

**Zeitschrift:** Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile  
**Herausgeber:** Schweizerischer Zivilschutzverband  
**Band:** 24 (1977)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Panik und Angst - die unberechenbaren Faktoren : die Furcht vor dem ABC-Krieg  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-366368>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Panik und Angst – die unberechenbaren Faktoren

## Die Furcht vor dem ABC-Krieg

### Redaktionelles Vorwort

Wd – Bei Katastrophen naturbedingten oder technischen Ursprungs oder bei Grossunglücken werden der Zivilschutz und andere Hilfs- und Rettungsformationen immer wieder mit den Problemen der Panik konfrontiert werden. Dass der unvorbereitete Mensch, der von einem solchen Ereignis plötzlich «aus heiterem Himmel» betroffen wird, mit Panik und Angst reagiert, ist psychologisch verständlich. Der professionelle Helfer, entsprechend geschult und durch seine praktische Einsatz erfahrung moralisch und physisch gefestigt, wird den Notstand meistern, ohne selbst der Panik zu verfallen. Er hat aber die neben der Rettungsarbeit zusätzliche Aufgabe, mit der Hysterie, Depression oder überaktiven Aufgeschrecktheit und abnormalen Nervosität der vom Ereignis Betroffenen fertigzuwerden. Wenn auch die Theorie die Praxis nicht zu ersetzen vermag, kann doch die gedankliche Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Panik und den sie begleitenden Erscheinungen von grossem Wert sein. In diesem Sinne empfehlen wir den nachfolgenden Artikel allen Zivilschutzinteressierten zum aufmerksamen Studium und als kleinen Leitfaden für die «Psychologische Erste Hilfe». Er erschien unter dem Titel «Psychologischer Zivilschutz» in der dänischen ZS-Zeitschrift «Civilforsvars Bladet» und wurde in der deutschen Übersetzung des Bundesverbandes für den Selbst-

schutz, Köln, im Mitteilungsblatt der Internationalen Organisation für Zivilverteidigung, Genf (Nr. 260/1977), veröffentlicht.

Die durch den Krieg bewirkten psychologischen Probleme sind für die mit dem Zivilschutz befassten Behörden auf allen Stufen von unmittelbarem Belang und müssen bei der Planung, Organisation und Durchführung der Schutz- und Interventionsmassnahmen gebührend berücksichtigt werden.

### Die ABC-Bedrohung

Ein ABC-Krieg wird kaum *neue* psychologische Probleme bringen, doch werden wir diesen in weit grösserem Umfang begegnen als in einem konventionellen Krieg.

Seit der Schaffung der Atomwaffen hat sich die Öffentlichkeit mit deren Wirkungen immer wieder in zahllosen mehr oder weniger wertvollen, populären oder populärwissenschaftlichen Artikeln beschäftigt. Dadurch wurde lange Zeit hindurch eine latente «Panikmache» betrieben und Angst vor Atombomben und vor der schleichenden «Strahlengefahr» heraufbeschworen.

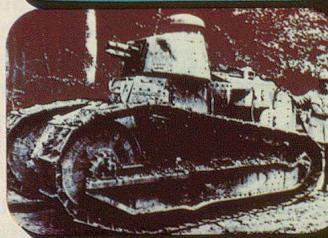
Als diese «Panikmache» und Angst allmählich abebbte, wurden fortlau-

fende Diskussionen über die Gefahr von Atomkraftwerken geführt. Auf diese Weise ist nun die «Atomfurcht» wieder ins Blickfeld geraten.

Viele Menschen glauben, dass sie gezwungen sind, im Schatten radioaktiver Wolken zu leben. Aufgrund dieser latenten «Atomangst» besteht die Gefahr eines Ausbruchs von Panik, Massenhysterie und ähnlichen Vorgängen. Diese Gefahr sollte nicht unterschätzt werden. Daher muss man sich mit den psychischen Wirkungen beschäftigen, die in Verbindung mit Massenschäden entstehen können. Hierbei geht es vor allem um solche Phänomene wie Furcht und Panik, so wie diese vor dem Hintergrund eines Atomunfalls oder eines Atomkrieges gesehen werden müssen.

