



[Tricks an der Haustür >](#)

Senioren sind vorsichtiger, aber nicht ängstlicher Gefahrenpotenziale erkennen und vorbeugen



Ältere Menschen verhalten sich vorsichtiger als jüngere

© edbockstock, fotolia

„Keine Phase des Erwachsenenlebens ist so sicher wie das höhere Alter, wenn es um Gewaltdelikte geht“, sagt Prof. Dr. Thomas Görgen, Diplom-Psychologe an der Deutschen Hochschule der **Polizei** in Münster. Im Interview erklärt er, warum das so ist.

Herr Prof. Dr. Görgen, welche Unsicherheiten und Ängste belasten Senioren, wenn es um Kriminalität geht

In Bezug auf Kriminalität sind Senioren weniger von Ängsten belastet als das von Jüngeren oft angenommen wird. Aus zahlreichen Befragungen wissen wir, dass Senioren insgesamt nicht furchtsamer sind als Menschen in mittlerem Alter und auch ihr persönliches Risiko, etwa **Opfer** eines Einbruchs oder Diebstahls zu werden, nicht höher einschätzen. Schauen wir uns die **Polizeiliche Kriminalstatistik** an, dann sehen wir, dass ältere Menschen ein deutlich geringeres Risiko haben, **Opfer** von Kriminalität zu werden als Jüngere. Alles in allem ist keine Phase des Erwachsenenlebens so sicher wie das höhere Alter, wenn es um Gewaltdelikte geht. Es gibt einige Ausnahmen, und zu ihnen zählt der Handtaschenraub, von dem Seniorinnen vergleichsweise häufig betroffen sind. Das ist älteren Damen auch bewusst – die Furcht vor einem Handtaschenraub ist bei ihnen etwas größer als bei jüngeren Frauen.

Der wesentliche Unterschied zwischen Senioren und jüngeren Erwachsenen besteht aber darin, dass Ältere sich viel vorsichtiger verhalten. Sowohl im Hinblick auf aktive Vorsichtsmaßnahmen wie zum Beispiel die Sicherung der eigenen Wohnung, als auch im Hinblick auf Vermeidungsverhalten. Ältere

Menschen sind sich sehr wohl bewusst, dass sie eine Zielgruppe für Gewalt und Kriminalität darstellen können; sie schätzen ihre Möglichkeiten, sich gegen einen Straftäter zur Wehr zu setzen, realistisch ein und beugen lieber vor – im Unterschied etwa zu jungen Männern, die eher dazu neigen, Risiken zu unter- und sich selbst zu überschätzen. Ältere leisten also einen aktiven Beitrag dazu, dass sie in der Kriminalstatistik als **Opfer** eher selten auftauchen. Senioren sind vorsichtiger, nicht ängstlicher.

Aber es gibt doch bestimmte Kriminalitätsfelder, in denen Senioren gefährdeter sind als andere Menschen?

Ja, leider. Vor allem im Bereich der Eigentums- und Vermögenskriminalität gibt es Täter, die gezielt ältere Menschen ansteuern. Die Betroffenen, die oft alleine leben, höflich, hilfsbereit und vertrauensvoll, zugleich körperlich, teils auch geistig weniger agil sind, erscheinen den Tätern als besonders leichte **Opfer**. Die Täter nutzen Einsamkeit oder Hilfsbereitschaft aus und erschleichen sich unter Vortäuschung falscher Tatsachen das Vertrauen der **Opfer**. Hier sind ein hohes Maß an Vorsicht und eine gesunde Portion Misstrauen mehr als berechtigt. Und wir sind mittlerweile, mehr als noch vor zehn oder fünfzehn Jahren, dafür sensibilisiert, dass auch diejenigen Älteren, die sich selbst kaum noch äußern können, von verschiedenen Formen der Gewalt und materieller Ausbeutung betroffen sein können – ich meine die immer größer werdende Gruppe der Pflegebedürftigen, insbesondere der Demenzkranken.



Thomas Görgen

Diplom-Psychologe an der Deutschen Hochschule der **Polizei** in Münster, © privat

Wann wird Angst denn problematisch bzw. was kann ich als älterer Mensch gegen Angst tun?

