

# Strategien der „Überlebenspersönlichkeit“

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

**E**inleitung: Im Juni Heft 2001 des *Magazin für die Polizei* wurde der Begriff der *Überlebenspersönlichkeit* von Siebert kritisch (1996) dargestellt (Füllgrabe 2001a). Im vorliegenden Artikel werden detaillierter die Denkweisen, Strategien und Verhaltensweisen geschildert, die typisch für Personen sind, die besser als andere gefährliche Situationen bewältigen und überleben.

## 1. Intuition

Siebert (1996, S. 61) weist darauf hin, dass „viele Überlebende berichten, dass sie ihre Handlungen oft nicht begriffen und auch keine logischen Gründe dafür nennen konnten. Eine Schwesternschülerin erzählte mir beispielsweise folgenden Vorfall:

Letztes Frühjahr warte ich an einer Bushaltestelle auf den Bus. Mit dem fahre ich immer zur Schule. Zur Abwechslung schien einmal die Sonne, und ich saß auf der Bank und genoss die Wärme.

Ich weiß noch immer nicht warum, aber ich stand plötzlich auf, trat ein paar Schritte zurück und stellte mich an eine Hauswand. Ich wollte nicht im Schatten stehen, sondern in der Sonne, aber trotzdem stand ich jetzt da. Irgend etwas hielt mich dort fest, ganz merkwürdig.

Ein paar Sekunden später kam ein Sportwagen angerast. Der junge Fahrer verlor beim Abbiegen die Kontrolle und schlitterte quer über die Straße. Das Auto machte einen Satz über die Bordkante und prallte auf die Bank – genau an der Stelle, wo ich gesessen hatte. Ich konnte es nicht glauben! Ich weiß immer noch nicht, wieso ich aufstand und mich woanders hinstellte.“

Es gibt wohl verschiedene Erklärungsmöglichkeiten für das für Verhalten der Frau, das für sie selbst unverständlich war. Siebert (1996, S. 61) selbst betont, dass dies keineswegs mysteriös war: „Ist dies ein Beispiel für übersinnliche Wahrnehmung? Wahrscheinlich nicht. Auf irgendeiner Bewusstseinsstufe hatte die Studentin schon früher beobachtet, dass Autos an dieser Stelle zu schnell fahren. Da sie ihren Standort erst wenige Sekunden vor dem Unfall wechselte, hörte sie wohl unterschwellig, dass sich ein Auto näherte.“

Viele Menschen sind Überlebende, weil sie aufgrund einer Ahnung gehandelt haben, auch wenn ihnen ihr Tun unverständlich war.“

Siebert (1996) weist hier auf etwas Wichtige hin, was ein Teil dessen ausmacht, was ich als „Gefahrenradar“ (Füllgrabe 2001)

bezeichnet habe: Die Wahrnehmungsschwelle für Gefahren war bei einigen Menschen niedriger als bei anderen Menschen. Deshalb konnten sie Gefahren eher erkennen und ihnen ausweichen.

Die Frage ist nun, ob eine Person, die in einer Situation eine Gefahr sehr schnell erkannt hatte, dies auch in einer andern Situation ebenfalls gekonnt hätte. Dies ist die grundlegende Frage nach der Situationsabhängigkeit des Verhaltens.

Auf jeden Fall sind vermutlich folgende psychologische Prozesse förderlich für das, was Siebert (1996) mit Intuition bezeichnet.

## 2. „Entspannte Wahrnehmungsfähigkeit“

Dies fördert die sachgemäße Unterscheidung zwischen wichtigen und unwichtigen, spezifisch zwischen gefährlichen und ungefährlichen Situationen. Dadurch ist es möglich, das Verhalten der anderen Person „lesen“ zu können - wie es z.B. im Sport anschaulich heißt (= Antizipation). Und selbst wenn sie in Gefahren geraten sind, sehen sie immer noch Handlungsmöglichkeiten.

## 3. Genau beobachten statt zu etikettieren

Siebert (1996, S. 267) weist darauf hin: „Etikettieren Sie andere nicht; üben Sie zu beobachten und zu beschreiben, was andere fühlen, denken, sagen oder tun.“ und „Legen Sie einfach eine Pause ein und beobachten Sie einfach, was geschieht. Holen Sie mehrmals tief Luft. Überprüfen Sie Ihre Gefühle. Achten Sie auf flüchtige Eindrücke, Kleinigkeiten und frühe Hinweise auf mögliche Ereignisse.“ (Siebert 1996, S. 268).

Siebert (1996, S. 37) meint: Menschen mit abstrakten Begriffen zu beschreiben oder sie zu etikettieren, blockiert das Denken. Besser ist: Gefühle, Gedanken und Handlungen von Menschen zu beschreiben (Siebert 1996, S. 38). Schnell gefällte Urteile verhindern auch, „dass der Verstand Informationen aufnimmt, die den Vorurteilen widersprechen könnten“ (Siebert 1996, S. 68). Dagegen ist der beobachtende Mensch „neugierig auf die Welt, lernt etwas über Menschen, und neue Erfahrungen machen ihm Spaß. Er lehnt nur wenige Dinge ab, die ihm widerfahren.“ (Siebert 1996, S. 68) „Ein beobachtender Mensch sagt vielleicht über ein Buch oder einen nachdenklich stimmenden Film: „Ich habe mir noch keine Meinung gebildet, ich denke noch darüber nach.“ Wenn man ihn fragt: „War

es ein gutes oder ein schlechtes Buch?“, antwortet er: „Ich versuche gerade, mich hineinzuvertiefen.“ (Siebert 1996, S. 69).

