

Streß, Angst, Furchtlosigkeit

-Fähigkeiten und Vertrauen als Grundlagen von Furchtlosigkeit-

Uwe Füllgrabe, Psychologieoberrat, Dipl.-Psych., Landespolizeischule Niedersachsen, Hann.-Münden

1. Der Aktivierungsgrad und das Gefahrenpotential einer Situation

Für einen Polizisten kann eine Situation gefährlich werden, wenn er

- durch mangelnde Wachsamkeit eine tatsächlich bedrohliche Situation nicht als Gefahr erkennt. (s. z.B. Mfd.P 11/95)
- aus extremem Mißtrauen oder Ärger überreagiert und einen Konflikt provoziert. (s. z.B. Mfd.P 4/5 1995)
- aus Angst unsachgemäß handelt oder gelähmt ist. Ein solche extreme Passivität kann z.B. dazu führen, daß der Polizist sich seine Dienstpistole wegnehmen läßt und sogar mit der eigenen Dienstwaffe getötet wird.

Es wäre nun sinnvoll, alle die Gründe für das Erhöhen der Eigengefährdung in einem einzigen Modell übersichtlich zusammenzufassen. Die verschiedenen Gründe, daß man falsch handelt, z.B.

- "blind vor Wut"
- "gelähmt aus Angst"
- auf wahrnehmbare Gefahrensignale keine Aufmerksamkeit richtet

lassen sich unter dem Gesichtspunkt einer zu starken oder zu geringen Aktivierung des Polizisten betrachten. Es fehlt gewissermaßen die gelassene Wachsamkeit (Furchtlosigkeit) der TIT FOR TAT-Strategie (s. Füllgrabe 1993/94).

Den Zusammenhang zwischen dem Aktivierungsgrad und dem Leistungsverhalten beschreibt die umgekehrte U-Kurve von Yerkes-Dodson. Allgemein kann man daraus ableiten, daß eine zu geringe Motivierung, aber auch eine Übermotivierung (z.B. Angst) die Leistung eines Menschen nicht zur vollen Entfaltung kommen läßt.

2. Streß und Aktivierungsniveau

Vester stellt den Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung einer Gefahr und der Aktivierung des Menschen sehr anschaulich in seinem Buch und seiner Filmserie zur Streßthematik anschaulich dar.

Um Mißverständnisse zu vermeiden, muß darauf hingewiesen werden, daß er in folgender Darstellung des "Streßmechanismus" beschreibt, welche Vorgänge biologischer Art in einem Menschen ablaufen, wenn ein starker Reiz das **Aktivierungsniveau** dieses Menschen erhöht, ihn aktiviert, ihn besser dazu befähigt, zu fliehen oder anzugreifen.

Wenn jemand sagt "Ich bin gestreßt" o.ä., meint er damit eigentlich das **Reizvolumen** seiner Lebenssituation, d.h., daß er davon überwältigt wird, was alles auf ihn einströmt. Er empfindet wegen der Reizüberflutung einen erheblichen Druck, eine hohe Anspannung u.ä.

Da umgangssprachlich der Begriff "Streß" oft undifferenziert gebraucht wird, kann man gelegentlich neben der Meinung, Streß sei gefährlich und sei zu vermeiden, auch die entgegengesetzte Meinung hören,

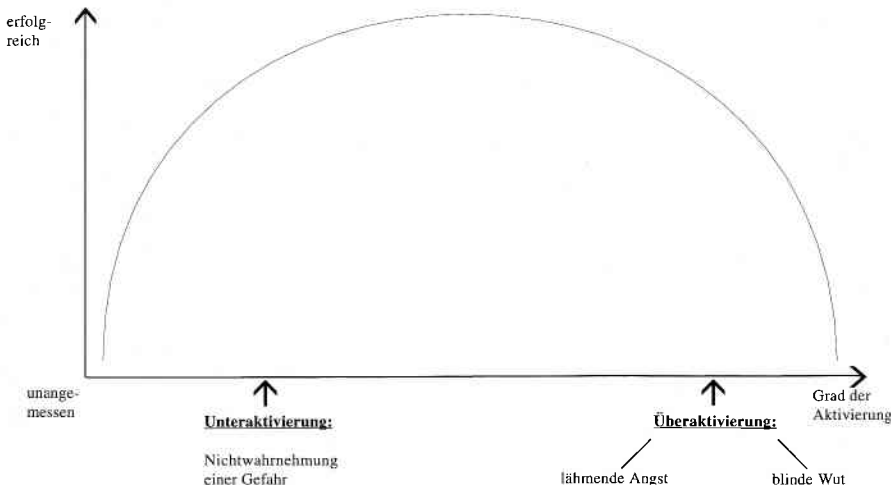
daß der Mensch Streß brauche. Die Kurve von Yerkes-Dodson löst diesen scheinbaren Widerspruch, denn sie zeigt, daß nicht nur eine Überaktivierung Leistungen hemmt und das Verhalten beeinträchtigt. Auch eine Unteraktivierung kann unangenehm sein (z.B. Langeweile) und verhindern, daß ein notwendiges Verhalten gezeigt wird. Unteraktivierung kann neben Passivität (sogar in lebensbedrohenden Situationen!) auch eine entgegengesetzte Konsequenz haben: Sie kann in Gewalt umschlagen. Manche Verbrechen, ja sogar Morde, werden begangen, um aus einer langweiligen Situation herauszukommen, um einen "Kick", einen "Thrill" zu bekommen (Füllgrabe 1995a; 1996).

