

**Zeitschrift:** Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile  
**Herausgeber:** Schweizerischer Zivilschutzverband  
**Band:** 36 (1989)  
**Heft:** 4

## **Werbung**

### **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:** 25.01.2026

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



tastrophe. Wir verstehen jetzt auch leicht, warum es in Gefahren gut ist, wenn man eine Aufgabe hat und weiss, wie man diese anfasst. Aufgaben, Arbeit und Verantwortung stimulieren das besonnene, vernünftige Vorgehen trotz Angst, fördern die Sublimation. Wer sich in Katastrophenmedizin ausbildet, verbessert auch seine eigene Überlebensaussichten. Zusammenfassend kann man sagen, leichte Lähmung oder Überaktivität als erste Reaktion auf eine Katastrophe gehört zur normalen Katastrophenreaktion wie Angst und vegetative Erscheinungen. Gefährlich ist nur, wenn man sich vor diesen Reaktionen fürchtet, meint, sie führen zum Versagen, sich ihrer schämt und nun seine Kräfte verschwendet im unmöglichen Bekämpfen der Angst, statt mit Angst seine Aufgabe zu erfüllen, was möglich ist. Mutig ist, wer trotz Angst seine Sache macht, angstfrei in Gefahr sind nur Dumme, Unerfahrene oder angstfreie Psychopathen. Dieser Satz wurde in der Royal Air Force im Zweiten Weltkrieg geprägt. Er stammt aus bitterer Erfahrung, hat sich bewährt und gilt noch heute.

Zur Häufigkeit normaler Angstreaktionen ist zu sagen, dass alle Angst in irgendeiner Form spüren. Oft wird sie erst nachher bewusst, vor allem wenn man keine Zeit hatte, seine Angstreaktionen zu studieren. Vielleicht kommt sie erst nach der Katastrophe im Traum. Häufig muss man nach Unfällen immer wieder davon sprechen. Dies ist eine recht gute Therapie, wenn man in Sicherheit ist. Normale Angstreaktionen, die kurzfristig lähmen oder überaktiv machen, das heisst zuerst einmal die Effizienz senken, sind häufig. Als grobe Faustregel kann man annehmen, dass auf zehn Verwundete eine milde Angstreaktion auftritt, die mit ein wenig Zureden, Ermutigen oder Beschäftigen sehr schnell abklingt. Meist kommen diese Menschen gar nicht bis zum Arzt.

Krankhafte Angstreaktionen sind so stark, dass die Fähigkeit, vernünftig im Sinne des Überlebens zu handeln, her-

abgesetzt oder aufgehoben ist. Sie sind als Übersteigerung der Aktivierung oder als voreiliges Totstellen zu verstehen. Krankhafte überaktive Angstreaktionen äussern sich in körperlicher Aktivität, sinnlosem Herumrennen, sich unnötig in Gefahr begeben, eventuell ruhelosen Gliedern, leichten Zuckungen, dann aber vor allem in viel Reden, sich einmischen, Helfer stören, alles besser wissen und Unordnung veranlassen. Meist wird auch auf irgend jemand gescholten, Autoritäten der Prozess gemacht, über die mangelhafte Ausrüstung geklagt. All diese Aktivität ist eigentlich eine Pseudoaktivität, es wird viel getan und nichts bewirkt. In der Notlage zählt aber die Leistung, nicht die Betriebsamkeit. In guten Zeiten kann man sich «tätigen Leerlauf» leisten.

Es gilt zu verstehen, dass diese Überaktivität den Charakter des Agierens hat. Man handelt nicht zielstrebig, sondern tut irgend etwas, damit man weniger Angst hat, so wie der kleine Junge im dunklen Wald pfeift, um sich Mut zu machen und dadurch die Räuber herbeirufen würde, wenn welche da wären. Solche Menschen muss man freundlich und fest stoppen, etwa mit dem Hinweis, jetzt gelte es, vernünftig zu handeln und nacher über Verantwortungen und Schuldige zu diskutieren. Ihnen tut ein klarer Auftrag, ein bestimmter Befehl gut. Oft ist es nützlich, wenn ein besonnener Helfer mit ihnen zu arbeiten beginnt, bis sie alleine weitermachen. Kann man einen Überaktiven so nicht beruhigen, dann sollen ihn mehrere Helfer von den andern isolieren, notfalls mit Brachialgewalt, freundlich und fest. Solche Menschen können eine Panik auslösen, eine kollektive überaktive Reaktion. Paniken können sehr schlimme Folgen haben. Ich möchte an die Panik im Brüsseler Fussballstadion von 29. Mai 1985 erinnern, welche 38 Tote und 257 Verletzte kostete. In Boston kamen 1942 beim Brand eines Nachtclubs gar 495 von 800 Gästen um (Ungeheuer, 1986).

