

# Bundesweiter Warntag - Über die Psychologie der permanenten Alarmgesellschaft.

Dawid Snowden · Veröffentlicht: 12.03.2026



Wenn ein Gefangener in einer Zelle dauerhaft grellem Licht ausgesetzt wird, damit er nicht schlafen kann, gilt das in internationalen Konventionen als Folter. Wenn derselbe Gefangene in unregelmäßigen Abständen mit Sirenen oder lauten Geräuschen beschallt wird, damit sein Nervensystem niemals zur Ruhe kommt, wird auch das als Folter klassifiziert. Diese Methoden sind seit Jahrzehnten bekannt und wissenschaftlich untersucht. Ihr Zweck besteht darin, den Menschen in einen Zustand permanenter Stressreaktion zu versetzen. Der Körper soll nicht zur Ruhe kommen, der Geist nicht klar denken können, und das Nervensystem dauerhaft angespannt bleiben.

Die Wirkung dieser Methoden lässt sich biologisch präzise beschreiben. Der menschliche Organismus reagiert auf Bedrohung nicht mit philosophischer Reflexion, sondern mit physiologischen Mechanismen. Sobald ein plötzlicher Alarmreiz das Gehirn erreicht, aktiviert die Amygdala als Teil des limbischen Systems das Gefahrenprogramm des Körpers. Der Hypothalamus setzt die sogenannte HPA-Stressachse in Gang, wodurch Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden. Diese Stoffe versetzen den Körper in einen Zustand erhöhter Alarmbereitschaft. Der Puls steigt, der Blutdruck erhöht sich, die Atmung wird schneller, die Aufmerksamkeit richtet sich auf mögliche Gefahrenquellen.

Diese Reaktion ist ein evolutionäres Überlebensprogramm, das in einer Welt entstand, in der plötzlich auftauchende Raubtiere eine reale Bedrohung darstellten. In solchen Momenten war es sinnvoll, dass der Organismus sofort reagierte und nicht erst lange analysierte. Doch genau darin liegt der entscheidende Punkt: Ein Organismus im Alarmzustand befindet sich nicht im Zustand rationaler Analyse. Die Fähigkeit zu differenziertem Denken wird durch die Stressreaktion eingeschränkt, weil der präfrontale Cortex, der für komplexe Entscheidungen und kritische Reflexion verantwortlich ist, unter starkem Stress weniger aktiv wird. Der Mensch wird reaktiver, emotionaler und leichter beeinflussbar.

Die klassische Verhörpsychologie hat diese Mechanismen früh verstanden. Methoden wie Schlafentzug, Dauerlicht, plötzliche Geräusche oder unvorhersehbare Störungen des Tagesrhythmus dienen nicht nur der physischen Belastung, sondern vor allem der psychologischen Destabilisierung. Der Gefangene verliert seine innere Orientierung und wird in einen Zustand versetzt, in dem sein Nervensystem permanent zwischen Alarm und Erschöpfung schwankt.

Die moderne Gesellschaft benötigt jedoch keine Gefängniszellen mehr, um ähnliche Effekte zu erzeugen. Die technische Infrastruktur hat sich verändert, und mit ihr haben sich auch die Mittel verändert, mit denen Menschen gleichzeitig erreicht und beeinflusst werden können.

Heute trägt nahezu jeder Mensch ein Gerät permanent bei sich. Es ist fast immer eingeschaltet, dauerhaft mit Netzwerken verbunden und technisch so konzipiert, dass es jederzeit Signale empfangen kann. Das Smartphone ist damit längst mehr als ein bloßes Kommunikationswerkzeug. Es ist zugleich zu einer Infrastruktur geworden, über die sich mit einem einzigen Signal die Aufmerksamkeit von Millionen Menschen gleichzeitig erreichen – und im entscheidenden Moment auch abrupt unterbrechen – lässt.