Es ist also notwendig, zwischen dem "Reizvolumen der Situation" und dem biologisch verankerten Aktivierungsmechanismus zu unterscheiden, wenn man von Streß spricht. Dieser Aktivierungsmechanismus ist lebenswichtig, wie Vester (1976/ S. 19 - 23) anschaulich beschreibt:

"Sehen wir uns diesen vorgeschichtlichen Menschen und seinen Streßmechanismus in der freien Wildbahn einmal näher an. Versuchen wir uns vorzustellen, wie er vor zehntausend, ja schon vor hunderttausend Jahren vor seiner Feuerstelle liegt, sich von der Jagd ausruht. Plötzlich hört er ein Knacken, spürt er den Schatten eines sich nähernden Raubtieres. Ohne zu denken, reagiert jetzt sein Körper automatisch mit einer momentanen Energiemobilisierung. Denn jedes Denken, jede Überlegung wäre Zeitvergeudung: eine Erklärung für die mit Streß gekoppelten Denkblockaden. Der Wahrnehmungsimpuls läuft dafür in seinem Gehirn sofort in eine Region des Zwischenhirns, wo er Angst signalisiert. Von dort geht die Erregung weiter über den Sympathikusnerv und aktiviert schlagartig die Nebenniere. Das Nebennierenmark schüttet daraufhin in den Kreislauf die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Reflexartig ist er aufgesprungen, den Speer in der Hand. Die Hormone haben seinen Herzschlag beschleunigt, den Blutdruck erhöht, den Kreislauf schlagartig verändert. Zucker- und Fettreserven werden angezapft, gehen an seine Muskeln, wo sie wie eine Traubenzuckerspritze wirken und sozusagen Vollgas geben. Schon prescht er - durch die Streßreaktion blitzartig auf Hochleistung gebracht - im Sprint durch den Busch. Über die Hirnanhangdrüse, die Hypophyse, und den vor ihr ausgeschütteten Botenstoffen ACTH ist inzwischen ein weiteres Hormon aus der

Aktivierung und Bewältigung gefährlicher Situationen

Grad der Situationsbewältigung



Nebenniere abgerufen worden: Hydrocortison. Verdauungsprozesse wie auch Sexualfunktionen werden jetzt ausgeschaltet, so daß alle Energie ungeteilt auf die Begegnung mit der Gefahr gerichtet werden kann. Rote Blutzellen überschwemmen die Arterien, um dem Körper zu mehr Sauerstoff zu verhelfen und besser Kohlendioxyd auszustoßen. Die Blutgerinnungsfaktoren sind schlagartig angestiegen, damit sich bei eventuellen Verletzungen Wunden rascher schließen. So präpariert, kann er ohne nun Schwierigkeiten fliegen, seine Beute jagen und ergreifen oder in Sekundenschnelle in seiner Höhle verschwinden."

Mit anderen Worten: die Streßreaktion bereitet den Menschen bestens darauf vor, zu fliehen oder anzugreifen.

