

„WIR MÜSSEN DEN NUTZEN AUSSERHALB DER KRISE STÄRKER BETONEN“



Foto: B. Ellrott

(CE) PD Dr. med. Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen/Universitätsmedizin, zum Thema private Ernährungs-Notfallvorsorge (www.ernaehrungspsychologie.org).

Wie gehen Menschen mit Angst vor Krisen, Kriegen und Katastrophen um?

Das Bedürfnis nach Kontrolle ist ein Grundbedürfnis bei der Bewältigung von Angst. Globale Krisen- und Katastrophenlagen wie Pandemien, Kriege oder Extremwetter erzeugen jedoch diffuse Ängste, da sie vollständig außerhalb der eigenen Kontrolle liegen.

Was würde hier helfen?

Diese diffusen Ängste in konkrete Vorsorgemaßnahmen zu überführen, denn das erhöht die Resilienz der Bevölkerung und in Folge davon auch die soziale Verbundenheit.

Viele Menschen wissen grundsätzlich, dass ein Notvorrat an

Lebensmitteln sinnvoll wäre, setzen den Gedanken aber nicht um. Woran scheitert es im Alltag?

Das ist ein typischer „Knowing-Doing Gap“: Menschen können überzeugt sein, dass ein Notvorrat sinnvoll ist, ohne ins Handeln zu kommen. Dahinter stehen meist mehrere psychologische, soziale und praktische Faktoren gleichzeitig. Dazu gehört eine geringe wahrgenommene Wahrscheinlichkeit: Krisen wie längere Stromausfälle, Hochwasser oder Versorgungsengpässe werden als selten erlebt. „Das wird mich wahrscheinlich nicht treffen.“ Oft ist das mit einem sogenannten Optimismus-Bias gepaart: Menschen schätzen das eigene Risiko häufig niedriger ein als das anderer. Man hält Vorsorge grundsätzlich für vernünftig, aber nicht unbedingt für sich selbst für dringend.

Oder „Es hat doch bislang immer funktioniert“?

Exakt, das ist der klassische Normalitätsbias: Solange Versorgungssysteme zuverlässig funktionieren, erwarten Menschen intuitiv, dass dies auch künftig so bleibt. Zudem entsteht der Aufwand jetzt – einkaufen, Geld ausgeben, Platz schaffen, Vorräte verwalten. Der Nutzen liegt dagegen in einer ungewissen Zukunft. Sofortige Kosten bzw. unmittelbarer Aufwand wiegen psychologisch stärker.

Manche schieben alles auf ...

Weil das Anlegen eines Notvorrats keine Deadline hat. Dadurch lässt sich die Aufgabe hervorragend

aufschieben oder prokrastinieren: „Das mache ich irgendwann.“ „Für Krisen vorsorgen“ ist zudem abstrakt. Fragen wie „Was genau?“, „Wie viel?“, „Für wie viele Tage?“ oder „Was esse ich davon überhaupt?“ erhöhen die mentale Hürde zusätzlich. Lange Vorratslisten können Vorsorge aufwändig und kompliziert erscheinen lassen. Dann entsteht eher Vermeidung als Handlung. Hinzu kommt die Sorge vor Lebensmittelverschwendung. Der Schlüssel sind hier Vorräte, die fortwährend mitgenutzt und durch neue Lebensmittel ersetzt werden.

Ein häufig gehörtes Argument ist auch Platzmangel!

Besonders bei niedrigem Einkommen oder kleinen Wohnungen stößt Vorsorge an praktische Grenzen. Das ist nicht nur ein psychologisches Problem, sondern ein handfestes praktisches Hindernis. Kosten und Platzbedarf müssen daher immer mitgedacht werden. Vor allem die empfohlenen Wasservorräte brauchen viel Platz.

Manche verlassen sich auch komplett auf den Staat?

Das nennt man Verantwortungsverschiebung. Teilweise besteht die Erwartung, dass Staat, Hilfsorganisationen, Supermärkte oder andere Institutionen im Ernstfall schnell für Versorgung sorgen. Das kann flankiert sein vom Gedanken: „Bei einer wirklichen Katastrophe helfen mir ein paar Lebensmittel sowieso nicht.“ Dadurch erscheint die eigene Vorsorge weniger wirksam.

Wieder andere wollen nicht als extreme „Prepper“ erscheinen?

Hier ist das soziale Umfeld entscheidend. Vorsorge kann in bestimmten Milieus schnell als übertrieben wahrgenommen werden. Auf der anderen Seite gilt: Wenn im persönlichen Umfeld niemand über Notvorräte spricht oder sichtbar vorsorgt, erscheint Nicht-Vorsorgen als Normalzustand.

Was hat man davon, wenn man das Thema einfach verdrängt?

Emotionale Vermeidung verschafft kurzfristig einen Vorteil, denn einen Vorrat anzulegen bedeutet auch, sich konkret mit unangenehmen Szenarien auseinanderzusetzen. Verdrängung reduziert dieses Unbehagen für den Moment.

Das ist eine Vielzahl psychologischer, sozialer und praktischer Barrieren!

Allerdings! Moderne Notfallvorsorge muss möglichst viele Barrieren gleichzeitig adressieren. So hat das BBK kürzlich die zuvor sehr konkreten Vorratsempfehlungen stark flexibilisiert um sie individuell besser nutzbar zu machen und Hürden zu senken.

Wie kann es gelingen, die Bevölkerung zu besserer Vorsorge zu motivieren, ohne

ständig mit Krisen oder Katastrophen zu drohen?

Man sollte den Nutzen außerhalb der Krisenvorsorge stärker betonen. Wer den eigenen Vorrat klug anlegt und Lebensmittel dafür vor allem im Angebot einkauft, kann sogar Geld sparen. Mit Vorräten ist man auch flexibler, wenn man aus anderen Gründen nicht zum Einkaufen kommt. Auch die eigene Gesundheit kann profitieren, wenn unter anderem Nüsse und Samen, Trockenfrüchte, haltbares Vollkornbrot, Linsen, Erbsen und Bohnen immer im Haus sind.

Das klingt alles wesentlich motivierender!

Wer Vorräte angelegt hat, wird auch psychologisch belohnt, denn das Erleben von Selbstwirksamkeit schafft Erfolgserlebnisse: „Ich bin in der Lage, einen sinnvollen Notvorrat anzulegen. Falls die normale Versorgung ausfällt, kann ich mich für eine gewisse Zeit selbst versorgen.“ Die Überzeugung „Ich kann durch mein eigenes Handeln etwas bewirken und eine Krisensituation so besser kontrollieren und bewältigen.“ ist bei der Krisenvorsorge besonders relevant. Davon profitiert die ganze Gesellschaft, denn wer für sich selbst gut vorgesorgt hat, kann in Krisensituationen auch besser anderen helfen.



Materialien zur Krisenvorsorge des BBK finden Sie hier: www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Vorsorge/vorsorge_node.html