

Zeitschrift: Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile
Band: 36 (1989)
Heft: 4

Rubrik: Aktuell = Actualité = Attualità

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.10.2024

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

Vier Fachleute zu einem heissen Thema

Angst zu haben ist menschlich

AdM. «...stehn wir den Felsen gleich, nie vor Gefahren bleich, Schmerz uns ein Spott» – so tönte es in der einstigen Schweizer Nationalhymne. Zum Glück wurde sie abgeschafft: Wie schlecht würde solches Pathos zu einer Wohlstandsgesellschaft passen, die den kleinsten Schmerz mit Tabletten bekämpft und ihre Alltagsängste mit Psychopharmaka betäubt. Wie würden wir im Ernstfall – etwa in einem Zivilschutzraum eingeschlossen – mit der Angst umgehen? Und was steckt überhaupt hinter der Angst? Hier äussern sich vier Fachleute: eine Psychotherapeutin, ein Wehrpsychologe, ein Luftschutzoffizier und ein Unternehmer.

In ihrer Jugend während des Zweiten Weltkriegs verbrachte sie manche Stunde mit ihren Familienangehörigen in einem behelfsmässigen Unterstand. Bei Einschlägen in der Nähe bröckelte jeweils Erde auf die Menschen. Trotz solcher Erfahrungen denkt Areti Schnyder, heute als Dr. med. und Psychotherapeutin in Bern lebend, nicht nur mit Schrecken an ihre Kriegskindheit zurück: «Die gemeinsame Gefahr hat unser Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt», erzählt sie in ihrer Praxis, einem Betonblock, der mitten im grünen Elfenaquartier fast wie ein Hochbunker wirkt.

Schnyder über Männer, die zu ihrer Angst stehen:

«Jede Gesellschaft hat ihre eigenen Ängste. Nur die Urängste, die Trennungsangst, die Angst vor Liebesverlust, bleiben stets dieselben. Früher wurde wenig über Angst gesprochen, es galt als unmännlich, Angst zu zeigen. Inzwischen ist der Mensch freier und selbstbewusster geworden, und es macht ihm weniger aus, Angst zu zeigen und darüber zu sprechen. Vor allem die Männer haben es in dieser Beziehung heute viel besser – Angst zu haben ist nicht mehr ein Privileg der Frau.»

Schnyder über die körperlichen Auswirkungen von Angst und Angstverdrängung:

«Manche Leute versuchen ihre Ängste zu verstecken, andere probieren sie durch grossspuriges Gebärde zu kompensieren. Verdrängen oder kompensieren – beides ist der Gesundheit abträglich. So kann Angst auf ein Organ transferiert werden; Angina zum Beispiel kann durch Angst vor der Verantwortung hervorgerufen werden. Bei Jungverheirateten geschieht es häufig, dass die Familiengründung und die damit verbundene Verantwortung eine Angina auslösen. Rheumatismus, Gelenkschmerzen, überhaupt verschiedene Arten von Schmerzen können eine Manifestation von Angst bedeuten, sogar Parodontose weist darauf hin. Na-

türlich kann es aus dem gleichen Grund Probleme mit dem Herzen geben...»

Angst vor dem Krieg

Eine repräsentative Umfrage bei der Schweizer Bevölkerung hat folgende Zahlen geliefert: 84% der Befragten haben Angst vor dem Verlust von Angehörigen, 79% fürchten sich vor der Umweltzerstörung, 75% beunruhigt der Gedanke an Krankheiten, 68% bangen vor einer Atomkatastrophe, 64% fürchten sich vor dem Krieg, 59% nennen allgemeine Zukunftsangst. Dr. Dietegen Guggenbühl, Eheberater in Muttenz und als Psychiater bis vor kurzem Chef des Wehrpsychologischen Dienstes der Armee, hat sich intensiv mit Angstreaktionen in aussergewöhnlichen Situationen befasst – etwa dem Leben im Schutzraum.

Guggenbühl über kopflose Flucht und Bewegungsturm:

«Ziel der Flucht ist die Entfernung aus der Gefahr. Geschieht dies überlegt, so ist es sinnvoll und oft die beste Art der Rettung. Aber eine kopflose Flucht kann, statt in die gewünschte Sicherheit, in neue, möglicherweise noch grössere Gefahren führen. Ein weiteres Kennzeichen der kopflosen, automatisch ablaufenden Flucht ist es, dass die Bewegung weit über das notwendige Mass hinaus fortgesetzt wird.

Stehen keine Fluchtwege offen, so kommt es zum Bewegungsturm. Es geht dem Betroffenen dann wie dem Vogel, der sich in ein Zimmer verfliegen hat und nun in rascher Folge reflexartig eine Unzahl von Bewegungen macht. Bringt eine davon die Befreiung – beim erwähnten Vogel, indem er auf ein offenes Fenster trifft –, dann wird diese erfolgreiche Bewegung noch längere Zeit beibehalten. Solche Angst- und Schreckreaktionen treten nicht nur in wirklich verschlossenen Räumen, etwa in Schutzräumen, auf, son-

dern auch in nur vermeintlich geschlossenen Räumen, zum Beispiel in Innenhöfen, in stark geklammertem Gelände oder in unübersichtlichen Wald- oder Trümmerlandschaften.»

