untersuchten dann die Bedingungen, unter denen es zu einem Leistungseinbruch kommen kann. Sie trainierten Anfänger unter drei Bedingungen:

1. Einzelaufgabe: Es wurde nur ein Golfschlag ausführen.
2. Ablenkungsgruppe: Während der Golfschlag ausgeführt wurde, hörten die Versuchspersonen (Vpn) verschiedene Wörter. Immer, wenn sie das Wort *cognition* hörten, sollten sie es wiederholen.
3. Videoüberwachte Gruppe: Die Vpn führten ihre Schläge aus, nachdem sie vorher gehört hatten, dass ihre Schläge auf Video aufgenommen und später von Golflehrern analysiert werden würden.

Bei allen Gruppen verbesserte sich die Genauigkeit der Schläge mit wachsender Übung. Die Ablenkungsgruppe hat eine leicht geringere, aber nicht signifikante geringere Leistung als die beiden anderen Gruppen. Bellock und Carr (2001) weisen deshalb auf andere Untersuchungen hin, die zeigen, dass bei gleichzeitiger Ausführung zweier Aufgaben die Leistung der Haupttätigkeit geringer wird, wenn sie nicht bereits voll automatisiert ist.

Unter der Bedingung eines geringen Leistungsdrucks unterschieden sich die Gruppen also nicht *statistisch* signifikant. Sobald aber ein gewisser Leistungsdruck erzeugt wurde, traten Leistungsunterschiede auf. Dieser wurde dadurch erzeugt, dass man mit einem Partner als Team arbeiten sollte. Man würde dann einen Geldbetrag (\$5) erhalten, wenn man selbst *und* der Partner die Leistung bei den nächsten Schlägen um 20% verbessern würde. Dann wurde mitgeteilt, dass der Partner sich bereits um 20% verbessert hatte. Dies erzeugte den Druck, sich für das Team anzustrengen und ebenfalls besser zu werden.

Unter dem Leistungsdruck verschlechterten sich die beiden ersten Gruppen (Einzeltätigkeit, Ablenkungsgruppe). Dagegen verbesserte sich die videoüberwachte Gruppe sogar. Bellock und Carr (2001) sehen diese Ergebnisse als Bestätigung der Grundthese (der

explicit monitoring theory): Wenn man zuviel Aufmerksamkeit auf die Ausführung einer gut gelernten Fertigkeit, Tätigkeit und Fähigkeit richtet, kann dies die Leistung verschlechtern.

Aber man kann sich gegen diesen Leistungsdruck „impfen“, wie Bellock und Carr (2001) ausdrücklich formulieren. Die videoüberwachte Gruppe hatte nämlich von Anfang an ihren Golfschlag unter Bedingungen gelernt, die darauf abzielten, ein bestimmtes Lernen zu fördern: sich an eine Umgebung anzupassen, die die Selbstzentrierung verstärkte. Diese Selbstzentrierung verstärkte zu Beginn des Lernens die Leistungsangst und die intensive Beobachtung der eigenen Vorgehensweisen, machte aber gegen späteren Leistungsdruck immun.

Andere Untersuchungen fanden ebenfalls, dass Leistungsdruck (der auch durch *wohlwollende* Zuschauer erzeugt werden kann) nur dann zu einer Leistungsverschlechterung führte, wenn die Personen nicht gelernt hatten, eine Leistung in einer Situation zu erbringen, wo man eine erhöhte Selbstzentrierung erlebte. Auch durch eine Ablenkungsstrategie konnte eine Leistungsverschlechterung verhindert werden (z.B. von 100 an rückwärts zählen). Dies verhinderte, dass die Ausführenden ihre Aufmerksamkeit nach innen richteten und so eine „Fehlregulation durch Selbstzentrierung“ erlebten (Bellock und Carr 2001).

Fazit: Gut gelernte Fähigkeiten sind in einer Reihe von Situationen robust und führen zu guten Leistungen. Sobald aber jemand seine Aufmerksamkeit zu stark auf sich und sein Inneres richtet, kann es zu einem Leistungseinbruch kommen. Der Psychiater Frankl betont deshalb, dass in vielen Bereichen des Lebens eine **Dereflexion** notwendig ist, d.h. dass man sich von der zu starken Konzentration, der Reflexion auf das eigene ICH abwenden müsse.