Man wird diese Ausführungen kaum auf den populären Begriff «Atomkrieg» beschränken können. Vielmehr müssen sie alle Formen von Krieg (ABC-Krieg) umfassen, die einen – oder mehrere – der charakteristischen Aspekte aufweisen, die bei der «konventionellen» Kriegsführung fehlen, nämlich:

- den totalen Umfang der Zerstörung und deren unvermeidlicher Charakter;



*Der Zivilschutz schützt auch vor schlimmsten Gefahren*

# Psychologische Probleme

- das Vorhandensein einer ständigen Bedrohung in Zeit und Raum;
- die Angst vor etwas völlig Unbegreiflichem, das der Vorstellungskraft vollkommen fremd ist.

## Die Angst vor dem Unfassbaren

Was den totalen Umfang der Zerstörung angeht, so muss man sich daran erinnern, dass selbst nach den umfangreichen Artillerieschlachten während des Ersten Weltkrieges an der Westfront und nach den Massenbombardements auf deutsche Städte während des Zweiten Weltkrieges doch ein erheblicher Prozentsatz der Bevölkerung überlebte.

Das Vorhandensein einer ständigen ABC-Bedrohung in Zeit und Raum unterscheidet diese Form der Kriegsführung von der grossen psychologischen Belastung der bisherigen Kriege, bei der es immer noch Möglichkeiten gab, «sich zu entspannen». Wir wissen, dass Menschen in der Lage sind, ausserordentlich grosse physische und psychische Anstrengungen und Belastungen in einem begrenzten Zeitraum auszuhalten – so lange ein gewisser Rhythmus von Spannung und Entspannung stattfinden kann. Dagegen muss man damit rechnen, dass eine ständige, ununterbrochen latente Furcht bei vielen Menschen zur Lähmung ihres Willens und zum Mangel an Tatkräft führen kann.

Die Angst vor dem Unbekannten ist der dritte, teilweise neue Faktor im ABC-Krieg. Das Charakteristische und Neue liegt darin, dass es sich um etwas noch ganz und gar Unfassbares handelt – um einen Begriff, der für unsere Vorstellungskraft noch vollkommen fremd, der ganz anders ist als die «konventionellen» Gefahren für Leib und Leben.

Ungeachtet seiner mehr oder weniger begrenzten Kenntnisse über Atomwaffen spürt der einzelne, dass er vor etwas Übernatürlichem steht.

Wie gross die Furcht vor diesen neuen Waffen im Kriege werden wird, kann man nur erraten; dass die genannten Faktoren jedoch auf entscheidende Weise in einem künftigen Krieg Geist, Moral, Widerstandsfähigkeit und -willen der gesamten Bevölkerung bestimmen werden, darüber gibt es wohl keinen Zweifel.

## Das psychische Trauma

Physische Schäden kann man bis zu einem gewissen Grade nach der Zahl der Verwundeten und Toten bei ABC-Angriffen schätzen; dagegen ist es äusserst schwierig, die psychischen Schäden mit irgendeinem Grad von Wahrscheinlichkeit zu schätzen. Diese

werden vom geistigen Zusammenbruch bis zum unnormalen Verhalten variieren. Panik, definiert als unverständliches Verhalten, wird jedoch als Ausnahme bezeichnet. Hastige Flucht in eine bestimmte Richtung und zu einem bestimmten Zweck ist nach ärztlicher Auffassung keine Panik, sie ist als nützliche und praktische Lösung irgendwelcher Probleme anzusehen – dies wird kaum ungewöhnlich sein.

In der Mehrzahl der Fälle werden vermutlich akute psychische Störungen oder Anormalitäten eintreten, die sich als Verstimmtung, kontrollierte Flucht, apathische Depression, unzweckmässige Aktivität, erhöhte Empfindlichkeit oder Voreingenommenheit als Begleiterscheinungen von physiologischen Wirkungen äussern. Diese Symptome können Minuten, Stunden, Tage oder bisweilen Wochen dauern. Menschen mit solchen mildernden Reaktionen werden in der Überzahl sein; sie sind zugänglich und gefügig. Sie können daher einer zweckmässigen Aktivität zugeführt werden, wenn die Führungskräfte durch entsprechendes Auftreten in der Lage sind, die Szene zu beherrschen.