Guggenbühl über den Umgang mit Verängstigten:

«Zuerst müssen wir den Zugang zum Betroffenen finden, wir müssen psychologisch gesehen eine Brücke zu diesem Menschen bauen, der durch Angst oder Schreck gestört wurde und sich nicht mehr in der Hand hat. Wir sprechen ihn mit einfachen, formelhaften Wendungen an, wie zum Beispiel: «Was ist mit Ihnen? Was hat Sie so sehr erschreckt?» Wir nehmen auch körperlich Kontakt mit ihm auf, indem wir zum Beispiel unsere Hand auf seine Schulter legen oder ihn am Arm fassen. Sitzt er apatisch oder erstarrt da, werden wir versuchen, ihn zu rütteln; alles aber ohne Roheit. Beginnt er zu sprechen, so ermuntern wir ihn, seine Erlebnisse kurz zu schildern. Dabei werden wir ihm zeigen, dass wir anerkennen, dass jedermann seine Grenze der Belastbarkeit hat. Ist dieser Kontakt mit ihm hergestellt, so werden wir ihn ermuntern, das zu tun, was er noch tun kann: Können wir ihm etwas zu trinken anbieten, so soll er die Flasche oder den Teebecher selbst halten. Die Zigarette, die wir ihm anbieten, soll er selbst nehmen und sie selbst anzünden. Ist er dazu fähig, so soll er uns helfen, Trümmer wegzuheben, unter denen jemand verschüttet ist. Er soll uns das Bein der Verletzten halten, wenn wir Blutstillung machen, usw.»

Lässt sich Angst bekämpfen?

Angst zu haben ist menschlich. «Nur Dummköpfe kennen keine Angst», wissen Frontsoldaten aus ihrer Erfahrung zu berichten. So befreiend es sein kann, im Alltag seine Ängste auszuleben – im Ernstfall muss, damit keine Panik aufkommt, die Angst nach Möglichkeit kontrolliert werden. Wie man dies anstellt, erläuterte Luftschutz-Leutnant Herbert Tichy in Wangen an der Aare anlässlich eines Seminars zum Thema: «Ernstfalleinsatz: Können wir Angst bekämpfen?»

Tichy über die Wichtigkeit der Vorbereitung:

«Unsere Rettungschancen steigen in dem Masse, wie wir uns mit der Angst und Bedrohung auseinandersetzen. Ein Retter hat mir nach dem Einsatz in El Salvador erzählt, dass ihm das Bild der Zerstörung, die Toten, das Klima nicht überrascht und entsprechend auch nicht belastet hätten. Grösste Mühe hätten ihm aber der Leuchengestank und die Nachbeben bereitet. Auf viele widrige Umstände konnte

er sich vorbereiten durch Lektüre, Bildmaterialien, Einsatzübungen, in Gesprächen mit Rettern mit Einsatzfahrzeug. Das tropische Klima war ihm von den Ferien her bekannt. Tote sowie Verletzte hatte er auch schon gesehen. Den Leichengeruch konnte er aber nicht «vorüber». Dies war etwas völlig Neues, Unbekanntes. Wäre er mit allen Begleiterscheinungen einer Katastrophe zum erstenmal in El Salvador konfrontiert worden, wäre er wohl bedeutend weniger erfolgreich gewesen, hätte vielleicht sogar ganz ausfallen können.»

Tichy über die Notwendigkeit zu realitätsnaher Ausbildung:

«Ein gelassenes Ertragen der Angst bietet die beste Abwehrchance. Wir können und müssen diese Fähigkeit aber zuerst entwickeln, indem wir uns im voraus mit möglichen Gefahren auseinandersetzen. Wir dürfen nicht die Augen vor der Realität verschliessen, obwohl dies vielfach der bequemere Weg wäre. Denn nur eine gute Kenntnis der möglichen Gefahr bringt bessere Chancen, im Alltag wie in einer Katastrophe. Für uns Auszubildende und Vorgesetzte bedeutet dies: Statt Verwöhnung harte Forderung!»

Zukunft bedeutet Unsicherheit

Während Schnyder, Guggenbühl und Tichy das Problem der Angst vor allem aus psychologischer und praktischer Sicht beleuchten, befasst sich der Kilchberger Unternehmer Dr. Rudolph R. Sprüngli eher mit der weltanschaulichen Seite.