## 4. Sich auch den kleinen Dingen des Alltags zuwenden

„Um im Dschungelkampf zu überleben, musste Garleb, so sagte er, „zu einem Ohr werden“. Er schaltet die Denk – und Sprechaktiken seines Geistes völlig aus und wandte sich ganz der Welt zu, in der er sich befand. Er entwickelte eine besondere Aufmerksamkeit für Geräusche, Anblicke und Gerüche um ihn herum und freute sich über den Gesang eines Vogels und den Geruch des Windes. All seine Sinne waren auf das merkwürdige Leben im Dschungel gerichtet. Während des Todesmarsches durch kleine Filipinodörfer beobachtet er voller Freude eine junge Filipinomutter, die ihr Baby auf der Hüfte trug.“ (Siebert 1996, S. 228). Diesen Prozess des genauen Registrierens aller Reize in der Situation nennt Miller (1991) *Monitoring*.

Für das Überleben gefährlicher Situationen ist aber folgende Differenzierung notwendig. Ein Schwimmer, der zu ertrinken drohte (Janis 1971), musste offensichtlich eine andere Strategie anwenden: Informationen aus der Umwelt weitgehend ausblenden (*Blunting*), sonst hätte er aus Verzweiflung über die eigene Lage resignieren und in Passivität verfallen können.

## 5. Wachsam sein für das Unerwartete

„Wenn man offen für das Geschehen rund um ist, sich nicht in Selbstmitleid ergeht und sich vorgenommen hat, irgendwie zu überleben, dann wird man wachsamer für Unerwartetes.“ (Siebert 1996, S. 233).

## 6. Schnelles Mustererkennen

Unter der Überschrift *Schneller als Worte* geht Siebert (1996, S. 183f.) auf das schnelle Erfassen von Wahrnehmungsmustern ein. Ein typisches Beispiel dafür liefern schnelle Reaktionen von Autofahrern, die schnell und präzise eine gefährliche Situation erfassten, ein Ausweichmanöver o.ä. machten, ohne über Handeln nachzudenken. Sie reagierten automatisch und machten genau das Richtige.

Der Sport ist ein weiterer Bereich, bei dem richtiges Handeln sehr schnell und ohne lange nachzudenken auftritt. Spitzensportler können sehr schnell das Spiel „erfassen“ (den Gegner „lesen“), diese Informationen verarbeiten und in Sekundenbruchteilen wirkungsvoll handeln.

Für einen Sportler würde das Mustererkennen bedeuten: die Bewegungen aller andern Spieler auf dem Feld geistig aufnehmen und voraussehen, was sie tun werden.

Ein Dirigent muss erkennen, welcher Musi-

ker zu langsam, zu schnell, zu leise oder zu falsch spielt und diesen wieder in Einklang mit dem Orchester zu bringen.

„Auch Dramatiker wie Shakespeare brauchen ein Gespür für Rollenmuster. Er versteht die Unterschiede zwischen individuellen Persönlichkeitsmustern und wusste auch, wie unterschiedliche Persönlichkeiten in unterschiedlichen Situationen miteinander agieren.“ (Siebert 1996, S. 54)

Mit Erfahrung und spezifischem Wissen kann man bestimmte Muster anhand winziger Informationssplitter erkennen. Dies gehört übrigens zur Technik des *Cold Reading*, den Tricks der Wahrsager. Z. B.: Es gibt einen Einfluss der Geschwisterreihe auf das Verhalten (s. Füllgrabe 1975).

Siebert (1996, S. 185) bezeichnet die Fähigkeit, schnell Informationen aufzunehmen, „beschleunigtes Lernen“ oder „Hochgeschwindigkeitsneugierde“. Sieberts Wortneuschöpfungen sind vielleicht nicht ganz geglückt, weil es sich bei der schnellen Bewältigung von Gefahren usw. nicht um Lernprozesse handelt. Vielmehr muss bereits vor dem Ereignis durch Lernprozesse ein sachgemäßes Wahrnehmungsmuster aufgebaut werden. Der Begriff *Neugierde* ist zwar auch nicht ganz der Sache angemessen, weil es in einer Gefahrensituation nicht um das reine Interesse an einer Sache geht. Trotzdem hat das Wort *Neugierde* eine gewisse Berechtigung, denn es weist auf etwas Wichtiges hin. *Neugierde* bedeutet, dass man nicht passiv bleibt, sondern *aktiv* den Informationsgehalt einer Sache erfassen will. Man tritt also gewissermaßen in eine Interaktion mit einem anderen Menschen oder mit einer Situation ein.

Das schnelle sachgemäße Reagieren ist keine mysteriöse Sache, sondern das Ergebnis eines mehrstufigen Lernprozesses, den Trotter (1986) ausführlich beschrieben hat. Trotter (1986) hat bei Spitzenkünstlern auf verschiedenen Gebieten (Schachspielern, Sportlern usw.) auch festgestellt, dass diese nicht einzelne isolierte Spielzüge sahen, sondern komplexe Muster. An dieser Stelle kommt der Begriff der *Antizipation* ins Spiel, d.h. die Fähigkeit, eine Situation schon in der Entwicklung richtig einschätzen zu können. Beim Tennis kann man z.B. aus der Art und Weise, wie der Gegner beim Aufschlag den Ball in die Höhe wirft und seiner Aufschlagbewegung, die spätere Flugkurve des Tennisballes einschätzen und sich dementsprechend darauf einstellen. Dazu ist mehrerlei erforderlich.

- die verschiedenen Aufschlagstechniken genau kennen
- genau hinsehen, was der Gegner macht
- die Antizipation automatisieren.

Eine derartige automatisierte Antizipation findet man nicht nur im Sport (Tennis, Judo, Karate usw.), sondern auch z.B. bei einem erfahrenen Autofahrer, der eine Gefahren-

situation erkennt und darauf reagiert, bevor er bewusst das Wort „Gefahr!“ ausformulieren kann.

