

LEITFADEN EREIGNISVORBEREITUNG

SCHWERPUNKT AUTARKIE

Systemumfang / Systemgrenzen:

- eigener Haushalt (Welche Personen gehören dazu? Anzahl ____Personen)
- Familie (Welche Personen gehören dazu? Anzahl ____Personen)
- _____ (Welche Personen gehören dazu? Anzahl ____Personen)

1. WESHALB DIESER LEITFADEN

Mit diesem Leitfaden möchte ich einen Beitrag dazu leisten, um Sie auf mögliche Ereignisse vorzubereiten. Er soll bei Ihnen keine Angst, sondern ein Bewusstsein für mögliche Ereignisse auslösen. Uns Menschen fallen viele Dinge einfacher, wenn wir uns sauber darauf vorbereiten können.

Es gibt nicht die eine Ereignisvorbereitung. Vorbereitung ist immer etwas Persönliches, das auf das System, für das man es benötigt abgestimmt sein muss. Aus diesem Grund verfolge ich mit diesem Leitfaden nicht das Ziel genau vorzugeben, was eingehalten oder getan werden muss. Ich will Sie mit diesem Leitfaden anregen, sich selbst Gedanken zu gewissen Szenarien zu machen und sich dann persönlich gemäss den eignen Gegebenheiten vorzubereiten.

Wer sich konkrete Checklisten herunterladen will, der kann die Links im entsprechenden Abschnitt studieren. Dort sind konkrete Instrumente für die jeweiligen Themen erwähnt.

2. ABLAUF EINER KRISE

Dieser Ablauf gilt nicht nur für äussere Ereignisse. Er kann auch für persönliche Krisen herangezogen werden.

2.1. Phase 1: Schock

Am Anfang der Krise macht sich inneres Chaos breit, einige Menschen fühlen sich nun wie gelähmt, verleugnen sogar die Realität – und somit auch den Krisenzustand. Die Psychologin Kast beschreibt diese Phase deshalb auch als "Nicht-Wahrhaben-Wollen". Je nach Situation und Individuum kann diese Phase der Krise nach wenigen Stunden vorbei sein oder mehrere Tage andauern.

2.2. Phase 2: Reaktion

Die Realität sickert so langsam in das Bewusstsein. Es folgen aufbrechende, chaotische Emotionen und Gefühle von Angst, Hilflosigkeit, Bedrohung und Kontrollverlust machen sich breit. Aber auch verschiedene Abwehrmechanismen greifen und können dazu führen, dass die Situation weiterhin verdrängt wird.

2.3. Phase 3: Bearbeitung

Nun beginnt der Ausweg aus der Krise. Dazu gehört auch, den Verlust / die Situation zu akzeptieren: etwa den Verlust einer Person, von Freiheit oder eines Jobs. Gleichzeitig beginnt die Suche nach Lösungen, mit denen man die Krisensituation bewältigen kann. Bestenfalls gelingt es, das Vergangene hinter sich zu lassen und sich von negativen Gedanken zu trennen.

2.4. Phase 4: Neuorientierung

In der letzten Phase der Krisenbewältigung richten wir uns neu aus – auf uns selbst, aber auch in Bezug auf unsere Umwelt. Durch neue Erfahrungen ist es sogar möglich, einen Sinn in der Krise zu sehen.

Wichtig: Je nachdem, welches Krisenmodell man betrachtet, können die Phasen etwas anders benannt oder mit Inhalt gefüllt sein. Forscherinnen und Forscher stimmen aber überein, dass die verschiedenen Phasen der Krisenbewältigung selten chronologisch verlaufen, heißt: "Schock", "Reaktion", "Bearbeitung" und "Neuorientierung" können überlappen und sind nicht klar voneinander abzugrenzen. Es kommt auch vor, dass sich Phasen wiederholen.

3. WESHALB IST VORBEREITUNG SO WICHTIG

Mit der Vorbereitung auf gewisse Szenarien können die ersten beiden Phasen zwar nicht übersprungen, aber massiv beschleunigt werden. Vorbereitung beginnt im Kopf. Wer sich im Kopf auf das eine oder andere Szenario vorbereitet ohne Angst davor zu haben ist auf dem besten Weg, zeitnahe, überlegte und wirksame Handlungen vornehmen zu können.