Sprüngli über die Wurzeln unseres Sicherheitsstrebens:

«Der Mensch hat schon immer seine Wohnstätten befestigt, damit er nicht im Schlaf von Raubtieren oder von Feinden wehrlos überfallen werden konnte. Hierher gehören zum Beispiel die Burgen und Stadtbefestigungen der früheren Jahrhunderte. Der Mensch hat auch schon immer Vorräte angelegt, um nicht plötzlich ohne Nahrung zu sein. Er hat auch schon von jeher versucht, seine eigene Position zu verstärken, sei es in der Gesellschaft oder im Beruf. Der Mensch wähnt sich sicherer zu sein, je mächtiger er wird. Woher kommt nun die fundamentale Unsicherheit?

Die Antwort ist relativ einfach: Weil wir nicht wissen, was in der Zukunft sein wird. Wirklich wissen können wir nur das, was in der Vergangenheit geschah und allenfalls, was in der Gegenwart geschieht. Aber weil wir eben nicht wissen, was die Zukunft bringt,

ist dieses Nichtwissenkönnen der Grund der Unsicherheit. Sie steht zwischen Urangst und Urvertrauen.»

Sprüngli über die Motive zur Vorsorge:

«Die Unsicherheit wird uns immer begleiten. Wir müssen deshalb mit ihr leben! Andererseits ist die Unsicherheit eine mächtige Triebfeder des Menschen. Sie bewirkt, dass wir versuchen, durch Handeln möglichst viel dieser Unsicherheit abzubauen.

Wir haben bereits Beispiele erwähnt, wie der Mensch versucht, solche Unsicherheitsfaktoren zu beseitigen. Da hinzu gehören aber noch zahlreiche andere Verhaltensweisen, wie zum Beispiel das Sparen, der Versicherungsgedanke, der Haushund, die Alarmanlage, der jährliche Checkup beim Hausarzt.»

Dazu ein Schlusswort in eigener Sache: Auch der Zivilschutz gehört zu solchen «Versicherungen», die dem Bestreben entspringen, Unsicherheit und Zukunftsangst zu reduzieren. Was den mittelalterlichen Rittern mit ihren Burgen recht war, sollte uns modernen Zivilisationsgeschöpfen wenn nicht billig, so doch akzeptabel erscheinen. ▣

Feuchteschäden im Gebäude?



Wir haben die Lösung:

Sessa-Pretema, der Luftentfeuchter von Schweizer mit der perfekten Klimatechnik und dem neuen, modernen Design, hilft überall dort, wo Feuchtigkeit unerwünscht ist: er schützt verderbliche Lagergüter vor Schimmelpilz und Fäulnis (z.B. im Zivilschutzraum). Er verhindert Korrosion auch an hochempfindlichen technischen Anlagen. Er schont die Bausubstanz in feuchtgefährdeter Umgebung. Und er verhindert schädliches Schwitzwasser an Rohren (z.B. im Wasserwerk).

Verlangen Sie unsere Unterlagen!

Schweizer

Ernst Schweizer AG
Metallbau
8908 Hedingen
Telefon: 01 763 61 11

Ihr Angebot interessiert mich.
Bitte informieren Sie mich ausführlich über Ihre Luftentfeuchter

Firma:

Name:

Strasse:

PLZ/Ort:

Tel.:

Bitte einschicken an:
Ernst Schweizer AG
8908 Hedingen

ZS

Quatre spécialistes se prononcent sur un sujet brûlant

La peur est humaine

AdM. «... nous ne craignons pas les dangers et la souffrance nous est bien peu de chose.» Tel est en substance le contenu de l'hymne national suisse que nous avons par le passé. Par bonheur, il a été supprimé. En effet, quelle impression désagréable ferait aujourd'hui un tel pathos dans notre société de bien-être et d'abondance, dans laquelle l'on combat la moindre douleur par des pastilles et où l'on traite l'angoisse de tous les jours à l'aide de psychotropes. Comment nous accommoderions-nous de notre angoisse si nous devions vivre dans un abri, en cas de danger? Et que cache véritablement l'angoisse? C'est à ces questions que tentent de répondre ci-après quatre spécialistes, à savoir: une psychothérapeute, un psychologue des conflits, un officier de la protection aérienne et un entrepreneur.

Dans sa jeunesse, durant la Seconde Guerre mondiale, elle a passé maintes heures avec les membres de sa famille dans un sous-sol de fortune équipé en abri. Chaque fois qu'une bombe explosait à proximité, la terre tremblait sur la tête des humains. Malgré ces expériences, Areti Schnyder, qui exerce actuellement la profession de docteur en médecine et psychothérapeute à Berne, ne se remémore son enfance du temps de guerre pas uniquement en termes d'épouvante: «Le danger collectif a renforcé notre sentiment de solidarité», raconte-t-elle dans son cabinet situé dans un bloc en béton, qui fait presque l'effet d'un blockhaus au milieu du quartier verdoyant d'Elfenau.