„Man darf hier ruhig an die bekannte Geschichte von jenem Tausendfüßler erinnern, der elend zugrunde ging, sobald er vergebens versucht hatte, sich selbst beobachtend seine „tausend Füße“ *b e w u ß t* in Bewegung zu setzen: Er wusste nicht mehr, mit welchem Fuß er den Gehakt beginnen beziehungsweise in welcher Reihenfolge er die Füße innervieren sollte. Denn die Reflexion stört den Vollzug jener Akte, die normalerweise unbewusst und automatisch vor sich gehen.“ (Frankl, 1956, S. 93).

Deshalb ist auch eine „Stressimpfung“ notwendig. Man muss auf eine Situation vorbereitet sein, wo Gedanken auf das eigene ICH und die eigene Leistung auftreten könnten, um dann *sofort* wieder zur Aufgabenorientierung zurückzukehren.

6. Physiologische und psychologische Gesichtspunkte von Würgegriffen

Häufiger, als man glaubt, geraten Polizeibeamte im Dienst – zum Beispiel während einer Durchsuchung - ins Straucheln und fal-

len auf den Boden (DuCharme 2001). Dann besteht auch die Gefahr, dass der Täter den Polizisten würgt. Da gerade unerwartete Ereignisse Gefühle von Hilflosigkeit und – bezüglich des Verhaltens – Passivität auslösen, ist es wichtig, dass sich ein Polizist auch auf die Möglichkeit einstellt, gewürgt zu werden. Dabei muss er sich sowohl *mental* als auch *technisch*, im Sinne von problemlösenden Selbstverteidigungstechniken, auf diese mögliche Gefahr einstellen. Mit *mental* meine ich nicht nur, dass man abstrakt mit dieser Möglichkeit rechnet, sondern auch weiß, welche Körpergefühle, Gedanken usw. auftreten können, wenn man gewürgt wird.

Hinweise darauf, was man (subjektiv) erleben kann, wenn man gewürgt wird, findet man in realitätsnahen Experimenten, die in Japan durchgeführt wurden. Dabei wurden in verschiedenen wissenschaftlichen Untersuchungen die Auswirkungen von Würgegrifftechniken des Judo hinsichtlich verschiedener physiologischer, medizinischer, aber auch psychologischer Faktoren untersucht, wobei zahlreiche wichtige Erkenntnisse ermittelt wurden.

Ikai u.a. (1958) untersuchten die Bedingungen, unter denen Personen bewusstlos werden, bei 5 Judoka, einem mit einem 4. Grad und drei mit einem 3. Grad. Leider geht aus dem englischen Text, in dem das Wort *grade* benutzt wird, nicht hervor, ob es sich dabei um Dan- oder Kyu- Grade handelte. Doch unterschied der Kodokan (1956) in seinem zeitgenössischen Buch „What is Judo“ (1956, S. 86) zwischen *Grade* (von 1 – 10, Schwarzgurten) und *Class* (von 5. - 1., mit weißem Gürtel), so dass Ikai u.a. (1958) offensichtlich Dan – Grade meinten.

Mr. Matsumoto, ein 6. Grad (Dan?) Judo, führte drei Würgegrifftechniken des Judo aus. Es ist übrigens unklar, aber durchaus möglich, dass er identisch ist mit dem in Ogawa u. a. (1963) erwähnten Assistenzprofessor Matsumoto, der dort ausdrücklich als ein 7. Dan im Judo bezeichnet wird, und der in der Ogawa-Studie ebenfalls die Würgegrifftechniken ausführte.

Ikai u.a. (1958) untersuchten die Auswirkungen folgender Techniken:

Okurieri-jime: Würgegriff von hinten unter dem Kinn (s. z.B. Kodokan 1956, S. 45)

Katajuji – jime: Würgegriff mit gekreuzten Händen gegen die Halsschlagadern (s. z.B. Kodokan 1956, S. 44)

Hadaka – jime: Würgegriff von hinten unter dem Kinn (s. z.B. Kodokan 1956, S. 45), wobei der Kehlkopf gepresst wird. (s.a. Watana-be und Avakian 1961).

Die Versuchspersonen wurden etwa 10 Sekunden nach dem Würgen bewusstlos. Nach dem ersten Anzeichen der Bewusstlosigkeit wurde der Griff gelockert. Die Dauer der Bewusstlosigkeit betrug 10 – 12 Sekunden, während dieser Zeit entwickelten die Personen oft Krämpfe wie bei epileptischen Anfäl-

len. Während sie bewusstlos waren, hatten die Personen oft Träume, die nicht unangenehm waren. Nach dem Aufwachen klagten die Personen nicht über irgendwelche unangenehmen Gefühle.

