



CHRISTOPH B. FUCHS

## Massenpanik Wenn Angst zur Todesfalle wird

**Der französische Kirchenfürst des 17. Jahrhunderts, Jean-François Paul de Gondy, erkannte bereits: «Von allen Gefühlen ist die Angst dasjenige, dass die Urteilskraft am meisten schwächt.» Panik, die höchste Stufe der Angst, schränkt die objektive Wahrnehmung ein und wird so zu einer der grössten Gefahren von Events. Trotzdem vernachlässigen Eventplaner immer noch das Crowd Management. Sicherheitsüberlegungen dürfen nicht nur die Technik und Bauten betreffen, sondern müssen sich auch dem Menschen, dem Eventteilnehmenden, widmen.**

Massenveranstaltungen vereinen auf immer engerem Raum immer mehr Menschen. Diese physische Menge entspricht aber nicht der psychologischen Menge. Zwar sorgt der gemeinsame Besuch der Veranstaltung für einen bestimmten, inoffiziellen Verhaltensrahmen, also ungeschriebene Regeln, welches Verhalten in dieser Gruppe und an diesem Anlass angemessen ist, dieser bricht aber auf, sobald eine Gefahrensituation entsteht. Kommen dann noch ungünstige bauliche und massenpsychologische Bedingungen dazu, entsteht sehr schnell eine Massenpanik. Dies zu verhindern, ist Aufgabe des Crowd Managements. Dazu dient ihm das Wissen über Massenphänomene und das gezielte Auslösen von im Voraus geplanten, taktischen Interventionen, um die Masse gezielt zu beeinflussen, einer Eskalation vorzubeugen und Gefahrensituation möglichst rasch unter Kontrolle zu bringen.

### Warum verfallen Menschen in Panik?

In Panik zu verfallen, ist an sich nichts Schlechtes. Im Gegenteil, es ist in den meisten Fällen sogar überlebenswichtig. Bei einer Panik wird eine ganze Reihe von körperlichen Veränderungen eingeleitet, die den Körper auf Kampf oder Flucht vorbereiten und ihn damit stärker machen – es ist ein Überlebensinstinkt, der den Menschen vor grossen Gefahren bewahren soll. Das Problem ist nur, wenn viele Menschen gleichzeitig in Panik verfallen, also eine Massenpanik ausbricht. Der Einzelne lässt sich von der Panik der anderen anstecken, versucht instinktiv, sich selbst zu retten, und trampelt dabei alles nieder, was ihm im Weg steht, auch wenn das ein Mitmensch ist.

### Wie entsteht eine Massenpanik überhaupt?

Eine Massenpanik entsteht häufig wellenartig. Die Panik entwickelt sich aus dem subjektiven Gefühl, in Gefahr zu sein oder auch aus einer objektiv bestehenden Gefährdung wie beispielsweise einem Sprengstoffanschlag in der Nähe einer grösseren Menschenmenge. Menschen wollen flüchten, sich der Gefahr entziehen, aber kommen nicht weg. Deshalb erhöhen sie den Druck auf Personen um sie herum, die dann ebenfalls Panik bekommen. Wichtig ist, dass der entstehende Druck umgehend abgelassen wird und möglichst viele Fluchtflächen zur Verfügung stehen.

### Wie man sich selber vor Panikattacken schützt

- Versuchen Sie ruhig zu bleiben. Lassen Sie sich so wenig wie möglich von der Panik anstecken.
- Vermitteln Sie den von Angst gepeinigten Menschen um Sie herum das Gefühl, dass «alles wieder gut wird». Bleiben Sie bei diesem Versuch bei der Wahrheit. Zum Beispiel könnten Sie sagen: «Ich bin sicher, dass die Rettungswagen schon unterwegs sind» oder «Die Sicherheitskräfte werden das bestimmt gleich unter Kontrolle haben».
- Versuchen Sie, andere, die noch nicht (völlig) von der Panik ergriffen sind, in die Verantwortung zu nehmen. Denn Personen, die sich für andere (z.B. ihre Kinder) verantwortlich fühlen, geraten seltener in Panik. So könnten Sie sagen: «Wenn Sie und ich ruhig bleiben, können wir die anderen beruhigen. Wollen Sie mir helfen?» oder «Was könnten wir nach Ihrer Meinung tun, um die Lage zu entschärfen?»
- Manchmal hilft es, jemanden einfach in den Arm zu nehmen und zu trösten.
- Nehmen Sie die Angst der anderen ernst, aber bieten Sie Ihnen gleichzeitig Gedanken der Hoffnung an.
- Vermitteln Sie Sicherheit: Sprechen Sie langsam und klar, treten Sie sicher auf.
- Rennen Sie nicht kopflos weg, wenn Sie selbst von Panik ergriffen sind. Suchen Sie lieber jemanden, der ruhig wirkt und sprechen diese Person an. Bitten Sie um Hilfe, um Trost, um Rat.

Dieser Fachartikel ist auf [www.musterbriefe.ch](http://www.musterbriefe.ch) im Jahr 2010 erschienen (WEKA Business Media AG).