Buchbesprechung

Uwe Füllgrabe

Psychologie der Eigensicherung. Überleben ist kein Zufall.

5. aktualisierte Auflage

Richard Boorberg Verlag Stuttgart 2014
ISBN: 978-3-415-05245-1

Gewalt ist ein alltägliches Thema. Kein Tag vergeht ohne Meldungen, wonach Menschen durch Gewalthandlungen anderer Menschen schwer verletzt oder gar getötet werden. Ob man beruflich damit zu tun hat oder nicht: das Thema Gewalt betrifft jeden, verursacht Angst und wirft die Fragen auf: „Kann mir das auch passieren? Was kann ich dagegen tun?“

An diesem Punkt setzt das Standardwerk „Psychologie der Eigensicherung - Überleben ist kein Zufall“ von Dr. Uwe Füllgrabe an. Der Psychologieoberrat a.D. hat viele Jahre Polizeibeamte ausgebildet und geschult. In dieser Zeit hat er vor allem die Gefahrenwahrnehmung von Polizisten in alltäglichen Berufssituationen untersucht und auf mögliche Schwachstellen hin analysiert, seien diese nun in der Kommunikation, der Wahrnehmung von Gefahrenquellen oder in der direkten Interaktion mit möglichen Gefährdern erkennbar. Um Fehler zu vermeiden und das persönliche „Gefahrenradar“ zu stärken, gibt Füllgrabe wichtige Anregungen und Impulse. Schon nach Erscheinen der ersten Ausgabe hat der Autor den Bereich der Eigensicherung mehr auf „zivile“ Personen ausgeweitet. In der fünften Auflage hat Füllgrabe ein neues erstes Kapitel eingefügt, in welchem er sich den psychischen und physischen Aspekten der Gefahrenwahrnehmung widmet. Darin erklärt er zudem die Notwendigkeit der theoretischen Auseinandersetzungen, Analysen von Gefahrensituationen und legt dar,
warum gerade diese oft eine entscheidende Rolle spielen, hingegen die Kenntnis von Kampfsportarten jedoch nicht immer ausreichend ist, und welche "inneren Feinde" einer sachgerechten Eigensicherung entgegenstehen, nämlich Überheblichkeit, Angst, Kompetenzillusion und ein falsches Weltbild.

Uwe Füllgrabe belässt es nicht bei der Darlegung und Erörterung situativer Zustände, er analysiert Perspektiven und Dynamiken und bringt ganz unterschiedliche Perspektiven zum Thema Gewaltentwicklung, wie beispielsweise eine spieltheoretische, ein. Damit ermöglicht er dem Leser einen differenzierten Blick. Durch Beispiele und auch einen kleinen „Selbsttest“ (Kapitel 5) zwingt er zur Überprüfung der eigenen Handlungsweisen. Besonders wichtige Kapitel für alle Personen, die zum Zwecke des Eigenschutzes lernen wollen, Situationen besser einzuschätzen, sind beispielsweise die Kapitel zum „Gefahrenradar“ (Kapitel 9 und 12). In diesen erklärt der Autor sehr anschaulich, wie man die Aufmerksamkeit in angespannten Situationen, vor allem aber im Alltag, schulen kann (Kapitel 22). Thematisierung von persönlichen Bedrohungslagen (Kapitel 16), die Einschätzung von Drohungen (Kapitel 13 und 20) und die Behandlung von besonderen Phänomenen wie Stalking (Kapitel 14) runden das Buch in seiner Bandbreite ab.

Der Autor bietet eine Fülle von Beispielen und Erfahrungswerten aus der (meist polizeilichen) Praxis aber auch aus wissenschaftlichen Studien. Das Fachbuch besticht durch die verhältnismäßig kurzen und damit übersichtlichen Kapitel, die in sich didaktisch sehr gut nachvollziehbar aufgebaut sind. So können bestimmte Sachverhalte bei punktuellem Interesse schnell nachgeschlagen werden. An manchen Stellen erscheinen die Abschnitte und die gezogenen Resümees etwas sehr kurz. Auch wären Übergänge der Kapitel ineinander eine Überlegung wert, damit der Leser die Möglichkeit erhält, das Buch mit seinen vielen wichtigen Informationen und Analysen im Ganzen zu lesen. Denn dieses lediglich zum Nachschlagen einzelner Themenüberschriften zu nutzen, wäre schlichtweg schade.

Das Buch ist für jeden zu empfehlen, der sich mit den Themen Gefahrenwahrnehmung und Eigensicherung beschäftigen möchte. Sei es aus persönlichem oder beruflichem Interesse, sei es mit praktischem Hintergrund oder für wissenschaftliche Zwecke. Während Füllgrabes Werke schon zu den Klassikern in der Polizeiliteratur zählen, empfiehlt sich das vorliegende Buch neben Polizeianwärtern und Polizeibeamten auch für all diejenigen, die sich aufgrund von negativen Erfahrungen, Medienberichten und einer empfundenen Zunahme von Gewalt über ihre individuelle Möglichkeit zur Eigensicherung informieren möchten. Das Buch vermittelt nicht nur jede Menge Faktenwissen, Beispiele und Analogieschlüsse, es vermittelt das gute Gefühl, Möglichkeiten zum aktiven Eigenschutz zu besitzen, ohne zwangsweise eine Kampfsportart erlernen zu müssen. Zudem ist es für Weiterbildungsangebote zum Thema Gewaltprävention und Gewaltwahrnehmung, z.B. auch in öffentlichen Einrichtungen, uneingeschränkt zu empfehlen.