



MARK BOTTKE

»
**DRUCK ERZEUGT
 GEGENDRUCK**
 «

Mark Bottke ist Dozent und Trainer für Kommunikation, Deeskalation – und Selbstverteidigung. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit ist der Straßenverkehr. Unter anderem bringt er den Lenkern öffentlicher Verkehrsmittel bei, wie sie die Nerven behalten und körperliche Auseinandersetzungen vermeiden

INTERVIEW

Jörg Spaniol

TOUR Herr Bottke, eine Standardsituation im Straßenverkehr: Als Radler werde ich gefährlich dicht überholt. Ich brülle dem Autofahrer hinterher und zeige den Stinkefinger. Das Auto bremst, der Fahrer springt raus, und es riecht nach Schlägerei. Wie komme ich da raus?

BOTTKE Das kommt ganz darauf an, was Ihr Ziel ist und wie weit Sie gehen wollen. Aus vielen Gründen wäre es jedenfalls nicht klug, in eine Schlägerei einzusteigen. Einer davon ist, dass der Autofahrer mit seinem Auto über eine potenzielle Waffe verfügt, mit der er Sie nach der Rauferei über den Haufen fahren könnte. Gehen wir also mal davon aus, dass Sie vom Autofahrer eine Entschuldigung erhoffen, denn er hat Sie als Person missachtet und dadurch Ihren Status herabgesetzt. Mittelfristig könnte Ihr Ziel sein, dass er künftig Radfahrer respektiert.

Also sage ich ihm sehr laut und sehr deutlich meine Meinung, bis er klein beigt.

Keine Chance. Druck erzeugt Gegendruck. Je härter die Attacke ist, desto weniger hat der andere die Chance, sich ohne kompletten Gesichtsverlust zu entschuldigen. Denn eigentlich geht es ganz archaisch um Status, um Hierarchie. Es ist eine Situation drohender affektiver Gewalt – emotional ist das Steinzeit. Sie sollten diese Ebene besser verlassen. Gehen wir mal davon aus, dass beide Beteiligten nicht losgefahren sind, um Streit zu suchen, sondern zufällig hineingeraten sind. Dann haben Sie die Chance, über Eigen- und danach Fremdempathie Ihr Ziel zu erreichen. Der erste Schritt wäre, darüber nachzudenken, ob der Autofahrer Sie wirklich nötigen wollte. Es kann tausend andere Gründe geben, warum er so dicht vorbeigefahren ist. Sie fühlen sich genötigt. Das heißt nicht, dass er Sie nötigen wollte.

Aber solange ich auf 180 bin und mir die Knie zittern, habe ich definitiv Probleme damit, mich in den vermeintlichen Angreifer hineinzusetzen!

Ja, das verlangt sehr viel von Ihnen, weil es dem üblichen – und insbesondere dem männlichen – Reaktionsmuster zuwiderläuft. Aber da müssen Sie durch. Der entscheidende Punkt ist nämlich, dem anderen Ihre Perspektive klarzumachen, ohne ihn zu attackieren. Das funktioniert nur über eine Beschreibung der eigenen Bedürfnisse, denn die beinhalten keine Beschuldigung des Gegenübers. Also etwa durch die Aussage „Ihr Auto hat mich gerade sehr erschreckt. Ich hatte wirklich Angst, totgefahren zu werden“. Wenn der andere halbwegs zurechnungsfähig ist, kann er das ohne Gesichtsverlust akzeptieren und sich entschuldigen. Oder denken Sie wirklich, auf die Ansage „Du Arsch, pass auf, wo du langfährst!“ könnte man noch Freundschaft schließen?

Haben Sie auch ein paar praktische Tipps, falls diese Deeskalation fehlschlägt?

In der Konfliktsituation sollte man sofort absteigen und sich hinter das Rad stellen. Sonst fliegt man beim kleinsten Schubser um und knallt aufs Pflaster. Für einen Abstand von etwa zwei Armlängen sorgen, das ist mehr als die übliche Angriffsdistanz. Dazu kein Imponiergehabe mit starrendem Blick und starker Muskelspannung einnehmen – wir kommunizieren zu 80 Prozent nonverbal, über Körpersprache. Vermeiden Sie auch verbal den Streit, wer „Recht hat“, denn den werden Sie jetzt nicht mehr lösen. Drohungen mit der Polizei und erst recht ein Handyfoto wären eskalierend und damit kontraproduktiv. Das Überschreiten der Schwelle zur physischen Gewalt sollten Sie definitiv vermeiden – körperlich wehren würde ich mich nur gegen lebensbedrohliche Angriffe wie Würgen, oder gegen Festhalten, das mir die Fluchtmöglichkeit nimmt. Eine Schlägerei gewinnt übrigens fast nie der, der juristisch im Recht wäre – und auch nicht der Fittere. Es gewinnt immer der Aggressivere und Rücksichtslosere – und man sieht es den Leuten nicht an, wie sie wirklich drauf sind.