

# SELBSTÜBERSCHÄTZUNG

## EIN STILLER KILLER

von Larry Wilson



keine Vorwarnung, niemand macht sich irgendwelche Gedanken und dann „zack“ – auf einmal ist jemand tot. Tag für Tag, Tausende (und Abertausende) Male am Tag, überall auf der Welt. Alles in allem werden durch Unachtsamkeit aufgrund von Selbstüberschätzung mehr tödliche Unfälle verursacht als durch alle anderen Umstände – vor allem in Kombination mit Hektik, Frustration oder Müdigkeit.

Wie kommt es, dass Menschen so unachtsam sein können, dass sie einen großen Lastwagen übersehen oder am Steuer einschlafen? Warum überschätzen sich Menschen so sehr, dass sie nicht einmal mehr über das Risiko nachdenken? (Wann haben Sie sich zum letzten Mal „Gedanken um Ihre Sicherheit gemacht“, als Sie sich hinter Steuer gesetzt haben?) Wie kann es passieren, dass Menschen sich selbst so sehr überschätzen, dass sie etwas tun, von dem sie genau wissen, dass sie dann mit ihrem „Kopf nicht bei der Sache“ sind, wie zum Beispiel während des Autofahrens eine SMS schreiben? Oder warum legen Dachdecker keinen Auffanggurt an für den Fall, dass sie einmal das Gleichgewicht verlieren? Und was können wir tun, damit dies nicht passiert? Immerhin sind wir alle davon betroffen.

### Selbstüberschätzung und „Kopf nicht bei der Sache“

Wie bereits erwähnt, kann Selbstüberschätzung viele Probleme verursachen. Das größte oder schlimmste davon ist jedoch, dass sie dazu führen kann, dass man mit dem „Kopf nicht bei der Sache“ ist. Sobald man keine Angst mehr hat,

Auf der Heimfahrt vom Fitnesscenter letzte Woche konnte ich eine wohlbekanntes Szenerie auf dem Zubringer zur Schnellstraße beobachten. Die üblichen Verdächtigen waren beteiligt: Krankenwagen, Polizei, Feuerwehr – Sirenen, Straßensperrung im Gange...

Einige Minuten später war ich zu Hause. Die Nachbarn fragten, ob ich wusste, was passiert sei.

„Nein, keine Ahnung“, antwortete ich. „Aber was immer passiert ist, es sah nicht gut aus – da war einfach zu viel Polizei und Feuerwehr“.

„War es auf der Schnellstraße?“

„Wird die Schnellstraße gesperrt?“

Ich beantwortete beide Fragen in einem Atemzug: „Nein, es war auf dem Zubringer. Und ja, die Straße wird gesperrt. Oder zumindest sah es so aus, als ob sie gesperrt wird“.

Meine sieben und neun Jahre alten Töchter saßen auf ihren Fahrrädern und fragten, ob sie hinradeln könnten, um zu sehen, was los ist. Ich sagte, dass das wohl keine gute Idee sei. Was auch immer passiert war, einer Sache war ich mir sicher: Es war nicht gut ausgegangen.

Einige Stunden später hörten wir endlich, was passiert war: Ein Sattelschlepper hatte einen Mountainbiker erfasst, der die Straße querte – und das am helllichten Tag. Der Sattelschlepper war nicht mit überhöhter Geschwindigkeit unterwegs gewesen.

„Wie kann man von einem Lastwagen gerammt werden?“ fragte ein Freund.

„Der hat ihn wahrscheinlich nicht gesehen“, entgegnete ich.

„Ja, klar. Aber was ich meine, ist – wie kann man einen Lastwagen übersehen?“

„Das ist nicht ganz einfach“, erwiderte ich zustimmend. Zu mir selbst sagte ich jedoch: Unachtsamkeit aufgrund von Selbstüberschätzung. Man muss schon sehr unachtsam sein, um einen herannahenden Sattelschlepper zu übersehen. Wahrscheinlich hatte der Mountainbiker überhaupt nicht aufgepasst. Dabei hätte ein kurzer Blick wahrscheinlich schon genügt. Wenn er nur etwas abgebremst und kurz geschaut hätte, könnte er noch am Leben sein.

