

# Deeskalation bei Zombies



## Wahrnehmung:

Jeder Mensch bekommt über seine **Sinnesorgane** bis zu 11.000.000 Informationen pro Sekunde geliefert, kann bewusst aber höchstens 35 Informationen verarbeiten. Dieser Filterungsprozess wird durch die jeweiligen Erfahrungen und Hintergründe beeinflusst. Das Problem zurzeit:

**Es gibt zu wenig Zombies und deshalb zu wenig „richtige“ Erfahrungsmöglichkeiten!**

Wir sind zurzeit nicht trainiert, Zombies zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Erst einmal sollten Sie bei einer Zombieapokalypse herausfinden, in welchem **Film**, in welcher **TV-Serie**, in welchem **Spiel**, in welchem **Buch** oder **Comic** Sie sich befinden. Dementsprechend müssen Sie sich z.B. auf schnelle oder langsame Zombies vorbereiten. Sind Sie in einem Spiel, so ist auch der Schwierigkeitsgrad wichtig. So können Sie sich auf den Ressourcen-, Waffen- und Erste-Hilfe-Nachschub einstellen.

Doch wie erkennen Sie nun ein Zombie? Es gibt für den Laien verschiedene Hinweise:

Die **Zombie-Bewegungen** sind (meist) langsam, kantig und wirken unkontrolliert.

Der **Geruch** ist eher unangenehm. Es sei denn, Sie mögen Verwesungsgeruch.

Die **Sprache** ist undeutlich und verwaschen. Wörter und Grammatik sind nicht auszumachen.

Auch an der **Mimik** sind Zombies zu erkennen. Der US-Psychologe Paul Ekman erforscht die Mimik und fand heraus, dass alle Menschen (also auch menschliche Zombies) bei gleichen Gefühlen die gleiche Mimik haben. Paul Ekman ist übrigens wissenschaftlicher Berater der US-TV-Serie „Lie to me“ und gilt als Vorbild für den Hauptcharakter Dr. Cal Lightman. Zombies sind erst einmal an der unreinen Haut, dem blassen oder grünen Teint und offenen Wunden im Gesicht zu erkennen. Die Augen sind ausdruckslos und der Mund ist geöffnet. Meist ist die Kopfhaltung schief und die Frisur ist ungepflegt. (Vorsicht: Einige Menschen sehen denen recht ähnlich!)

Sind Sie noch unsicher, so können Sie sich eine **Zombie-Alarmanlage** bauen. Man nehme ein Zombie und entferne die Arme und die Unterkiefer, z.B. mit einem scharfen Samurai-Schwert. So kann der Zombie Ihnen nicht mehr gefährlich werden. Nähert sich ein anderer Zombie, so wird Ihre „Alarmanlage“ unruhig und warnt Sie (siehe auch Comic und TV-Serie „Walking Dead“).

Der Darm wird gerne von Zombies herausgerissen und verspeist. Dieser ist nicht nur für Ihre Verdauung wichtig. Der Darm besitzt die gleichen Neuronen (ca. 100 Millionen) wie das „Kopfgehirn“. Zudem wirken die gleichen Neurotransmitter und Neuromodulatoren. Fast alle chemischen Vorgänge, die im Kopf für das Denken, Erinnern und Planen sorgen, finden auch im Darm statt. Die Denkergebnisse des Darms werden durch das **Bauchgefühl** mitgeteilt. Und das Bauchgefühl zeigte in vielen Untersuchungen bessere Ergebnisse als der Kopf. Die besten Entscheidungen sind die, die intuitiv getroffen werden. Interessanterweise schnitten sogar bei Aktienkäufen und Sportwetten „Unwissende mit Bauchgefühl“ besser ab als die teuren Fachleute. Auch in Zombiesituationen sollten Sie auf Ihr Bauchgefühl hören. Setzt plötzlich gruselige oder hektische Musik ein, gehen Sie als letzter einer Gruppe oder sind Sie der einzige neue und nicht bekannte Schauspieler in der bestehenden Gruppe (Prinzip TV-Serie „Raumschiff Enterprise“), so sollten Sie aufmerksam werden und in Verteidigungsposition gehen.



