

**Zeitschrift:** Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile  
**Herausgeber:** Schweizerischer Zivilschutzverband  
**Band:** 45 (1998)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Traumatische Erlebnisse nach der Katastrophe  
**Autor:** Reinmann, Eduard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-368993>

#### 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:** 11.01.2026

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

atemloser Aufmerksamkeit aufgenommen wurden.

## Fast alle wurden betreut...

Bei über 1600 in direktem Einsatz stehenden Menschen und vielen weiteren, die direkt oder indirekt vom Ereignis betroffen waren, musste der medizinischen und psychologischen Betreuung grösste Aufmerksamkeit gewidmet werden. Die medizinische Betreuung – es ging vor allem um die Behandlung von Blessuren – war durch den Sanitätstrupp der Feuerwehr, durch Zivilschutzsanitäter und Samariter sichergestellt, und die umliegenden Spitäler waren auf die Patientenaufnahme vorbereitet. Die Einsatzkräfte wurden zudem dauernd auf Anzeichen einer Rauchvergiftung untersucht.

Ein ebenso wichtiger Bereich war die psychologische Betreuung. Betroffene Angehörige mussten betreut und die unter starker Belastung stehenden Mannschaften mussten aufgerichtet werden. Dabei wurde die wichtige und wegweisende Erfahrung gemacht, dass in diesem sehr sensiblen zwischenmenschlichen Bereich nicht zwingend eine Spezialausbildung erforderlich ist. «Es war viel wichtiger, dass

die richtige Ansprechperson zur Verfügung stand», betonte Sommer.

## ...nur dem Kader half niemand

Was bei dem allem vergessen wurde, war die Tatsache, dass auch das Kader unter einer ungeheuren Belastung stand. Sommer berichtete dazu von seinen eigenen Erfahrungen und den Erfahrungen der mit ihm im Einsatz stehenden Leute. Die Führungskräfte standen unter einem enormen Zeit- und Entscheidungsdruck. Jede getroffene Massnahme hatte Konsequenzen. Auch die physische Belastung war gross, denn die Erholungszeiten waren knapp bemessen, und der Schlaf kam zu kurz. Aber wer kann schon schlafen bei einer derartigen Belastung? Hinzu kam der Öffentlichkeits- und Mediendruck, der zeitweilig über die Grenzen des Zumutbaren hinausging. Der Entscheid zum Abbruch der Suchaktion nach den Vermissten, die spätere Bergung der Leichen sowie der Eindruck, einem Vollbrand fast machtlos gegenüberzustehen, sind für Sommer unvergessliche Erlebnisse. «Dem Kader half jedoch niemand, sich wieder aufzurichten», zog Sommer eine zum Nachdenken anregende Bilanz. Die Gesamtbelastung

des Einsatzleiters könnte – allerdings nebst anderen Faktoren – zu dessen Freitod fünf Monate nach dem Ereignis geführt haben, liess Sommer durchblicken.

**Dazu eine Anmerkung der Redaktion:** Beachten Sie den nachfolgenden Bericht über ein Debriefing-Seminar im Kanton Luzern. Debriefing könnte der Schlüssel zur Lösung vieler nachwirkender Probleme sein.

## Lehren wurden gezogen

Beim Tela-Brand, einem Grossereignis, wie es selten vorkommt, wurden viele Erkenntnisse gewonnen, und es wurden daraus allgemeingültige Lehren gezogen. Knapp zusammengefasst: Der Ausbildungsstand der Führung muss weiter vorangetrieben werden. Bei Risikoobjekten muss dem vorbeugenden Brandschutz und der Einsatzplanung noch grössere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Das Informationswesen und die Zusammenarbeit mit den Medien ist zu professionalisieren. Die Stressbewältigung muss ein Thema der Ausbildung sein. Bei Grossereignissen muss die psychologische Betreuung auf allen Stufen sichergestellt sein, auch für jene, die am Schluss der Kette stehen. □

Der KSD des Kantons Luzern führte ein Debriefing-Seminar durch

# Traumatische Erlebnisse nach der Katastrophe

**Traumatische Erlebnisse von Opfern und Helfern nach einem Katastrophenereignis sind völlig normale Reaktionen. Wichtig ist, wie man damit umgeht. «Debriefing» nennt man die Bewältigung traumatischer Nachwirkungen in der Fachsprache. An zwei arbeitsintensiven Tagen im Dezember führten der Koordinierte Sanitätsdienst (KSD) des Kantons Luzern und das kantonale Amt für Zivilschutz im kantonalen Zivilschutz-Ausbildungszentrum in Sempach ein Debriefing-Seminar durch. Es war ausgebucht. Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Zivilschutz, Sanitätsdienst, Feuerwehr und Polizei sowie verschiedene Gäste übten sich in dieser relativ neuen Form der Verarbeitung posttraumatischer Belastungsstörungen.**