Panik als Massenerscheinung lässt sich

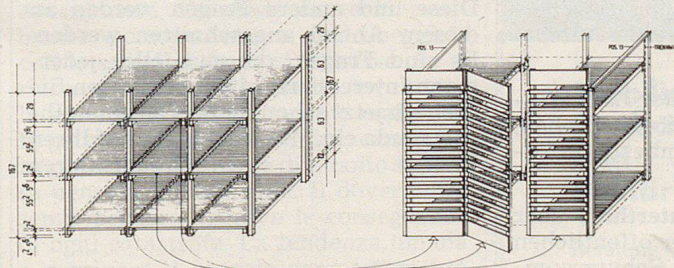
sehr schwer kontrollieren. Panik muss verhütet werden. Aufklärung, Wissen um Gefahren, Durchdenken von Rettungsmöglichkeiten und Erlernen von Überlebenstechniken sollten eigentlich allen Menschen selbstverständlich sein, die sich in besondere Gefahren begeben. Sind grössere Menschenmengen verunsichert, ist die Bedrohung unklar, zeigen sich die Verantwortlichen nicht oder machen sie allgemeine, nichtssagende Sprüche, statt klare Information und Aufträge zu geben, dann kann vor allem in einer Masse mit wenig Zusammenhalt leicht eine Panik ausbrechen. Meist beginnt die Panik wegen wenigen überaktiven Angstreaktionen. Darum ist es wichtig, solche Menschen sogleich zu isolieren und sich mit ihnen abzugeben. Wenn die Menschen mit gutem Sozialzusammenhang, realistischen Vorstellungen über die Gefahren und sicheren, eingeübten Überlebenstechniken in Gefahr gehen, haben sie meist eine gute Chance zu überleben. Ich möchte nur erinnern, dass zwei Drittel der deutschen Schiffbrüchigen im Zweiten Weltkrieg überlebten (Wandel, 1969), ebenso jeder zweite Einwohner von Hiroshima. Es gibt eindrückliche Beispiele von Menschen, die dank ihrem Luftschutztraining sich beim Atomblitz zu Boden oder in eine Deckung warfen und so Hitze, Strahlung, Druck und herumfliegende Gegenstände überleben konnten. Ein Mann warf sich in einem Zug zu Boden und überlebte, während die andern durch Glassplitter und andere Objekte grausam verletzt oder getötet wurden (Lifton, 1967; Trumbull, 1958).

Zur Panik als krankhafte überaktive Kollektivreaktion gehören auch kollektive Grausamkeiten. Es herrscht Angst, man weiss nicht was tun und tut irgend etwas, um sich nicht hilflos zu fühlen. Man übt Gewalt, denn Gewalt gibt ein Gefühl von Stärke. Aber unbeachtete Gewalt ist gefährlich, für andere und für einen selbst. Das Work Panik wird auch für starke individuelle Angst verwendet, die zu krankhafter Überaktivität führt. Man muss, wie



SÄGERI  
HOLZHANDLUNG  
Tel. 062 / 81 13 94

## PLANZER HOLZ AG 6262 LANGNAU LU



Ihr Spezialist für Schutzraumliegen aus Holz Modell PLANZER 87.

**Neuheit!**  
Liege + Keller aus zwei Elementen  
zusammensteckbar.



meist in der Psychologie, immer darauf achten, wie die Worte gemeint sind. Meines Erachtens ist es vorteilhafter, Panik nur für Kollektiverscheinungen zu brauchen.

Krankhafte passive Angstreaktionen, voreiliges Totstellen zeigen sich in Passivität, Depression, Muskelschwäche, Gefühlen von Lähmung, Nichtmehrkönnen, eventuell Anklammern, kindlich um Hilfe rufen, lautem Jammern und ständig vom sicheren Verderben reden. Kleine Verletzungen können masslos dramatisiert werden. Solche Menschen kommen nicht selten zuerst auf Notfallstationen, wenn keine gute Triage vorgenommen wird. Oft sind wohlmeinende, aber ungeschulte Helfer gewaltig beeindruckt. Bei einer akuten Katastrophe mit baldiger intensiver Hilfe, zum Beispiel einem Terror-

anschlag mit erhaltener medizinischer Infrastruktur, sind passive Angstreaktionen kein Problem, wenn sie gelähmt, traurig und hoffnungslos herumsitzen. Sie stören dann nicht. Hat man Helfer, ist es gut, wenn diese sich um sie kümmern und aufmuntern, dass dieser unangenehme Zustand bald vorübergehe; auch zuhören und darauf achten, dass etwas Vernünftiges gemacht wird. Versammeln diese Patienten zuviel Hilfe um sich mit lautem und effizientem Klagen, dann muss man fest sein und ihnen versichern, sie seien nicht gefährlich getroffen oder gar unverletzt, dieser Zustand gehe bald vorüber. Passive Angstreaktionen können gelegentlich bis zu vorübergehenden Lähmungen gehen, aber auch diese eindrücklichen Zustandsbilder bessern sich spontan. Gefährlich ist die passive