Parlant des hommes étreints par l'angoisse, Areti Schnyder déclare:

«Chaque société a ses propres peurs. Seules les craintes viscérales, la peur d'être séparé, la peur de perdre l'amour de quelqu'un restent partout semblables. Auparavant on parlait peu de la peur, il était inconvenant, voire contraire à la dignité humaine de montrer sa peur. Depuis lors, l'être humain s'est libéré, il a pris davantage conscience de lui, il se gêne moins de montrer sa peur et d'en parler. C'est surtout les hommes qui reconnaissent aujourd'hui plus facilement qu'ils peuvent avoir peur. Ce n'est plus exclusivement le privilège des femmes.»

S'agissant des effets physiques de la peur et de son refoulement, Areti Schnyder expose ce qui suit:

«Maintes personnes tentent de cacher leur peur, d'autres essayent de la compenser par des attitudes habileuses. Pourtant il est nuisible pour la santé aussi bien de refouler la peur que de la compenser. C'est ainsi que la peur peut être transférée sur un organe. L'angine par exemple peut fort bien être le résultat de la crainte des responsabilités. Il n'est pas rare que de jeunes mariés attrapent une angine du fait de la crainte de devoir fonder une famille et d'assurer les responsabilités qui en

découlent. Le rhumatisme, les douleurs articulaires et toutes sortes d'autres maux peuvent constituer une manifestation de peur, on peut même en parler pour une parodontose. Bien entendu, des motifs semblables peuvent être à l'origine des problèmes cardiaques...»

La peur devant la guerre

Une enquête représentative, réalisée auprès de la population suisse a donné les chiffres suivants: 84% des personnes interrogées craignent de perdre leurs proches, 79% ont peur devant les dommages que la guerre provoquerait sur l'environnement, 75% sont inquiets à la pensée d'attraper une maladie, 68% sont terrorisés par la catastrophe atomique, 64% craignent la guerre, 59% ont en général des craintes pour le futur. Le docteur Dietegen Guggenbühl, conseiller matrimonial à Muttenz, qui a fonctionné jusqu'à une période récente, en sa qualité de psychiatre, comme chef du Service de la guerre psychologique de l'armée, s'est occupé d'une façon très approfondie des réactions de peur dans les situations extraordinaires, telles qu'on pourrait les rencontrer dans l'abri.

Guggenbühl explique ce qui suit à propos de la fuite et de la ruée éperdue hors d'atteinte:

«L'objectif de la fuite, c'est de s'éloigner le plus possible du danger. Lorsque la chose est faite d'une manière réfléchie, elle constitue un moyen sensé et même souvent le meilleur de se sauver. En revanche lorsqu'elle est irréfléchie, la fuite peut – au lieu de mener à la sécurité, comme souhaité – entraîner dans de nouveaux dangers souvent encore plus grands que les précédents. L'une des autres caractéristiques de la fuite irréfléchie et spontanée est que le mouvement qu'elle provoque se poursuit bien au-delà de ce qui est nécessaire.

S'il n'y a pas de moyen de fuite, on assiste à un mouvement tempétueux et désordonné, dans tous les sens. Il en va

alors de la personne touchée comme de l'oiseau qui a volé dans un local fermé et, s'y retrouvant prisonnier, déploie l'un après l'autre, en toute hâte, un grand nombre de mouvements par réflexe. Quelqu'un offre-t-il à cet oiseau à nouveau le chemin de la liberté en lui ouvrant une fenêtre, ce dernier manifesterait longtemps encore ces mouvements. De telles réactions de peur ou de terreur ne prennent pas naissance uniquement dans des locaux entièrement fermés, mais également dans des espaces prétendument clos, par exemple dans des cours intérieures, dans des terrains à paysage fortement borné ou encore dans des zones forestières ou dans des zones dévastées dont on ne voit pas le bout.»

Comment convient-t-il d'agir avec des personnes prises de peur? M. Guggenbühl explique:

«Il faut tout d'abord que nous trouvions le chemin qui mène à la personne apeurée. Psychologiquement parlant, nous devons établir un pont en direction de cette personne, qui a été destabilisée par la peur ou la terreur et qui n'est plus maîtresse d'elle-même. Nous devons lui parler avec des expressions simples et formalistes, en lui disant par exemple: «Qu'avez-vous? Qu'est-ce qui vous a tant effrayé?» Nous pouvons ensuite prendre contact physiquement avec elle en posant par exemple notre main sur son épaule ou en lui prenant le bras. Si elle est assise apathique ou paralysée, nous essayerons de la réveiller en la secouant, mais sans brutalité. Si elle commence à parler, nous l'encouragerons à exposer brièvement l'événement qui l'a choquée. A cette occasion nous lui démontrerons que nous reconnaissons les limites supportables de chaque être humain. Une fois ce contact rétabli, nous l'inciterons à faire ce qu'elle peut encore faire: pouvons-nous lui offrir quelque chose à boire, elle doit alors tenir elle-même le verre ou la bouteille que nous lui tendons. De même elle doit tenir ou allumer elle-même la cigarette que nous lui offrons. Si elle en est capable, elle doit nous aider à enlever les gravats sous lesquels une autre personne est prisonnière. Elle peut par exemple s'occuper de tenir les jambes d'un blessé, lorsque nous faisons un garrot pour arrêter une hémorragie, etc.»

