KRISENKLICK · KOSTENLOSES LESEBUCH

Wenn die Lichter ausgehen

Wie ein langer Stromausfall unseren Alltag verändern kann – und warum Vorbereitung heute sinnvoll ist.

10 Kapitel · mit Szenario, Einordnung und Vorsorgetipps

> **Hinweis:** Die beschriebenen Entwicklungen sind plausible Beispiele, keine Prognose. Es gibt keinen nachweisbaren festen Zeitpunkt, zu dem Plünderungen oder „Chaos“ beginnen. Wo Hilfe verfügbar ist, sollte sie genutzt werden.

KAPITEL 01

Warum Vorsorge heute sinnvoll ist

Ein Stromausfall ist im Alltag meist kurz. Ein großflächiger Ausfall über mehrere Tage ist seltener, hätte jedoch gravierende Folgen, weil nahezu jede Versorgungskette Elektrizität benötigt. Vorsorge ist deshalb keine Vorhersage eines bevorstehenden Zusammenbruchs, sondern eine Versicherung gegen eine Lage mit wenig Handlungsspielraum.

Die Abhängigkeiten sind in Städten besonders dicht: Tausende Menschen nutzen dieselben Supermärkte, Verkehrswege, Kommunikationsnetze sowie Wasser- und Abwassersysteme. Wer für einige Tage Wasser, verzehrfertige Lebensmittel, Licht und notwendige Medikamente bereithält, muss in der ersten Phase nicht auf knappe Hilfe angewiesen sein.

Ein guter Vorrat ist alltagstauglich: Man kauft, was man ohnehin verwendet, verbraucht ältere Packungen zuerst und ersetzt sie regelmäßig. Ein kleiner Anfang für drei Tage ist wertvoll; wenn möglich, lässt er sich auf zehn Tage ausbauen.

KAPITEL 02

Die ersten Minuten und Stunden

Zuerst fällt das Licht aus. Elektrische Kochfelder, Router, Aufzüge, manche Heizungen und viele Kassensysteme funktionieren nicht mehr. Ampeln können erlöschen, U-Bahnen stehen und elektronische Zutrittskontrollen sind möglicherweise gestört. Nicht jedes System versagt sofort: Batterien, Notstrom und technische Rückfallebenen können einzelne Dienste vorübergehend aufrechterhalten.

Für einen Haushalt gilt: Ruhe bewahren, prüfen, ob die eigene Sicherung betroffen ist, Taschenlampen nutzen und Informationen möglichst über ein batterie- oder kurbelbetriebenes Radio einholen. Kühlschrank und Gefriergerät geschlossen halten. Kerzen sind wegen Brandgefahr nur die zweite Wahl.

Eine erste Lageeinschätzung ist unsicher. Man weiß anfangs oft nicht, ob der Ausfall nach Minuten endet oder länger dauert. Gerade deshalb ist es sinnvoll, vorhandene Lebensmittel, Trinkwasser, Akkustände und die Bedürfnisse von Kindern oder pflegebedürftigen Menschen zu überblicken.

KAPITEL 03

Nach einem Tag: Alltag ohne Versorgung

Nach 24 Stunden sind manche Handys und Powerbanks leer. Mobilfunkanlagen haben unterschiedliche Notstromreserven, weshalb Empfang und Datendienste je nach Ort zeitweise ausfallen können. Kartenzahlung, Geldautomaten und digitale Kassen sind vielerorts nicht nutzbar.

Supermärkte können wegen fehlender Kühlung, Beleuchtung, Zahlungsabwicklung oder Warenanlieferung schließen. Kühlpflichtige Waren verderben; Lagerbestände sind nicht automatisch erreichbar. Tankstellen brauchen häufig Strom für Pumpen und Bezahlung.

Auch die Wasserversorgung kann eingeschränkt werden. Manche Versorger halten sie mit Notstrom aufrecht, anderswo sinkt der Druck oder die Versorgung wird unterbrochen.

Ob die Toilette noch gespült werden darf, hängt zusätzlich vom Zustand der Kanalisation ab. Bei Rückstaugefahr oder ausdrücklichen Verboten ist sie nicht zu benutzen.