EDUARD REINMANN

Kursleiterin war Dr. Gisela Perren-Klinger, Visp, die sich seit Jahren intensiv mit der Materie befasst. «Der Mensch ist ein Gruppenwesen, und es berührt ihn, wenn Unglück geschieht», sagte Frau Perren. Was jedoch lange unbeachtet blieb, ist die Tatsache, dass nicht nur die Opfer, sondern auch die Helfer, welche extrem bela-

stenden Ereignissen ausgesetzt sind, auf ihre Erlebnisse mit psychischen Störungen unterschiedlicher Form und Stärke reagieren. Das Debriefing (der Begriff stammt aus dem Amerikanischen) ist eine Methode der Gruppen- und Einzelbetreuung, mit der den Betroffenen geholfen werden kann, ihre Reaktionen besser zu verstehen, so dass diese angemessen verarbeitet und Spätschäden ausgeschlossen oder zu-

mindestens verringert werden können. Dabei ist es wichtig, dass diese Interventionen nicht hauptsächlich durch Fachleute der Psychiatrie und Psychologie, sondern im Sinne der gelernten Kameradenhilfe stattfinden. Deshalb sollte nach jedem Einsatz in der nachfolgenden Besprechung nicht nur über die «Facts», sondern auch über die Befindlichkeit der Eingesetzten gesprochen werden.

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen sollte das Debriefing erst nach einer Erholungspause, in der Regel 24 bis 72 Stunden nach dem belastenden Einsatz, stattfinden. Am Debriefing sollten alle Eingesetzten teilnehmen, nicht nur jene, die eine Störung zeigen, sondern auch diejenigen, die sogenannt «normal» funktionieren, weil gerade diese später oft Symptome unverarbeiteter Erlebnisse entwickeln.

## Normale Reaktionen

Am Anfang steht immer die Einsicht und das Verständnis seiner selbst. In ihrem Einführungsreferat, dem alsdann während der ganzen zwei Tage Gruppenarbeiten und Demonstrationen folgten, befasste sich Frau Perren mit geradezu wissenschaftlicher Akribie mit der komplexen Materie, verschaffte Durchblick und zeigte

auf, dass der Mensch auch menschlich reagiert, sich dessen nicht zu schämen braucht und seine Empfindungen nicht in sich «hineinfressen» muss. «Auch Helfer sind verletzte Menschen, und der Horror, dem sie häufig ausgesetzt sind, trifft auch sie», sagte Frau Perren.

Aber was ist denn überhaupt «normal» unter extremer Belastung? Normales Stressverhalten während des Ereignisses ist die Flucht-Kampf-Reaktion. Herzaktivität und Atmung werden intensiver, die muskuläre Kraft erhöht sich, der Körper schüttet Stress-Hormone aus. Die Aufmerksamkeit «fokussiert» sich, das heißt, sie richtet sich äußerlich und innerlich auf das Ereignis. Emotionen werden ausgeschaltet, der Mensch ist «psychisch anästhesiert». Nach Ende der akuten Traum-Exposition folgen die spezifischen Reaktionen auf das Trauma. Sie äußern sich in Übererregung, Aggressivität, Ungeduld, Schlafstörungen und Schreckreaktionen. Das Ereignis lebt in der Erinnerung immer wieder auf. Die Psyche reagiert darauf mit Konzentrationsstörungen, Vermeidungsverhalten, emotionaler und körperlicher Anästhesie und Tagträumen. Es gibt allerdings auch unspezifische Reaktionen wie überwältigende Emotionen, Trauer und Depression sowie räumliche und psychische Desorientierung. «Die traumatische Reaktion ist die normale Reaktion auf ein

Wie stark der einzelne diesen Gefahren ausgesetzt ist, kann man ihm von außen nicht ansehen, und der einzelne kann nicht voraussehen, welches seine Reaktionen sein werden. Das Debriefing ist unter diesen Aspekten ein unverzichtbares Instrument zur psychischen Ereignisbewältigung.

