

# **EMOTIONALE VORBEREITUNG**

um mit schwierigen Situationen  
umgehen zu können

# **Tipps, für eine gezielte Vorbereitung**

In diesem Fall für einen Blackout

# Was ist Emotionale Vorbereitung?

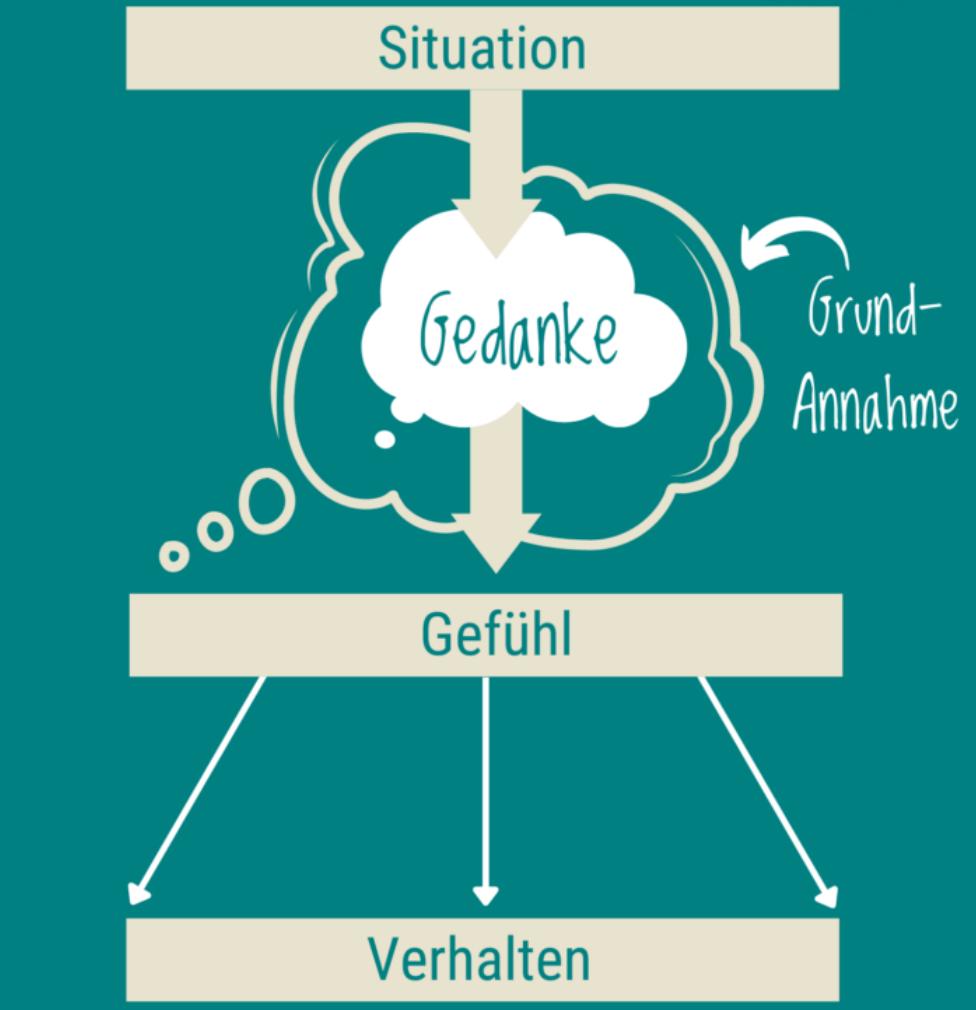
Unsere Emotionen gehören mit zum Leben, wir nehmen sie bewusst oder auch unbewusst wahr. Sie werden durch innere und äußere Reize hervorgerufen und beeinflussen Körperfunktionen und unser Verhalten.

Herausforderungen, Krisen oder Verlust haben eine Auswirkung auf unsere Psyche und unseren Körper. Es ist daher wichtig zu lernen, mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Panik, Verwirrtheit, Kontrollverlust, Trauer usw. umgehen zu können.

Ob Notsituationen wie Naturkatastrophen, politische Unruhen oder Pandemien oder persönliche Krisen wie Arbeitslosigkeit, Tod es eines geliebten Menschen oder gesundheitliche Probleme usw., wir sollten uns auf diese Herausforderungen jetzt vorbereiten.