Vor diesem Hintergrund erhält ein Ereignis eine bemerkenswerte Bedeutung, das auf den ersten Blick banal erscheinen mag: der Moment, in dem der Alarmton des Staates erklingt. Plötzlich durchschneidet ein lauter Warnton die Stille, und auf dem Display erscheint eine Meldung über einen großflächigen Katastrophenalarm. Die Anzeige spricht von „extremer Gefahr“ und zwingt den Blick auf den Bildschirm. In diesem konkreten Fall handelte es sich lediglich um einen Probealarm – eine technische Übung, mit der die Funktionsfähigkeit der Warnsysteme überprüft werden sollte. Doch gerade in dieser scheinbaren Harmlosigkeit liegt der eigentliche philosophische Reiz des Moments, an dem die Menschen gewöhnt werden. Später vielleicht sogar, um Menschen dazu zu bewegen, zu einer Impfung zu gehen oder einer behördlichen Anordnung unverzüglich Folge zu leisten.

Doch interessant ist weniger der konkrete Anlass des Alarms als die Struktur der Macht, die sich darin offenbart. Der Staat besitzt inzwischen die technische Möglichkeit, mit einem einzigen Signal jedes eingeschaltete Mobiltelefon im Land gleichzeitig zu erreichen. Ein Knopfdruck genügt, und Millionen Geräte reagieren sofort mit einem lauten ohrenbeteubenden Alarmton. Der Effekt ist eine Art digitaler Sirenenraum, der sich nicht mehr über Städte und Fabrikdächer erstreckt, sondern über die Taschen der Bevölkerung.

Technologie ist an sich neutral. Sie besitzt weder Moral noch Absicht. Doch jede Technologie erzeugt Machtstrukturen, weil sie bestimmte Handlungen ermöglicht, die zuvor nicht möglich waren. Wenn eine Infrastruktur existiert, mit der eine zentrale Instanz gleichzeitig die Aufmerksamkeit einer gesamten Bevölkerung erzwingen kann, entsteht zwangsläufig eine neue Dimension politischer und psychologischer Einflussmöglichkeiten.

Offiziell wird dieses System als Katastrophenschutz bezeichnet, und zweifellos kann eine solche Infrastruktur in realen Notlagen Leben retten. Frühwarnsysteme für Naturkatastrophen, Großbrände oder andere Gefahren sind in vielen Situationen sinnvoll und notwendig. Dennoch lohnt es sich, über die implizite Macht solcher Systeme nachzudenken. Noch nie zuvor in der Geschichte konnte eine Regierung mit einem einzigen technischen Signal gleichzeitig Millionen Menschen erreichen und sie in einen unmittelbaren Alarmzustand versetzen.

Der menschliche Körper reagiert dabei nicht auf politische Begriffe, sondern auf sensorische Reize. Der Alarmton ist laut, abrupt und physiologisch eindeutig als Warnsignal gestaltet. Für das Nervensystem ist es irrelevant, ob es sich um eine reale Katastrophe oder um eine Übung handelt. Der Reiz aktiviert dieselben biologischen Mechanismen, die auch bei tatsächlichen Gefahren ausgelöst werden. Das Herz schlägt schneller, die Aufmerksamkeit richtet sich abrupt auf das Gerät, und der Körper wird in einen Zustand erhöhter Wachsamkeit versetzt.

Dieser einzelne Alarm wäre für sich genommen kaum bemerkenswert. Doch er existiert nicht isoliert. Er steht in einem medialen Umfeld, das ohnehin von permanenten Warnmeldungen geprägt ist. Nachrichten über Kriege, Berichte über Umweltkatastrophen, wirtschaftliche Krisenmeldungen und politische Konflikte bilden einen nahezu kontinuierlichen Strom an Bedrohungssignalen. Jede dieser Meldungen wirkt auf das menschliche Nervensystem und trägt dazu bei, einen Hintergrundpegel aus Stress und Anspannung zu erzeugen.

Zu diesen akustischen und medialen Reizen gesellen sich zunehmend auch visuelle Signale, die denselben psychologischen Effekt verstärken. Der öffentliche Raum ist voller Farbcodes, Warnsymbole und auffälliger Signalfarben, die ursprünglich aus dem Bereich der Gefahrenkommunikation stammen. Besonders deutlich zeigt sich das etwa in den neon-gelben oder grell reflektierenden Uniformen vieler Polizeikräfte, die bewusst so gestaltet sind, dass sie sofort ins Auge fallen und eine starke visuelle Präsenz erzeugen. Solche Farben sind aus der Sicherheitspsychologie bekannt, weil sie im menschlichen Gehirn unmittelbar Aufmerksamkeit auslösen und unbewusst mit Gefahr, Warnung oder erhöhter Wachsamkeit verbunden werden.