„Wer es nicht schafft sich vorzubereiten, ist vorbereitet es nicht zu schaffen“

Nur... auf welche Szenarien soll man sich vorbereiten? Hier gibt der Bericht „Nationale Risikoanalyse von Katastrophen und Notlagen“ Aufschluss ([Dokument hier verlinkt](#)). Dieser Bericht gibt eine bestmögliche Einschätzung über mögliche Risiken und deren Auswirkungen. Was zu der Einschätzung der Risiken noch hinzukommen kann ist eine Finanzkrise, die entweder eigenständig oder in Kombination mit anderen Risiken (z.B. Engpass in der Ölversorgung) vorkommen kann.

Geht man die aufgeführten Risiken durch, so kann man ein gemeinsames Muster erkennen. Den meisten Risiken, kann man durch Autarkie begegnen oder die Autarkie kann helfen, die erste Zeit des Ereignisses zu überbrücken. Dies ist der Grund für den gesetzten Schwerpunkt in diesem Leitfaden.

4. WAS VERSTEHT MAN UNTER AUTARKIE

Generell bedeutet Autarkie, dass ein System alle Güter und Dienstleistungen, die es braucht, aus den eigenen Ressourcen herstellt. Eine vollständige Autarkie ist nur selten möglich. Doch die Abhängigkeiten können so weit wie möglich und nötig reduziert werden, um das System möglichst resilient gegenüber äusseren Einflüssen zu machen.

Hat man sich entschieden, sich für gewisse Szenarien vorzubereiten so ist die erste und absolut grundlegende Frage: Für welchen Zeitraum strebe ich meine Autarkie bzw. Teilautarkie an. Erst wenn diese Frage beantwortet ist, macht eine weitere Vertiefung in die Materie Sinn. Hier ist zu beachten, dass mit einer geringen Zeitdauer (min. 3 Tage) gestartet werden und diese stets ausgebaut werden kann.

Meine Vorbereitungen will ich in einem ersten Schritt für _____ Tage treffen.

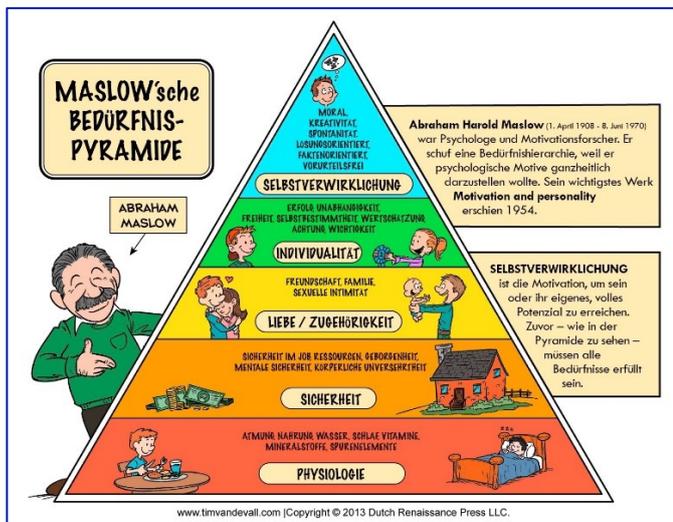
Mit der Formel „Anzahl Personen im System“ x „Zeitraum“ können alle nachfolgenden Punkte für Ihr persönliches Vorbereitungssystem dimensioniert werden.

5. WELCHE BEREICHE KÖNNEN BETROFFEN SEIN?

Hier haben wir 2 Dimensionen. Zum einen die Dringlichkeit (wie schnell muss ich Lösungen bereit haben) und zum anderen die Vollständigkeit (habe ich an alles gedacht?).

Für die Dringlichkeit bietet es sich an sich der 3-er Regel zu bedienen. 3 Minuten ohne Luft oder Druckverband, 3 Stunden ohne Wärme, 3 Tage ohne Trinken, 3 Wochen ohne Essen, 3 Monate ohne Hoffnung usw.

Wollen wir die Vollständigkeit sicherstellen, so können wir uns zum Beispiel an der Bedürfnispyramide nach Maslow orientieren.



5.1. LUFT

In der Regel ist dieses Thema nicht sehr interessant. Denn wenn ich keine Luft mehr habe (und mein Umfeld auch nicht), dann ist es relativ schnell vorbei. Doch es kann sich lohnen, sich hier einige Gedanken dazu zu machen. Denn Masken für Staub oder Viren etc. können in normalen Zeiten sehr günstig erworben werden, brauchen nicht viel Platz und können Unangenehmes verhindern.