Furcht zu verspüren, ist nicht prinzipiell etwas Schlechtes. Furcht hat zunächst einmal eine Warn- und Schutzfunktion und ist durchaus positiv zu werten, solange sie einen realen Hintergrund hat und die Person nicht zu stark in ihrer Lebensqualität einschränkt. Anders sieht es aus, wenn irrationale Ängste zu starkem Vermeidungsverhalten führen. Wenn man sich etwa kaum noch vor die Tür traut, weil man – vielleicht auch vor dem Hintergrund einer sensationsheischenden Medienberichterstattung – eine unrealistische Vorstellung davon hat, wie gefährlich die Welt draußen ist. Hier können zum Beispiel polizeiliche Präventions- und Informationsmaßnahmen helfen. Gegen viele Ängste lässt sich etwas unternehmen. Wenn ich mich davor fürchte, dass in meine Wohnung eingebrochen wird, kann ich mich beraten lassen, wie ich meine Wohnung besser sichern kann. Dann ist man nicht nur objektiv besser geschützt, sondern fühlt sich auch weniger ausgeliefert. Man kann nach Lösungen suchen, die es einem erlauben, bedrohliche Situationen zu meiden, ohne seine Aktivitäten zu sehr einzuschränken. Wenn ich abends Angst habe, alleine raus zu gehen, kann ich jemanden bitten, mich zu begleiten.

Was kann man denn noch tun, um sich sicherer zu fühlen?

Manche ältere Menschen haben zum Beispiel Probleme mit der Bedienung von EC-Automaten. Das kann dann dazu führen, dass man einmal im Monat zur Bank geht, am Schalter die komplette Rente

abhebt und mit einem großen Barbetrag in der umgehängten Handtasche nach Hause geht. Der Umgang mit dem Geldautomaten lässt sich üben, mit den Kindern oder Enkelkindern zum Beispiel - ganz in Ruhe, bis man den Automaten sicher bedienen kann. Steckt man das Geld dann nicht in die Handtasche, sondern trägt es direkt am Körper in einer Innentasche der Jacke oder des Mantels, gibt das auch gleich ein sicheres Gefühl. Man bietet weniger Angriffsfläche, die Angst um die Handtasche wird überflüssig. Man kann durch solche kleinen Verhaltensänderungen viel erreichen, um sich sicherer zu fühlen.

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Gewalt in der Pflege](#)
-  [Tricks an der Haustür](#)
-  [Geistige und körperliche Fitness erhalten](#)
-  [Taschen- und Trickdiebstahl](#)
-  [Schuld bleibt der Täter](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

Kurztipps



5 Tipps für...

...den Schutz von Garage und Gartenhaus vor Einbruch

Diese Sicherungsmaßnahmen machen Sinn.

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...den elektronischen Einbruchschutz

Das sollten sie bei Inbetriebnahme einer [Alarmanlage](#) beachten.

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...das richtige Verhalten nach dem Einbruch

Das sollten Sie tun, wenn Sie einen Einbruch bemerken.

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...ein sicheres Smart Home

So schützen Sie Ihr smartes Zuhause vor Hackern und Einbrechern.

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...eine mechanische Einbruchsicherung

Fenster und Türen sollten beim Verlassen des Hauses geschlossen...

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...ein sicheres Zuhause

So schützen Sie Ihr Zuhause mit einer mechanischen Sicherung.

[Tipp lesen](#)

Weitere Infos für Mieter / Eigentümer



In regelmäßigen Brandschauen kontrolliert die Feuerwehr Gewerbebetriebe

Mangelhafter Brandschutz ist kein Kavaliersdelikt

Alle fünf Jahren nimmt die Berufsfeuerwehr Gewerbeobjekte bei der so...[\[mehr erfahren\]](#)



Falsche Polizeibeamte und hohe Geldforderungen

Hilfsbereite Trickbetrüger

Trickbetrüger haben dann die besten Erfolgschancen, wenn ihr [Opfer...](#)[\[mehr erfahren\]](#)



Bleichschaden, Nachbarschaftsstreit, Prügelei: Wann sollte man die Polizei rufen?

Polizeiruf, aber wann?

Bei Wohnungseinbrüchen, schweren Unfällen oder Körperverletzungen ist...[\[mehr erfahren\]](#)



Graffiti ist eine Herausforderung für die gesamte Gesellschaft

Teure Schmierereien

Graffitis und Farbschmierereien gehören heute zum normalen...[\[mehr erfahren\]](#)



Den Schaden dokumentieren

Nach dem Einbruch

Eingeschlagene Fenster oder Türen erneuern, den verwüsteten Zustand...[\[mehr erfahren\]](#)

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur

Cookie Einstellungen



- Statistiken
- Essentiell

Wir nutzen Cookies auf unserer Website, die in unserer [Datenschutzerklärung](#) beschrieben sind. Wir verwenden anonyme Statistiken, um unsere Website zu verbessern. Bitte unterstützen Sie unsere wichtige Präventionsarbeit und akzeptieren Sie alle Cookies. Vielen Dank!

Ablehnen Alle akzeptieren