Ein derartiges blitzschnelles Entscheiden und Handeln wird oft mit dem Begriff „Intuition“ gleichgesetzt. Diese Intuition ist positiv und nützlich, wenn vorher systematisch eine Technik aufgebaut wurde (Judo, Tennis, Autofahren, Klavierspielen usw.) oder ein Strukturwissen, die Kenntnis der Zusammenhänge bei kognitiven Problemen. Wenn nicht vorher derartige Vorbedingungen erfüllt wurden, ist das blitzschnelle Entscheiden ohne Nachzudenken, „aus dem Bauch heraus“, gefährlich und fehlerhaft und stellt das dar, was Westcott (1968) im Gegensatz zur problemlösenden Intuition mit „wildem Raten“ bezeichnet hat.

Ein weiterer wichtiger Faktor besteht in der Fähigkeit, Ungewissheit zu ertragen (tolerance of ambiguity; Toleranz für Zwiespältigkeit). Man kann (die z.T. quälende) Ungewissheit ertragen, ob ein Sachverhalt so oder anders ist, z.B. ob er harmlos ist oder gefährlich, ob der andere Mensch lügt oder die Wahrheit sagt. Vielmehr schiebt man seine Entscheidung darüber solange auf, bis man ausreichend Informationen hat, um sich ein abgerundetes, umfassendes Bild zu machen, um zu einer Entscheidung zu gelangen. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig Muster für die Wahrnehmung von Gefahren zu entwickeln.

Auch Siebert (1996) geht auf die Entwicklung von Wahrnehmungsmustern ein. Als Beispiel weist er darauf hin, dass gute Sportler sehr schnell die Lage des Spiels und ihrer Mitspieler erfassen können, Schachexperten blitzschnell die Spielstellung auf dem Schachbrett erfassen, der gute Autofahrer sehr schnell die Verkehrslage erfasst. Sie alle können die Situation „lesen“, diese Informationen schnell verarbeiten und in Sekundenbruchteilen wirkungsvoll handeln. Das schnelle Erfassen der ganzen Umstände bezeichnet Siebert (1996, S. 185) als „Musterempathie“. „Der Überlebensstil ist, die Realität schnell zu erfassen und gleichzeitig nach der besten Aktion oder Reaktion aus dem eigenen Reservoir paradoxer Ressourcen zu schöpfen. Dieser automatische und manchmal unbewusste Prozess führt dazu, dass der Betreffende nachher erstaunt über das ist, was er getan hat, und sich verwundert fragt, wie er das fertig gebracht hat. In einer Krise besteht der Überlebensreflex darin, sich schnell eine Menge unausgesprochener Fragen zu stellen, wie beispielsweise:

- Was geht vor? Was geht nicht vor?
- Soll ich springen, mich ducken, mich festhalten, schreien, unbeweglich stehen bleiben, oder was sonst?
- Wie viel, wie wenig Zeit habe ich?
- Muss ich etwas/ nichts tun?
- Was tun andere (nicht)? Warum?
- Wo stehe ich in der Situation?
- Hat man mich bemerkt? Wie wirke ich

auf andere?

- Wie reagieren andere? Welche Gefühle haben sie?
- Wie ernsthaft ist die Lage?
- Wie groß ist die Gefahr im Augenblick? Ist sie schon vorbei?
- Braucht irgend jemand Hilfe? Wer braucht keine?

Je schneller jemand das Gesamtbild der Vorgänge erfasst, um so besser sind seine Überlebenschancen.

Siebert (1996) geht hier also auf einen Entscheidungsprozess ein. Dieser Entscheidungsprozess läuft sehr schnell ab, und nicht alle der Fragen werden abgerufen.

Siebert (1996) weist dann auf Gefühle hin, die das Erfassen des Gesamtbildes beeinträchtigt: „In Wut, Angst und Panik sieht man weniger und ist nicht so wachsam.

LKW – Fahrer beispielsweise wissen, dass sie unfallgefährdeter sind, wenn sie sich über einen Autofahrer ärgern. Wenn Sie sich über einen Autofahrer ärgern, der sich vor Sie quetscht, achten Sie nicht mehr auf das Verkehrsgeschehen weiter vorn.“ (Siebert 1996, S. 185)

„Aus Unterlagen von Versicherungsgesellschaften geht hervor, dass Menschen, die Trennungen und Scheidungen durchleben, ein hohes Unfallrisiko darstellen. Ein wütender, aufgeregter oder zerstreuter Fahrer achtet nicht mehr auf die Autobahn und die anderen Fahrer. Es ist ganz klar: Wachsamkeit und aufmerksam sein mindert die Unfallgefahr; starke Emotionen beeinträchtigen die Wachsamkeit.

Wachsamkeit, Mustererkennung, Empathie und Aufmerksamkeit kann man als eine Art „Aufgeschlossenheit des Gehirns“ bezeichnen. Das bedeutet, dass der Verstand neue Informationen nicht mit bereits existierenden Mustern belegt, sondern vielmehr die neuen Informationen den mentalen „Stadtplan“ des Betreffenden neu gestalten lässt. Wer eine Situation gut meistert, hat meistens die besten mentalen „Stadtpläne“ und kann sich gedanklich am besten vorstellen, was außerhalb seines Körpers vorgeht.“ (Siebert 1996, S. 186)

Was Siebert (1996) mit „Aufgeschlossenheit“ des Gehirns“ bezeichnet, entspricht dem, was Langer (1991) mit dem Begriff *aktives Denken* beschrieben hat.

