

**Bundesamt für Energie**  
**Hauptabteilung für die Sicherheit der Kernanlagen**  
**Paul Scherrer Institut Würenlingen**  
Vortrag vom 22.4.99 über  
**Psychologische Auswirkungen eines Unfalls**

---

—  
U. Davatz

**I. Einleitung**

Das Gefühl der Angst schützt den Menschen vor gefährlichen Situationen, indem es ihn dazu zwingt vor diesen Situationen auszuweichen. Angst hat somit eine überlebensnotwendige Funktion. Eine Gefahr im Leben richtig einschätzen gehört zu den wichtigsten Dingen, die man im Leben lernen muss. Hat ein Mensch zu wenig Angst, setzt er sich Gefahren aus, die zum Tode führen können. Hat er zuviel Angst, kommt er gar nie richtig zum Leben. Beide Fehleinschätzungen verhindern also das Leben, sind lebensfeindlich. Der Mensch muss lernen, mit Gefahren wie auch mit seiner Angst umzugehen. Je konkreter die Gefahr ist, umso besser kann man sie einschätzen und ihr entsprechend ausweichen, wie zum Beispiel vor einem wilden Tier, einem schnellen Auto, einem Gewitter, einen Sturm auf dem Meer, wenn man noch am Land ist, etc. etc.

Je diffuser und unfassbarer die Gefahr, umso unheimlicher wird es einem und umso weniger gut kann man vor ihr ausweichen.

- Luftverschmutzung nach Strahlenschäden sind nicht genau fassbare Gefahren, man riecht sie nicht unbedingt, man sieht sie nicht, man spürt sie nicht, die Gefahr ist diffus, nicht konkret fassbar und genau so diffus ist die Angst davor. Sie kann völlig ignoriert werden oder total überhand nehmen.

**II. Strahlenunfall als traumatisches Ereignis**

- Ein Strahlenunfall ist ein gefährliches Ereignis und somit ein körperliches Trauma.

- Eine Gefahr, die nicht umgangen oder abgewendet werden kann, d.h. also eine durchgestandene Gefahr, ist immer ein traumatisches Ereignis auch auf psychischer Ebene.
- Je ängstlicher ein Mensch von Natur her ist, umso traumatischer ist das gefährliche Ereignis für ihn.
- Je weniger ängstlich er ist, umso besser kann er die Gefahr überstehen ohne Trauma.
- Wird das gefährliche Ereignis zum Trauma im psychischen Sinne, erscheint es im Gedächtnis der betroffenen Person dauernd wieder, wird minutiös genau immer wieder aufgebaut im Bilde und im Gefühl.
- Nur schon Bruchstücke aus der Erinnerung an das Ereignis, sog. „triggers“, können die Angst vor dieser Gefahr in voller Blüte wieder aufleben lassen, auch wenn die Gefahr nicht mehr besteht.
- Diese Wiederholung des Angsterlebnisses kann zig mal passieren, stellt quasi etwas wie ein „Perpetuum mobile“ dar, das sich immer wieder selbst generiert und nie erschöpft.
- Je weniger der Mensch Kontrolle über die Handhabung der Gefahr hat, umso mehr fühlt er sich ausgeliefert und umso grösser ist die Angst.
- Kontrollverlust an sich wird als Angstquelle wahrgenommen.
- Über Strahlenemissionen hat der Mensch im Augenblick, da sie passieren keine Kontrolle, er merkt nicht einmal wenn es passiert. Umso grösser ist deshalb auch die Angst vor der Gefahr der Strahlenemissionen, selbst wenn die Emissionen sehr gering sind.
- Aus diesem Grunde werden Atomunfälle als besonders traumatisch wahrgenommen und es wird besonders stark und lange darauf reagiert.
- Wenn die Gefahr in Form von Radioaktivität dann im eigenen Körper sogar noch nachweisbar ist, ist das Trauma umso grösser, resp. hält umso länger an auf psychischer Ebene im Sinne dieses „Perpetuum mobiles“.

### **III. Umgang mit durch Strahlenunfall traumatisierten Menschen**

- Wenn ein Unglück passiert, das man eigentlich hätte vermeiden können müssen, das an sich unter der menschlichen Kontrolle hätte sein können,

das Unglück also, auf menschlichem Versagen basiert, auf Nachlässigkeit oder einem Fehler, dann ist die Tendenz der Verantwortlichen gross, diesen Fehler zu leugnen.

- Würde man als Verantwortlicher den Fehler eingestehen, müsste man sich ja als schuldig erklären. Schuldgefühle sind aber genau so unangenehm zu ertragen wie die Angst und deshalb versucht man, möglichst vor ihnen auszuweichen durch leugnen und abstreiten.
- Genau dies wurde beim Unfall von Tschernobyl getan. Eine riesige Leugnungs- und Verdrängungs- und Beschönigungskampagne wurde von den Verantwortlichen durchgeführt, nach dem Motto: „Was nicht sein darf, nicht sein kann“.
- Wird jedoch die Ursache der Gefahr heruntergespielt, fühlt sich der Betroffene nicht ernst genommen in seiner Bedrohung und die Angst wird entsprechend verstärkt.
- Deshalb ist das erste Gebot im Umgang mit ängstlichen Strahlengeschädigten:
  1. das Ernstnehmen ihrer Angst
  2. keine Leugnung der Situation, sondern absolut aufrichtige Transparenz
  3. keine zu schnelle Beruhigung, sondern sich Zeit nehmen, das Ereignis und die Angst zigmal durchzugehen, wiederkauen zu lassen, bis sie verdaut ist.
- Zu schnelles ablenken und unterdrücken der Angst lohnt sich nicht, verlängert sie nur.

Erklären von debriefing

Da/kv/kp