3. Psychologische Auswirkungen von Streß

Neben körperlichen Veränderungen gibt es bei Streß auch psychologische Veränderungen. Der Adrenalinfluß und andere chemische Veränderungen während Augenblicken von starkem Streß erzeugen Wahrnehmungsstörungen, die das Überleben erleichtern. Man kann die Erfahrung von Zeitlupe machen. Man könnte dies auf eine Beschleunigung des Gedankenprozesses zurückführen, der zu einem Auftreten von einem Gefühl der Zeitlupe führen kann. Die Fähigkeit, schneller zu denken und zu planen hilft, mehr Kontrolle über die bedrohliche Umwelt zu gewinnen. In einigen Fällen kann, umgekehrt, die Zeit scheinbar schneller ablaufen, und ein Polizist kann schneller als sonst den Ablauf aller Dinge erleben, einschließlich der eigenen Handlungen. Nicht selten kommt es auch zu Störungen beim Hören. Geräusche können leiser werden, und man hört laute Geräusche wie Schüsse nicht, die normalerweise die Konzentration stören. Für andere Menschen sind die Geräusche lauter, was ein besseres Hinwenden zur Gefahr erlaubt. Es können auch visuelle Störungen auftreten, die hilfreich sind. Jemand kann z.B. den "Tunnelblick" erfahren - eine intensive gebündelte Konzentration auf das, was man als Gefahr wahrnimmt, verbunden mit geringer oder fehlender Aufmerksamkeit auf Wahrnehmungen am Rande des Blickfelds. Man kann auch mehr visuelle Details klarer als üblich wahrnehmen. Diese Wahrnehmungsstörungen, normal häufig während eines kritischen Ereignisses, können uns helfen zu überleben. Doch gibt es auch Nachteile durch die Wahrnehmungsstörungen. Durch den "Tunnelblick" kann der Polizist nicht Details, wie auch andere Gefahren nicht wahrnehmen, die an der Peripherie sind. Später kann der Polizist nur jene Gesichtspunkte der Situation beschreiben oder sich daran erinnern, auf die er sich konzentrierte und ist deshalb kein verlässlicher Zeuge für andere Gesichtspunkte des Vorfalls (Solomon 1989).

Ein Polizist könnte wegen der Zeitstörung nicht in der Lage sein, eine genaue Beschreibung der Zeit zu geben, die verstrichen ist.

Wegen der Hörstörung könnte der Polizist wichtige Details nicht gehört haben, z.B. wieviel Schüsse abgefeuert worden sind. Es ist wichtig, daß Untersucher solcher Vorfälle wissen, daß diese Wahrnehmungsstörungen normal sind und automatisch und unbewußt unter starken Streßbedingungen ablaufen (Solomon 1989).

4. Der Unterschied zwischen Streß und Angst

Während die Streßreaktion ganz unspezifisch den Körper auf Flucht oder Angriff vorbereitet, besteht das Wesen der Angst darin, daß man eine Situation als lebensbedrohend, gefährlich o.ä. deutet. Man könnte auch zwischen Furcht (vor bestimmten Situationen, Personen, Dingen) und Angst (allgemeine, unspezifische Erregung, die zu Vermeidungsverhalten führt) unterscheiden.

Auf jeden Fall stellt Angst das Gefühl dar, daß man hilflos ist, die Situation nicht unter Kontrolle hat, den Dingen aufgeliefert ist, von der Situation überwältigt wird. Wie subjektiv die Deutung der Situation und ihres Gefahrenpotentials sein kann, zeigt folgende englische Beobachtung aus dem 2. Weltkrieg: Die Bordschützen in dem hinteren Teil der Bomber berichteten mehr psychologischen Streß als Jagdflieger, obwohl die tatsächliche Verlustrate für die Jagdflieger höher war. Offensichtlich hatten diese aber ein größeres Empfinden, Kontrolle über ihr Schicksal zu haben, selbst aktiv etwas zu tun zu können, während die Bordschützen nur reagieren konnten. Hinzu könnte auch kommen, daß die Bordschützen, hinten im Flugzeug sitzend, von ihren Kameraden vorne im Bomber getrennt waren (Cox u.a. 1983).

Das Wesen der Angst und den Unterschied zum Streß kann man am besten erfassen, wenn man die einzelnen Komponenten der Angst gemäß dem BASIC ID (s.a. Füllgrabe 1995a Mfd.P 6/1995) betrachtet:

Behavior (Verhalten) = Flucht - oder Vermeidungsverhalten; angstvolle Mimik, Gestik
Affective responses (Gefühle) = Angst, Furcht
Sensations (Körpergefühle) = Zittern, "flaues Gefühl im Magen", trockener Hals, Erbleichen u.ä.
Imaginations (Phantasie) = Man stellt sich bildlich vor, was alles Schlimmes passieren könnte, wie man zu Schaden kommen könnte, daß man verletzt oder getötet werden könnte.
Cognitions (Gedanken) = "Da bin ich in eine schlimme Lage geraten". "Oh Gott, was soll ich bloß tun? Ich kann

nicht mehr klar denken! Ich bin hilflos!" u.ä.