Bei Gewaltverbrechen hört man vor den Schüssen oft Schreie. In Filmen ändert sich die Musik. Aber bei Unachtsamkeit gibt es in der Regel

schweift man mit den Gedanken ab und wird unachtsam. Und wenn man mit den Gedanken nicht bei dem ist, was man gerade tut, dann ist Ihr wichtigster Spieler – der Mannschaftskapitän sozusagen – nicht im Spiel. Denken Sie einmal daran, wie oft Sie sich schon verletzt haben (abgesehen vom Sport). Fällt Ihnen dabei eine Situation ein, wo Sie sich verletzt haben und dabei genau zu dem Zeitpunkt, als Sie sich verletzt haben, mit dem Kopf bei der Sache waren und daran gedacht haben, was wohl passieren könnte? Wenn Sie wie die meisten Menschen sind, wird Ihnen wahrscheinlich keine einzige derartige Situation einfallen – geschweige denn zehn. Und doch haben wir alle uns schon Tausende Male verletzt, wenn man die unzähligen Schnitte, Verbrennungen, Prellungen und Schürfwunden berücksichtigt, die wir in unserem Leben schon hatten.

Ein Beispiel: Ich stellte diese Frage über 1.200 Elektrikern eines großen Stromversorgers. Gerade einmal zwei von diesen 1.200 Elektrikern konnten sich an eine derartige Situation – in der Arbeit oder zu Hause – erinnern. Das Durchschnittsalter der Gruppe betrug etwa 45. Das entspricht demnach zwei Situationen in 1.200 x 45 Jahren.

Wie also bereits erwähnt, Ihr Kopf ist Ihr wichtigstes „Sicherheitssystem“. Aber hier ist auch der Haken: Wir müssen nicht immer darüber nachdenken, was wir gerade tun (zum Beispiel wenn wir Auto fahren) – und alle Risiken berücksichtigen –,

„Ihr Kopf ist  
Ihr wichtigstes  
Sicherheitssystem“

Abbildung 1



um uns nicht zu verletzen. Wir alle können viele Dinge ganz automatisch erledigen. Menschen müssen sich also zunächst einmal vor Augen führen, dass man mit den Gedanken abschweift und unachtsam wird, wenn man etwas schon viele Male getan hat. Es passiert einfach. Es passiert jedem von uns. Es macht einem nicht zu einem schlechten Menschen – kann allerdings tödlich oder mit einer bleibenden Behinderung ausgehen. Doch es besteht Hoffnung, denn es gibt Techniken zum Bekämpfen von Selbstüberschätzung. Und es gibt Techniken zum Kompensieren von Selbstüberschätzung, die dazu führen, dass man mit dem Kopf nicht bei der Sache ist, was wiederum dazu führen kann, dass man in eine Gefahrenzone gerät oder das Gleichgewicht verliert. Es bedarf keiner teuren Ausrüstung und keines Warnhinweises. Aber man sich schon etwas Mühe geben. Und letztendlich geht es nicht nur darum, Menschen diese Techniken beizubringen, sondern wir müssen ihnen auch einen angemessenen Respekt gegenüber der Selbstüberschätzung vermitteln und wie diese ihre Entscheidungsfindung beeinträchtigen kann.

**Techniken zur Reduzierung kritischer Fehler**

Obwohl sich bei jedem Unachtsamkeit aufgrund von Selbstüberschätzung bemerkbar macht, wenn man etwas schon viele Male getan hat, besteht dennoch Hoffnung. Wenn man nicht darüber nachdenkt, was man tut, wird sich allerdings nichts ändern.