Diese ständige Neuüberprüfung der „mental Stadtpläne“, „geistigen Landkarten“ ist wichtig. Menschen die einen guten Überlebensstil besitzen, sind offenbar die, die am besten und präzisesten die Außenwelt in ihrem Geist abbilden können. Im Gegensatz dazu neigen Menschen mit einem schlechten Überlebensstil, wenn sie alleine mit einer Sache fertig werden müssen, dazu, die Ereignisse in der Außenwelt unrichtig oder verzerrt abzubilden. Wenn Sie Menschen beobachten, wie sie handeln, denken, fühlen und Dinge beschreiben, merken Sie, dass ihre Wahrnehmungen schlecht

zu dem passen, was in der Welt vorgeht. Ihre schnellen emotionalen Reaktionen überfordern das Gehirn, das dann ungenaue Schlussfolgerungen über Vorgänge zieht.“ (Siebert 1996, S. 186, Siebert 1998, S. 187). Die Bereitschaft der ständigen Neuüberprüfung seiner „Stadtpläne“ wird durch eine bestimmte Haltung gefördert:

### 7. Spielerische Neugierde

Der spielerische Umgang mit einer Situation gibt einem Menschen mehr Stärke als seine bloße Entschlossenheit. Wer mit der Situation spielerisch umgeht, schafft ein inneres Gefühl von „Das ist mein Spielzeug, ich bin ihm überlegen. Ich kann damit nach Belieben spielen. Ich werde mich davon nicht schrecken lassen. Ich werde meinen Spaß damit haben.“ (Siebert 1996, S. 189) Überlebensexperten lernen gerne, wie Dinge funktionieren. Sie wollen die eigene Wirkung auf die Umwelt und deren Wirkung auf einen selbst entdecken, statt passiv zu erwarten, dass man ihnen etwas beibringt. „Sie wollen gern erfahren, wie etwas funktioniert. Dann freuen sie sich, lachen und zeigen jedem ihre neue Entdeckung. Einmal erzählte mir eine Frau am Telefon: „Ich habe gerade herausgefunden, warum die Nachmittagsprogramme im Fernsehen Seifenoper heißen! Der Begriff stammt aus einer Zeit, als die Hausfrauenprogramme von den Waschmittelkonzernen gesponsert wurden. Das wusste ich noch gar nicht!“ Solche Menschen gehen wie Kinder mit Dingen, die sie interessieren, oft spielerisch um. Spielerisch ist für sie die Methode zu verstehen und zu lernen, wie etwas funktioniert. Sie spielen liebend gern mit Situationen, anderen Menschen und ihren eigenen Erfahrungen.

Das „lebenslange Kind“ fragt: „Wie funktioniert das?“; „Was ist das?“; „Was passiert, wenn ich das und das mache?“; „Was würde passieren, wenn ich es anders mache?“; „Was passiert, wenn ich etwas anders tue?“ (Siebert 1996, S. 24) Ihre Haltungen sind:

- Immer besser zu werden
- Der erste zu sein, der etwas auf andere Weise anpackt
- Neue brauchbare Methoden zu lernen.

### 8. Aktive Phantasie

Der Psychiater Frankl konnte verschiedene Konzentrationslager überleben, weil er sich eine gute Zukunft ausgemalt hatte (Siebert 1996, S. 227).

Überlebensexperten haben nämlich eine ausgeprägte Phantasie. Ein typisches Beispiel dafür ist folgende Selbstbeschreibung: „Unglaublich viel Phantasie, Tagträume – das habe ich mein ganzes Leben so gemacht – das geht soweit, dass ich nicht mehr höre, was um mich herum vorgeht – es ist inten-

siver als Tagträumen – es liegt jenseits des bewussten Denkens, und ich habe das als Kind schon gemacht“ (S. 70).

„Phantasie ist eine Brücke zwischen dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein und hat viele Formen: ein imaginiertes Ort, an dem man Spaß erlebt, passives Tagträumen, aktives und zielgerichtetes Brainstorming oder ein Selbstinterview“ (Siebert 1996, S. 70).

Eine sehr lebhaft Phantasie beinhaltet z.B.: Hausbau, eine Liebesbeziehung.

### 9. Keine unkritische Übernahme von Denkmustern

Diesem Kapitel gab Siebert (1996) die Überschrift: *Nachteil, ein „braves Kind“ zu sein.*

Siebert (1996, S. 72) meint damit: Die meisten Eltern wollen, dass ihre Kinder anständig, beliebt und verantwortungsvoll, keineswegs aber „böse“ Kinder werden. Eltern die ihre Kinder zum Bravsein erziehen, glauben irrtümlicherweise, sie müssten alle Spuren schlechten Fühlens, Denkens und Handelns verbieten. (S. 73)

Das Kind hört folgende „Braver Junge/ Braves- Mädchen- Botschaften“:

Sei höflich. Lächle. Hör auf, Fragen zu stellen. Sei nicht egoistisch. Schlag andere nicht. Die Verbote erscheinen in der Form „Tue nicht!“ und der Schilderung der „Böses-Kind – Botschaften“:

„Böse Kinder“ prügeln sich, sind schmutzig, geben freche Antworten, sind egoistisch.

