



# Hamsterkäufe

## BeSINNung über das Gefühl der Selbstwirksamkeit und Unsicherheit unter Corona-Bedingungen

1

Manchmal vergesse ich im Alltag, mein Konservenregal aufzufüllen, wenn ich ein Glas oder eine Dose rausgenommen und leergegessen habe. Das macht aber nichts, dann bringe ich beim nächsten Einkauf eine neue Dose mit. Es gibt ja alles zu kaufen, wir leben in Deutschland im Überfluss, der nächste Laden, um die Vorräte aufzufüllen, ist in einer Stadt meist um die Ecke.

Nun beherrscht gerade das Corona-Gefühl unser Einkaufsverhalten: Da habe ich morgen eben keinen Mais für meinen Salat, nicht so schlimm. Allerdings scheinen die andern Leute klug zu sein, sich einige Lebensmittelvorräte anzulegen. Sollte ich auch tun. Wenn es wieder Mais gibt, werde ich statt einer Dose besser drei nehmen. Was man hat, das hat man.

Und so nimmt irrationales Handeln mit seinen schädlichen Folgen seinen Lauf: Selbst wenn es genügend Lieferungen gibt, wird der Mais dennoch knapp, wenn zu viele befürchten, es gäbe bald keinen mehr. Sie kaufen dann mehr, als sie brauchen. Ich nehme mir auch noch ein Beispiel an den andern und der Dosenmais wird in Zukunft noch schneller ausverkauft sein. Der Sog der Unsicherheit, des schlechten Vorbilds, der Angst, zu kurz zu kommen. An der Börse funktioniert das bei Getreideverkäufen übrigens ähnlich, nur dass hier die Menge gezielt verknappt wird, um den Preis in die Höhe zu treiben.

Bei Lebensmitteln sind Hamsterkäufe ja noch verständlich. Das könnte im Notfall wirklich Hunger stillen. Aber bei ...?

Sie wissen, was ich sagen will: bei ... Klopapier??? (Hamstern Hamster übrigens sicher nicht.) Wozu brauche ich einen Riesenvorrat an Klopapier? Wo lagere ich die Raum verstellenden Rollenpakete? Und die wichtigste Frage: Was bringt es, Klopapier zu horten? Wo CoViD-19 vordergründig doch gar keine Durchfallerkrankung ist.

Coronaviren sieht, hört und riecht man nicht. Sie bedeuten für uns eine unsichtbare, schwer einzuschätzende Bedrohung. Deretwegen müssen wir gerade Treffen mit Freundinnen und Besuche bei den Großeltern oder Enkeln, unseren gewohnten Alltag, viele Freizeitaktivitäten außer Haus und u.U. unsere Arbeit und damit unseren Lebensunterhalt aufgeben. Unter diesen Corona-Bedingungen sind viele Menschen verunsichert und geängstigt. Sie fühlen sich verständlicher Weise hilflos. Ihr Ziel ist, das Gefühl der Selbstwirksamkeit, das Gefühl, die Krise durch die Corona-Pandemie aktiv in Schach halten zu können, zurückzugewinnen. Wir wollen etwas tun, um uns dem Virus nicht hilflos ausgeliefert zu fühlen. Da wir einkaufen gehen können, versuchen wir, im Geschäft unsere menschliche Freiheit und das Gefühl der Selbstwirksamkeit so gut es geht zu wahren: Wir kaufen, was und soviel wir wollen (was nicht alle finanziell können). Daran hindert uns bislang noch niemand und nichts, auch nicht das Virus.

Wieso wird außer haltbaren Lebensmitteln aber auch Toilettenpapier gehamstert? Das könnte darauf hindeuten, dass Toilettenpapier unter Corona-Bedingungen unser persönliches Wohlbefinden und unsere gewohnte Lebenswelt symbolisiert. Besitz und Vorrat von Toilettenpapier hilft oberflächlich gegen Unsicherheit und das Gefühl der Hilflosigkeit. Auch in dieser Corona-Ausnahmesituation Toilettenpapier benutzen zu können, ist die Vergewisserung der kleinen Frau und des kleinen Mannes, sich erfolgreich gegen das Virus zu wehren.





Wenn ein Kunde die Verkäuferin tätlich angreift, weil er nur ein Paket Toilettenpapier kaufen soll, und eine Frau außer sich gerät und im Laden bis zu einem Polizeieinsatz randaliert, weil es kein Toilettenpapier mehr gibt, ist das, vernünftig betrachtet, nicht verständlich. Wenn Klopapierbesitz aber bedeutet, sich nicht hilflos fühlen zu müssen, sondern sich in objektiv unsicherer, bedrohlicher Situation sicher fühlen zu können, kann ich das Verhalten verstehen. Es drückt das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit aus, dessen Durchkreuzung, die Frustration, mich verzweifeln oder aggressiv werden lässt.

Allerdings schützt Klopapier leider nur vor einem verschmierten Hintern, vor sonst gar nichts.

Deshalb finde ich es günstiger, sich selbst bei Hamsterkäufen auf die Schliche zu kommen. Wozu tue ich das eigentlich? Wie ist meine Gefühlslage dabei? Helfen mir Hamsterkäufe wirklich oder beruhigen sie nur eine Zeitlang meine Sorgen, obwohl sie ansonsten hauptsächlich zur Verknappung führen?

Unter Corona-Bedingungen, aber auch im "normalen Leben", tut dagegen Folgendes wirklich gut und kann sogar den Horizont weiten:

- Kreislauf, Muskulatur, Gelenke, gute Laune durch Spaziergänge, Fahrradfahren oder Gymnastik zu Hause in Schuss halten,
- sich auf die vorhandenen Möglichkeiten beSINNen: endlich wieder selbst kochen, endlich den alten Freund anrufen, endlich das Puzzle mit den Kindern legen, endlich um Hilfe bitten,
- auf andere achten: einem durch CoViD-19 besonders gefährdeten Nachbarn das Einkaufen anbieten, regelmäßig mit der allein wohnenden Tante telefonieren, keine Waren hamstern und horten, vielleicht die ehrenamtliche Tätigkeit wieder aufnehmen,
- Hände lange und gründlich mit Seife waschen, ab hier tatsächlich nur unter Corona-Bedingungen: zwei Meter Abstand halten, draußen vielleicht Einmalhandschuhe und selbst gemachten Mundschutz tragen.

Meine Schwägerin hat mich dieser Tage am Telefon mit einem Witz über Hamsterkäufe sehr erheitert: Ich möchte nur wissen, meinte sie, wozu die Leute jetzt so viele Hamster brauchen.

Bleiben auch Sie heiter, gelassen und möglichst gesund!