Der Effekt besteht darin, dass selbst visuelle Eindrücke zu einem Klima permanenter Alarmbereitschaft beitragen können. Der Körper reagiert nicht nur auf Sirenen und Nachrichtenmeldungen, sondern auch auf Farben, Bewegungen und Signale, die mit Kontrolle, Ordnungsmacht oder Gefahr assoziiert werden. Was dabei als sichtbare Sicherheit präsentiert wird, kann zugleich unterschwellig ein Gefühl latenter Bedrohung erzeugen. Viele Menschen nehmen diese Wirkung kaum bewusst wahr. Sie gewöhnen sich an die ständige Präsenz solcher Signale, ohne zu bemerken, dass ihr Nervensystem dadurch dauerhaft in einem erhöhten Spannungszustand gehalten wird.

So entsteht eine Umgebung, in der akustische Alarme, mediale Bedrohungsnarrative und visuelle Warnreize ineinandergreifen und sich gegenseitig verstärken. Für den Einzelnen wirkt jeder dieser Reize für sich genommen harmlos oder nachvollziehbar. In ihrer Gesamtheit jedoch können sie eine Atmosphäre erzeugen, in der der menschliche Organismus dauerhaft unter einem subtilen Druck steht – ein Zustand, der paradoxerweise im Namen von Sicherheit organisiert wird, während viele Menschen kaum bemerken, dass genau diese permanente Alarmkulisse bereits begonnen hat, ihrem eigenen Wohlbefinden und ihrer Gesundheit zuzusetzen.

Wenn plötzliche Sirenen – auch die von Einsatzfahrzeugen der Feuerwehr oder Polizei – zunehmend beinahe inflationär eingesetzt werden, verändert sich ihre Wirkung im Alltag. Ursprünglich waren solche Signale vor allem dafür gedacht, Verkehrsteilnehmer unmittelbar vor einer Kreuzung oder einer konkreten Gefahr zu warnen. Heute jedoch sind sie vielerorts während der gesamten Fahrt zu hören, oft rund um die Uhr. Besonders nachts oder in den frühen Morgenstunden können sie Menschen abrupt aus dem Schlaf reißen – gerade im Sommer, wenn viele bei geöffnetem Fenster schlafen.

Werden solche akustischen Reize zusammen mit Probealarmen und digitalen Warnmeldungen in eine ohnehin alarmgeprägte Umgebung eingebettet, entsteht eine psychologische Situation, die der Logik klassischer Stressmethoden bemerkenswert nahekommt. Der Mensch wird immer wieder aus seinem Alltag herausgerissen, erschreckt, richtet seine Aufmerksamkeit neu aus und versucht zu verstehen, ob eine unmittelbare Gefahr besteht. In diesem Moment befindet er sich nicht in einem Zustand ruhiger Distanz oder reflektierter Analyse. Sein Organismus reagiert physiologisch: Das Nervensystem wird aktiviert, der Körper geht in Alarmbereitschaft, und die Aufmerksamkeit verengt sich auf das vermeintlich Bedrohliche.

Historisch betrachtet waren Sirenen immer Instrumente der kollektiven Mobilisierung. Städte nutzten sie im Krieg, um Luftangriffe anzukündigen. Fabriken nutzten sie, um Arbeitszeiten zu strukturieren und Disziplin zu erzeugen. Militärische Systeme verwenden sie bis heute, um sofortige Reaktionen zu erzwingen. Der Alarmton ist kein neutrales Geräusch, sondern ein kulturell codiertes Signal, das unmittelbar mit Gefahr, Dringlichkeit und kollektiver Reaktion verbunden ist. In vielen Kulturen wurden akustische Signale seit Jahrhunderten eingesetzt, um Menschen zu mobilisieren und ihr Verhalten zu synchronisieren. Man kennt dieses Prinzip etwa von den Glocken der Kirchen, die über Generationen hinweg ganze Gemeinden zum Gottesdienst riefen und den Rhythmus des sozialen Lebens strukturierten. Ähnlich funktioniert auch der Weckton des Weckers, der jeden Morgen Millionen Menschen aus dem Schlaf reißt und sie zurück in den Takt eines vorgegebenen Arbeitsrhythmus zwingt – ein akustisches Signal, das den Übergang vom privaten Raum der Ruhe in die Pflichtwelt der Arbeit markiert. Sirenen, Glocken und Wecker gehören damit zu einer langen Tradition von Klangsignalen, die nicht nur informieren, sondern Verhalten auslösen und Menschen kollektiv in Bewegung setzen.