„Die Person, die dazu erzogen wurde, brav und nicht böse zu sein, ist außerhalb der strukturierten, unveränderlichen Umgebung, in der sie aufwuchs, emotional benachteiligt.“ (S. 75) Bill Garleb, ein ehemaliger Kriegsgefangener in japanischer Gefangenschaft (s. S. 231), kommentierte diese Ausführungen: „Als ich als Kind eine Pfarrschule besuchte, wurde man, wenn man seine Meinung änderte und auch die Kehrseite einer Sache sehen konnte, als wankelmütig oder „wie eine Frau denkend“ beschimpft. Mit anderen Worten, man wurde auf polarisiertes, einseitiges Denken programmiert- das Gegenteil dessen, wie ein Mensch mit einer Überlebenspersönlichkeit sein muss, um sich zurechtzufinden. Ich habe zum Glück gelernt, dass zweiphasisch zu sein etwas Gutes ist. Ich mag mich jetzt lieber. Obwohl ich dazu erzogen und darauf programmiert worden bin, keine zweiphasischen Charakterzüge zu offenbaren, verließ ich mich, als mein Überleben bedroht war, auf grundlegende, angeborene Wesenszüge und ignorierte die Konditionierung.“ (Siebert 1996, S. 75).

### 10. Sie lernen aus Erfahrungen

Die erfolgreichsten Überlebensexperten sind diejenigen, die Pech irgendwie in Glück verwandeln (Siebert 1996, S. 16), die sich fragen, was sie aus dieser Erfahrung lernen

könnten (S. 27). Sie vergeuden keine Zeit damit, über die Vergangenheit oder ihre Verluste zu klagen. Ihre Energien sind auf den erfolgreichen Abschluss eines Problems gerichtet (Siebert 1996, S. 190–191). Dies ist übrigens auch ein Gedankengang der Logotherapie (Frankl 1996, Lukas 1991).

„Veränderung bedeutet auch, die Vergangenheit loszulassen. „Die „gute alte Zeit“ kommt nicht mehr zurück. Doch die Loslösung von der Vergangenheit fällt leichter, wenn man sich bewusst an früher erinnert. Treffen Sie sich deshalb mit anderen Menschen und tauschen Sie ihre schönsten Erinnerungen aus. Worauf sind Sie stolz? Welcher Verlust macht Sie traurig? Wovon trennen Sie sich frohen Herzens?

Fragen Sie sich dann: Was ist besser als früher? Welchen Vorteil haben die derzeit stattfindenden Veränderungen?“ (Siebert 1996, S. 96)

### 11. Die Fähigkeit, eine Kurskorrektur vornehmen zu können

Da man sich im Leben nicht immer auf dem richtigen Kurs befindet, ist es wichtig, gelegentlich eine Kurskorrektur vornehmen zu können (Garfield 1986), also sein Leben zielgerichtet zu verändern. Dabei spielt auch das SELBST eine große Rolle, d.h. wie man sich selber sieht. Siebert (1996, S. 242 f.) unterscheidet dabei zwischen:

**Selbstwertgefühl**: Meinung über sich selbst, wie man sich als Person fühlt.

**Selbstvertrauen**: wie erfolgreich man etwas meistert. Menschen mit starkem Selbstvertrauen wissen, dass sie sich auf sich selbst sogar mehr als auf irgend jemand anderen verlassen können. Sie gehen davon aus, dass sie mit widrigen Umständen und Herausforderungen erfolgreich umgehen können (Siebert 1996, S. 142).

**Selbstverständnis**: die Vorstellung davon, wer und was man ist (Imago). Einige Menschen versuchen, ihr schwaches Selbstverständnis mit schicker Kleidung, wohlklingenden Titeln, hohem Einkommen, wichtigen Freunden, „der richtigen Adresse“, besonders begabten Kindern und anderen äußerlichen „Erfolgsbeweisen“ zu kompensieren. Deshalb sind sie so sehr am Boden zerstört, wenn diese äußerlichen Beweise entfallen.“ (Siebert 1996, S. 143) Siebert (1996, S. 148) beobachtete, dass die widerstandsfähigsten Menschen in schweren Zeiten diejenigen sind,

- bei denen Selbstwertgefühl und Selbstkritik ausgewogen sind.
- Bei denen eine Mischung aus Selbstvertrauen und Selbstzweifeln vorhanden ist.
- Deren positives Selbstverständnis Fehler und Schwächen offen akzeptiert.

Mit anderen Worten: Um den richtigen Kurs einschlagen zu können, braucht man Selbst-

kritik und Selbstzweifel, um überhaupt zu erkennen, dass man nicht auf dem richtigen Kurs ist und Selbstvertrauen, um dann den richtigen Kurs einzuschlagen.

## 12. Die synergistische Persönlichkeitsstruktur

Eine differenzierte Betrachtung des Begriffes *Selbst* ist auch deshalb wichtig, weil es Menschen gibt, die zwar eine positive Einstellung zu sich selbst haben, gleichzeitig aber auch großes Interesse daran haben, dass das Gesamtsystem gut läuft: die synergistische Persönlichkeit. Im Gegensatz zu der Äußerung von Siebert, dass das synergistische Bedürfnis egoistisch sei – wobei der Begriff egoistisch hier irreführend ist – muss darauf hingewiesen werden, dass das Bedürfnis synergistischer Menschen über das persönliche Wohl weit hinaus geht.

Siebert (1996, S. 42) betont die Bedeutung des Handelns. Fähigkeiten und Eigenschaften nützen nichts, wenn man sie nicht einsetzt. Ohne Dörner (1989) zu erwähnen, sind Sieberts Ausführungen hier die gleichen: Es geht darum, ein System, das eigene Leben oder eine größere soziale Einheit sachgemäß zu steuern. Überlebensexperten sind gute Problemlöser. Sie sind erfinderisch. „Sie finden oft erstaunlich einfache Lösungen für Probleme, weil ihnen reibungslose Abläufe ein Bedürfnis sind. .... Sie klagen nicht über Hindernisse, sondern schaffen Abhilfe.“ (Siebert 1996, S. 42).

Das Bedürfnis nach reibungslosen Abläufen, dem guten Funktionieren eines Systems, lässt sie mit einer Situation zurechtkommen, mit der niemand anderes jemals konfrontiert wurde.

