

Stromausfall & Co.

Risiken und Vorsorge wirksam kommunizieren

Was bringt Menschen dazu, für Krisen vorzusorgen - und was hält sie davon ab?

Ob Stromausfall oder Extremwetter, die Risiken sind vielen bewusst. Trotzdem bleibt Vorsorge oft aus. Dieser Beitrag zeigt, woran das liegt und wie Risikokommunikation diese Lücke schließen kann. Anhand aktueller Forschungsergebnisse und des Relaunches des Ratgebers für Notfallvorsorge des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe legt der Artikel dar, was Risikokommunikation leisten muss, um Menschen zu erreichen und in ihrer Handlungsfähigkeit zu unterstützen.

Am 3. Januar 2026 wird der Alltag tausender Menschen plötzlich unterbrochen: Ein Anschlag auf die Stromversorgung im Südwesten Berlins führt zu einem mehrtägigen Stromausfall.

Betroffen sind ganze Stadtteile, in denen über 45.000 Haushalte für mehrere Tage ohne Strom auskommen müssen. Kein Licht, keine Heizung und anfangs ein stark gestörter Mobilfunkempfang. Zeitweise fallen mehrere S-Bahn- sowie Regionalzuglinien aus.^[1]

Betroffene berichten, wie wertvoll scheinbare Kleinigkeiten in dieser Situation sind: „Ohne die [Stirnlampe] findet man nichts.“^[2] Eine weitere Betroffene erzählt: „Gaskocher, eine Kiste Wasser, Powerbank. Ich habe mir noch mal Gedanken gemacht über den Katastrophenschutz.“^[3] Nicht nur für sich selbst lohnt sich die Vorbereitung. Nachbarn haben sich vernetzt, Lebensmittel wurden geteilt und Powerbanks verschenkt.^[4]

Diese und weitere Vorsorgemaßnahmen werden unter dem Begriff **Selbstschutz** zusammengefasst. Selbstschutz umfasst die Maßnahmen, die jeder Mensch, jede Behörde und jeder Betrieb ergreifen sollte, um sich auf Krisen und Katastrophen vorzubereiten. **Das beinhaltet drei zentrale Aspekte:**

- **Vermeidung:** Risiken frühzeitig erkennen und vermeiden, z. B. gefährdete Gebiete bei Unwetterwarnungen meiden.
- **Vorsorge:** sich auf mögliche Krisen vorbereiten, etwa durch das Anlegen eines Notvorrats, das Erstellen eines Notfallplans oder das Erlernen von Erste-Hilfe-Maßnahmen.
- **Bewältigung:** im Ernstfall besonnen handeln, Warnungen und Anweisungen folgen, sich selbst schützen sowie anderen helfen, ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen.

© KI-generiert/adobestock/Pink Zebra





Warum ist Selbstschutz so wichtig?

Im Ereignisfall ist die Bevölkerung direkt vor Ort und unmittelbar betroffen. Sie reagiert zuerst, oft noch bevor Einsatzkräfte eintreffen. Alle, die über Selbstschutzzfähigkeiten verfügen, entlasten die Einsatzkräfte. Besonders bei Katastrophen größeren Ausmaßes, die viele Menschen betreffen, können Einsatzkräfte nicht überall gleichzeitig helfen. Das **Zivilschutz- und Katastrophenhilfegesetz (ZSKG)** betont ausdrücklich die aktive Rolle der Bevölkerung. Selbstschutz ist Grundlage für den Zivilschutz und den Katastrophenschutz. „Behördliche Maßnahmen ergänzen die Selbsthilfe der Bevölkerung“ und ersetzen diese nicht.^[5]

Aufgabe des Staates ist es, die Bevölkerung über Zivilschutz, Schutz- und Hilfeleistungsmöglichkeiten zu informieren, das heißt eine wirksame Risikokommunikation umzusetzen. Dies ist eine der Aufgaben des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK). Das BBK ist eine Behörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums

des Innern und zuständig für den Zivilschutz, der die Zivilbevölkerung vor kriegsbedingten Gefahren schützt. Als Fachbehörde informiert das BBK über die Auswirkungen von Krisen und Katastrophen und wie Menschen mit diesen Auswirkungen umgehen können.

Menschen, die bereits einen Notfall erlebt haben, sorgen tendenziell eher vor.^[6] Risikokommunikation möchte erreichen, dass Menschen vorsorgen, bevor sie von einem Ereignis betroffen sind. **Risikokommunikation** sollte daher kontinuierlich und anlassunabhängig stattfinden. Sie soll die Bevölkerung für mögliche Krisen sensibilisieren. Krisenkommunikation findet hingegen während einer bereits eingetroffenen Krise statt. Sie dient dazu, Schäden zu verhindern oder zu begrenzen.