KAPITEL 04

Wasser und Hygiene: die unterschätzte Krise

Ohne Trinkwasser werden Trinken, Kochen, Händewaschen und die Versorgung kranker Menschen schwierig. Als praxisnahe Basis nennt das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe mindestens zwei Liter Trinkwasser pro Person und Tag. Für zehn Tage entspricht das zwanzig Litern je Person; besondere Bedürfnisse kommen hinzu.

Ist Leitungswasser verfügbar, aber seine Qualität unklar, sollte man es nicht ungeprüft trinken. Abkochen hilft gegen viele Mikroorganismen, entfernt jedoch keine Chemikalien oder radioaktiven Stoffe. Wasser aus unbekannten Quellen ist nicht allein deshalb sicher, weil es klar aussieht.

Für die Toilette können robuste Eimer mit passenden, reißfesten Beuteln, Bindematerial und verschließbarer Abfalllagerung eine vorübergehende Lösung sein, sofern dies hygienisch und örtlich vertretbar ist. Hände mit Wasser und Seife reinigen, wo möglich; Händedesinfektion kann unter geeigneten Bedingungen ergänzen. Abfälle von Trinkwasser und Lebensmitteln fernhalten.

KAPITEL 05

Lebensmittel und Versorgungsketten

Die meisten Geschäfte sind keine unabhängigen Vorratslager. Bestellungen, Warenwirtschaft, Kühlung, Lieferverkehr und Zahlung hängen von funktionierender Infrastruktur ab. Bei einem längeren regionalen Ausfall können Nachlieferungen und die Verteilung lebenswichtiger Güter schwierig werden.

Bei Stromausfall sollte der Kühlschrank möglichst geschlossen bleiben. Als grobe Faustregel hält ein ungeöffneter Kühlschrank etwa vier Stunden kalt, ein voller

Gefrierschrank rund 48 Stunden und ein halb voller rund 24 Stunden. Entscheidend ist die tatsächliche Temperatur, nicht der Geruch von Lebensmitteln.

Verzehrfertige Konserven, haltbares Brot, Nüsse, Trockenfrüchte und andere Lebensmittel ohne Kühl- oder Kochbedarf sind besonders nützlich. Nicht versuchen, verderbliche Lebensmittel durch ungetestetes Einkochen oder improvisierte Konservierung sicher zu machen: Unsachgemäße Verfahren können schwere Vergiftungen verursachen.

KAPITEL 06

Wenn Tage vergehen: Wärme, Gesundheit, Gemeinschaft

Bei Kälte werden schlecht gedämmte Wohnungen zunehmend ungemütlich. Mehrere Kleidungsschichten, Schlafsäcke und das gemeinsame Nutzen eines möglichst kleinen Aufenthaltsraums helfen, Wärmeverluste zu begrenzen. Den Zustand besonders gefährdeter Personen regelmäßig prüfen.

Offene Grills, Holzkohle und improvisierte Verbrennungsheizungen gehören niemals in Innenräume. Kohlenmonoxid ist unsichtbar und kann tödlich sein. Auch Campingkocher dürfen nur entsprechend ihrer Zulassung und Gebrauchsanweisung verwendet werden.

Menschen mit elektrisch betriebenen medizinischen Geräten, kühlpflichtigen Arzneimitteln oder besonderem Pflegebedarf benötigen einen individuellen Notfallplan. Ein Austausch mit Nachbarn kann zeigen, wer Hilfe benötigt und wer welche Fähigkeiten oder Mittel anbieten kann.

KAPITEL 07

Was passiert mit Menschen in der Stadt?

In dicht besiedelten Gebieten können mehrere Schwierigkeiten gleichzeitig auftreten: lange Wege ohne Nahverkehr, fehlende Aufzüge, leere Akkus, geschlossene Geschäfte und begrenzte Möglichkeiten, Wasser oder Abfälle zu transportieren. Ältere Menschen,

Familien mit Säuglingen und mobilitätseingeschränkte Personen können besonders stark betroffen sein.