In einem Kriege oder bei Unglücksfällen, wenn weitaus die meisten Menschen Furcht empfinden, kann eine verbreitete und starke Furcht die akuten psychischen Störungen vergrössern. Daher ist es wichtig, jede Ausbreitung von Furcht und unverständigem Verhalten einzudämmen. Einmal ist dies aus psychologischen Gründen erforderlich, um nicht den «Schneeball», der eine Lawine auslöst, ins Rollen zu bringen, zum andern auch aus ärztlichen Gründen. Es würde sich sonst eine grössere Anzahl von «Verwundeten» und ein unerwünschter Druck auf den ärztlichen Dienst ergeben.

## Die psychologische Erste Hilfe

Hier muss die «psychologische Erste Hilfe» an Ort und Stelle in den Blickpunkt kommen. Dies erfordert, dass alle Führungskräfte von der Notwendigkeit überzeugt sind, andern Menschen Selbstvertrauen zu verschaffen und zu geben.

Die «psychologische Erste Hilfe» bedingt außer dem gesunden Menschenverstand eine mitfühlende Einstellung seinen Mitmenschen gegenüber, solide Kenntnisse der übernommenen Aufgabe sowie ein beherrschtes und Zutrauen erweckendes Auftreten.

Von ausserordentlich grosser Bedeutung ist hier das Verständnis für das Angstproblem, das in Wirklichkeit eine seelische Erkrankung ist, die sich in physischen Reaktionen – Ohn-

macht, Weinen, Erbrechen usw. – äussern kann.

Führungskräfte müssen wissen:

- Alkohol steigert die Erregung. In Paniksituatien werden starke Getränke möglicherweise noch mehr krankhafte Reaktionen hervorrufen. Die Kombination von «Furcht und Alkohol» ist äusserst gefährlich.
- Starke Medikamente können oft auch eine verfehlte Wirkung haben. Dagegen kann die Einbildungskraft als Hilfe benutzt werden.
- Oft werden warmer Kaffee, Suppe oder Zigaretten eine bessere Wirkung haben als Narkotika. In solchen Situationen kann eine Zigarette Wunder wirken. Ein von Furcht erfüllter Mensch, der etwas Warmes isst oder trinkt, wird sich augenblicklich entspannt und besser fühlen. Er kann die Furcht leichter ertragen. Erhält dieser Mensch besondere Aufgaben zugewiesen, die seine bangen Ahnungen in den Hintergrund treten lassen, dann kann sich seine Furcht in mutige Zusammenarbeit wandeln.

Auch durch das Einatmen von Ammoniak oder Eau de Cologne kann eventuell eine Besserung erzielt werden. Danach kann man diese Menschen zur Annahme von Zigaretten oder Kaffee bewegen und sie allmähhlich beruhigen. Für schwerere Fälle ist eine rasche ärztliche Behandlung sehr wichtig, weil sich die «Schockreaktionen» sonst «festsetzen» und die Behandlung dadurch komplizierter wird und länger dauern kann.

## Israel

Die nächste und 6. Studienreise des Schweizerischen Bundes für Zivilschutz findet vom 30. Oktober bis 13. November 1977 statt. Geboten wird auf einer das ganze Land umfassenden Rundreise mit Aufenthalt in nur besten Hotels ein gründlicher Einblick in den israelischen Zivilschutz und die Gesamtverteidigung. Zu den aktuellsten Programm punkten gehören neben allen Einrichtungen des Zivilschutzes Besuche auf den Golanhöhen und an der libanesischen Grenze bei den Uno-Truppen, ein Aufenthalt in Eilat und ein Abstecher nach Sharm-el-Sheik am Roten Meer, Massada am Toten Meer, zwei Tage in Jerusalem und weitere instruktive Eingaben. Baldige Anmeldung lohnt sich. Das Programm kann beim Zentralsekretariat des SBZ in Bern bezogen werden.

Meldeschluss 31. August 1977