Man kann nur dann etwas ändern, wenn man eine bewusste Anstrengung unternimmt, etwas zu ändern. Wir müssen also Menschen (aber auch uns selbst) dazu bringen, an ihren sicherheitsrelevanten Angewohnheiten zu arbeiten: zuerst schauen, bevor man seine Hände, Füße, seinen Körper oder ein Fahrzeug bewegt; seinen Stand oder Halt prüfen, bevor man sein Gewicht vollständig verlagert; auf seinen „zweiten Fuß“ schauen, wenn man über ein Kabel oder etwas anderes steigt, das eine Stolpergefahr darstellt (es ist meist der zweite Fuß – auf den man nicht achtet – der hängen bleibt); zweimal schauen, wenn man von der Sonne geblendet wird, um sicherzustellen, dass man nichts übersehen hat (Blindung durch Sonne kann tückisch sein); etwas erst leicht berühren, bevor man es fest greift – es könnte heiß sein (das habe in einem Stahlwerk gelernt); und schließlich – wie es unser Mountainbiker hätte tun sollen – stets auf Gefahrenzonen achten beziehungsweise bei unübersichtlichen Kreuzungen (oder wenn ein Radweg aus dem Wald kommend in eine Straße mündet) aufmerksam sein. Wenn man nicht aufmerksam ist, könnte dies der letzte Fehler sein, den man in seinem Leben begeht.

## Selbstüberschätzung und Entscheidungsfindung

Natürlich kostet es ein wenig Mühe, sich neue Gewohnheiten anzueignen oder alte zu ändern. Aber nach einiger Zeit funktionieren sie ganz automatisch. Dann kostet es auch keine Mühe mehr. Und dann muss man sich auch kaum mehr Gedanken über Selbstüberschätzung machen, die dazu führt, dass man mit dem Kopf nicht bei der Sache ist, was wiederum andere kritische Fehler nach sich ziehen kann, wie zum Beispiel dass man in eine Gefahrenzone gerät oder das Gleichgewicht verliert. Obwohl die Verbesserung der eigenen sicherheitsrelevanten Gewohnheiten Unachtsamkeit bereits merklich kompensiert, wäre es auch gut, wenn wir eine Möglichkeit hätten, die den Menschen dabei hilft, wieder mit dem „Kopf bei der Sache“ zu sein oder sich wieder auf die aktuelle Tätigkeit zu konzentrieren. Gewohnheiten und Reflexe alleine reichen nämlich nicht aus, eine gefährliche Situation bereits im Vorfeld zu erkennen und dieser dann aus dem Weg zu gehen. Dafür braucht man seinen Kopf.

Wenn man jedoch andere Menschen im Bezug auf „fehlerträchtige Verhaltensmuster“ (siehe Abb. 1) beobachtet, wird man jedes Mal, wenn man etwas beobachtet, automatisch daran erinnert, sich selber besser auf das zu konzentrieren, was man gerade tut. Wenn das Beobachtete

spektakulär genug ist, wird man nicht nur darüber nachdenken, sondern auch darauf reagieren. Dies könnte beispielsweise so aussehen, dass man nicht einfach nur wie auf Autopilot am Steuer sitzt, sondern sich auch mehr umschaute. Dabei sieht man dann vielleicht, wie der Fahrer im Auto nebenan versucht, etwas von einem Blatt Papier abzulesen, während er mit jemandem am Handy spricht.

Mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit wird man dann beschleunigen, abbremsen oder die Spur wechseln, um die Gefahrenzone zu verlassen.

Wenn man sich jedoch nicht angewöhnt hat, sich umzuschauen, dann kann man auch die Gefahr nicht erkennen, um dann die Gefahrenzone zu verlassen.