5.2. SANITÄT / 1.HILFE

Es gibt einen gewissen Grundstock an Medikamenten und 1. Hilfe Utensilien, die in jeden Haushalt gehören. Zusätzlich sollten Sie sich Gedanken dazu machen, welche spezifischen Medikamente für Personen in Ihrem System zur Verfügung stehen sollten bzw. müssen.

Hinweis: Für spezielle Medikamente (z.B: Insulin etc.) ist eine permanente Kühlung erforderlich. Rechnen Sie diese in die Vorbereitung mit ein.

5.3. WÄRME

Wärme ist wichtig, vor allem in der kalten und nassen Jahreszeit. Ohne Wärme werden Sie die Feuchtigkeit nicht los. Kälte zerrt extrem an Ihren Kräften. Glücklicherweise hat man einen Kaminofen und einen Vorrat an trockenem Holz sein Eigenes nennt. Wer dies nicht hat, muss sich anders behelfen. Eine interessante Lösung ist hier die Teelichtheizung. Sie bündelt die Wärme der Teelichter und gibt die Wärme gleichmässig an die Umgebung ab. Natürlich sind Winterkleidung und Decken ein grundlegendes Instrument der Wärme. Wer mehr Wärme benötigt, kann sich im Bereich der Petrol- und/oder Gasofen umschauchen.

5.4. WASSER

Fast so wichtig wie Wärme ist das Zuführen von Flüssigkeit. Dieses Element wird oft vergessen, da ein Notvorrat oft nur mit Essen in Zusammenhang gebracht wird.

Bedenken Sie, dass Wasser nicht nur zum Trinken gebraucht wird, sondern auch für die Nahrungsmittelzubereitung (z.B. Reis, Teigwaren), für die Hygiene (z.B. Zähneputzen). Aus diesem Grund füllen Sie in einem Ereignisfall mit der Stromversorgung immer zuerst die Badewanne und andere grosse Gefässe mit Wasser (so lange wie der Wasserdruck noch hoch ist). Holen Sie frühzeitig möglichst viel Wasser aus den umliegenden Gewässern. Denn diese können bald durch Waschmittel und/oder Fäkalien der Mitmenschen verunreinigt werden.

Als guter Richtwert ist hier mit min 5l pro Person und Tag zu rechnen. Minimum 2l davon sollten sauberes Trinkwasser sein (in Flaschen oder abgekocht). Eine Phase wo Autarkie gefragt ist, kann auch im Hochsommer entstehen.

5.5. NAHRUNG

Gewisse Generationen kennen es noch den Werbeslogan des Bundes vor über 50 Jahren:

„Kluger Rat – Notvorrat“

Die Broschüre des Bundesamtes für wirtschaftliche Landesversorgung dient als guter Leitfaden. Beachten Sie, dass es sich hier um das absolute Minimum in Menge und Zeitraum handelt ([Dokument hier verlinkt](#)).

Als guter Richtwert ist hier mit 2000 kcal pro Person und Tag zu rechnen.

5.6. HYGIENE

Auch wenn man den Gürtel enger schnallen will oder muss, ist Hygiene ein sehr wichtiges Thema. Ohne ausreichender Hygiene können grössere Folgeprobleme entstehen (z.B. Zahnweh, Durchfall etc.). Auch macht es mehr Spass auch dann zwischendurch ein frisch gewaschenes T-Shirt oder bei einem schönen Event einen Spritzer Parfüm an sich zu tragen. Spätestens nach dem Jahr 2020 wissen wir, dass Desinfektion, Seifen und Klopapier über Nacht zur Mangelware werden können. Wenn Frauen in Ihrem System enthalten sind, sollte auch einen Blick auf Tampons, Binden & Co gelegt werden.

5.7. INFORMATION

Ganz nach dem Motto: Information = Motivation ... ist es meist nicht überlebenswichtig stets auf dem laufenden zu sein, aber es kann helfen Situationen zu analysieren und die Ergebnisse (der eigenen Analysen) in Entscheidungen und Handlungen einfließen zu lassen.

Zu bedenken ist, dass je nach Szenario nur noch Geräte ohne Stromversorgung (z.B. Kurbelradio) funktional sind. Nicht zu vergessen ist hier das Autoradio für eine begrenzte Zeit.

Hinweis: Probieren Sie möglichst immer an Informationen von mehreren Quellen heranzukommen, um das eigenes Bild der Lage zu erweitern und so einen Handlungsvorsprung gegenüber Dritten zu erlangen.