Die Reaktionen sind nicht einheitlich. Einige Menschen werden ängstlich, andere suchen nach Informationen oder verlassen ihre Wohnung. Viele helfen einander, tauschen Wasser, betreuen Kinder oder teilen Ausrüstung. Katastrophenforschung zeigt, dass Solidarität in Krisen häufig ist.

Schwierig wird es, wenn über längere Zeit zuverlässige Informationen, medizinische Versorgung und erreichbare Hilfsangebote fehlen. Das bedeutet jedoch nicht, dass zwangsläufig jeder Stadtteil in Panik verfällt. Lokale Bedingungen, Kommunikation und gegenseitige Unterstützung verändern den Verlauf erheblich.

KAPITEL 08

Plünderungen, Angst und die Frage nach dem Chaos

Eine feste Zeitspanne wie „nach 48 Stunden beginnen Plünderungen“ lässt sich nicht seriös angeben. Historische Stromausfälle verliefen sehr unterschiedlich. Beim Blackout in New York 1977 kam es in Teilen der Stadt bereits in der ersten Nacht zu schweren Plünderungen; andere Ausfälle waren vor allem von Hilfe und geordnetem Verhalten geprägt.

Ob Straftaten zunehmen, hängt unter anderem von der Dauer der Notlage, lokalen sozialen Verhältnissen, Sicherheitslage, öffentlicher Information und dem Zugang zu Gütern ab. Ein einzelnes Ereignis darf nicht als universelles Drehbuch für deutsche Städte gelten.

Für Haushalte ist eine nüchterne Strategie hilfreicher als Angst: zu Hause die Grundversorgung sichern, unnötige Wege vermeiden, Konflikte nicht eskalieren lassen, mit Nachbarn kooperieren und verlässliche lokale Informationen nutzen, soweit sie verfügbar sind.

KAPITEL 09

Ein mögliches Zehn-Tage-Szenario

Tag 1: Strom und digitale Dienste fallen aus. Einige Geschäfte schließen. Ein Teil der Trinkwasserversorgung und des Mobilfunks kann noch funktionieren. Wer vorbereitet ist, kann sich zunächst sicher zu Hause organisieren.

Tag 2 bis 3: Kühlwaren verderben, Haushaltsakkus werden knapp, Einkäufe sind vielerorts erschwert. Je nach technischer Lage können Wasser, Heizung und Entsorgung zunehmend problematisch werden.

Tag 4 bis 7: In einer schweren, nicht behobenen Störung stehen Wasser, Hygiene, Medikamente und verlässliche Informationen im Vordergrund. Hilfe kann ungleich verteilt sein. Nachbarschaftliche Zusammenarbeit wird wichtiger.

Tag 8 bis 10: Ohne Wiederanlauf oder externe Versorgung steigen Gesundheitsrisiken und Belastung. Eine organisierte Notversorgung, regionale Ausweichmöglichkeiten und die tatsächlichen Schäden bestimmen den weiteren Verlauf. Dies ist ein illustratives Szenario, keine Vorhersage und kein fester Zeitplan.

KAPITEL 10

So baust du deine persönliche Notfallreserve auf

Beginne beim Wasser: mindestens zwei Liter Trinkwasser pro Person und Tag, möglichst für zehn Tage. Ergänze verzehrfertige, lagerfähige Lebensmittel und berücksichtige Babys, Haustiere, Allergien und besondere Ernährungsbedürfnisse.

Halte Taschenlampen, Ersatzbatterien, geladenen Powerbanks, ein batteriebetriebenes Radio, Hygieneartikel, Müllbeutel, einen manuellen Dosenöffner, eine Hausapotheke und notwendige Medikamente bereit. Etwas Bargeld in kleinen Scheinen kann nützlich sein.

Lege wichtige Kontakte, Medikamentenlisten und vereinbarte Treffpunkte auch auf Papier ab. Besprich mit deinem Haushalt, wer im Ernstfall was tut und wer Unterstützung braucht. Kontrolliere die Vorräte regelmäßig.

Das wichtigste Ergebnis von Vorsorge ist nicht Unabhängigkeit um jeden Preis. Es ist Zeit: Zeit, Entscheidungen zu treffen, anderen zu helfen und die ersten Tage einer Versorgungskrise sicherer zu überstehen.