Peut-on lutter contre la peur?

La peur est humaine. «Seuls les imbéciles n'ont jamais peur» rapportent les soldats expérimentés de retour du front. Pour libérateur qu'il soit d'extérioriser sa peur dans la vie de tous les jours, dans les véritables dangers il ne faut pas de panique, il faut contrôler sa peur autant que possible. Comment

faut-il s'y prendre? C'est ce qu'a exposé Herbert Tichy, lieutenant de la protection antiaérienne à Wangen an der Aare, à l'occasion d'un séminaire portant sur «L'engagement dans les cas graves: peut-on lutter contre la peur?»

Tichy souligne d'abord l'importance de la préparation:

«Nos chances de sauvetage augmentent en proportion de la façon par laquelle nous maîtrisons la peur et la menace. Un sauveteur qui avait été engagé au Salvador m'a expliqué ensuite que le spectacle des ruines, des morts et le climat ne l'avaient pas surpris et que par conséquent il n'avait pas été éprouvé dans son action. En revanche ce qui lui avait été très pénible c'était la puanteur des cadavres et les secousses telluriques survenues après le grand tremblement de terre. Il avait pu auparavant se préparer à beaucoup de ces conditions terribles que l'on rencontre dans les catastrophes en consultant des ouvrages, en regardant des photos, en faisant des exercices d'engagement et en parlant avec des sauveteurs expérimentés. Le climat tropical lui était connu grâce à ses vacances. Il avait déjà vu des morts et des blessés. En revanche il n'avait pas pu «exercer» les odeurs de cadavres en décomposition. C'était pour lui une sensation totalement nouvelle et inconnue. Si au Salvador il avait été confronté pour la première fois à tous les phénomènes qui apparaissent lors de catastrophes, il aurait été bien moins efficace et il aurait même pu «craquer»!

Quant à la nécessité de s'exercer de façon aussi réaliste que possible, Tichy expose:

«On optimise ses chances de lutte si l'on surmonte convenablement sa peur. Nous devons et nous pouvons

préalablement développer nos capacités à cet égard, en nous confrontant aux dangers possibles. Nous ne devons pas fermer les yeux devant les réalités, bien que cela soit souvent le moyen le plus confortable d'agir. En effet, seule une connaissance claire des dangers potentiels nous donne les chances les meilleures d'agir dans la vie de tous les jours comme en cas de catastrophe. Pour nous les instructeurs et les supérieurs hiérarchiques, cela signifie: «Etre dur avec soi-même plutôt que s'offrir du bon temps.»

Un futur pavé d'incertitudes

Alors que Schnyder, Guggenbühl et Tichy ont élucidé le problème de la peur dans ses aspects principalement psychologiques et pratiques, Rudolf R. Sprüngli, entrepreneur à Kilchberg, expose plutôt les aspects idéologiques de la question. Parlant des racines de notre besoin de sécurité, Sprüngli explique:

«Depuis toujours, l'être humain a fortifié son domicile pour que les bêtes féroces ou ses ennemis ne puissent pas l'attaquer dans son sommeil, lorsqu'il est sans défense. C'est à cet archétype que l'on doit par exemple les villes entourées de remparts ou les bourgs fortifiés des siècles passés. De même l'être humain a depuis toujours constitué des réserves de nourriture de peur de se trouver soudain dans la famine. Depuis toujours encore, il a essayé de renforcer sa position, que ce soit dans la société ou dans sa profession. L'être humain se croit d'autant plus en sécurité qu'il est plus puissant. D'où vient donc cette insécurité fondamentale?

La réponse est relativement simple: nous ne savons pas ce que nous réserve le futur. Nous ne pouvons savoir vrai-

ment que ce qui est arrivé dans le passé et éventuellement ce qui se passe dans le présent. Mais comme nous ignorons ce que nous apportera le futur, cette méconnaissance constitue le fondement archétypique de notre insécurité. Elle se situe entre notre peur et notre confiance fondamentale.»

Quant aux motifs de notre esprit prévoyant, Sprüngli souligne:

«Notre insécurité nous poursuivra toujours, nous devons dès lors apprendre à vivre en sa compagnie. D'un autre côté, l'insécurité est un ressort puissant de l'action de l'être humain. Il a pour effet que nous tentons par notre activité de supprimer autant d'insécurité que possible.

Nous avons déjà mentionné par des exemples comment l'être humain essaye d'éliminer de tels facteurs d'insécurité. A ceux-ci appartiennent encore bon nombre d'autres comportements comme épargner de l'argent, s'assurer contre toutes sortes de risques, adopter un chien de garde, installer l'alarme dans la maison, faire chaque année un check-up chez le médecin de famille.»