## Schutz:

Die meisten Zombies sind zum Glück **langsamer** als Menschen. Ausnahmen kennen wir aus den Filmen „World War Z“ und „I am Legend“. Also meistens haben Sie guten Chancen zur Flucht, auch wenn die Zombies in der Überzahl sind.

Die wenigsten Zombies können **klettern**. Deshalb schützen Sie Mauern oder zerstörte Treppen, wenn Sie sich im oberen Teil befinden. Auch Häuser auf Pfeilern, wie man sie manchmal am Strand findet, sind ein idealer Schutzbereich. Blöd ist nur, wenn Sie Zombies aus dem Film „World War Z“ begegnen. Diese stapeln sich selbst zu einer Art Zombie-Pyramide und überwinden dadurch grosse Hindernisse.

Die wenigsten Zombies können gut sehen. Beim Konsolenspiel „Last of us“ können Sie sogar bei den meisten Zombies die Taschenlampe anlassen. Leider reagieren viele auf

**Geräusche**. Deshalb ist es sehr wichtig, leise zu sein und z.B. beim Spiel den Schleich-Modus zu aktivieren.

Einige Zombies können auch Ihr „frisches“ Fleisch **riechen** und Sie an Ihren (eher geschmeidigen) Bewegungen erkennen. Manchmal sollten „Sie da mit den Wölfen heulen“. Schmieren Sie sich mit blutigen Gedärmen ein und bewegen Sie sich zombiemäßig (Shaun of the dead / Walking Dead).

Vorsicht aber auch vor **anderen Menschen**. Bei Menschen gilt bei Apokalypsen oft der Satz: „homo homini lupus“ und sie werden zu Bestien. Soldaten von Regierungen oder Firmen wollen etwas vertuschen und Sie deshalb töten oder die anderen Menschen möchten Ihre Ressourcen stehlen (Last of us, Resident Evil, Half-Life, Walking Dead). Manchmal versterben Menschen aber auf natürliche Art und Weise und werden dann trotzdem zu Zombies (Walking Dead).

Viele Ideen für die Apokalypse finden Sie im „Lexikon des Überlebens“ von Herrn von Lichtenfels.

## Notwehr:

**Notwehr** steht jedem Menschen zu, egal ob privat oder beruflich. Gem. § 32 Strafgesetzbuch (StGB) dürfen Sie sich verteidigen, wenn Sie angegriffen werden. Einige Punkte müssen hierbei erfüllt sein:

### Gegenwärtiger Angriff

Der Angriff muss in diesem Moment passieren oder unmittelbar bevorstehen. Sie dürfen also Zombies gesetzlich nicht töten, nur weil sie Zombies sind. Aufgrund eines Vorurteils zu handeln wäre klar rassistisch.

### Rechtswidriger Angriff

Der Angriff der Zombies muss gegen das Gesetz verstossen. Wenn Zombies Sie angreifen, ist der Angriff erst einmal rechtswidrig (Körperverletzung, Mord usw.).

### Verhältnismäßigkeit

Sie müssen verhältnismäßig handeln. *Sie dürfen also nicht mit Kanonen auf Spatzen schießen!* Doch auch kleine Zombies sind keine Spatzen! Zombies dürfen Sie also erschießen oder sonst wie töten!

Über die **Selbstverteidigung** gegen Zombies wurde schon viel geschrieben und es gibt auch bei Youtube (z.B. Kanal ZombieGoBoom TV) einige Anregungen. Greifen Sie immer den Kopf der Zombies an. Dies ist der Schwachpunkt, aber auch die größte Gefahr. Ich mag dafür die Armbrust, auch wenn diese immer nur einen Schuss hat. Lesen Sie dazu den Ratgeber „Der Zombie Survival Guide“ von Max Brooks und besuchen Sie die Seite [www.zombiegoboom.com](http://www.zombiegoboom.com).