5.8. AUSTAUSCH / KOMMUNIKATION

Weshalb soll Kommunikation ein Teil der Ereignisvorbereitung sein? Grundsätzlich kann man lange ohne Kommunikation überleben. Korrekt.

Stellen Sie sich vor, es ist flächendeckender Stromausfall und sie wissen, wie Ihr Umfeld (Familie, Nachbarschaft) sich verhalten wird. Die Familienzusammenführung und Familienversorgung ist im Vorfeld bestmöglich besprochen und die Handlungen der Nachbarschaft ergänzen sich ideal mit Ihren Handlungen. Das gibt Sicherheit in einem Moment, wo man es brauchen kann und hilft, den Kopf für andere Punkte freizuhalten.

Auch kann es zusätzlich Sicherheit geben, wenn man sich bei dem Verlassen der Wohnung, um Wasser oder Hilfe zu holen ein Walkie-Talkie oder CB Funk umschnallen kann und so im Kontakt mit den Personen in der Wohnung stehen kann.

5.9. NOTSTROM

Die Bandbreite unter dem Begriff Notstrom ist gross. Es reicht von der einfachen Powerbank bis zur insel-fähigen Solaranlage auf dem Dach.

Auch hier stellt sich die zentrale Frage, welche Geräte will oder muss ich für wie lange betreiben können. Ist es nur das Handy, um lokal gespeicherte Hörbücher anzuhören, dann reicht mir ein kleines klappbares Solarpanel mit einer Powerbank. Muss ich Medikamente oder will ich gewisse Lebensmittel kühl lagern, so muss ich mich an dieser Stelle schon ein wenig mehr mit der elektrischen Leistung und deren Speicherkapazität auseinandersetzen.

Bedenken Sie aber auch, dass wenn Sie ein Stromgenerator kaufen und diesen nutzen, Sie als Magnet im Umfeld wahrgenommen werden können.

5.10. LICHT

Der Faktor Licht ist nicht zu unterschätzen. Ohne Licht ist der sehende Mensch handlungsunfähig. Aus diesem Grund sollten Sie mindestens ein Pack Kerzen mit Feuerzeug, besser noch eine Taschenlampe mit Ersatzbatterien oder Kurbel an einem in der Dunkelheit gut zugänglichen Ort aufbewahren.

Nachdem Sie den kurzfristigen Bedarf an Licht gedeckt haben, kann nun der Faktor Licht ausgebaut werden. Dies kann mit einem Kerzenlager, einem Lager an Ersatzbatterien und/oder in Form von Akkuscheinwerfern geschehen.

5.11. MOBILITÄT

Je nach Szenario (z.B. Blackout etc.) kommt kein Tropfen Treibstoff aus den Tankstellen, was zu generellen Versorgungsengpässen führt. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, das Fahrzeug konsequent jeweils nicht unter die Hälfte des Tankinhaltes zu nutzen und dann wieder neu zu tanken. Kostet keinen Rappen mehr und bringt Handlungsfreiheiten im Ereignisfall.

5.12. FINANZEN

Wir Schweizer sprechen nicht gerne über Geld. Aber hier sollten wir eine driftige Ausnahme machen. Denn es ist essenziell, dass im Ereignisfall genügend Bargeld vorhanden ist, um die laufenden Kosten für die definierte Autarkiezeit zu decken. Wer noch weiter gehen möchte, kann den Bargeldbestand mit physischen Edelmetallen (Gold, aber noch besser Silber) ergänzen.

5.13. UNTERHALTUNG

Dieser Punkt wird oft unterschätzt. Wie lange ist Ihre durchschnittliche Display Zeit pro Tag? Gerade in unserer Zeit, wenn keine Elektronik funktioniert und die immer knappe Ressource Zeit auf einmal zum Überflusgut wird, macht es Sinn sich alternative Unterhaltungselemente vorzuhalten. Dies können Brettspiele oder ein gutes Buch sein. Der bereits erwähnte Kurbelradio kann auch hier als Unterhaltungselement dienen so lange noch gesendet wird.

5.14. DOKUMENTENSICHERUNG

Immer wieder müssen Personen auf der ganzen Welt Haus und Hof innert Minuten verlassen, ohne sich darauf vorbereiten zu können. Hier kann es helfen gewisse Dokumente wie Ausweise, Verträge, Zeugnisse über Aus- und Weiterbildungen, Passwortdatenbank etc. digital auf einem Stick mit sich zu führen oder im Eingangsbereich zu deponieren. Auch diese Massnahme kostet nichts und kann im Ereignisfall helfen eine neue Existenz aufzubauen oder im Brandfall, schneller an gewisse Informationen zu gelangen.