Keine Person wurde während des Hadaka – jime bewusstlos, aber alle verloren während des Okurieri – jime und Katajuji – jime das Bewusstsein.

Der Mangel an Sauerstoff in der Blutzirkulation des Gehirns ist einer der Faktoren, der Bewusstlosigkeit während des Würgens auslöst. Doch die Verringerung des Sauerstoffanteils ist nicht groß genug, um als einziger Faktor Bewusstlosigkeit zu verursachen.

Die Auswirkungen von Okurieri – jime und Katajuji – jime ähneln einander. Z. B. wurden die Personen bewusstlos, ohne viel Schmerz zu empfinden, während die Auswirkungen von Hadaka – jime sich davon unterschieden. Wenn der Würgegriff fortgesetzt und versucht wurde, den Gegner bewusstlos zu machen, empfand dieser fürchterliche Schmerzen. Die Krämpfe ähneln den Petit – mal -Anfällen der Epilepsie.

Das spontane Erwachen aus der Bewusstlosigkeit dauerte zwischen 10 – 20 Sekunden. Die Autoren wiesen warnend darauf hin, dass es wegen der Belastung des Herzens und der deutlichen Erhöhung des Blutdrucks gefährlich ist, Würgegrifftechniken bei Personen mit Herzkrankheiten oder Bluthochdruck anzuwenden. Sie sind auch gefährlich für Jugendliche, deren Zentralnervensystem und Herz noch nicht voll entwickelt sind. Aber für diejenigen, die auf diesem Gebiet trainiert sind, sind sie relativ harmlos, obwohl man sorgfältig darauf achten muss, die Technik nicht weiter anzuwenden, nachdem die Person bewusstlos geworden ist. (Ikai 1958, S. 12). Die Zustände, die die Bewusstlosigkeit durch Würgegrifftechniken begleiten, sind etwas anders als diejenigen, die während eines klinischen oder experimentellen Schocks beobachtet wurden. Es ist deshalb schwer, die Ergebnisse dieser Studie mit denen anderer Studien zu vergleichen (Ikai u.a. 1958, S. 19).

Suzuki (1958) untersuchte im Auftrag des Judo Kodokan u.a. die Frage, ob Würgegrifftechniken beim Judo gefährlich seien. Er benutzte Katajuji – jime oder eine Manschette um den Hals, um Bewusstlosigkeit zu erzeugen, bei 9 jungen Männern („über dem 7. Grad“) und einem Kollegen des Autors, der keine Judoerfahrung hatte.

Interessant sind hier z.B. die unterschiedlichen Auswirkungen des Würgens: In Gruppe 1 wurden durch den Katajuji – jime 3 Personen komplett bewusstlos, 4 aber nicht, in der 2. Gruppe durch die Manschette 4 komplett bewusstlos, 2 unvollkommen bewusstlos, 2 überhaupt nicht. Allerdings benötigte man aus technischen Gründen doppelt so viel Zeit, durch die Manschette Bewusstlosigkeit zu erzeugen.

Wie der Kollege des Autors berichtete, empfand er das Erlebnis so, als würde ein schwar-

zer Vorhang zugezogen, und im nächsten Moment war alles schwarz. Als er erwachte, fühlte er sich, als wenn ein schwarzer Rauchvorhang weggezogen würde und kam allmählich zu Bewusstsein.

Als er nach dem Würgen wieder erwachte, schien er die ihn umgebenden Objekte zu erkennen, aber zunächst verstand er nicht, warum er auf dem Bett lag. Der Zustand ähnelte dem einer Gehirnerschütterung, aber der Person wurde bald bewusst, dass sie gewürgt worden war. Anders als beim Erwachen aus der Bewusstlosigkeit, die durch eine Gehirnerschütterung erzeugt wurde, stellte keine der Versuchspersonen Fragen wie „Wo bin ich?“ oder „Was geschah?“. Der Zustand der retrograden Amnesie dauerte nur für einen kurzen Zeitraum.