On peut en tirer une conclusion pro domo: La protection civile appartient à ces moyens de se prémunir, à ce genre «d'assurances», par lesquelles nous nous efforçons de réduire notre insécurité et notre crainte devant le futur. Ce qui était bon pour le chevalier du Moyen Age dans son château, devrait paraître également acceptable aux fondateurs de notre civilisation. ▣

ARTLUX

Ihr Partner für:

Zivilschutz-Matratzen

- Kissen
- Wolldecken
- Schlafsäcke
- Matratzenüberzüge (nach Mass)

Liegestellen/Trockenklosett-System

Matratzen nach Mass für:

Militär/Personalunterkünfte/Ferienheime

ARTLUX

Grenzsteinweg 620
5745 Safenwil
Telefon 062 67 15 68
Ab 19. Feb.:
062 97 15 68

In eigener Sache

red. Der Zentralvorstand des SZSV wählte im März 1989 Christiane Langenberger, Romanel-sur-Morges VD, zur neuen Vizepräsidentin. Christiane Langenberger vertritt als amtierendes Vorstandsmitglied des Zivilschutzverbandes der Sektion Waadt die Romandie. Sie übernimmt den Sitz des 1986 verstorbenen Charles Reichler. Die neu gewählte Vizepräsidentin ist ausserdem tätig als Gemeinderätin ihrer Wohngemeinde, als Mitglied der eidgenössischen Kommission für Frauenfragen und des Zentralvorstandes des Schweizerischen Verbandes für Frauenrecht, den sie von 1981 bis 1988 präsidierte.



Entre nous

red. En mars 1989, le Comité central de l'USPC a élu sa nouvelle vice-présidente, en la personne de Christiane Langenberger, Romanel-sur-Morges (VD). En sa qualité de membre en exercice du comité directeur de la section vaudoise de l'Union suisse pour la protection civile, celle-ci représentait la Romandie. En 1986, elle reprend le siège de feu Charles Reichler. La nouvelle vice-présidente occupe en outre les fonctions de conseillère communale de la commune où elle réside, de membre de la Commission fédérale pour les questions féminines et du Comité central de l'Association suisse pour les droits de la femme, qu'elle a présidée de 1981 à 1988.

Le opinioni di quattro esperti su un tema scottante

Aver paura è umano

AdM. «...saldi come la roccia, mai pallidi per il timore, per noi il dolore è uno scherzo»: questo era il testo dell'ex-inno nazionale svizzero. Per fortuna è stato abolito! Un patos di questo tipo non è affatto conforme ad una società del benessere come la nostra, che combatte il più lieve dolore con pillole di ogni genere e addormenta le sue paure quotidiane con gli psicofarmaci. Come ci comporteremmo, quale sarebbe il nostro atteggiamento nei confronti della paura in caso di situazione grave, se fossimo chiusi nel rifugio? E che cosa c'è dietro la paura? Ecco il parere di quattro esperti: una psicoterapista, un psicologo della difesa, un ufficiale della protezione aerea e un imprenditore.

Da giovane durante la Seconda Guerra mondiale ha trascorso molte ore con i suoi familiari in un alloggio di fortuna. Quando c'erano attacchi nelle vicinanze, cadevano sulle loro teste pezzi di terra. Malgrado queste esperienze, la dott. Areti Schnyder, oggi medico e psicoterapista a Berna, non ricorda solo con orrore la sua infanzia di guerra: «Il pericolo comune ha rafforzato il nostro spirito di comunità», dice nel suo studio, un palazzo di cemento che, al centro del quartiere di Elfenau, altrimenti molto verde, sembra quasi un bunker.

La dott. Schnyder parla degli uomini che ammettono la loro paura:

«Ogni società ha le sue paure. Solo le paure originarie, la paura della separazione, la paura di perdere l'amore, restano sempre uguali. Prima si parlava poco della paura, si pensava che parlare di paura fosse un atto di viltà. Oggi l'uomo è diventato più libero e sicuro di sé e non fa più un dramma se deve mostrare la sua paura e parlarne. Soprattutto gli uomini sono cambiati molto sotto questo aspetto: avere paura non è più un privilegio femminile.»

La dott. Schnyder ci parla anche degli effetti fisici della paura e del tentativo di reprimerla:

«Molta gente cerca di nascondere la sua paura, altri cercano di compensarla con un modo di fare arrogante. Così la paura si può trasferire su un unico organo; un'angina per esempio può essere provocata dalla paura della responsabilità. Nelle persone sposate da poco accade spesso che la responsabilità di formare una famiglia faccia sorgere un'angina. Reumatismi, dolori articolari e anche altre forme di dolori possono significare una manifestazione di paura, perfino la parodontosi può derivare dalla paura. Naturalmente si può avere lo stesso problema anche per il cuore...»