5.15. NOTFALLGEPÄCK / FLUCHTGEPAECK

An dieser Stelle möchte ich mir noch einen Exkurs erlauben. Gerade wenn es darum geht, schnell das Haus / Wohnung zu verlassen zu müssen, kann es auch als sinnvoll erachtet werden, ein Gepäck (z.B. Rucksack) mit den wichtigsten Elementen zu den vorherigen Abschnitten zusammenzustellen. Es gibt Personen, die ziehen,

wenn überhaupt ein Notfallgepäck erst in Betracht, wenn für Sie die Vorbereitungen gem. den vorherigen Abschnitten abgeschlossen sind (so zu sagen als Kür der Vorbereitung).

Andere nehmen gerade das Notfallgepäck (für ca. 3 Tage) zum Anlass, um mit den Vorbereitungen zu starten und im Anschluss an das Zusammenstellen des Notfallgepäcks, die weiteren Vorbereitungen Schritt für Schritt weiter auszubauen.

6. LINKS

6.1. INFORMATIONEN

1. Nationale Risikoanalyse von Katastrophen und Notlagen
(<https://www.babs.admin.ch/de/aufgabenbabs/gefaehrdrisiken/natgefaehrdanalyse.html>)
2. SRF Thementag „Blackout“ vom 02.01.2017 - mit vielseitigen Reportagen
<https://www.srf.ch/kultur/wissen/blackout-der-thementag-im-ueberblick> (Videos von unten nach oben (Teil 01- Teil 07))
3. Sehr empfehlenswerter Ratgeber des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe
https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/ratgeber-notfallvorsorge.pdf;jsessionid=36CE6DCA0EFE850879655F3734239988.live131?_blob=publicationFile&v=19

6.2. WEBSEITEN UND KANÄLE

YouTube Kanal Outdoor Chiemgau – Information zum Thema Ereignisvorbereitung

- <https://www.outdoor-chiemgau.info/>
- <https://www.youtube.com/c/outdoorchiemgau>

Webseite und YouTube Kanal Stromausfall Info – Information zum Thema Ereignisvorbereitung

- <https://www.stromausfall.info/>
- <https://www.youtube.com/c/stromausfallinfo>

Webseite und YouTube Kanal Invest in Best – Analysen zu Realwirtschaft, Geopolitik und Finanzsystem

- <https://investinbest.de/>
- <https://www.youtube.com/c/Investinbest/videos>

YouTube Kanal Ernst Wolff – Analysen zu Wirtschaft und Finanzsystem

- <https://www.youtube.com/c/ErnstWolff1>

Webseite und YouTube Kanal Wissen ist relevant – Vorträge zu relevanten Gesellschaftsthemen

- <https://wissen-ist-relevant.de/>

- <https://www.youtube.com/c/WissenIstRelevant>

Webseite des BBK - Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

- https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/Ratgeber-Checkliste/ratgeber-checkliste_node.html

6.3. SAMMLUNG CHECKLISTEN EREIGNISVORBEREITUNG

- Persönliche Checkliste BBK - Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/ratgeber-notfallvosorge-checkliste.pdf;jsessionid=36CE6DCA0EFE850879655F3734239988.live131?_blob=publicationFile&v=7)
- Outdoor Chiemgau (<https://hidrive.ionos.com/lnk/0HyzHsBD#file>)
- Verein WIR (https://www.vereinwir.ch/wp-content/uploads/2021/12/Vorsorge_Handbuch_VereinWIR.pdf)
- Kettner Edelmetalle Blackout (<https://www.kettner-edelmetalle.de/wissen/die-prepper-liste-von-kettner-edelmetalle/>)
- Prepare for 2030 Whitepaper von Trio Homm, Wolf und Kettner (<https://www.kettner-edelmetalle.de/wissen/prepare-for-2030>)
- Kluger Rat, Notvorrat – Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung (<https://www.bwl.admin.ch/bwl/de/home/themen/notvorrat.html>) –

6.4. ONLINE SHOPS SCHWEIZ

- Notvorrat / Lebensmittel - <https://sichersatt.ch/>
- Ausrüstung - <https://www.trooper.ch/>

7. ANHANG

7.1. RISIKOEINSCHÄTZUNG BUND GEM. BERICHT ZUR NATIONALEN RISIKOANALYSE 2020