Angstreaktion, wenn Rettungschancen versäumt werden. So wurden im Yom Kippur-Krieg Soldaten überfahren, weil sie nicht versuchten, Panzern aus dem Wege zu gehen. Man muss diese Menschen bergen, an sichere Plätze bringen, eventuell auch in Rettungsboote bugsieren oder zwingen, im Schneesturm noch bis in die Hütte zu marschieren oder sich am Graben eines Schneeloches zu beteiligen. Besonders gross ist die Gefahr der passiven Angstreaktion in Kriegsgefangenenlagern. Wer aufgibt, der stirbt, denn meist ist die Behandlung schlecht, die Verpflegung ungenügend, die ärztliche Versorgung fehlend und die Unterkunft im besten Falle miserabel. Wenn die Gefangenen zusammenhalten und aktiv versuchen, ihre Lage zu verbessern, Nahrung suchen, auch Ungeohntes Essen – aus Schlangen soll man gutes Frikassee machen können –, ihre Kranken pflegen und die Unterkünfte verbessern, auch Heizmaterial organisieren, dann steigen ihre Überlebenschancen enorm. Im Koreakrieg überlebten alle gefangenen Türken dank Zusammenhalt und Aktivität in den sehr schlechten Verhältnissen von Nordkorea. Die Amerikaner, gewöhnt an ärztliche Versorgung und andere Dienstleistungen, erwarteten dies auch von den Nordkoreanern und verloren ein Drittel ihrer Gefangenen. Oft ist es nicht böser Wille der Gewahrsamsmacht, sondern Unvermögen, für die Gefangenen zu sorgen. Dies ist besonders schwierig in einem wenig entwickelten Lande, in dem auch die eigene Bevölkerung Not leidet (Kinkead, 1959; Lienhart, 1977).

Zur Häufigkeit aller krankhaften Angstreaktionen können nur grobe Schätzungen abgegeben werden. Einmal wird die Gefahr immer subjektiv erlebt. Erfahrene Menschen spüren weniger Angst in bekannten Gefahren. Überraschte fürchten sich mehr. Sozialer Zusammenhang hilft gegen Angst: oft treffen aber Katastrophen Menschenmassen ohne sozialen Zusammenhang, so auf einem Fussballplatz oder bei einem Terroranschlag. Auch beim Kinobrand oder Schiffbruch trifft die Katastrophe nicht auf ein gut ausgebildetes Kollektiv. Immerhin weiss man von Schiffbrüchigen und Notwasserungen von Verkehrsflugzeugen, dass gute Besatzungen ihre Passagiere in die Rettungsboote bringen. Die Häufigkeit der krankhaften Angstreaktionen hängt vor allem auch vom Schaden ab, das heisst von der Zahl der Verletzten und Toten. Im Kriege rechnete man auf einen toten Flieger mit einem psychischen Zusammenbruch unter Nichtverletzten. Etwa 5–10% der Zahl von Verwundeten einer Katastrophe werden eine krankhafte Angstreaktion zeigen, die mit Betreuung bald abklingt. Es sind aber nicht die Verwundeten, sondern Unverletzte, welche diese Angstreaktionen erleiden. Schwere

## Kanton Zürich

Einladung zum Vortrags- und Diskussionsabend über:

# Verhaltensvorschriften und Betreuung der Bevölkerung beim Schutzraumbezug

(Psychische Aspekte)

**Datum:** Montag, 12. Juni 1989, 20.00 Uhr

**Ort:** «Winterthurer Stübli» im Hauptbahnhof Winterthur (Parkiermöglichkeiten im Bahnhofareal oder Parkhaus nebenan)

Es referieren im einzelnen:

**Prof. Dr. Knoepfel, Psychiater und Psychotherapeut,** über psychische Reaktionen der Bevölkerung auf Katastrophen;

**Dr. K. Kern, Psychotherapeut,** über Erfahrungen im Verhalten der Bevölkerung bei einem Schutzraum-Aufenthalt;

**Ch. Neeracher, Stabchef der ZSO Winterthur,** über mögliche Katastrophen, welche einen Schutzraumbezug erfordern;

**H. Bopp, Polizeiamt Winterthur,** über die Aufrechterhaltung der öffentlichen Ordnung nach einem Schutzraumbezug.

Ein Katastrophenfall, welcher einen Schutzraumbezug erfordert, stellt für jeden Betroffenen eine Stress-Situation dar. Entsprechend verhält sich auch die Bevölkerung anders als in normalen Zeiten, und das Ausbrechen einer Panik ist denkbar. Doch wie soll man sich als Zivilschutz-Angehöriger in einer solchen Situation verhalten? Kann das Ausbrechen einer Panik durch geeignete Massnahmen überhaupt verhindert werden? Wie stellt man sich im Zivilschutz eine solche Situation vor?

Diese und andere Fragen werden an diesem Abend angeschnitten werden. Es sind Fragen, die zweifellos jedermann interessieren dürften. Tragen Sie deshalb jetzt schon dieses Datum in Ihre Agenda ein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Die Organisatoren