Paura della guerra

Un sondaggio d'opinione rappresentativo presso la popolazione svizzera ha fornito i seguenti dati: l'84% delle persone ha paura di perdere i familiari, il 79% teme la distruzione dell'ambiente, il 75% ha paura delle malattie, il 68% di una catastrofe nucleare, il 64% della

guerra, il 59% del futuro in generale. Il dott. Dietegen Guggenbühl, consulente matrimoniale a Muttenz e fino a poco tempo fa capo del servizio di difesa psicologica dell'esercito, si è occupato spesso delle reazioni dovute alla paura nelle situazioni straordinarie, come quella della vita nel rifugio.

Guggenbühl parla soprattutto della fuga precipitosa:

«L'obiettivo della fuga è di allontanarsi dal pericolo. Se lo si fa riflettendo, è il migliore modo per salvarsi effettivamente. Ma una fuga precipitosa può portare, invece che alla sicurezza, a nuovi e ancora più grandi pericoli. Un altro sintomo della fuga precipitosa, che avviene senza pensare, è che il movimento è portato avanti molto oltre il necessario. Se non ci sono vie di scampo, la persona in questione diventa quasi come un uccello che si è smarrito in una stanza ed ora fa una serie di movimenti agitati. Se uno di questi porta alla liberazione – se per esempio l'uccello trova la finestra aperta – allora questo tipo di movimento viene mantenuto per molto tempo. Tali reazioni di paura e di terrore si presentano non solo in luoghi chiusi come i rifugi, ma anche in luoghi solo presumibilmente chiusi, per esempio cortili interni, terreni molto angusti o in ambienti di fitta boscaglia o di macerie.»

Per quanto concerne le persone assalite dalla paura, afferma Guggenbühl:

«Prima dobbiamo trovare la possibilità di avvicinarci alla persona, dobbiamo cioè creare un ponte sul piano psicologico, con questa persona sconvolta dalla paura o dal terrore. Parliamo con questa persona con frasi semplici, a mo' di formula, come ad esempio: «Che cosa c'è? Che cosa l'ha tanto spaventata?» Instauriamo anche un contatto psicologico mettendo la

Zivilschutz-Decken

Strapazierfähig und preisgünstig



eskimo[®]
textil ag

Verlangen Sie
unsere Muster
und Preisofferte

eskimo textil ag
8488 Turbenthal
Tel. 052 450 450

Explosionsgeschützte Sicherheits-Handlampe TEKZ/EX/JUPITER

Säure- und laugen-
beständiges Kunststoff-
gehäuse, schlagfestes
und kratzfestes Deck-
glas. Wasserdicht, auf-
ladbar. Ladespannung
220 V WS/0,1 A max.
oder 12-40 V =/
0,33 A max.

Information, Prospekte:



TECHNOKONTROLL AG
8049 Zürich, Imbisbühlstr. 144, Tel. 01 341 56 33

mano sulla sua spalla o prendendola per il braccio. Se rimane apatica, cerchiamo di scuoterla: tutto però con dolcezza. Se comincia a parlare la incoraggiamo a raccontarci brevemente le sue esperienze e le indichiamo che anche secondo noi ognuno ha dei limiti oltre i quali non può andare. Se possiamo offrirle qualcosa da bere, deve tenere da sé la bottiglia, il bicchiere o la tazza. Anche la sigaretta che le offriamo deve accenderla da sola. Se ne è capace, deve aiutarci a eliminare le macerie sotto le quali sono sepolti i feriti. Deve tenere ferma la gamba del ferito mentre noi facciamo l'emostasi.»

Si può combattere la paura?

Aver paura è umano. «Solo gli stupidi non hanno paura», affermano i soldati sul fronte in base alle loro esperienze. Nella vita di tutti i giorni può essere di grande sollievo dar sfogo alle proprie paure, ma nel caso di situazione grave, per evitare il panico, si deve tentare di controllare la paura. Come ciò sia possibile ci viene spiegato dal sergente della protezione aerea Herbert Tichy di Wangen a.A., in occasione di un seminario sul tema: «Intervento in caso grave: possiamo combattere la paura?»

Tichy sottolinea l'importanza della preparazione:

«Le nostre possibilità di salvezza aumentano nella misura in cui noi ci occupiamo della paura e della minaccia. Un membro di una squadra di salvataggio mi ha raccontato dopo un intervento a El Salvador che il quadro effettivo delle distruzioni, i morti, il clima non lo avevano sorpreso e quindi nemmeno esasperato. Ciò che gli aveva dato gravi problemi erano invece il puzzo dei cadaveri e le successive scosse telluriche. Si era già preparato ad affrontare molte condizioni ostili con

letture, guardando foto, partecipando a esercizi di intervento, parlando con altri soccorritori, ecc. Conosceva già dalle vacanze il clima tropicale. Aveva già visto morti e feriti, ma non aveva mai sentito il «puzzo di cadavere», che era qualcosa di completamente sconosciuto. Se avesse incontrato tutte queste circostanze a El Salvador per la prima volta, senza alcuna preparazione, la sua opera avrebbe avuto meno successo o sarebbe stata un totale fallimento.»