Und das geschieht durch AUTOMATISMUS, der uns das Handeln ermöglicht, anstatt in eine Schockstarre zu fallen.

## So entstehen Emotionen



# AUTOMATISMUS

In einer Krise kann Automatismus Leben retten, weil ein spontan ablaufender Vorgang oder Bewegungsablauf, der nicht vom Bewusstsein oder Willen beeinflusst wird, an Zeit einspart und Gefühle wie Panik vermeiden kann.

Automatismus gibt ein Gefühl von Sicherheit. Man weiß, was zu tun ist. Automatisch!

Und das muss trainiert werden - Abläufe müssen geübt werden.

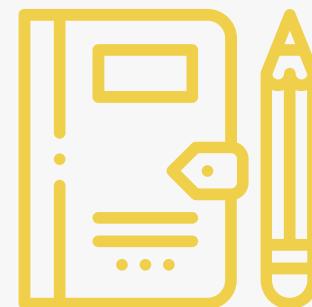
Wir dürfen bei einer Krise nicht ins Denken, ins Grübeln kommen. Das raubt nicht nur wertvolle Zeit, die wir zum Handeln benötigen, es bringt uns in einen Krisenmodus voller negativer Gefühle, die uns lähmen, in Stress versetzen, unfähig machen, um Kontrolle und klare Gedanken zu behalten.

Zur Vorbereitung ist es daher notwendig, dass wir bestimmte Handlungsabläufe kennen und geübt haben.

Dies möchte ich euch am folgenden Beispiel aufzeigen.



Sich informieren  
Wissen aneignen



Krisenplan ausarbeiten  
Regeln aufstellen  
Sich vorbereiten

# BLACKOUT

**1. WASSER SICHERN** - solange die Druckpumpen im Wasserwerk noch über Notstrom laufen, fließt noch Wasser, danach geht nichts mehr. Deshalb zuerst Badewanne, Töpfe, Eimer und Flaschen mit Wasser füllen. Ohne Wasser sterben wir nach kürzester Zeit. Wir können nicht darauf hoffen, dass uns der Staat hilft. Es wird Chaos herrschen, wenn Millionen von Menschen kein Wasser mehr haben.

**Badewanne** für Brauchwasser, Hygiene usw.  
**Töpfe**, saubere Eimer für Trinken, Kochen  
**Flaschen** für evtl. Transport

**WASSER** ist die Grundlage fürs Überleben!

Jeder, der schon einmal über längere Stunden einen Stromausfall erlebt hat, kennt die Hilflosigkeit, wenn Grundbedürfnisse nicht gestillt werden können. Beim **flächendeckenden BLACKOUT** jedoch sieht es noch etwas dramatischer aus. Hier entscheiden die **ersten 60 Minuten** über Leben und Tod.

**2. SICHERHEIT** - als nächstes sollte das Zuhause gesichert werden. Türen, Fenster verschließen, mit Schränken den Einlass blockieren. **Immer von innen arbeiten** - nicht Fenster von außen barrikadieren! Nicht auffallen. So tun, als wenn niemand da ist, denn draußen wird nach sechs Stunden das Chaos herrschen.  
Sicheren Rückzugort einrichten und aufsuchen, falls Plünderer einbrechen.  
Sich über Signale verständigen, nicht viel reden oder schreien. (*Ich benutze eine Trillerpfeife, jeder weiß dann, was zu tun ist.*)

**EINIGKEIT** ist wichtig, sonst bricht die Gruppe zusammen!

**3. KRISENMODUS aktivieren** - Im Haus bleiben! Nicht rausgehen, auch nicht nachsehen, was draußen passiert. Die Familie sammeln und erklären, was los ist, womit gerechnet werden muss.

Aufgaben verteilen: kochen, beobachten, Sicherheit kontrollieren usw. **Regelplan** durchgehen.

1. Niemand verlässt das Haus!

2. Alles rationieren

3. Niemand öffnet die Tür!

Letzteres ist unmenschlich, doch wir müssen hart bleiben, wenn wir nicht sterben wollen.