Ihr Gespür dafür, wann die Dinge gut laufen und wann nicht, rührt nicht von der Befolgung von Regeln her oder auswendig gelernten Techniken. Es stammt aus einer inneren Erkenntnis oder Gefühl für die Naturgesetze und – prinzipien.“ Diese Formulierung von Siebert (1998, S. 39) entspricht der Erkenntnis von Dörner, dass gute Steuerer von System über ein gutes *Strukturwissen* verfügen, also gute Kenntnisse des Systems, seiner Elemente und der Zusammenhänge dieser Elemente haben. Wenn die Dinge gut laufen, ziehen sich Überlebensexperten in den Hintergrund zurück. Sie scheinen faul oder unaufmerksam zu sein, aber das ist nicht der Fall. Ihre typische Haltung ist vielmehr: „Warum sollte man mehr Energie aufbringen, wenn es nicht notwendig ist?“. Siebert (1996, S. 43) gibt dazu folgende Erklärungen. „Sie brauchen mit ihren Stärken nicht anzugeben und haben nicht nötig, Ereignisse zu beeinflussen, damit man ihnen Anerkennung zollt.“ Und „wer sich aus persönlichem Gewinnstreben einmisch, vergeudet Energie, Zeit und Ressourcen der anderen, und damit kommen Menschen, die an reibungslosen Abläufen interessiert sind, nicht zurecht.“

Siebert (1996) benutzt für diese Haltung den Begriff der *synergistischen Persönlichkeit*, nach dem von der Kulturanthropologin Ruth Benedict geprägten Begriff der *Synergie*, der vereintes Handeln bedeutet und ausdrücken soll, dass durch eine *positive Interaktion* das gemeinsame Ergebnis besser ist als das der einzelnen Personen. Siebert (1998, S. 41) meint nämlich, dass Überlebensexperten und kompetent synergistische Menschen folgendes gemeinsam haben. Wenn alles reibungslos klappt,

- lehnt sich dieser Mensch zurück und lässt den Dingen ihren Lauf.
- Er wendet viel weniger Energie auf als Menschen, die sich abquälen.
- Er hat optimale Zeitpunkte, wo er sich um frühe Anzeichen neuer Entwicklungen bemüht.
- Er widmet seine Aufmerksamkeit den kleinen Dingen, die wichtig sind.
- Er entdeckt frühe Anzeichen von potenziellen Störfaktoren.
- Er arbeitet auf zukünftige Ereignisse hin, so dass alle Dinge am richtigen Platz sind, wenn sie eintreten.
- Er ist entspannter, fühlt sich besser und genießt die „Arbeit“ als gute Übung.
- Er setzt seine wertvolle Zeit und Energie für dringende Entwicklungen ein, ohne dabei andere grundlegende Dinge aus den Augen zu verlieren.
- Er handelt sogar in ethischer Weise, wenn ihn niemand bei einem Betrug ertappen könnte.

Er reagiert auf einen Notfall oder eine Krise mit einer reflexartigen Einstellung sowohl von der Erwartung als auch dem Bedürfnis, dass die Dinge gut funktionieren.

## 13. Menschenkenntnis

Siebert (1996, S. 50) weist zutreffend darauf hin, dass es wichtig ist, genau zu begreifen, was ein anderer Mensch denkt und fühlt. Er benutzt für diese Fähigkeit den Begriff *Empathie*.

Siebert (1996, S. 50) macht zunächst eine wichtige Unterscheidung: „Empathie ist nicht dasselbe wie Mitgefühl. Mitfühlend reagiert ein Mensch dann, wenn er die Gefühle eines anderen *übernimmt*. Wenn ein Freund einen persönlichen Verlust erlitten hat und Sie weinen mit ihm, dann ist das Mitgefühl. Empathie heißt, die Gefühle eines anderen zu verstehen und anzuerkennen, *ohne dieselben Gefühle zu verspüren*.“

Siebert (1996, S. 50-51) bringt dann das Beispiel einer Schwesternschülerin, die ihren Freundinnen von dem Brief ihres Freundes und ihren Beziehungsproblemen erzählte, diese fingen dann ebenfalls an zu weinen. Sie empfanden den Schmerz der Schwesternschülerin als ihren eigenen. „Einige Stunden später trat die Schwesternschülerin ihren Wachdienst im Krankenhaus

an. Die Oberschwester sah sie kurz an und fragte sie, was passiert sei. Als sie von dem Brief des Freundes erfuhr, brach sie jedoch nicht in Tränen aus. Sie verhielt sich unterstützend, blieb ruhig und stellte Fragen, um herauszufinden, ob die Studentin ihren Wachdienst machen konnte, ohne die Patienten mit ihren persönlichen Problemen zu beunruhigen. Sie empfand Empathie für die Schwesternschülerin.“ (Siebert 1996, S. 51). Man kann aus diesem Beispiel auch sehr gut erkennen, dass Mitgefühl weniger problemlösend ist als Empathie. Die Freundinnen, die mit ihr weinten, verbesserten weder den traurigen Gefühlszustand der Schwesternschülerin, noch taten sie irgend etwas, was zu ihrer konstruktiven Lebensgestaltung beitrug. Vielmehr bestand die Gefahr, dass sie das Selbstmitleid der Betroffenen noch förderten.

