

„Gedanklich durchspielen“

Das BMI präsentierte im August 2018 „Verhaltenstipps bei Amok und Terror“. Der Kriminalpsychologe Dr. Thomas Müller erklärt, wie man sich gedanklich auf unerwartete Ereignisse vorbereiten soll.

Die Kernbotschaften der Informationskampagne des Innenministeriums lauten: Flüchten, wenn möglich, verstecken, wenn nötig, den Notruf wählen und wenn es keinen anderen Ausweg mehr gibt, verteidigen. Aus der Sicht der Prävention sind diese Verhaltenstipps bedeutend für die Information der Bevölkerung. Auch aus psychologischer Sicht sei es laut Dr. Thomas Müller essenziell, sich gedanklich auf Gefahrensituationen vorzubereiten.

Herr Dr. Müller, was geht in den Köpfen der Menschen bei einem Terroranschlag oder einer ähnlichen Situation vor?

Psychodynamisch gesehen, kann man einen Terroranschlag nicht trennen von einem anderen unerwarteten Ereignis. Es geht darum, dass man von einer Sekunde auf die andere in eine unerwartete Belastungssituation geraten kann, und wie man in dieser Situation reagiert, hängt mit der Fähigkeit zusammen, Dinge vorherzusehen, zu antizipieren. Wir brauchen die Fähigkeit der Antizipation im Prinzip heute nicht mehr zum Überleben. Wir können Tag und Nacht einkaufen gehen. Wir haben es ein bisschen verlernt, uns mit Situationen auseinanderzusetzen, die vielleicht nicht alltäglich sind, sondern außergewöhnliche Belastungssituationen darstellen.

Kann man Antizipation trainieren?

Ja, man kann und soll jederzeit üben zu antizipieren. Man sollte sich überlegen, was man tut, wenn das Auto auf dem Weg zu einem wichtigen Termin plötzlich streikt, was passiert, wenn der Blitz einschlägt und was passiert, wenn Strom und Wasser ausfallen. Auch Kindern kann man das mitgeben. Sie können mit einem Kind durch den Park gehen und sagen: Wenn dir etwas auffällt, das gefährlich sein könnte, dann sagst du es mir. Dann brauchen man sich um das Kind keine Sorgen mehr zu machen, dann besitzt es die Fähig-



Thomas Müller: „Wir haben verlernt, uns mit unangenehmen Situationen im Leben auseinanderzusetzen.“

viel. Wenn ich mir ständig vorstelle, welche Krankheiten ich habe, dann bin ich ein Hypochonder. Mir ist aufgefallen, dass es immer mehr Menschen gibt, die nicht abheben, wenn eine unbekannte Nummer anruft. Weil Menschen ungern in Situationen kommen, die sie überraschen und die sie nicht beurteilen können. Noch nie in der Geschichte gab es so viele Menschen wie heute, die so zerfressen vor Angst sind. Menschen versuchen, allen Ängsten aus dem Weg zu gehen. Wenn ich versuche, jeder Situation aus dem Weg zu gehen, bewirkt das das genaue Gegenteil, ich werde immer ängstlicher und bin im Ernstfall schlechter vorbereitet.

keit, Dinge zu antizipieren. Genauso machen wir es bei Schulbeginn mit den Kindern. Wir begleiten sie auf dem Schulweg und überlegen uns, welche Gefahren bestehen könnten.

Wie grenzt sich Antizipation von Ängstlichkeit ab?

Die Antwort lautet: Von nichts zu

SCHUTZ DER EIGENEN SICHERHEIT BEI AMOK UND TERROR

Atmen Sie durch und bewahren Sie Ruhe. Machen Sie sich ein Bild von der Situation.

FLÜCHTEN VERSTECKEN NOTRUF

Letzte Konsequenz VERTEIDIGEN

FLÜCHTEN
wenn es möglich ist

- Nutzen Sie Fluchtweg
- Lassen Sie Ihre Sachen zurück – diese behindern Sie

VERSTECKEN
wenn Flucht nicht möglich ist

- Verstecken Sie sich hinter großen Gegenständen
- Herabsetzen und abblenden Sie Türen
- Stellen Sie Ihr Handy leutlos und schalten Sie die Vibrationsfunktion aus
- Verhalten Sie sich leise

VERTEIDIGEN
wenn es keinen anderen Ausweg gibt

Als letzte Konsequenz

- Verwenden Sie Gegenstände, um einen Angriff abzuwehren
- Suchen Sie Unterschlupf und helfen Sie anderen

NOTRUF
SOBALD SIE IN SICHERHEIT SIND, RUFEN SIE 133 ODER 112

Folgen Sie den Social-Media-Kanälen der Polizei und des Bundesministeriums für Inneres. Versucht bei der Fortbewegung von anderen Informationen in sozialen Medien. Berichte bringen Opfer in Gefahr und verursachen Panik.