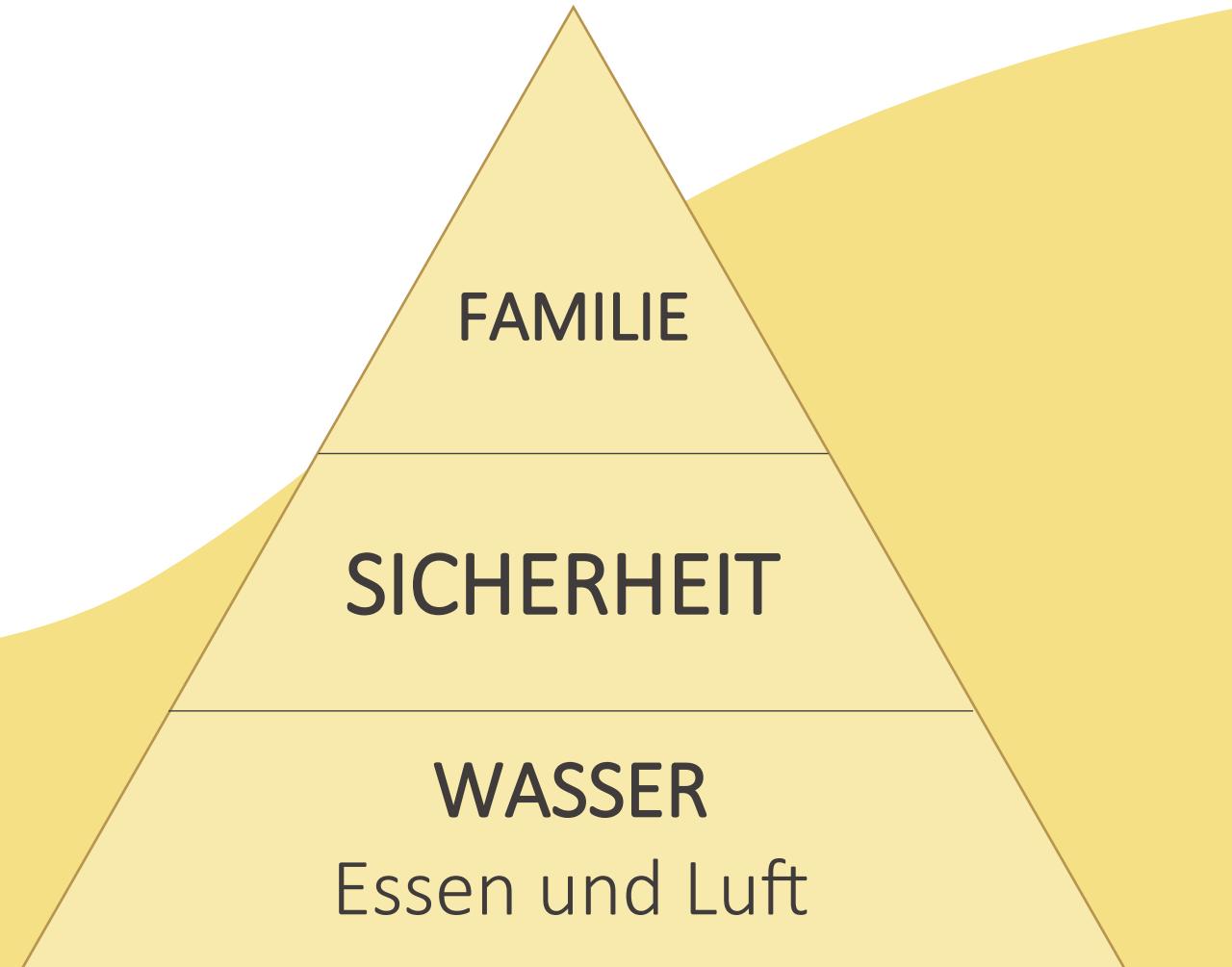
**Wenn wir überleben, können wir später anderen helfen, wenn wir jetzt helfen, sterben wir alle!**

# Menschen in Krisen brauchen Strukturen

Strukturen oder Richtlinien sind wichtig, um nicht Panik oder Hysterie zu fallen.

Da das Gehirn sich weigert, den Ernst der Lage anzuerkennen, und der Mensch dazu neigt, etwas erst verstehen zu wollen, bevor er handelt, ist es notwendig, dass wir uns durch Übung im Vorfeld vorbereiten - nämlich jetzt!

