

Längst ein Standardwerk

Füllgrabe, Uwe: Psychologie der Eigensicherung. Überleben ist kein Zufall, Boorberg Verlag: Stuttgart, 8. Auflage 2019, kart. 368 S., 34,90 Euro.

In der nun 8. Auflage ist das Fachbuch „Psychologie der Eigensicherung“ von Psychologieoberrat a.D. Dr. Uwe Füllgrabe längst ein Standardwerk: Für Polizeibeamte, aber auch Kampfsportler und alle Personen, die sich mit Sicherheit und Maßnahmen zum eigenen Schutz beschäftigen. Denn Sicherheit und Eigenschutz hängen nicht nur von physischen Fähigkeiten ab, sondern nicht zuletzt von psychischen Faktoren. Denn mit Kenntnis vom richtigen Verhalten steigert ein Mensch seine Chancen, sich aus Gefahrensituationen zu befreien. Das Ziel des Autors ist die Auseinandersetzung seiner Leser mit konkreten Gefährdungssituationen. Zu diesem Zweck bietet Füllgrabe eine Vielzahl an Fallbeispielen und untermauert seine Thesen mit einer Fülle an Untersuchungen und Studien aus aller Welt.

Insbesondere mit seinem praktischen Bezug erreicht das Fachbuch nicht nur Polizeibeamte: In Deutschland spielt das Thema Sicherheit eine immer größere Rolle. Sicherheit und das gesellschaftliche Sicherheitsbedürfnis befinden sich in einem stetigen Wandel und in Entwicklungsprozessen. Viele Menschen haben Angst vor Gewalt und Kriminalität. Der Autor fasst dies treffend auf Seite 24 zusammen „Es wird häufig betont, dass Deutschland eines der sichersten Länder der Welt sei. Das mag zwar statistisch im Vergleich zu anderen Ländern richtig sein. Doch dem Opfer einer Straftat ist es herzlich egal, ob anderswo die Kriminalität höher oder geringer ist oder ob sie im eigenen Land sinkt.“ Die Tatsache, dass sich in der letzten Zeit nicht nur Angriffe auf Polizisten häufen, sondern sogar auf Feuerwehrleute und Rettungskräfte, belegt den subjektiven Eindruck vieler Bürger und dokumentiert die Notwendigkeit des Buches.

Füllgrabe zeigt auf, dass und warum Menschen in Gefährdungssituationen

falsch reagieren. In diesem Zusammenhang spricht er von den „fünf inneren Feinden“ bei der Eigensicherung: Überheblichkeit, Angst, Kompetenzillusion, das falsche Weltbild und die Unkenntnis von richtigem Verhalten in Gefahrensituationen.

Bereits in der 7. Auflage wurden weitere Inhalte ergänzt, wie beispielweise die sachgemäße Entfernung zu einem Angreifer mit einem Messer, die Gefahr der Schockstarre und ihre Überwindung und die Gefährdung der Polizei durch Hassgruppen in Deutschland. In die 8. Auflage wurde ein neues Kapitel 15 eingefügt, in den Möglichkeiten geschildert werden, wie man einen Überfall vermeiden, sowie einer Vergewaltigung oder auch einem Serienmörder entkommen kann.

Psychologie der Eigensicherung ist ein auf ganz eigene Art des Autors zusammengestelltes Kompendium zu den unterschiedlichsten Facetten zur Reaktion auf diverse Formen von Gewaltverhalten.

Prof. Dr. Dorothee Dienstbühl, Mülheim