Dagegen war das Verhalten der Oberschwester eher geeignet, die Schwesternschülerin zu einer konstruktiven Lebensgestaltung anzuhalten. Sie war unterstützend, hörte zu, war aber *auch* aufgabenorientiert, wobei der Wachdienst auch noch die Funktion hatte, die Schülerin davon abzuhalten, dass ihre Gedanken nur noch um ihren Kummer kreisten. Deshalb sind folgende Sätze von Siebert (1996) durchaus konstruktiv: „Empathie zu besitzen heißt nicht unbedingt, nett zu sein.“ (S. 57) und „Wer Empathie für die Gefühle anderer Menschen empfindet, muss auf der anderen Seite auch Härte zeigen, um sich nicht von ihrem Schmerz beeindrucken zu lassen.“ (S. 56). Denn wer mit der Verzweiflung anderer Menschen konfrontiert wird, muss auch auf eine gute Systemsteuerung achten.

Das bedeutet konkret, dass es einerseits darauf ankommt, dass die betroffene Person nicht in ihrem Kummer verharrt und sich selbst und ihr Leben wieder optimal steuert (s. Logotherapie, Lukas 1991; Provokative Therapie, Farrelly und Brandsma 1986). Andererseits muss jemand, der an den reibungslosen Abläufen eines größeren Systems (Firma usw.) interessiert ist, gelegentlich auch Entscheidungen treffen, die für einen einzelnen negativ sind.

Siebert sagt deshalb: Sie müssen hart werden. „Damit alles gut läuft, müssen Sie auch einmal nicht „nett“ sein und jemandem Ihre Hilfe verweigern, der sich selbst Probleme schafft. Manchmal ist es das Beste, die anderen sich abstrampeln zu lassen. Beherrschen Sie sich und lassen Sie andere die Konsequenzen ihres Tuns ausbaden.“ (Siebert 1996, S. 251).

Die Unterscheidung zwischen Empathie und Mitgefühl ist also sehr wichtig. Allerdings muss hier auf ein Problem hingewiesen werden, das mit dem Wort Empathie verknüpft ist. Um das zu beschreiben, was man im allgemeinen unter „Menschenkenntnis“ versteht, unterschied Smith (1966) zwischen **Sensitivität** (Sensitivity) und **Empathie** (Empathy) und definierte: „Sensitivität ist die

eine ungerechte Welt. Raidt (1985, S. 14) sieht dies als Mittel gegen die „innere Kündigung“: „Auch der Humor sollte...in der Rangliste wieder einen hohen Stellenwert einnehmen und als eine hervorragende Immunisierung und als Therapeutikum gegen die Träger der inneren Kündigung, die meistens von tiefer Tragik überschattet sind und sich als verkannte Genies zu schade für diese schöne Welt vorkommen.“

Humor spielt aber auch eine Rolle in lebensbedrohlichen Situationen. „In den meisten Berichten von Überlebenden geht es nur um die grausigen Schrecken. Es gibt aber auch Augenblicke der Freude und des Humors. Wenn Sie Überlebende fragen, wie sie es schafften, Tag für Tag weiterzumachen, werden Sie wahrscheinlich zu hören bekommen, dass sie sich auch unter den hoffnungslosesten Umständen einen starken Sinn für Humor bewahren konnten.“

Die Kriegsgefangenen des Pazifikkrieges beschrieben die Bajonette der Japaner oft als „Vitaminstangen“ und meinten damit, dass der Stoß eines japanischen Bajonetts einem so viel Energie zum Durchhalten wie eine Vitaminkapsel gab.“ (Siebert 1996, S. 231). Durch eine derartige Deutung verwandelten die Gefangenen ein demütigendes Ereignis in eine motivierendes Erlebnis. Der Psychiater Viktor Frankl, der Vater der Logotherapie, brachte einem seiner Freunde bei, ein Gespür für Humor zu entwickeln. Er schlug ihm vor, einander zu versprechen, wenigstens eine lustige Geschichte pro Tag zu erfinden, irgend etwas, was ihnen am Tag nach ihrer Befreiung passieren könnte (Siebert 1996).

Wenn man schon nicht selbst die Situation unter Kontrolle hat, belegt der Humor, dass die widrigen Umstände einen nicht unter Kontrolle haben. Eine Frau erzählte Siebert (1996, S. 189), dass ihr Haus bis auf den Grund abgebrannt war: „Einige Nachbarn warteten gespannt auf ihre Reaktion. Sie sagte: „Na ja, auch eine Art, all die Kakerlaken und Mäuse loszuwerden.“ Als die anderen sie befremdet ansahen, zuckte sie bloß mit den Schultern.

Gerald Coffee, berichtet aus seiner Kriegsgefangenschaft in Vietnam:

„Lachen wirkt befreiend, so dass man auch die tragischsten Umstände überwindet. Es hilft uns, wieder einen klaren Kopf zu bekommen und unser Gespür für Ausgewogenheiten und den Sinn des Lebens wieder herzustellen. Humor ist wesentlich für unseren Seelenfrieden und unsere Fähigkeit, über das Überleben hinauszugehen.“

„Coffee sagt, am herzlichsten habe er kurz nach seiner Ankunft in dem berüchtigten Hanoier Gefängnis mit dem Namen „Heartbreak Hotel“ gelacht. Man brachte ihn in einen kleinen, feuchten, dreckigen Raum, in dem er sich waschen sollte. Als er sich unter dem kalten Wasser einseifte, wurde ihm klar, dass er sich drei Monate lang nicht mehr geduscht hatte. Er sagt: „Ich dachte

an die letzten Monate und war enttäuscht, am Boden zerstört.“

Mit gesenktem Haupt wusch er langsam die Seife von seinem Körper ab. „Schließlich hob ich den Kopf und sah vor mir in Augenhöhe die Worte „Lächeln Sie, Sie sind in Candid Camera“ („Versteckte Kamera“). Ich konnte nicht lächeln... ich musste laut lachen und freute mich nicht nur über die Absurdität der Situation, sondern bewunderte auch den wunderbaren Typen, der all seine Kräfte aufgeboten hatte, sich über seine eigene Niederlage und Frustration, seinen Schmerz und seine Schuldgefühle erhoben hatte, um all denen ein paar ermutigende Worte zu schreiben, die nach ihm kamen.“ (Siebert 1996, S. 232).