Bundesministerium

Verhaltenstipps des Innenministeriums bei Amok und Terror.

Wie schafft man, es in einer Gefahrensituation ruhig zu bleiben?

Wenn Sie sich vor einer Radtour überlegen, was passiert, wenn Sie einen Patschen haben, nehmen Sie das Flickzeug vielleicht mit und eine Fahrradpumpe. Wenn ich bei einer Taxifahrt in der Nacht den Fahrer bitte zu warten, bis ich im Haus bin, kostet mich das zwei Minuten extra und ich brauche keine Angst zu haben. Das Innenministerium sagt nicht, dass man sich ständig mit unangenehmen Dingen auseinandersetzen muss, dennoch kann man binnen kürzester Zeit in eine Situation kommen, die man nicht beurteilen kann und dann ist es hilfreich, sich schon einmal in einer ruhigen Minute damit beschäftigt zu haben.

Aus diesem Grund sind die Verhaltenstipps ausgearbeitet worden. Es sind Vorschläge und keine Anleitungen für jede erdenkliche Situation. Eine mögliche Anleitung für jene, die sich gedanklich vorbereiten wollen. Ich kann mich nicht auf alle Situationen vorbereiten, aber als Psychologe sage ich, man soll diesen Situationen nicht aus dem Weg gehen.

Was sagen Sie zu dem Einwand, dass die Verhaltenstipps erst recht Pa-

nik bei der Bevölkerung auslösen können?

Es geht nicht darum, Panik zu verbreiten, oder dass eine Information vorliegt, dass ein Anschlag geplant ist. Natürlich macht das Innenministerium Präventionsarbeit, um Dinge zu verhindern. Aber wie der Einzelne sich vorbereitet, ist auch bis zu einem gewissen Grad Eigenverantwortung. Das ist keine sicherheitspolitische Entscheidung, sondern eine psychologische. Angst ist etwas Lebensnotwendiges. Schlecht ist es nur, wenn die Angst beginnt, uns zu lähmen. Bei den Verhaltenstipps geht es darum, Ängste zu bezähmen.

Welche Rolle spielt Ihrer Meinung nach das Innenministerium bei der Vermittlung von Sicherheit?

Wenn man sich ständig davon abhängig macht, dass eine Institution Sicherheit vermittelt, verlernt man, in einer Situation, in der die Polizei nicht dabei ist, abzuschätzen, was sicher ist. Ich muss mir schon Gedanken über meine Handlungen machen, zum Beispiel beim Wandern. Das Innenministerium holt dann die Leute vom Berg, aber das heißt nicht, dass ich die Serviceleistungen in Anspruch nehmen muss. Wir haben gute Leute, aber das heißt nicht, dass sich nicht jeder Einzelne damit auseinandersetzen sollte. Natürlich können wir nicht alle Österreicher auf die Situation XY vorbereiten, aber die Antizipation von Gefahrensituationen ist ein Anfang.

Das heißt, wir sollen so oft und gut wie möglich unsere Komfort-Zone verlassen?

Ja. Denn eines der schlimmsten Dinge, die Eltern ihren Kindern antun können ist, sie in einer Käseglocke der Behütung aufwachsen zu lassen.

Ein Tipp zum Abschluss?

Von nichts zu viel, Unangenehme Situationen nicht aus dem Weg gehen. Man soll Ängste ernst nehmen, aber sich nicht von ihnen davongaloppieren lassen. Man kann nicht antizipieren, wie das ist, wenn eine Bombe in die Luft geht. Aber man kann antizipieren, wie man sich in dieser Situation verhalten könnte. Durchdenken, was passiert, wenn man sich in das Kaffeehaus nebenan setzt und eine Schießerei losgeht, überlegen, wie man in dieser Situation reagieren würde.

Interview: Anna Freinschlag