Vorsorge in der Bevölkerung: die Lücke zwischen Bewusstsein und Verhalten

Als Grundlage für die Neuentwicklung des BBK-Ratgebers hat das BBK gemeinsam mit dem Bundeskanzleramt und dem Bundesministerium des Innern

das Forschungsprojekt „Stärkung der Handlungsfähigkeit der Bevölkerung in Krisen“ durchgeführt.^[7] Ziel des Projekts war es, zu untersuchen, wie Menschen Krisen wahrnehmen, inwieweit sie bereits vorsorgen, was sie daran hindert, für Krisen vorzusorgen, und was sie dazu motiviert.

*Während sich **22 %** der Befragten sehr gut oder gut auf Krisen vorbereitet fühlen, gaben **38 %** an, sich nicht gut auf Krisen vorbereitet zu fühlen. Mehr als die Hälfte - **53 %** der Befragten - hat noch keine gezielte Vorsorge umgesetzt.*

Die Gründe, warum die Befragten noch nicht gezielt vorgesorgt haben, sind vielfältig. Manche zweifeln grundsätzlich daran, dass Vorsorge im Ernstfall hilft: 31 % glauben, dass man sich auf Krisen grundsätzlich nicht gut vorbereiten kann. Rund ein Viertel gibt an, dass selbst die beste Vorbereitung im Falle eines Stromausfalls nutzlos sei. ►

Andere empfinden die Auseinandersetzung mit dem Thema Notfallvorsorge als beunruhigend: 32 % geben an, deshalb noch nicht vorgesorgt zu haben.^[8] Schätzen Menschen den Schaden und die Auswirkungen einer Krise als überwältigend ein, kann das in Angst und Resignation umschlagen. Haben Menschen das Gefühl, dass sie die Auswirkungen

einer Krise auf sich nicht minimieren können, fehlt auch die Motivation, vorzusorgen. Dies wird für das Szenario eines Krieges deutlich: 45 % glauben, dass Vorsorge im Falle eines Krieges nutzlos ist.^[9] Wichtig ist daher, dass Risikokommunikation deutlich macht, wie der Alltag von verschiedenen Krisen betroffen sein und wie Vorsorge die

Auswirkungen konkret abmildern kann. Wieder andere vertrauen auf die Hilfe der Familie: 61 % geben an, dass sie deshalb noch nicht selbst vorgesorgt haben. Hinzu kommen praktische Gründe: Fehlender Platz (27 %) und begrenzte finanzielle Mittel (20 %) für den Vorrat stellen weitere Hürden für die Umsetzung von Notfallvorsorge dar.

WARUM WIR NICHT HANDELN: EIN BLICK IN DIE PSYCHOLOGIE

Wer Menschen darin unterstützen möchte, vorzusorgen, muss verstehen, wie die Intention dazu entsteht. Verschiedene psychologische Modelle beschreiben den Prozess, wie Menschen ihr Verhalten ändern, wie sie die Intention zu handeln bilden und wann sie diese Handlungen tatsächlich umsetzen. Das HAPA-Modell (HAPA = Health Action Process Approach, Sozialkognitives Prozessmodell gesundheitlichen Handelns) ist eines davon. Das Modell zeigt, dass Wissen zwar Voraussetzung ist, allein aber nicht ausreicht, um die Intention zu fassen, vorzusorgen.^[10]

Drei Faktoren sind dafür entscheidend ►

1. Die Risikowahrnehmung: Die Person muss ein bestimmtes Szenario, dessen Auswirkungen und Schweregrad für sich als ein potenzielles Risiko anerkennen. Dazu bedarf es eines entsprechenden Wissens über Risiken sowie Möglichkeiten und Grenzen staatlicher Leistungsfähigkeit.

2. Die Handlungsergebniserwartung: Sie beschreibt die Überzeugung, dass die eigenen Fähigkeiten und Handlungen einen Unterschied machen. Wir erwarten, dass unser Handeln Wirkung zeigt und sind überzeugt, dass der Nutzen die Kosten überwiegt.

3. Die Selbstwirksamkeitserwartung: Sie beschreibt die Überzeugung, mit einem Verhalten beginnen zu können, und sich die Umsetzung von Vorsorgemaßnahmen zuzutrauen.