Alle, die das Bewusstsein verloren hatten, nachdem sie mit einer Judotechnik gewürgt worden waren, berichteten, dass das Gefühl dabei überhaupt nicht schlecht, sondern sehr gut gewesen sei. Einige sagten, dass sie sich in einem Traum befanden. Eine Person berichtet, dass sie in ihrem Traum durch den Raum geflogen sei, während ein anderer sagte, dass er eine schöne Landschaft gesehen habe. Es ist interessant, dass keiner einen unangenehmen Traum hatte. Einige sagten, dass sie sich nicht erinnerten, ob sie einen Traum erlebt hatten oder nicht, aber sagten, dass das Gefühl sehr angenehm gewesen war und baten scherzhaft, wieder gewürgt zu werden. Sobald die Personen das Bewusstsein verloren hatten, gab es keine weiteren Störungen des Bewusstseins mehr. Es gab keine Bedingung ähnlich dem sekundären Schlaf, wie er von Fuchs beschrieben wurde und oft dem Aufwachen nach einer Gehirnerschütterung folgt. Die Versuchspersonen dieser Studie wurden nach dem Erwachen in einen schwach erleuchteten Raum gebracht und angewiesen, ruhig zu bleiben, und einige begannen als Folge davon sich nach 15 Minuten dösig zu fühlen.

Während einem unvollständigen Verlust des Bewusstseins wurden keine typischen Verkrampfungen beobachtet, das Bewusstsein wurde jedoch vage, verschwommen und die Reaktion auf Reize langsam. Manchmal verschwand der Lichtreflex, und vermutlich gab es Augenblicke von momentanem Verlust des Bewusstseins, was sich wieder herstellte, nachdem der Druck vom Nacken genommen worden war. In den Fällen, wo die Person nicht das Bewusstsein voll verlor, erinnerte sie sich daran, gewürgt worden zu sein. Die Zeit, die erforderlich ist, damit eine Person das Bewusstsein verliert, ist sehr kurz. Beispielsweise dauert es länger, bis eine Person, die vollkommen in Wasser untergetaucht ist, ihr Bewusstsein verliert. Auch ist die Wiederbelebungszeit beim Würgen schneller.

Die Bewusstlosigkeit, die durch Würgen verursacht wird, kann nicht als Zustand eines Schocks angesehen werden, da die Symptome sich sehr von einem primären Schock unterscheiden. Die Symptome ähneln einem

kurzen epileptischen Anfall.

Suzuki (1958) schließt aus seiner Untersuchung: Obwohl Würgen als gefährlich angesehen werden kann, kann man es als weniger gefährlich als ein Knockout im Boxen bewerten. Und es gibt keine Notwendigkeit, Würgegrifftechniken vollkommen aus dem Judo zu verbannen, vorausgesetzt, es werden notwendige Vorsichtsmaßnahmen getroffen.

Es gab zwar einen Vorfall, bei dem der Tod durch Würgen verursacht wurde, aber vermutlich war der Zustand des Betroffenen bereits pathologisch gewesen.

In Suzukis (1958) Studie wurden keine negativen Spätfolgen von Würgegrifftechniken festgestellt.

Ogawa u.a. (1963) untersuchten 5 Studenten, alles Dan – Grade (wie ausdrücklich im Artikel erwähnt wird), die zwischen 4 und 7 Jahren Judo ausgeübt hatten. Assistenzprofessor Matsumoto, ein 7. Dan im Judo, führte an ihnen Okuri-eri-jime aus.

Sobald die Würgegrifftechnik ausgeführt wurde, zeigten die Personen im allgemeinen einen gequälten und hartnäckigen Gesichtsausdruck, und sie alle verloren das Bewusstsein, in 8 – 14 Sekunden. Der Ausführende gab seinen Würgegriff auf, sobald die Versuchsperson ihr Bewusstsein verlor, so dass die Person ihr Bewusstsein natürlich und ohne Schwierigkeiten in 10 – 20 Sekunden wieder gewann. Darauf folgte eine schnelle Rückkehr zu der normalen Ruhebedingung. Die meisten Personen erlebten während des Zustandes der Bewusstlosigkeit angenehme Träume. Bei den meisten wurden Krämpfe beobachtet.