In einer Gesellschaft, die ohnehin durch permanente Nachrichtenströme unter Spannung steht, kann die Kombination aus medialer Bedrohungskommunikation und technischer Alarminfrastruktur eine Atmosphäre erzeugen, die das Nervensystem dauerhaft in einem erhöhten Aktivitätszustand hält. Ein Organismus unter chronischem Stress wird jedoch nicht stabiler, sondern anfälliger. Erschöpfung, Reizbarkeit und ein gesteigertes Bedürfnis nach Orientierung sind typische Folgen solcher Zustände.

In solchen Momenten wenden sich Menschen häufig an Institutionen oder Autoritäten, die ihnen Sicherheit versprechen. Die Suche nach Schutz ist eine tief verankerte menschliche Reaktion auf Unsicherheit und Gefahr. Gerade deshalb lohnt es sich, die psychologischen und biologischen Effekte moderner Alarmtechnologien kritisch zu betrachten.

Der Staatswecker mit seinen Warnmeldungen ist nicht nur ein technisches Werkzeug des Katastrophenschutzes. Er ist auch ein Symbol für eine neue Form der Infrastruktur, in der Kommunikation, Aufmerksamkeit und Macht enger miteinander verbunden sind als jemals zuvor in der Geschichte. Die Frage, die sich daraus ergibt, ist daher weniger technischer Natur als philosophischer. Sie lautet nicht nur, ob solche Systeme funktionieren, sondern auch, welche langfristigen Wirkungen sie auf das Nervensystem, das Denken und die Freiheit einer Gesellschaft haben können.

Ironischerweise zeigt sich jedoch bereits im Alltag eine gewisse Begrenzung dieser Macht. Wie so viele digitale Systeme funktioniert auch der Staatswecker nicht überall gleich zuverlässig. Bei manchen Geräten ertönt der Alarm sofort, während andere vollkommen stumm bleiben. Einige Menschen werden aus dem Schlaf gerissen, andere bemerken nichts davon.

Vielleicht liegt gerade in dieser technischen Unvollkommenheit eine paradoxe Erinnerung daran, dass selbst die ausgefeiltesten Systeme der Kontrolle und Kommunikation letztlich an der komplexen Realität menschlicher Technik und menschlichen Lebens scheitern können.

Zudem sollten wir uns selbst die grundlegende Frage stellen, ob wir unser Leben dauerhaft in einem Klima der Angst verbringen wollen – einer Angst, die politisch, medial oder ideologisch immer wieder neu entfacht wird. Ob wir wirklich bereit sind, jenen Brandstiftern weiterhin unsere Lebenszeit und unsere Aufmerksamkeit zu schenken, die uns mit einem stetigen Strom aus visuellen und akustischen Reizen überfluten und damit einen permanenten Smog aus Alarm, Bedrohung und Nervosität erzeugen.

Am Ende liegt die entscheidende Verantwortung nicht allein bei den Systemen, sondern auch bei uns selbst. Es liegt an uns, bewusst zu entscheiden, wie viel Raum wir solchen Mechanismen in unserem Leben geben wollen. Die Frage ist daher nicht nur, was technisch möglich ist, sondern auch, welche Form von Gesellschaft und innerem Zustand wir für uns akzeptieren. Die richtigen Entscheidungen zu treffen, bedeutet deshalb vor allem, sie rechtzeitig zu treffen – jetzt, solange wir sie noch frei treffen können, und nicht erst dann, wenn es bereits zu spät ist.