Risikokommunikation: mehr als Information

Eine wirksame Risikokommunikation sollte sowohl Risikowahrnehmung, Handlungsergebniserwartung als auch Selbstwirksamkeitserwartung berücksichtigen, um Menschen zur Vorsorge zu motivieren. Informationen müssen so aufbereitet sein, dass sie verstanden, eingeordnet und in Handlungen übersetzt werden können. Dazu ist es essenziell, die Informationsbedarfe der unterschiedlichen Zielgruppen in der Bevölkerung zu kennen.

Wirksame Risikokommunikation macht die Risiken greifbar und vermittelt anschaulich die Auswirkungen einer Krise auf den Alltag der Menschen. Um die Handlungsergebniserwartung zu stärken, sollte der Nutzen von Vorsorge hervorgehoben werden, wie diese konkret hilft und den Umgang mit einer Situation maßgeblich erleichtert.

Die Selbstwirksamkeitserwartung kann gefördert werden, wenn Risikokommunikation zeigt, wie Vorsorgemaßnahmen niedrigschwellig umgesetzt werden können. Die Adressaten sollten sich in keinem Fall von potenziellen Risiken und Vorsorgemaßnahmen überfordert fühlen.

Bild 1 / Darstellung der „2-Wände-Regel“: im grün markierten Bereich finden Sie Schutz bei Explosionen.

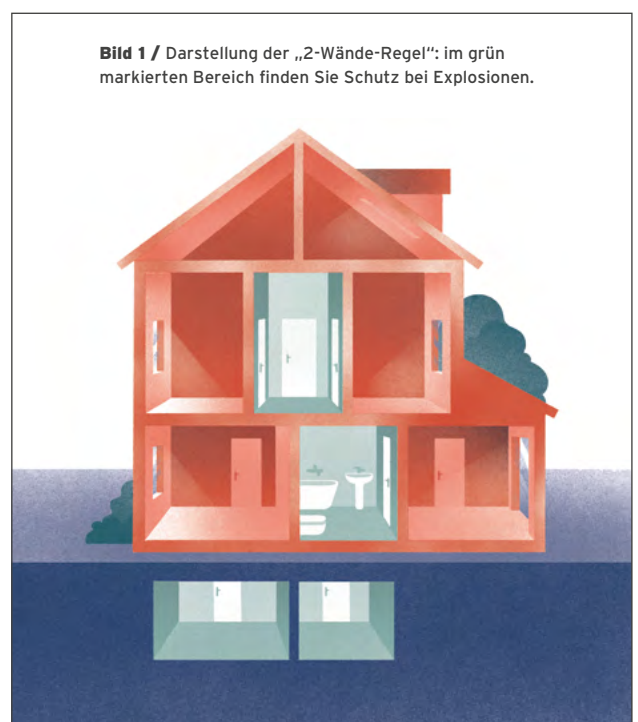




Bild 2 / Darstellung, wie Stirnlampe, Licht und warme Decken bei Stromausfall hilfreich sind. **Bild 3** / Darstellung von aktivem Handeln und gegenseitiger Unterstützung in Krisen. Quelle: www.bbk.bund.de/ratgeber

Wenn Tonalität, grafische Gestaltung und Vorsorgeempfehlungen die genannten Faktoren berücksichtigen, unterstützen diese Informationsprodukte die Handlungen der Menschen.^[11] Der neue BBK-Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ ist nach den hier vorgestellten Erkenntnissen entwickelt worden. Er kann kostenlos heruntergeladen und bestellt werden unter www.bbk.bund.de/ratgeber.

Ein neuer Ansatz: die Überarbeitung des BBK-Ratgebers

Der neue BBK-Ratgeber verabschiedet sich von langen, abstrakten Texten und setzt stattdessen auf klare Strukturen, verständliche Sprache und eine ansprechende grafische Gestaltung. Dieser Ratgeber ersetzt seinen Vorgänger „Katastrophenalarm. Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“, der 2013 erstellt und bis 2019 regelmäßig aktualisiert wurde, jedoch hinsichtlich Themenauswahl, Tonalität und Bildsprache veraltet ist.

Neu ergänzt wurden Kapitel zu aktuellen Themen wie Desinformation und mentale Gesundheit. Im Kapitel „Schutz suchen“ werden sichere Orte bei Atom- und Chemieunfällen oder kriegsähnlichen Angriffen beschrieben. Das Kapitel „Schutz vor Explosionen“ gibt Empfehlungen, wo es in Gebäuden am sichersten ist (Bild 1).

