



## Hamsterkäufe: Warum legen Menschen Vorräte an?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.



mit Dr. med.  
Willi Martmöller

Nachdem viele Länder aufgrund der Corona-Pandemie Kontaktbeschränkungen verhängen, kommt es immer wieder zu einem seltsamen Phänomen: Die Menschen legen Vorräte an, die den Eigenbedarf weit übersteigen. Dies gilt für Hygieneartikel (Toilettenpapier), aber auch haltbare Lebensmittel. Warum? „Psychologen und Ökonomen der Universitäten Münster und St. Gallen sowie vom Max-Planck-Institut für Evolutionäre Anthropologie haben dazu erste Studien durchgeführt. Ihr Ergebnis: Eine große Rolle spielte dabei scheinbar die eigene Angst. Wer sich von dem Virus besonders bedroht fühlt, neigt eher zur Bevorratung. Neben der emotionalen Labilität können aber auch Charakterzüge wie Perfektionismus, Gewissenhaftigkeit

### Die Prepper-Szene hat Hochkonjunktur

Prepper (abgeleitet von englisch „to be prepared“, also ‚bereit sein‘) bezeichnet Personen, die sich mittels individueller Maßnahmen auf Katastrophen vorbereiten, unter anderem durch Einlagerung bzw. eigenen Anbau von Lebensmittelvorräten. Es gibt Listen zur Bevorratung von Lebensmitteln, was notwendig ist. Auch das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe verfügt über Listen zur Bevorratung. Neben Flüssigkeiten (Wasser) gibt es hier Angaben zu Lebensmitteln in Notfallsituationen, beispielsweise beim Stromverlust. Essen und Trinken stehen allerdings im Vordergrund der Versorgung.

oder Zwanghaftigkeit den Hang zur Vorratshaltung bestärken. In Zeiten der Ungewissheit trifft man gern Vorsorge, die auch übertriebene Züge annehmen kann“, erklärt Dr. Willi Martmöller. „Die Amygdala ist das emotionale Zentrum unseres Gehirns. Sie will uns aus der Gefahrensituation herausbewegen. Wie das geschehen kann, ist ihr völlig egal. Der präfrontale Kortex dagegen ist für die situationsabhängige Planung unserer Handlungen zuständig. Er will erstmal nachdenken - doch wenn ihm Angst und Panik dabei in die Quere kommen, übernimmt die Amygdala wieder das Ruder und es kommt zu einer nicht mehr durchdachten Kurzschlussreaktion. Je unsicherer eine Situation ist und je dynamischer sie sich verändert, desto mehr steigt auch die Panik beim Menschen. Die Risikoeinschätzung folgt nicht mehr dem rationalem Nachdenken. Der Mensch versucht, durch diese ‚Übersprungshandlungen‘ seiner Unsicherheit zu entkommen - es kommt zur Bevorratung.“

Warum nun aber gerade Toilettenpapier? „Vermutlich ist das Papier ein Symbol für Reinheit und Hygiene. Ein großer Vorrat davon hat eine beruhigende Wirkung auf manche Menschen. Ein Grund für viele Panikkäufe ist aber auch, dass die Leute in den elektronischen Medien Fotos und Videos von anderen Menschen sehen, die Toilettenpapier und andere Dinge kaufen, die dann in der Folge eben knapp werden. Das hat auf der ganzen Welt oftmals zu Panikkäufen geführt. Das Immunsystem zu stärken, indem Sie an der frischen Luft spazieren gehen, sich gesund ernähren und ausreichend schlafen ist allerdings hilfreicher, als ein Haufen Toilettenpapier und Ravioli-Konserven im Schrank. Setzen Sie sich aktiv mit Ihren Sorgen auseinander und sprechen Sie bei Bedarf mit psychologisch versierten Experten, um auffressende Ängste, Sorgen, Panikattacken einzudämmen. Und vor allem: Tun Sie mehr von dem, was Ihnen Freude bereitet!“

◆ **Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) oder [www.martmoeller.de](http://www.martmoeller.de)**