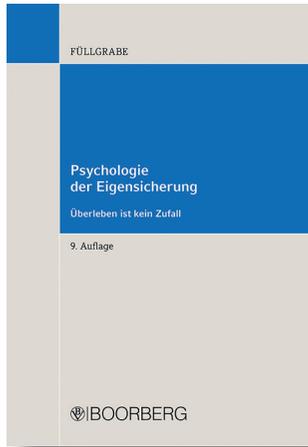


Überleben ist kein Zufall

Rezension zur »Psychologie der Eigensicherung«



Uwe Füllgrabe:
Psychologie der Eigensicherung;
Überleben ist kein Zufall;
Stuttgart: Boorberg; 2019;
ISBN: 978-3-415-06486-7;
34,90 Euro

Test des Verlages¹

»Die psychologische Eigensicherung bietet gegenüber gewaltbereiten Personen einen nachhaltigen und zusätzlichen Schutz für Leben und Gesundheit, beispielsweise der Polizeibeamten im täglichen Einsatz. Dieses Buch zeigt auf, dass das Beherrschen von Kampfsport allein nicht immer gegen Angreifer hilft. Auch psychologische Faktoren spielen häufig eine wichtige Rolle. Auf der Grundlage von Ereignissen aus der polizeilichen Praxis sowie unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Erkenntnisse vermittelt das eingeführte Standardwerk anschaulich, wie man gefährliche Situationen bewältigen kann. Der Autor zeigt auf, wie man Verletzungen vermeiden und seine Überlebenschancen durch Beachtung psychologischer Faktoren erhöhen kann. Das Buch ist für jeden von Nutzen, der beruflich oder privat mit Gefahrensituationen zu tun hat. Die Tatsache, dass sich in der letzten Zeit nicht nur Angriffe auf Polizisten häufen,

¹ Der Text des Verlages wird wie auf dem Buchrücken abgedruckt übernommen, wobei die Formulierungen nicht immer den Regeln des BDP zum gendergerechten Sprachgebrauch entsprechen.

sondern auch auf Feuerwehrleute und Rettungskräfte, belegt die Notwendigkeit dieses Buches.«

Ziele des Buches

Das Buch möchte dazu befähigen, gefährliche Situationen zu vermeiden, zu bewältigen und zu überleben. Dazu bedarf es verschiedener Kenntnisse, Fähigkeiten und innerer Einstellungen. Das hierzu erforderliche Wissen in Bezug auf Gefahrensituationen vermittelt das bereits in der achten Auflage erschienene Werk von Uwe Füllgrabe, das man als Standardwerk bezeichnen kann.

Zielgruppen des Buches

Eine Vielzahl von Personengruppen können in Gefahrensituationen geraten. Daher sollte dieses Buch Standardlektüre nicht nur für Polizeikräfte, sondern auch für Feuerwehrleute, Rettungskräfte, Wach- und Sicherheitsdienste, Justiz sowie Bedienstete von JVA und Maßregelvollzug sein. Darüber hinaus ist in Zeiten zunehmender häuslicher Gewalt das Buch für alle hilfreich, die sich Gewalt ausgesetzt sehen. Schließlich sind die psychologischen Faktoren, die geschildert werden, so hilfreich, dass sich das Werk ebenfalls für (angehende) Psychologinnen und Psychologen oder Kriminologinnen und Kriminologen eignet.

Wie liest sich das Buch?

Das Buch ist gut und verständlich geschrieben. Besonders hervorzuheben ist, dass neben dem stringenten Aufbau auch die Einzelkapitel für sich genommen gut durchgearbeitet werden können. Hilfreich sind v.a. die zahlreichen Fallbeispiele sowie zur weiteren Lektüre die Kurzdarstellungen diverser Studien, die mit den vorhandenen Quellenangaben schnell auffindbar sind. Die Arbeit im Buch wird erleichtert durch ein übersichtliches Stichwortverzeichnis.

Wie gut informiert das Buch die Zielgruppe?

Leserinnen und Leser erhalten einen umfassenden Blick auf die Psychologie der Eigensicherung. Im Vergleich zur Voraufgabe wurde zudem ein neues Kapitel zur Vermeidung von Vergewaltigungen und Überfällen sowie zu Möglichkeiten, einem Serienmörder zu entkommen, eingefügt. Fallbeispiele und Schaubilder verdeutlichen den theoretischen Hintergrund.

Stärken des Buches

Die Stärke des Buches liegt in der Kombination aus theoretischem psychologischem Wissen und praktischem Umgang mit diesem. Man trainiert z.B. die Fähigkeiten, Gefahren rechtzeitig zu erkennen und Gefahrensituationen besser zu bewältigen, Strategien gewaltfreier Interaktion und die Stärkung des eigenen Sicherheitsbewusstseins, und insgesamt werden die eigenen psychologischen Fertigkeiten geschult und verbessert. Das Buch beleuchtet psychologische Faktoren, die in Gefahrensituationen eine Rolle spielen, und vermittelt Grundlagen der Gefahrenbewältigung. Polizeiliche Fehler bei der Eigensicherung werden anschaulich dargestellt, um diese zukünftig zu vermeiden und die Eigensicherung in einer Vielzahl von Situationen zu verbessern.

Schwächen des Buches

Für eine Neuauflage würde es sich anbieten, das wichtige letzte Kapitel zum Training der Eigensicherung weiter auszubauen.

Für wen lohnt es sich, das Buch zu kaufen?

Das Buch lohnt sich nicht nur für die bereits angesprochene Zielgruppe, wie z.B. Polizeikräfte, sondern für alle, die Interesse an psychologischen Zusammenhängen der Aktion und Reaktion haben.

Prof. Dr. Anja Schiemann
E anja.schiemann@dhpil.de