Auch die Tonalität wurde angepasst: Der Ratgeber betont, dass jede Vorbereitung zählt. Entscheidend ist, dass die Menschen mit Vorsorge beginnen, wobei nicht alles auf einmal umgesetzt werden

muss. Viele Menschen haben bereits zahlreiche Vorsorgemaßnahmen umgesetzt, ohne sich dessen bewusst zu sein. Hier kann Risikokommunikation ansetzen, indem sie aufzeigt, was Menschen bereits erreicht haben und wie sie darauf aufbauen können. Eine Möglichkeit besteht darin, den Doppelnutzen von Vorsorgemaßnahmen zu verdeutli-

▲ FAZIT

Die Auswirkungen von Krisen können durch Vorsorge abgemildert werden. Wirksame Risikokommunikation bringt das zum Ausdruck und unterstützt die Handlungsfähigkeit der Menschen. Das bedeutet konkret, wirksame Risikokommunikation

- vermittelt konkrete Auswirkungen von Krisen auf den Alltag
- gibt lebensnahe und niedrigschwellige Vorsorgeempfehlungen
- ist in einer alltagsnahen Sprache verständlich formuliert
- nutzt Visualisierungen, die die Inhalte unterstützen
- ist unaufgeregt und sachlich formuliert, um keine Angst zu erzeugen^[12]

Durch eine zielgruppengerechte, handlungsorientierte und lebensweltorientierte Risikokommunikation verschiebt sich der Fokus von der Bedrohung hin zur Handlung und gegenseitigen Unterstützung. Wie es eine Betroffene aus Berlin formuliert: „Sie werden staunen, wie hilfsbereit die Menschen sind.“^[13] ▲

chen:^[12] die Taschenlampe in der Schublade und die Hausapotheke im Schrank sind sowohl im Alltag als auch in der Krise hilfreich. Auch der Grill, der Campingkocher aus dem letzten Urlaub oder warme Decken auf dem Sofa können in der Freizeit und in der Krise nützlich sein (Bild 2).

Ebenso wurde die Bildsprache komplett überarbeitet. Die Grafiken sind keine Dekoration, sondern erfüllen wichtige Funktionen. Sie unterstützen die Textinhalte, um das Verständnis zu verbessern. Grafiken und Illustrationsstil des Ratgebers wurden mehrfach getestet. Der Ratgeber zeigt Illustrationen von Menschen, die aktiv handeln und sich gegenseitig unterstützen (Bild 3). Damit verdeutlichen die Grafiken, wie Vorsorgeempfehlungen helfen, die Situation zu bewältigen.

LITERATUR | QUELLENANGABEN

- [1] Rudischhauser, Wolfgang et al.: Bedingt resilient: Was der Berliner Blackout Anfang 2026 für die deutsche Krisenvorsorge bedeutet. Arbeitspapier Sicherheitspolitik Nr. 1/2026, S. 1.
- [2] Süddeutsche Zeitung: Und dann ist man im Mittelalter, Mittwoch, 7. Januar 2026, S. 2.
- [3] Spiegel Plus: „Ich hab gestern Abend gedacht, ich drehe durch“, 4. Januar 2026.
- [4] Spiegel Plus: „Ich hab gestern Abend gedacht, ich drehe durch“, 4. Januar 2026.
- [5] Zivilschutz- und Katastrophenhilfegesetz ZSKG: § 1 (1).
- [6] Bouvelet, Beate; Dr. Tackenberg, Bo; Zehner, Lisa: Relaunch des BBK-Ratgebers. Evidenzbasierte Entwicklung von Informationsangeboten zur Notfallvorsorge. In: BBK: Bevölkerungsschutzmagazin Ehrenamt und Engagement, 1/2026, S. 32.
- [7] Der gemeinsame Projekt-Abschlussbericht kann auf der Website des Bundeskanzleramts unter www.bundesregierung.de/wirksam-regieren-notfallvorsorge-krise heruntergeladen werden.
- [8] Bouvelet; Tackenberg; Zehner: Relaunch des BBK-Ratgebers, S. 33.
- [9] Bouvelet; Tackenberg; Zehner: Relaunch des BBK-Ratgebers, S. 33.
- [10] Kohlmann, Carl-Walter; Salewski, Christel; Wirtz, Markus Antonius (Hrsg.): Psychologie in der Gesundheitsförderung, S. 251-253.
- [11] Bouvelet; Tackenberg; Zehner: Relaunch des BBK-Ratgebers, S. 31, vgl. insb. die „Fünf Kriterien für eine bedarfsgerechte Kommunikation“.
- [12] Bouvelet; Tackenberg; Zehner: Relaunch des BBK-Ratgebers, S. 31, vgl. insb. die „Fünf Kriterien für eine bedarfsgerechte Kommunikation“.
- [13] Spiegel Plus: „Ich hab gestern Abend gedacht, ich drehe durch“, 4. Januar 2026.