Interpersonal relations (zwischenmenschliche Beziehungen) =

a) man hat keine Bezugspersonen, die man um Hilfe bitten kann oder auf die man sich zumindest gedanklich stützen kann!

b) bei einer Bedrohung durch einen Menschen wirkt der Konflikt oder die Gewaltbereitschaft der anderen Person angstausslösend.

Drugs/Biological Functions (Biologische Seite des Menschen) = hoher Aktivierungsgrad durch die Streßreaktion.

Auch Cox u.a. (1983) weisen bei ihrer experimentellen Analyse von Furchtlosigkeit und Mut auf die Notwendigkeit einer Betrachtung von Furcht gemäß verschiedener Komponenten hin.

Eine Person mag sich einer angstausslösenden Situation oder einem angstausslösenden Objekt nähern, obwohl sie ein hohes Maß an subjektiver Angst (A) und unangenehme Körpergefühle (S) erlebt. Solches Beharrungsvermögen trotz Gefühlen (A) und Körpergefühlen (S) der Angst kann als **Mut** definiert werden: weitermachen trotz subjektiver Angst. Wenn eine Person einer gefährlichen Situation begegnet, aber wenige oder keine Angst oder begleitende physiologische Reaktionen (S; D) erlebt, kann dieses Verhalten als **Furchtlosigkeit** definiert werden.

Wie wichtig eine derartige Betrachtung einzelner Komponenten der Angst ist, belegen Cox u.a. (1983) in ihrer Untersuchung von Bombenentschärfern. Sie verglichen dabei eine Gruppe von Bombenentschärfern, die wegen Tapferkeit ausgezeichnet worden waren, mit einer Gruppe von Bombenentschärfern, die nicht dekoriert worden waren und Kontrollgruppen in einem Experiment. Dabei wurden Töne dargeboten, denen 6 Sekunden später ein leichter elektrischer Schock folgte, den man nur vermeiden konnte, wenn man rechtzeitig einen Hebel in eine bestimmte Richtung bewegte. Die Richtung dieses Hebels, die für jede Tonhöhe anders war, mußte durch Versuch und Irrtum entdeckt werden.

Interessant ist folgendes Ergebnis: Die hochdekorierten Bombenentschärfer hatten von Anfang an eine niedrigere Herzschlagrate und behielten sie auch während des gesamten streßhaften Experimentes bei. Die nichtdekorierten Bombenentschärfer zeigten das gleiche Muster, wenn auch auf einem etwas höheren Niveau. Aber auch bei ihnen war die Herzschlagrate niedriger als bei der Kontrollgruppe. Beide Gruppen der Bombenentschärfer hatten zu Beginn des Experiments auch eine größere Schmerztoleranz gegenüber leichten elektrischen Schocks gezeigt, verglichen mit zwei Kontrollgruppen.

Das Experiment war durchaus realistisch: Man mußte eine schwierige Unterscheidungsaufgabe unter der Bedrohung eines elektrischen Schocks durchführen. Und trotzdem behielten die Bombenentschärfer ihre niedrige Herzschlagrate bei. Man könnte diese Kaltblütigkeit, die sie ja auch in Situationen zeigen mußten, wo es um Leben oder Tod ging, vielleicht damit erklären, daß sie die **Kontrolle über die Situation** hatten. Ihr Schicksal lag in *ihrer* Hand, *ihr* Verhalten entschied über Leben und Tod. Und durch planvolles Vorgehen beim Entschärfen einer Bombe hatte man große Überlebenschancen. Ihre **Überlebensformel** lautet gewissermaßen:

Erwerb von Fähigkeit → planvolles Vorgehen → Gefühl der Kontrollierbarkeit der Situation → Furchtlosigkeit

5. Die Situationsabhängigkeit von Angst

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

Diese Ergebnisse besagen, daß ein kompetenter Mensch dann furchtlos ist bzw. sein muß, "wenn es darauf ankommt", wenn die entscheidende Situation auftritt. Dies schließt aber keineswegs aus, daß man nicht vorher oder nachher Anspannung, Angst, Aufregung oder ähnliches empfindet. Die Tatsache, daß selbst erfahrene und erfolgreiche Schauspieler, Sportler usw. nach vielen Jahren noch "Lampenfieber" haben, belegt dies. Dieses Lampenfieber stellt aber eher einen hohen Aktivierungszustand dar als echte Angst. Erst wenn Gefühle der Hilflosigkeit und der Unkontrollierbarkeit auftreten, entwickelt sich aus der hohen Aktivierung lähmende Angst.