- **Regelplan aufstellen** - was ist wichtig im Verhalten? Wer übernimmt welche Aufgaben?
- **Wie richten wir den Schutzraum ein?** Was ist notwendig? (Wasser, Medikamente / Beruhigungsmittel, Schmerzmittel, Kurbelradio, Kurbeltaschenlampe usw.)
- **Was benötige ich noch, was muss ich noch kaufen?** Leuchtstäbe können sinnvoll sein, Toilettenersatz, Notfaldecken, alles, was kalt gegessen werden kann und TOILETTENPAPIER!



# BLACKOUT

keine Zeit zum Denken - wir müssen handeln!

**Vorbereiten** - Habe ich alles da, was ich brauche? Ist es an einem erreichbaren Ort? Finde ich es auch ohne Licht? Zumindest eine Kurbellampe sollte immer in greifbarer Nähe sein.

Wir sprachen bereits über den Automatismus.

Dieser kann wie folgt geübt werden:  
**Blackout simulieren**

60 Minuten Testphase - alles verdunkeln oder abends, wenn es dunkel ist, ohne Licht folgendes tun:

**1. Wasser sichern** - Eimer, Töpfe bereitstellen (20 Minuten Zeit).

**2. Haus sichern** - Lassen sich Schränke verschieben? Eingangstür sichern. Sicherem Ort vorbereiten (20 Minuten Zeit).

**3. Krisenmodus aktivieren** indem die Aufgaben verteilt werden, über den Probelauf gesprochen wird, Regeln erläutert werden. In der Regel ist es immer wie ein kleiner Familienrat. Jeder ist eingebunden, es geht uns alle an.

Diese Simulation so oft wiederholen, bis jeder automatisch weiß, was zu tun ist. Und - es ist egal, was andere sagen oder denken. Soziale Normen sind in Krisenzeiten unwichtig, weil Panik und Verzweiflung herrschen und jeder auf sich gestellt ist.

*"Wenn bedrückende Widrigkeiten eintreten, hat man oft das Gefühl, dass die eigene Welt zusammenbricht. Bereiten Sie sich jetzt vor, indem Sie vermehrt Hoffnung schöpfen."*

Russell M. Nelson

**Eine Studie zeigt:**

wer nach den ersten 60 Minuten handelt hat eine 80%ige Überlebenschance ("Golden Hour")

Wer nach 180 Minuten (3 Std.) handelt, hat nur noch 40 % Überlebenschancen.

Wer erst nach 360 Minuten (6 Std.) handelt, hat nur noch 10 % Überlebenschancen.

# FAZIT

Emotionale Vorbereitung ist ebenso wichtig, wie die zeitliche und geistige Vorbereitung.

Eine stabile **psychische Widerstandskraft** sollte sich jeder aneignen. Sie ist notwendig, um Krisen meistern zu können.

Unterstützung bieten Achtsamkeitsseminare, die Kurse über Resilienz in der Kirche und Traumabewältigungsratien.

Alles, was dir hilft, mit Stress besser umzugehen, sollte in einer Art Notfallgepäck immer griffbereit sein.

Das kann sein:

- scharfes Kaugummi oder Bonbons mit Menthol
- Düfte, die dir gut tun
- Igelball usw.

Aber auch Medikamente zur Beruhigung, Lavendel, wem es hilft, Aromaöle, Notfalltropfen (Bachblüten).

Auch Atemübungen können hilfreich bei Angst, Schmerzen oder emotionaler Verwirrtheit sein.

**Es ist notwendig, dass wir lernen,  
uns aus eigener Kraft wieder aufzubauen!**

Und vergiss nicht:  
Wir leben in einer Zeit der Wiederherstellung  
und der Wunder.

GOTT hat das Ruder fest in Seiner Hand.  
Er lässt uns nicht alleine.

Wenn wir unseren Teil getan haben - und mag er uns auch noch so klein erscheinen - dann wird er den Rest für uns tun.

Nur müssen wir anfangen, wir müssen handeln.  
Und zwar JETZT!

**"Organisiert euch; bereitet alles vor,  
was nötig ist ..."**

LuB 88:119