

Panik im Blick

Angst und Panik sind natürliche Reaktionen. Sie treten nicht nur bei einem Großschadensfall auf. Lesen Sie, wie man mit der eigenen Angst umgehen kann und eine in Panik geratene Menschenmenge in den Griff bekommt.

Angst ist etwas Natürliches. Angst und Furcht gehören zum gesunden Menschen wie Freude und Trauer. Angst hat nicht unbedingt mit Feigheit, Minderwertigkeit oder Schwäche zu tun, sondern kann auch eine Schutzfunktion sein.

„Das Fehlen jeglicher Angst“, schreibt der Arzt Dr. Brüggemann, „ist eine Gefahr, weil reale Gefahren nicht rechtzeitig abgewendet werden können.“ So dürfen auch Sie als Einsatzkraft Angst haben. Nur werden Sie mit Ihrer Angst vermut-

Angst und Panik können in den unterschiedlichsten Situationen auftreten – zum Beispiel bei der Vorstellung, am Bungee-jumping teilnehmen zu sollen.

mal jemand schreiend davon, folgen sofort weitere, ohne überhaupt zu wissen, warum der andere läuft. Der Grund für dieses Verhalten: Im Gefahrenfalle braucht der Mensch jemanden, der ihm sagt, was er tun muss.

So wie eine Person genügt, um eine Panik auszulösen, kann eine einzige Person durch richtiges Verhalten eine Panik verhindern oder stoppen. Beispiel: Ein weiblicher Kurgast in einem Rehaszentrum hatte davon gehört, dass man sich in unbekannt Gebäuden nach zwei Fluchtwegen umsehen sollte. Das hatte sie getan und war die Einzige im zweiten Obergeschoss, die Bescheid wusste, als ein Feuer ausbrach. Sie rief den anderen, sehr aufgeregten Kurgästen zu, ihr zu folgen, und brachte sie somit in Sicherheit.

Es zeigt sich immer wieder, dass Personen, die eine entsprechende Ausbildung durchlaufen haben oder in Gedanken verschiedene Situationen durchspielen, im Ernstfall wesentlich ruhiger und besonnener handeln. Diese Menschen werden im Gefahrenfall oft unbewusst zu Führern.

Personen, die wegen unbegehrter Treppenhäuser nicht flüchten können, jedoch auch nicht unmittelbar gefährdet sind, können durch gezielte Informationen vor Angstreaktionen bewahrt werden. Noch besser ist es, wenn Rettungskräfte zu ihnen hochsteigen und so lange bei ihnen bleiben, bis die Gefahr vorüber ist. Besonders wichtig ist dies in Krankenhäusern, Altenheimen oder Schulen.

Eigene Angst beherrschen

Merken Sie als Einsatzkraft, dass Sie Angst bekommen, helfen Ihnen vielleicht folgende Hinweise:

- stehen bleiben und tief durchatmen,
- Einatmen, Luft fünf Sekunden anhalten, ausatmen,
- alle Muskeln anspannen, nach zwei Sekunden wieder lockern,

SERIE

Gefahren an Einsatzstellen

Angstreaktionen

- positiv denken: „Ich kann das. Habe doch schon mal so etwas gemeistert!“

Merke: Das befehlende Wort ist die schärfste Waffe. Dadurch kann sogar eine im Paniksturm befindliche Menschenmasse zum Stehen gebracht werden. Erst danach ist es möglich, beruhigend auf diese Leute einzureden.

Dies ist möglich durch ...

- ... **klare Befehle.** Sie müssen so laut gegeben werden, dass sie von jedem verstanden werden.
 - ... **Gesten,** damit Sie gesehen werden. Wählen Sie hierfür eventuell einen erhöhten Standpunkt, der aber seitlich der Fluchtrichtung liegen sollte.
 - ... **mit gutem Beispiel vorangehen.**
 - ... **durch energisches und entschlossenes Handeln.**
 - ... **Aufrütteln.** Menschen in Panik verfallen zuweilen in eine Starre. Rütteln Sie sie auf, um sie zum Beispiel aus einer Gefahrenlage zu bringen. Wenden Sie als letztes Mittel hierfür Gewalt an.
 - ... **Organisation.** Größere Menschenmengen sollten in kleinere Gruppen aufgeteilt werden. Hierzu benötigen Sie allerdings „panikfeste“ Helfer.
- Sind flüchtende Menschen weit genug von der Gefahrenstelle entfernt, kommen sie oft von selbst zur Besinnung, kehren spontan um und beteiligen sich zuweilen sogar an den Rettungsaktionen.

Siegfried Volz (Text)

lich anders umgehen als unerfahrene Personen.

Situationen und Faktoren, die Angst erzeugen können, sind zum Beispiel:

- Einer der Gefährdeten verliert die Nerven.
- Eine schwer verletzte Person ist zu versorgen. Gelingt es mir, sie zu retten, oder versage ich?
- Explosionen und Einsturz können Stress auslösen, der wiederum beängstigend wirkt.
- Seelische Belastungen beim Anblick verstümmelter Menschen oder verunglückter Kinder.
- Verantwortungsdruck.

Panik ist ansteckend

Eine Panik ist ansteckender als eine Infektionskrankheit. Eine einzige Person kann eine Panik auslösen. Lläuft erst