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

6. Die Streßimpfung

Die erfahrenen Fallschirmspringer wußten genau, was auf sie zukam, welche Gefüh-

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

Die Streßimpfung besteht aus 3 Schritten:

1. **Realistische Informationen geben**
um die Person auf ihre Verletzbarkeit aufmerksam zu machen.
2. **Selbstvertrauen wecken**
um die herankommende Belastung bewältigen zu können.
Es ist wichtig, ein Gleichgewicht herzustellen zwischen dem Wecken von Gefühlen der Notwendigkeit von Vorsorge ("Erwartungsangst") einerseits und der mit Bestimmtheit vorgetragenen Versicherung, sich auf andere verlassen zu können.
3. **Eigenständige Problembewältigung**
Die Person wird ermutigt, ihre eigenen Methoden zu entwickeln, sich selbst zu beruhigen und Maßnahmen zu planen, sich selbst zu schützen. In Krisen neigen nämlich viele Personen dazu, zu passiv zu sein und sich ausschließlich auf andere zu verlassen. Wenn dann unvermeidbares Leiden "überraschend" auftritt, werden sie bitter enttäuscht. Dies fand man z.B. bei Patienten, die vor einer Operation einen unkritischen, fast religiösen Glauben an die Allmacht ihrer Ärzte hatten, sie vor Schmerz und Leiden zu schützen.

Der Gedanke der "Streßimpfung" könnte auch auf die Gefährdung als Kriminalitätsoffer angewandt werden. Indem man sich durch psychologische, sprachliche Techniken, Selbstverteidigungstechniken u.ä. auf einen Überfall vorbereitet, könnte man sich nicht nur des Angreifers erwehren, sondern auch leichter den Schock des Überfalls bewältigen. Dies ist z.B. die Absicht von M. Conroy und E. Ritvo in ihrem Buch "Die Selbstverteidigung für die Frau" (1986).

7. Berechtigte und unberechtigte Furcht bei polizeilichen Einsätzen

Furcht ist eine natürliche, automatische Reaktion auf eine wahrgenommene Gefahr. Diese automatische Reaktion ist

wichtig, weil sie den Körper zur Aktivität bereit macht: zu Flucht oder Angriff. (Es soll hier nicht zwischen den Begriffen Angst und Furcht unterschieden werden).

Wichtig sind hierbei zwei Gesichtspunkte:
- wahrgenommene Gefahr
- berechnete Furcht

Wahrgenommene Gefahr bedeutet, daß

- a) man eine tatsächliche Gefahr auch als solche erkennt. Die Tatsache, daß man die Bedrohlichkeit einer Lage unterschätzte, führte, wie Untersuchungen in den USA und Deutschland zeigten, dazu, daß Polizisten sorglos handelten. Ohne Berücksichtigung von Eigensicherung, ohne auf einen Kollegen zur Unterstützung zu warten, ohne die eigene Schußwaffe bereit zu halten, näherte man sich einem (oder mehreren) Gewalttäter(n), von dem/denen man z.T. sogar wußte, daß sie/er bewaffnet und gewaltbereit war(en). Dies war dann eine häufige Ursache für den Tod von Polizisten im Dienst.
- b) man auch eine harmlose Situation fälschlicherweise als gefährlich deuten kann, überreagiert und erst dadurch einen Konflikt oder Gewalt auslöst (s. Toth 1969).

Im "Training Key Nr. 398" spricht Mc Carthy (1989) einige der häufigsten Formen unvernünftiger Furcht im Polizeidienst an. Z.B.:

● Kulturelle Furcht

Die kulturellen Werte des Bezirks sind andere als die des Polizisten. Die Menschen in diesem Bezirk gehören z.B.
- Minderheiten oder
- anderen sozialen Schichten an.

● Furcht von körperlichem Schaden

Man hat beobachtet, daß starke Angst dazu führte, daß der Polizist
- nicht zu dem Ort des Notrufes fuhr.
- nicht auf Bitten seiner Kollegen um Beistand reagierte.
- auf bedeutungslose Ereignisse überreagierte.
- übermäßig und unnötig nach Unterstützung durch Kollegen verlangte.
- umfangreiche zusätzliche Schutz-ausrüstung und auch nicht genehmigte Waffen mit sich führte.

● Angst vor eigenem Gewalteinsetz

Wie die FBI-Studie (s. Mfd.P 11/1995) zeigte, zögern manche Polizisten vor gerechtfertigtem Einsatz ihrer Dienstwaffe in einer Notwehrreaktion.