Das Verbessern von sicherheitsrelevanten Gewohnheiten zum Kompensieren von Selbstüberschätzung, die dazu führt, dass man mit dem Kopf nicht bei der Sache ist, sowie das Beobachten anderer Menschen im Bezug auf fehlerträchtige Verhaltensmuster hilft, wieder mit dem Kopf bei der Sache zu sein und sich wieder auf das zu konzentrieren, was man gerade tut.

Einerseits helfen diese beiden Techniken zur Reduzierung kritischer Fehler dabei, das Verletzungsrisiko zu reduzieren, das besteht, weil wir mit den Augen nicht bei der Sache sind, in eine Gefahrenzone geraten oder das Gleichgewicht verlieren. Andererseits müssen wir den Menschen auch helfen, die Probleme zu erkennen, die durch Selbstüberschätzung bei der Entscheidungsfindung entstehen können.

Eines dieser Probleme besteht darin, dass man etwas Wichtiges vergisst – etwas, das aus sicherheitsrelevanter Sicht wichtig oder von kritischer Bedeutung ist. Vielleicht vergisst man ja einfach nur, für alle im Boot eine Schwimmweste mitzunehmen. Etwas komplizierter wird es, daran zu denken, von einer festen Gewohnheit (z. B. hinsichtlich der Fahrt in die Arbeit und wieder nach Hause) abzuweichen. Manchmal hat dies nur die Verschwendung von Zeit oder Geld zur Folge. Hin und wieder ist jedoch genügend gefährliche Energie im Spiel, sodass die Folgen tödlich sein können. (Jedes Jahr sterben ungefähr 100 Kleinkinder / Säuglinge in Kanada und den USA an Unterkühlung, weil sie in ihrem Kindersitz im Auto einschlafen und ihre Eltern sie dann im Auto zurücklassen, weil sie vergessen, dass sie ebenfalls im Fahrzeug waren.)

„Dieser Augenblick ist die letzte Chance, etwas zu unternehmen, um seiner Erinnerung auf die Sprünge zu helfen.“



Wenn man also „Daran muss ich mich erinnern“ oder „Das darf ich auf keinen Fall vergessen“ zu sich sagt, muss man auch erkennen, dass „dieser Augenblick“ die letzte Chance ist, etwas zu unternehmen, um seiner Erinnerung (Notizzettel im Blickfeld, Alarm auf Handy/Tablet etc.) auf die Sprünge zu helfen. Doch auch hier können einem Unachtsamkeit und Selbstüberschätzung in die Quere kommen. Da wir Gewohnheitstiere sind, fällt es uns in der Regel nicht leicht, an etwas zu denken, das von unseren Gewohnheiten abweicht. Wir neigen dann gerne dazu, unachtsam zu sein und einfach zu vergessen, unserer Erinnerung auf die Sprünge zu helfen. Dies gilt vor allem, wenn es etwas Mühe kostet oder unsinnig erscheint (z. B. ein Notizzettel am Armaturenbrett, auf dem „Tochter im Kindersitz“ steht, wenn man seine Tochter normalerweise nicht in den Kindergarten fährt).

Ein weiteres Problem mit der Unachtsamkeit besteht im Erkennen von Veränderungen. Jeder kann gleichzeitig reden und Auto fahren. Und wir alle wissen, dass ein Gespräch eine Ablenkung darstellen kann. Manchmal ist die Ablenkung nicht so groß (nicht allzu gefährlich), dann wieder kann die Ablenkung recht beträchtlich sein (sehr gefährlich). In solchen Situationen wird man leicht unachtsam und konzentriert sich nicht auf das, was man gerade macht, da dies ja sonst gewöhnlich ungefährlich ist. Problematisch wird es jedoch, wenn das Gespräch einen wirklich einnimmt. Dies kann allerdings schwierig zu erkennen sein, da man nun ja mit den Gedanken beim Gespräch ist und sich nicht mehr auf das Autofahren konzentriert. Obwohl wir also alle wissen, dass Autofahren gefährlich ist, wenn man nicht bei der Sache ist, kann uns die Unachtsamkeit dazu bringen, Dinge zu tun, die sehr schnell gefährlich werden können, ohne dass wir es bemerken.