### Wie wird vorgegangen?

In grundsätzlichen Betrachtungen hat Dr. med. Dietegen Guggenbühl, Psychiater FMH in Allschwil, dargestellt, wie beim Debriefing vorzugehen ist. Das Debriefing dauert rund 90 Minuten und muss an einem Ort stattfinden, wo sich die Teilnehmer entspannt aufhalten können und vor äußeren Einflüssen abgeschirmt sind. Die leitende Person stellt zu Beginn klar, dass es sich um keine irgendwie geartete Untersuchung handelt, sondern dass damit jedem geholfen werden soll, seine Erlebnisse besser und schneller zu verarbeiten. Es wird zudem betont, dass alles, was im Debriefing besprochen wird, Geheimnis der Gruppe bleiben muss.

Die Gruppe rekonstruiert zuerst gemeinsam den Ablauf des Einsatzes. So kann jeder Mann seinen Anteil an der Bewältigung des Ereignisses erkennen und auch allenfalls vorhandene Erinnerungslücken, die durch den Eindruck des Erlebten verur-

anschliessend werden die Teilnehmer gebeten, ihre vorherrschenden Gedanken während des Einsatzes mitzuteilen. Schon bald werden die Teilnehmer auch von ihren Gefühlen berichten, die dann als nächster Schritt ebenfalls besprochen werden. Wichtig ist dabei, dass allen deutlich wird, dass solche Regungen durch ein außerordentliches Ereignis ausgelöst werden können und in solch extremen Situationen durchaus angebracht, menschlich und normal sind. Jeder darf selbst bestimmen, wieviel er von seinen Gedanken und Gefühlen der Gruppe mitteilen will. Nur schon zu erleben, dass andere ebenfalls solche Gefühle hatten und diese mitteilen, kann klarend und entlastend sein.

In einem nächsten Schritt wird das Verhalten des einzelnen im Ereignis in einer Weise behandelt, dass auch jene, die teilweise oder vorübergehend handlungsunfähig waren, erleben können, dass solche Störungen unter der Gewalt des Geschehens bei jedem Menschen als normale Reaktion auf ein schweres Erlebnis auftreten können. Dadurch können viele ihre Scham- und Schuldgefühle ablegen oder relativieren. Die leitende Person fasst danach das Geschehen im Ereignis und im Debriefing zusammen und zeigt auf, was trotz aller Belastung erreicht werden konnte. Sie zeigt auch auf, welche Methoden zur Verringerung der Auswirkungen



FOTO: E. REINMANN

**Karin Strässle**  
von der KSD-Stelle  
des Kantons Luzern  
(links) und **Gisela**  
**Perren-Klingler**  
pflegen eine enge  
und fruchtbare  
Zusammenarbeit.

abnormes Ereignis», betonte Perren. Kritisch wird es erst, wenn der Mensch traumatische Erfahrungen nicht mehr aus eigener Kraft zu verarbeiten mag, wenn sie sich zu posttraumatischen oder gar zu chronisch-posttraumatischen Belastungsstörungen entwickeln. Die Symptome sind sehr breit gefächert und können über Ängste und Alpträume bis zu Persönlichkeitsveränderungen und Suizidgefahr führen.

sacht wurden, ausfüllen. Bei der Rekonstruktion des Einsatzes sind alle Meinungen gleich wichtig, und alle müssen dazu Stellung nehmen können, denn die Menschen sind verschieden und erleben darum Ereignisse und Belastungen auf unterschiedliche Weise. Deshalb wird auch das Verhalten der einzelnen nicht gewertet und niemandem – auch nicht Abwesenden – Schuld zugeordnet.

### Gisela Perren-Klingler

Dr. Perren ist Kinderpsychiaterin mit freier Praxis und lebt in Visp. 1993 wurde sie als Schweizer Delegierte nach Straßburg in die dem Europarat zugehörige Kommission zur Prävention von Folter, inhumaner und degradierender Behandlung gewählt. Es handelt sich um einen europaweiten Auftrag, der sie während rund dreier Monate im Jahr beansprucht. Es handelt sich bei dieser Kommission um die erste zwischenstaatliche Kontrollstelle mit dem Recht, in Polizeistationen, Gefängnissen und Psychiatrischen Einblick zu nehmen. Die Kontrollfunktion erstreckt sich auf alle Länder, die dem Europarat angehören. □

der Belastung ergriffen wurden und welche Methoden ganz allgemein in solchen Situationen zur Minderung der Stressauswirkungen angewendet werden können. Nicht selten schliesst sich nach einigen Tagen oder Wochen eine individuelle Kontrolle oder eine Kontrolle in gleicher Gruppenzusammensetzung an, damit andauernde Störungen erkannt werden können. □