Zusammenfassung:

Die drei Untersuchungen zeigen einheitlich:

1. Nachdem ein Würgegriff angesetzt wurde, verloren die Versuchspersonen *schnell* das Bewusstsein: ca. 8 – 14 Sekunden (individuell unterschiedlich und in Abhängigkeit von der benutzten Technik).
2. Die Reaktion auf den Würgegriff war individuell unterschiedlich. Manche Versuchspersonen verloren – bei *manchen* Techniken – nicht das Bewusstsein.
3. Verschiedene Würgegrifftechniken haben unterschiedliche Auswirkungen.
4. Manche Würgegrifftechniken lösen sogar positive Gefühle und sogar angenehme Träume aus.
5. Die Würgegrifftechniken des Judo haben bei sachgemäßer Anwendung keine negativen Langzeitfolgen.

Welche Schlussfolgerungen kann man aus diesen Experimenten für die Praxis ziehen? Zunächst einmal muss man berücksichtigen, dass es sich um durchaus realitätsnahe Experimente handelte, weil sie *grundsätzlich* die

Situation bei einem Judokampf widerspiegeln. Dagegen können Tierversuche die physiologischen und psychologischen Phänomene, die jemand erlebt, wenn er gewürgt wird, nicht in dem Umfang wie diese japanischen Studien ermitteln.

Trotzdem haben die japanischen Studien, wie alle wissenschaftlichen Untersuchungen, bei denen die Bedingungen genau kontrolliert werden, nur einen bedingten Grad an Verallgemeinerbarkeit. Denn die experimentelle Situation entsprach nur technisch einem Judokampf oder einer Gefahrensituation, aber nicht *psychologisch*. Bei den drei zitierten Studien war nämlich die Situation entspannt und ohne die Gefühle des Stress, der Überraschung, der Angst usw., wie dies bei einem Wettkampf oder besonders einer tatsächlichen Gefahr der Fall gewesen wäre. Die Versuchspersonen wehrten sich auch nicht gegen den Würgegriff. Die Versuchspersonen waren erfahrene Judoka, hatten die Techniken mit großer Wahrscheinlichkeit bereits mehrfach am eigenen Leibe erlebt, kannten also die Körpergefühle, die auftreten, wenn man gewürgt wird. Sie wussten nicht nur, was auf sie zukommt, sondern auch, dass ihnen nichts passieren konnte. Dies ist auch wichtig zur Klärung der Frage, warum bei Anwendung der Würgegrifftechniken positive Gefühle und positive Träume ausgelöst wurden.

Einerseits sind manche Würgegrifftechniken des Judo (vor allem wenn sie gegen die Halsschlagadern und nicht auf den Kehlkopf gerichtet sind) keineswegs unangenehm, wie nicht nur diese Experimente zeigten, sondern wie es mancher erfahrenen Bodenkampftechner im Judo erlebt haben dürfte. Doch ist keineswegs damit auch gesagt, dass *alle* Personen in allen Situationen beim Würgen derart positive Gefühle erleben werden. Im Gegenteil, es ist sogar zu vermuten, dass bei manchen Menschen auch negative Gefühle und Träume auftreten dürften. Es gibt nämlich verschiedene Bereiche, wo in ähnlicher Form häufig von angenehmen Gefühlen und Träumen/ inneren Bildern berichtet wird, z.B. bei LSD – Benutzung und Nahtoderfahrungen. Weniger beachtet wird hierbei, dass von manchen Menschen in derartigen Situationen genau entgegengesetzte Gefühle und Erlebnisse berichtet werden. Der Herzspezialist Maurice Rawlings berichtet z.B., dass viele der Personen, die er wiederbelebte, sich fühlten, als hätten sie die Hölle besucht und von Furcht und Panik überwältigt waren (Kurtz 1988). Offensichtlich spielen hier auch individuelle Einstellungen, die Persönlichkeit usw. eine Rolle.

Ein weiterer Faktor: Der Ausführende der Judotechniken war ein erfahrener Techniker. Es wäre die Frage zu klären, ob die Reaktionen des Opfers anders gewesen wären, wenn ein Täter statt spezifischer *Techniken*, bei denen physikalische Prinzipien wie z.B. die Hebelwirkung benutzt wird (s. Watanabe und

Avakian 1962), einfach nur brutale Gewalt angewandt hätte.