In einem von Mc Carthy (1989) beschriebenen Fall händigte ein Polizist seine eigene Pistole dem Täter aus. Dieser tötete

einen anderen Polizisten, der am Ort des Geschehens war, befahl dem Polizisten dann, niederzuknien und tötete ihn dann ebenfalls mit seiner eigenen Dienstwaffe. Während des gesamten Zwischenfalles leistete der Polizist keinerlei Widerstand, im Widerspruch zu seiner Ausbildung!

● **"Psychologische" Furcht (= Gefühl der Hilflosigkeit)**

Wie bei Lampenfieber kann eine bestimmte Situation Angst auslösen, die man als nicht beherrschbar ansieht. Diese Situation ist nicht lebensbedrohend, aber aus dem Gefühl der Hilflosigkeit heraus entsteht Angst, die auch leicht zu eigene Gewalt führen können. Gründe dafür können bei polizeilichen Lagen sein:

- Eine ungewöhnlich große Anzahl von Menschen.
- Starke Lärmpegel, wie sie z.B. bei einer lauten Demonstration auftreten können.
- Die Zahl der Polizisten ist gering oder unbedeutend, was beim Polizisten ein erhöhtes Gefühl der Verletzbarkeit auslöst.

Indikatoren für diesen Zustand sind

- Der Polizist hat noch keinerlei Aktivität gezeigt oder auf die Situation reagiert. Er schwitzt, ist bleich oder sprachlos.
- Er hört keine Befehle oder Anweisungen, die ihm gegeben wurden, weil er total auf das Ereignis fixiert ist und alles andere um ihn herum nicht mehr wahrnimmt.
- Er zeigt wilde Überreaktionen, gefolgt von totaler Handlungsunfähigkeit

Intensives Training und intensive Aufsicht und Betreuung sind für diese Personen wichtig.

● **Furcht vor Mißbilligung durch die Kollegen**

Er wendet z.B. unnötig Gewalt an, um seine Kompetenz zu demonstrieren und ein positives Image von sich zu schaffen, ein Image der Härte. Akzeptiert keine - auch keine wohlge-meinte Kritik - durch seine Kollegen.

● **Konfliktscheue Vorgesetzte**

Mc Carthy (1989) spricht hier die Passivität von Führungskräften in Krisen oder bei Vorfällen an, wo es um Menschenleben geht. Die Personen haben Angst vor Versagen oder Kritik.

- Sie bleiben passiv und hoffen, daß sich das Problem von selbst löst.
- Sie delegieren Verantwortung nach oben.
- Sie beschäftigen sich mit nebensächlichen Problemen (s.ä. Dörner u.a. 1983).
- Sie richten ihren Ärger gegen Untergebene, geben aber keine Anweisungen und übernehmen nicht die Führung.

8. Alleine, aber nicht einsam

Die Tatsache, daß die Vielzahl von Angstquellen bei den polizeilichen Tätigkeiten die "International Association of Chiefs of Police" veranlaßte, einen Lehrbrief herauszugeben, der sich nur mit der Beschreibung der unterschiedlichsten Angstquellen beschäftigte (Mc Carthy 1989), soll den Blick für diese Problematik schärfen. Auf gar keinen Fall soll diese Auflistung entmutigend wirken. Dazu besteht überhaupt kein Grund. Denn das Beispiel der Bombenentschärfer belegt ja, daß man durch den Erwerb von Fähigkeiten in die Lage versetzt wird, auch in lebensbedrohlichen Situationen kühlen Kopf zu bewahren und die Situation unter Kontrolle behalten kann.

Es gibt aber noch einen weiteren mächtigen Faktor, der dem Auftreten von Angst entgegenwirkt: **Vertrauen** bzw. das Vorhandensein von Bezugspersonen.

Dies muß nicht bedeuten, daß dieser Mensch bzw. diese Menschen in der Situation vorhanden sein muß/müssen. Selbst das Denken an frühere Bezugspersonen kann in einer lebensbedrohenden Situation beruhigend wirken und zur Rettung beitragen. Das Denken an seine Familie bewahrte einen Mann davor, im eiskalten Meer zu resignieren und bewahrte ihn vor dem Ertrinken (Janis 1971). Ein Polizist dachte daran, welchen Tip ihm sein Vater beim Basketball gegeben hatte, und dies aktivierte ihn dazu, sich des Angreifers zu erwehren (Solomon 1989). Eine ausführliche Besprechung dieser Fälle findet man in Füllgrabe (1995 b).