Ein weiteres, ziemlich offensichtliches Problem, das aus Unachtsamkeit entsteht, ist Selbstüberschätzung. Viele Sicherheitseinrichtungen, -verfahren

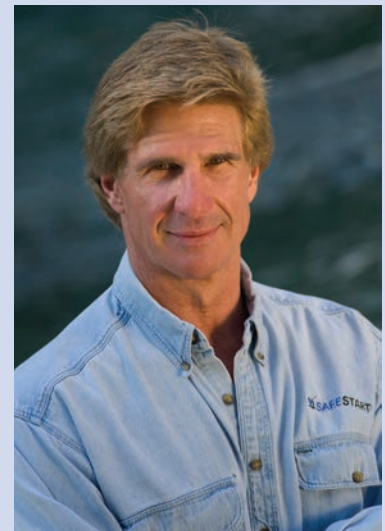
oder -vorkehrungen sind überflüssig, solange niemand einen Fehler macht oder „nichts schiefeht“. Wir alle wissen, dass man keine Schwimmweste braucht, solange man nicht ins Wasser fällt. Ein guter Schwimmer neigt wahrscheinlich eher dazu, keine Schwimmweste anzulegen, so wie ein erfahrener Dachdecker vielleicht seinen Auffanggurt „vergisst“ – vor allem, wenn er in nur 2 oder 3 Metern Höhe arbeitet.

Menschen können jedoch auch beim Denken an Checklisten und „was erlaubt ist“ unachtsam werden. Sie können vergessen, Bescheid zu geben, wohin sie gehen (z. B. Bergwanderung) und wann sie wieder zurück sein wollen. Menschen können sogar beim Treppensteigen unachtsam sein beziehungsweise sich selbst überschätzen, obwohl wir alle schon einmal eine Treppe hinunter und einige wahrscheinlich auch schon hinauf gefallen sind.

Wie also bereits erwähnt, müssen wir den Menschen mehr als nur die Techniken zur Reduzierung kritischer Fehler vermitteln, die sie benötigen, um Selbstüberschätzung, die dazu führt, dass man mit dem Kopf nicht bei der Sache ist, zu bekämpfen und zu kompensieren. Darüber hinaus müssen wir ihnen auch einen angemessenen Respekt gegenüber der Selbstüberschätzung vermitteln und wie diese ihre Entscheidungsfindung beeinträchtigen kann.

Wie sich herausstellte, handelte es sich bei dem tödlich verunglückten Mountainbiker nicht – wie ursprünglich spekuliert – um einen britischen Touristen, der in die falsche Richtung geschaut hatte. Vielmehr handelte es sich um einen angesehenen, beliebten Einheimischen, der hier schon seit 30 Jahren gelebt hatte. Über 300 Menschen kamen zu seiner Beerdigung.

Tag für Tag, Tausende (und Abertausende) Male fordert Unachtsamkeit aufgrund von Selbstüberschätzung ihre Opfer.



### Über den Autor

Larry Wilson ist seit über 25 Jahren als Berater für verhaltensbasierte Sicherheitsprozesse tätig. Er hat mehr als 500 Unternehmen in Europa, Nord- und Südamerika sowie im asiatischen Pazifikraum unterstützt. Aus seiner Feder stammt „SafeStart“, ein führendes Programm zur Schärfung des Sicherheitsbewusstseins, mit dem bis heute über 3 Millionen Menschen in 60 Ländern und 30 Sprachen trainiert wurden.

<https://de.safestart.com>  
[kontakt@ssi.safestart.com](mailto:kontakt@ssi.safestart.com)

Copyright © 2018 by SafeStart. Alle Rechte vorbehalten. SafeStart ist ein eingetragenes Warenzeichen von Electrolab Limited.