Tichy spiega la necessità di un'istruzione conforme alla realtà:

«Sopportare la paura con calma è la migliore possibilità di difesa. Possiamo e dobbiamo sviluppare però prima questa capacità confrontandoci in anticipo con i possibili pericoli. Non dobbiamo chiudere gli occhi di fronte alla realtà, anche se questo è il modo più facile. Infatti solo conoscendo bene il possibile pericolo possiamo avere maggiori possibilità, nella vita di tutti i giorni o in una catastrofe. Per noi superiori e istruttori ciò significa: «Spronare la gente e non viziarla!»

Il futuro vuol dire insicurezza

Mentre Schnyder, Guggenbühl e Tichy illustrano il problema della paura soprattutto sul piano psicologico e pratico, l'imprenditore di Kilchberg dott. Rudolph R. Sprüngli si occupa piuttosto dell'aspetto ideologico.

Sprüngli parla delle origini della nostra ricerca della sicurezza:

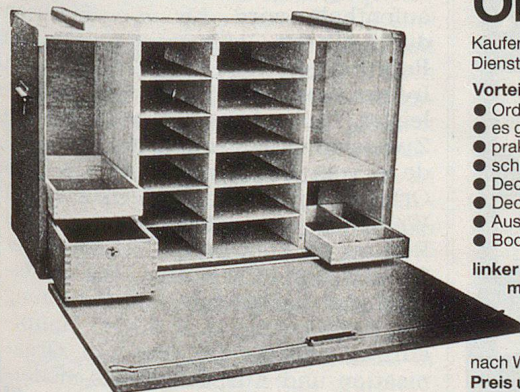
«L'uomo ha sempre rinforzato il suo alloggio per paura di essere attaccato nel sonno da animali rapaci o nemici. Pensiamo alle fortificazioni dei secoli precedenti. L'uomo ha sempre predisposto viveri per non restare im-

provvisamente senza nutrimento. Ha anche sempre cercato di rafforzare la propria posizione, nella società e nel mondo del lavoro. L'uomo si illude di essere sicuro se diventa più potente. Da dove deriva questa insicurezza di base? La risposta è abbastanza semplice: perché non sappiamo che cosa ci riserva il futuro. Possiamo sapere veramente solo quello che è accaduto nel passato e, eventualmente, quello che accade nel presente. Ma poiché non sappiamo che cosa ci porterà il futuro, questo «non poter sapere» è la causa dell'insicurezza che sta tra la paura originaria e la diffidenza.»

Sprüngli parla quindi dei motivi a favore della prevenzione:

«L'insicurezza ci accompagnerà sempre. Dobbiamo perciò vivere con essa! D'altra parte l'insicurezza è una potente spinta ad agire. L'uomo cerca infatti di agire il più possibile per eliminare questa insicurezza. Abbiamo già citato degli esempi di come l'uomo cerca di eliminare questa insicurezza. Altri sono il risparmio, l'idea delle assicurazioni, il cane da guardia, il sistema d'allarme, il controllo annuale dal medico.»

E infine due parole per la nostra istituzione: anche la protezione civile è una di queste «assicurazioni» che sorgono dalla ricerca di ridurre l'insicurezza e la paura del futuro. Ciò che sembrava giusto ai cavalieri medievali dovrebbe risultare accettabile a noi, esseri moderni e civilizzati. ▴



Ordnung im WK!

Kaufen auch Sie für den nächsten WK eine solche Bürobox, denn dieses ideale Hilfsmittel erleichtert Ihnen den Dienst ganz enorm.

Vorteile

- Ordnung im ganzen Bürobetrieb
- es gibt kein Suchen mehr, denn sämtliche Formulare und Unterlagen sind stets griffbereit
- praktisches, ausziehbares Kistli für die Verteilung des Soldes
- schliessbare Schublade für Kasse und Akten
- Deckel ist versenkt montiert, so dass vor Transportschäden geschützt
- Deckel wegnehmbar montiert
- Auszugfach für die Schreibutensilien mit 4 Stempelhaltern
- Boden und Beschläge durch Leisten geschützt

linker Teil: Platz für Schreibmaschine, 1 Kistli für Soldsäckli, schliessbare Schublade

mittlerer Teil: je 5 Auszugtabläre für Format A4 und A5

rechter Teil: Abteil für die Buchhaltung, fasst 2 Bundesordner von 8 cm Rückenbreite, Auszugfach für die Schreibutensilien mit Einteilung

Ausführung: tadellose Qualitätsarbeit – aussen dreimal Ölfarbe gestrichen, Vorderansicht mit Aufschrift nach Wunsch, pro Buchstaben Fr. 1.50

Preis und Lieferfrist: Fr. 455.– ab Zäziwil, 10 Tage nach Bestellungseingang

Alleinhersteller: Obi AG, Schreinerei, 3532 Zäziwil, Telefon 031 91 04 64-65