In diesen und in ähnlichen Fällen sind diese Menschen alleine, aber nicht einsam. Zwar sind die Bezugspersonen nicht direkt in der Situation vorhanden, aber psychologisch sind sie immer noch vorhanden, weil sie kognitiv mit der Person vernetzt sind: das Denken an sie beruhigt, macht angstfrei; andererseits motiviert es zu sachgerechtem Handeln.

Daß man durch Vertrauen befähigt wird, sich auch sachgerecht in extrem lebensgefährlichen Situationen aufzuhalten, zeigt das Beispiel von Mary Glatzle, der Beamtin einer Sondereinheit in New York. Um gewalttätige Täter zu fangen, ging sie als potentielles hilfloses Opfer verkleidet in gefährliche Stadtteile. Im Hintergrund, aber sofort zur Stelle, wenn Gefahr drohte, folgten ihr zwei weitere Polizisten. Mary konnte ihre Tätigkeit nur ausüben, weil sie die Kontrolle über die Situation empfand. Sie war kein hilfloses Opfer, das plötzlich in eine lebensbedrohliche Situation geraten war.

Man bedenke:

- Mary suchte den Ort des Geschehens bewußt auf.
- Sie wollte den Täter heranlocken.
- Sie wußte, was sie zu tun hatte.
- Sie hatte viele derartige Situationen be-

reits erfolgreich bewältigt.

- Vor allem wußte sie, daß ihr eigentlich nichts passieren konnte, daß ihr sofort zwei Schutzengel zu Hilfe kamen!

Marys Tätigkeit führte natürlich allmählich zu einer großen emotionalen Belastung. Und man muß realistischerweise feststellen, daß es wohl kaum möglich sein wird, **immer** kaltblütig zu reagieren, **immer** angstfrei zu handeln. Aber gerade dann ist es wichtig, eine vertrauensvolle Kommunikation mit einer Bezugsperson führen zu können. Dies belegt folgendes Erlebnis, das Mary hatte:

Als sie einen Serienvergewaltiger fangen wollte, der sich in der Gegend herumtrieb, erlebte sie eine äußerst traumatische Situation. Als der Mann, ein Schwarzer, auf sie zukam, dachte sie "Mein Gott, ist der groß und häßlich. Die bedrohlichste Masse, die ich jemals zu sehen bekommen werde." (Glatzle und Fiore 1981, S. 102) Sie sprach laut aus: "Und ob ich auch wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir.", der Anfang des 23. Psalms. Aber sie lief nicht weg, einfach weil ihre Beine kraftlos waren. Natürlich waren sofort Jim und Lee, ihre beiden Schutzengel, bei ihr und jagten den Täter, für sie aber war der Vorfall, der bei ihr einen Schock plötzlicher Hilflosigkeit erzeugte, ein "wirklicher Angriff des Schreckens".

Dieser Vorfall hatte erhebliche Folgewirkungen. Als sie eines Tages eine Jugendbande in einem Stadtteil überführen wollte und unter den Passanten keinen einzigen Weißen sah, sondern nur Schwarze, geriet sie außer Kontrolle. Sie fühlte sich schlecht, zu Tode erschreckt. Als ein Schwarzer auf sie zukam, dachte sie: "Wenn er mir so nahe kommt, daß er mich berührt, blase ich ihn weg." Sie war so sicher, daß sie ihren Revolver benutzen würde, daß sie zitterte. Sie gab Jim und Lee das verabredete Zeichen, daß sie zu ihr kommen sollten. Innerhalb einer Sekunde waren sie bei ihr. Sie konnte ihnen zwar sagen, daß sie sich schlecht fühlte, das Schlimme aber war für sie, daß sie ihre wahren Gefühle nicht mitteilen konnte. Sie konnte Jim und Lee, den beiden Männern, denen sie ihr Leben blindlings anvertrauen konnte und die ständig bewiesen hatten, daß sie sofort ihr Leben schützen würden, nicht erzählen, daß sie bereit gewesen war, den ersten Schwarzen zu erschießen, der sie zufälligerweise berührt hätte. Denn auch Jim und Lee waren Schwarze.

Erst als sie mit einem Pfarrer, der früher selber Polizeibeamter gewesen war, ein längeres Gespräch geführt hatte, fand sie ihren Seelenfrieden wieder. Er machte ihr z.B. klar: Wäre der Täter bei dem Überfall kein Schwarzer, sondern ein Weißer gewesen, hätte sie wohl auch keinen Weißen erschossen, der ihr dann später zufälligerweise begegnet wäre.