Man kann die Leistung des unbekanntes Soldaten nicht hoch genug einschätzen. Seine Worte, die er niederschrieb, halfen nicht nur ihm selbst, in einer schlimmen Situation Gefühle der Verzweiflung und der Hoffnungslosigkeit zu überwinden: Er ging auch über seine persönliche Situation hinaus und sandte gewissermaßen eine Botschaft in die Zukunft, von der nicht wissen konnte, ob sie jemals irgendwer lesen würde. Dies stellt genau das dar, was der Psychiater Viktor Frankl die **Trotzmacht des Geistes** nannte, der Fähigkeit des Menschen, sich von der materiellen Situation zu distanzieren, und auch in scheinbar hoffnungslosen Lagen nicht zu verzweifeln (Frankl 1996, S. 148).

## 20. Die Gesamtpersönlichkeit

Man kann das Wesen der Überlebenspersönlichkeit so zusammenfassen: Es geht nicht um das Überleben der Stärksten, sondern eher um das Überleben der Klügsten (**Survival of the Wisest**). Siebert (1996, S. 233) beschreibt ihre Strategie so:

„Schnelle Anpassungsfähigkeit, Neugierde, illusionslose Empathie für Angreifer, Humor und Spielerischsein erhöhen die uns angeborenen Überlebensfähigkeiten. Kooperativer Widerstand, etwas ganz Neues ausprobieren oder sich anders als die andern

## NEUERSCHEINUNG.

### Nichtnatürliche Todesfälle

Grundlagen kriminalistischer Untersuchungstätigkeit

Ein Leitfaden für Praxis und Ausbildung

von Reiner Guth, Kriminaldirektor, Dozent an der Thüringer Verwaltungsfachhochschule, Meiningen

2001, 140 Seiten, DM 34,-

ISBN 3-415-02857-7

Der neue »Guth« – die wirksame Unterstützung bei der Ereignisortuntersuchung durch anschauliche Darstellung der

- signifikanten Merkmale der wesentlichen Leichenerscheinungen und der am häufigsten vorkommenden Todesursachen,
- kriminalistischen Untersuchung nichtnatürlicher Todesfälle und insbesondere der Leichenschau.

Checklisten und Farbtafeln runden das Werk ab.

Ab501

Zu beziehen bei Ihrer Buchhandlung oder beim  
RICHARD BOORBERG VERLAG  
70551 Stuttgart bzw. Postfach 8003 40, 81603 München  
Internet: www.boorberg.de E-Mail: bestellung@boorberg.de

 BOORBERG

verhalten – das sind nur andere Dimensionen des Alltagslebens.“ (Siebert 1996, S. 233). Diese Verhaltensstrategien entsprechen dem Prinzip des **aktiven Denken** (Langer 1991).

## Literatur

- Dörner, D. (1989). Die Logik des Misslingens. Reinbek: Rowohlt
- Farrelly, F. und Brandsma, J. M. (1986). Provokative Therapie. Berlin: Springer
- Frankl, V.E. (1996). Der leidende Mensch: anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern: Hans Huber
- Füllgrabe, U. (1975). Persönlichkeitspsychologie. Stuttgart: R. Boorberg Verlag (4. Auflage 1982)
- Füllgrabe, U. (2001). Psychologie der Eigensicherung - Überleben ist kein Zufall. Stuttgart: R. Boorberg Verlag
- Füllgrabe, U. (2001a). Der Wille zu leben und die Bereitschaft zu sterben. Magazin für die Polizei, Juni 2001 S. 14 - 22
- Langer, E. I. (1991). Aktives Denken. Reinbek: Rowohlt
- Lefcourt, H.M. (1998). Locus of control and coping with life's events. In E. Staub (Hrsg.), Personality. Basic aspects and current research (S. 200 - 235). Englewood Cliffs: Prentice Hall
- Lukas, E. (1991). Die magische Frage „wozu“? Freiburg: Herder
- Marangoni, C. u. a. (1995). Empathic accuracy in clinically relevant setting. Journal of Personality and Social Psychology, 1995, Vol. 68, Nr. 5, S. 854 - 869
- Miller, S.M. (1990). To see or not to see. Cognitive informational styles in the coping process. In: Rosenbaum, M. (Hrsg.) Learned resourcefulness: on coping skills, self - regulation and adaptive behavior. New York: Springer Press
- Raidt, F. (1985). Die „innere Kündigung“ und ihre Bewältigung. Hessische Polizeirundschau, Nr. 12, S. 13 - 15
- Siebert, A. (1996). Erfolgreich Krisen bewältigen. Anleitung zum Überleben. München: Hugendubel
- Siebert, A. (1998). The survivor personality. New York: The Berkeley Publishing Group
- Smith, H.C. (1966). Sensitivity to people. New York: McGraw Hill
- Smith, H.C. (1973). Sensitivity training. New York: McGraw Hill
- Snodgrass, S. E. (1998). Interpersonal Sensitivity: Expressivity or Perceptivity? Journal of Personality and Social Psychology, 1998, Vol. 74, Nr. 1, S. 238 - 249
- Trotter, R.J. (1986). Wie man ein Meister wird: Wissen, Erfahrung, Intuition. Psychologie Heute, Oktober 1986, S. 20 - 27
- Westcott, M.R. (1968). Toward a contemporary psychology of intuition. New York: Holt, Rinehart & Winston