

**EXPERTEN-TIPPS GEGEN GEWALT**

# Begegnen Sie bösen Menschen mit einem bösen Blick!



**Lassen Sie sich nicht beleidigen, sondern bleiben Sie stark! Das demonstrieren Sie auch mit dem Blick und der Körperhaltung**

Foto: Westend61/Getty Images

**20.10.2020 - 19:22 Uhr**

Das Böse ist überall. Es kommt aber nicht als überirdisches Monster daher, sondern als psychische und physische Gewalt, die ein Mensch dem anderen antut. Sie begegnet uns sowohl in Kriminalfällen, als auch ganz banal im Alltag, wenn wir bedroht, belästigt oder beleidigt werden. Das Buch „Profile des Bösen“ erklärt das Phänomen und gibt Hilfen, wie Sie sich dagegen wehren können.

Die Autoren sind der Psychotherapeut Dr. Christian Lüdke und seine Frau Dr. Kerstin Lüdke, Kriminaldirektorin bei der Polizei NRW. Sie beschäftigen sich seit vielen Jahren beruflich mit den verschiedensten Formen der Gewalt. Davon wollen sie ihre Leser profitieren lassen: „Weil wir aus der Praxis kommen, soll unser Buch ein ganz praktisches Sachbuch sein, das Ihnen am Ende mit etwas Glück behilflich sein kann, böse Menschen in Ihrem Alltag besser zu erkennen und sich vor ihnen zu schützen.“

Bedrohliche Situationen gibt es viele. Wenn man hineingerät, dumm angemacht oder sogar bedrängt wird, ist ein starkes Auftreten ganz wichtig. Es setzt nicht nur dem bösen Menschen etwas entgegen, sondern aktiviert auch Ihre innere Stärke.

### **Hier 10 Tipps der Autoren für ein starkes Auftreten:**

- ▶ Machen Sie sich nicht kleiner als Sie sind: Rücken gerade, Brust raus, Kopf hoch, Schultern breit. Bleiben Sie fest auf beiden Füßen stehen, sonst kommen Sie aus dem Gleichgewicht.
- ▶ Schauen Sie Ihrem Gegenüber ruhig in die Augen und halten Sie Blickkontakt – vor allem, wenn es mulmig und unangenehm wird. Lachen Sie auf gar keinen Fall und setzen Sie auch kein Habmich-lieb-Lächeln auf, sondern sehen Sie Ihr Gegenüber ernst an. Ziehen Sie dabei die Augenbrauen herunter, sodass Ihnen die Verachtung quasi aus den Augen springt.
- ▶ Lassen Sie den Provokateur zunächst ins Leere laufen. Antworten Sie nicht mit Worten, sondern nur mit Ihrer Körpersprache. Niemand kann Ihnen ein Gespräch aufzwingen, wenn Sie es nicht wollen. Gegen Hartnäckigkeit hilft nur Hartnäckigkeit. Bleiben Sie hart und willensstark!
- ▶ Atmen Sie immer tief und gleichmäßig: ein, aus, ein, aus.
- ▶ Halten Sie Abstand, bleiben Sie außer Schlag- und Trittweite, sodass die Person Sie körperlich nicht erreichen kann. Bleiben Sie

cool und gelassen, lassen Sie sich Ihre innere Aufregung nicht anmerken. Je mehr Sie sich aufregen, desto mehr Spaß hat der andere, weil er Sie ja provozieren will und Sie genauso reagieren, wie er es will.

- ▶ Sagen Sie sich immer: Ich kann siegen, ohne zu kämpfen.
- ▶ Sprechen Sie laut und mit fester Stimme.
- ▶ Bleiben Sie wortkarg und gehen Sie nicht auf die Provokation ein, lassen Sie sich nicht auf Diskussionen ein.
- ▶ Wenn der andere nicht lockerlässt, sagen Sie kurz und knapp, klipp und klar, was Sie wollen, zum Beispiel: „Lassen Sie mich in Ruhe! Gehen Sie mir aus dem Weg! Hören Sie damit auf!“
- ▶ Üben Sie mit anderen in Rollenspielen. Das macht nicht nur Spaß in der Gruppe, sondern Sie bekommen auch Sicherheit für reale Gefahrensituationen.

## Warnen und helfen

Das Buch „Profile des Bösen“ analysiert sehr verständlich, was „das Böse“ ist und wo es herkommt. Es beschreibt böse Menschen oder besser: Täter systematisch. So kann der Leser sie erkennen und ihnen die Stirn bieten. Das Buch warnt vor gefährlichen Situationen und ermutigt dazu, sich nichts gefallen zu lassen.

**Aber auch den Notfall klammert der Ratgeber nicht aus. Viel Raum bekommen Empfehlungen, wie man reagiert, wenn man angegriffen wird, sowie Hinweise auf Hilfsangebote.**

Christian Lüdke · Kerstin Lüdke

# Profile des Bösen

und wie man sie erkennt –  
eine Anleitung



**Christian Lüdke/Kerstin Lüdke: Profile des Bösen, Springer, 273 Seiten,  
22,99 Euro, als eBook 16,99 Euro**

Foto: Springer