## Kommunikation:

„Man kann nicht nicht kommunizieren!“ ist ein bekannter Satz von Paul Watzlawick und dieser gilt für Menschen wie für Zombies. Also Zombies kommunizieren auch immer. Doch was wollen sie ausdrücken? Dazu nehmen wir das **Vier-Seiten-Modell** vom deutschen Kommunikationswissenschaftler F. Schulz von Thun. Dies sagt, dass jeder auf vier verschiedene Weisen kommuniziert:

1. Der Sachinhalt ist das, was durch gesprochene Worte ausgedrückt wird, also wortwörtlich.
2. Der Appell drückt die Wünsche und Sehnsüchte aus.
3. Im Beziehungshinweis wird ausgedrückt, wie das Verhältnis der beiden Personen empfunden wird.
4. Die Selbstoffenbarung umfasst verborgene Werte, Emotionen und Triebe.

Sagt Herr Zombie also auch der Sachebene „hfhjalsdlkfjlkajk“, so drückt er meist auf der Beziehungsebene „Ich mag dich!“ aus. Er offenbart: „Ich habe Hunger!“ und appelliert an Sie: „Leg dich hin, damit ich dich fressen kann!“

Hören Sie dem Zombie aktiv zu. **Aktives Zuhören** bedeutet Hinwendung zum Gesprächspartner. Dadurch wird Interesse und Verständnis signalisiert. Auf diese Weise wird dem Gegenüber erleichtert, sich mitzuteilen. Missverständnisse können so weitgehend ausgeschlossen werden. Es gibt den Spruch: „Ohne Rückgrat machst du eine schlechte Figur!“ Ein herunterhängender Körper wirkt antriebs- und energielos. Ohne Energie ist man leicht im Kampf zu besiegen. Zombies suchen genau diese „Opferhaltung“! Sie möchten keine Gegenwehr, sondern nur Futter. Spiegeln Sie die **Körpersprache** des Zombies und zeigen Sie damit, dass Sie sich auf der gleichen Wellenlänge befinden. Dies fördert Sympathie und Verständnis auf beiden Seiten.

## Einstellung:

Viele Kommunikationsansätze sprechen von „**positiver Wertschätzung**“ und vom „einführenden Verstehen“ (Empathie). Neben der Echtheit (Authentizität) gehören diese Faktoren zu den Grundpfeilern der Klientenzentrierten Gesprächstherapie nach Carl Rogers. Die amerikanische Autorin Byron Katie und der Transaktionsanalytiker Thomas A. Harris nannten ihre Bücher nach der Grundhaltung, die sie für unumgänglich halten, wenn Sie die anderen verstehen und gegebenenfalls Einstellungen verändern möchten: „Lieben, was ist“ und „Ich bin o.k. – Du bist o.k.“. Zeigen Sie: „Ich bin ein Freund, kein Futter!“. Streben Sie, wie in der Mediation (lat. Vermittlung) und in der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg, die Win-Win-Situation an. Beachten Sie die Bedürfnisse von Zombies und opfern Sie manchmal ein paar Ratten oder Menschenfreunde. Oder spielen Sie mit ihnen Fangen (Walking Dead).



## Autor:

**Tim Bärsch** beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema „Gewalt“ und gibt Deeskalations- und Zivilcourage-Seminare. 2014 brachte er sein achttes Buch mit dem Titel „**Sei kein Opfer ... und kein Täter**“ heraus. Dieses ist auf Menschen bezogen. Die Zombie-Edition müsste „Sei kein Fressen ... und kein Beißer“ lauten.



**Kontaktaufnahme:** [kontakt@baer-sch.de](mailto:kontakt@baer-sch.de)