Ein echter Straßenkampf bzw. eine Gefahrensituation unterscheiden sich auch in einem entscheidenden psychologischen Faktor von einem Judokampf bzw. den geschilderten Experimenten: Die Situation kommt für das (zumeist unvorbereitete) Opfer aus heiterem Himmel, es ist nicht darauf eingestellt und erlebt leicht den Zustand der Hilflosigkeit. Angesichts der selbst bei Rollenspielen häufig erkennbaren Passivität von Polizisten, die angegriffen werden, ist zu erwarten, dass im Ernstfall von relativ vielen Personen ebenfalls wenig Widerstand gegen das Würgen geleistet wird. Zur Verstärkung dieser Passivität dürfte auch der erwähnte Umstand beitragen, dass manche Würgegrifftechniken keineswegs unangenehm sind, was den Widerstandswillen weniger aktiviert. Allerdings dürfte ein wichtiger psychologischer Faktor die Reaktion mitentscheiden, wie jemand darauf reagiert, wenn er gewürgt wird: die Frage nämlich, ob jemand sein „psychologisches Immunsystem“ (Füllgrabe 2002) aktivieren kann. Menschen überleben nämlich Gefahren leichter, wenn sie an Bezugspersonen denken, sich über den Täter ärgern, Überlegungen anstellen, wie sie sich retten könnten usw. (s. Füllgrabe 2002). Im Falle des Würgens könnten Gedanken wie „Jetzt geht es um mein Leben“, „Das darf ich mir doch nicht gefallen lassen!“ o.ä. durchaus geeignet sein, den Widerstand zu aktivieren.

Literatur:

- Bellock, S.L. und Carr, T.H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology: General*, December 2001, Vol. 130, Nr. 4, S. 701 – 725
- Clancy, J. und Wagner, J. (2001). *The mat vs. the asphalt. Black Belt Reality Fighting*, S. 44 – 49
- DuCharme, S. (2001). *The upside of falling down. The Law Enforcement Trainer*, January – February 2001, S. 6 – 8, 26
- Frankl, V.E. (1956). *Theorie und Therapie der Neurosen. Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse*. Wien: Verlag Urban & Schwarzenberg
- Füllgrabe, U. (2002). *Psychologie der Eigensicherung – Überleben ist kein Zufall*. Stuttgart: Richard Boorberg Verlag
- Hermanutz, M. und Spöcker, V.V. (2001). *Grenzen der mentalen Vorbereitung für einen Schusswaffengebrauch*. In: Lorei, C. (Hrsg.), *Schusswaffeneinsatz bei der Polizei: Beiträge aus Wissenschaft und Praxis*. Frankfurt: Verlag für Polizeiwissenschaft, S. 167 – 179
- Ikei, M. u.a. (1958). *Physiological Studies on „Choking“ in Judo*. Bulletin of the Association for the Scientific Studies on Judo, Kodokan, Report I, 1958, Tokyo: KODOKAN, S. 1 – 22
- Kodokan (1956). *What is Judo?* Tokyo: Kodokan
- Kurtz, P. (1988). Science evidence keeps us in the here and now. *Psychology Today*, Vol. 22, Nr. 9, September 1988, S. 15
- McKee, F. (2000). Psychomotor Skill Retention. *The Law Enforcement Trainer*, November/ December 2000, S. 22 – 24
- Ogawa, S. u.a. (1963). *Physiological Studies On „Choking“ In Judo – Studies On „Choking“ With Reference To The Hypophysio-Adrenocortical System*. Bulletin of the Association for the Scientific Studies on Judo, Kodokan, Report II, 1963, Tokyo: KODOKAN, S. 107 – 114
- Pinizzotto, A.J. und Davis, E.F. (1995). Killed in the line of duty – Procedural and training issues. *FBI Law Enforcement Bulletin*, Vol. 64, Nr. 3, March 1995, S. 1 – 6
- Pinizzotto, 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
- Pinizzotto, A.J. und Davis, E.F. (1999). *Offenders' Perceptual Short-hand: What Messages are Law Enforcement Officers Sending to Offenders?* FBI – Law Enforcement Bulletin, Vol. 68, Nr. 6, June 1999, S. 1 – 4
- Suzuki, K. (1958). *Medical Studies on „Choking“ in Judo, with Special Reference to Electro-encephalographic Investigation*. S. 23 – 48. Bulletin of the Association for the Scientific Studies on Judo, Kodokan, Report I, 1958, Tokyo: KODOKAN, S. 23 – 48
- Watanabe, J. und Avakian, L. (1961). *The secrets of Judo*. Rutland: Charles E. Tuttle Company