9. Worauf es ankommt

Dieses Ereignis macht es notwendig, ein realistisches Bild von dem Wesen einer vertrauensvollen Beziehung zu formen. Denn dabei finden wir keineswegs den paradiesischen Zustand ewiger Harmonie. Vielmehr können bei Menschen neben positiven Gedanken auch durchaus negative Gedanken wie Zorn, Unzufriedenheit, Verbitterung u.ä. auftauchen. Es ist nur wichtig, daß in einer **vertrauensvollen, problemorientierten Kommunikation** die Atmosphäre bereinigt und unter Umständen ein Perspektivwechsel bewirkt wird. Dies könnte wie bei der Provokativen Therapie (Höfner und Schachtner 1995) mit Humor bewirkt werden.

Tatsächlich fanden Gottmann und Levenson (1992), daß auch in glücklichen Ehen Konflikte vorkamen. Was aber glückliche Ehen von unglücklichen unterschied, war, daß in den glücklichen Ehen die Zahl der positiven Ereignisse die der negativen Ereignisse um das 5fache übertraf.

Man könnte also eine vertrauensvolle Beziehung wie das Verhalten von Trapezartisten betrachten. Selbst wenn sie sich tagsüber gestritten haben, wissen sie doch, daß sie dem anderen abends in der Zirkuskuppel voll vertrauen können. Ihr Partner/ihre Partnerin wird sie im entscheidenden Augenblick nicht fallen lassen. Er/Sie kann sich, weil er/sie "den Rücken frei hat", voll auf seine/ihre Handgriffe kon-

zentrieren. Das drückt auch Mary Glatzle aus, wenn sie meint: "Gleichgültig, welche Gestalt, Größe, Geschlecht oder Hautfarbe wir haben, das gegenseitige Vertrauen, die ineinandergewobene Abhängigkeit muß etwas sein, worüber man nicht nachdenken muß." (Glatzle und Fiore 1981, S. 168).

Die Formulierung "ineinandergewobene Abhängigkeit" drückt das gleiche aus wie der Begriff "TIT FOR TAT - Kultur", nämlich eine gut kooperierende Gemeinschaft und ist ein praktischer Beleg für meine These, daß eine kooperative Strategie die Überlebensfähigkeit ("Survivability") in gefährlichen Situationen erhöht. Auf die TIT FOR TAT - Strategie (Füllgrabe 1993/94) wird von Mary Glatzle (S. 87) noch einmal ausdrücklich hingewiesen, wenn sie das Wesen eines erfolgreichen Teams beschreibt: "Gute Partner, großartige Partner müssen nicht die gleiche Partei wählen, die gleiche Biermarke lieben, nicht in die gleichen Filme gehen und noch nicht einmal in gleicher Weise über Frauen, die Arbeit oder etwas anderes denken. Sie müssen nur genau dann da sein, mit dem, was du brauchst, wenn du sie brauchst und wissen, daß du das gleiche tun würdest."

Fazit: Vertrauen ist mit Angst unvereinbar. Ein Mensch kann nicht gleichzeitig Vertrauen und Angst empfinden. Deshalb ist Vertrauen ein mächtiger Schutz gegen das Auftreten von Angst!

Literatur

- Cox, D. u.a. (1983): An experimental analysis of fearlessness and courage. *British Journal of Psychology*, 74, S. 107 - 117
- Dörner, D. u.a. (1983): Lohhausen. Bern: Verlag Hans Huber
- Füllgrabe, U.: (1993/1994): TIT FOR TAT - Die Erfolgsstrategie im Spiel des Lebens. *Magazin für die Polizei*, November 1993 - März 1994.
- Füllgrabe, U. (1995): BASIC ID und das Märchen vom Aggressionstrieb. *Magazin für die Polizei*, Juni 1995, S. 36 - 40
- Füllgrabe, U. (1996): Täter und Opfer im Spiel des Lebens. Frankfurt: Edition Wötzel
- Gottmann, J.M. und Levenson, R.W. (1992): Marital Processes Predictive of Later Dissolution: Behavior, Physiology and Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, Vol. 63, Nr. 2, S. 221 - 233.
- Höfner, E. und Schachtner, U. (1995): Das wäre doch gelacht. Reinbek: Rowohlt.
- McCarthy, R.M. (1989): Reasonable and Unreasonable Fear in Police Encounters. *Training Key* 398.
- Solomon, R.M. (1989): The Dynamics of Fear in Critical Incidents. *Training Key* 399. Arlington: International Association of Chiefs of Police.
- Toch, H.H. (1969): *Violent Men*. Chicago: Aldine
- Vester, F. (1976): *Phänomen Streß*. Stuttgart : Deutsche Verlags-Anstalt.