

UNIVERSITÄT WIEN

PREPPING

GESUND BLEIBEN BIS ZUR APOKALYPSE

Was ist Prepping?
Wann ist Prepping sinnvoll?
Was für Entstehungs-
und Einflussfaktoren gibt es?
Wann wird es zu viel?
Wie bleibt man bei einem
gesunden Ausmaß?

Sarah Michen, Magdalena Massauer, Tina Marie Prinz, Eva Lucia Schneider

Was ist Prepping?



Begriffsdefinition

Die Bezeichnung "Prepper*in" leitet sich vom englischen "to prepare", übersetzt "**sich vorbereiten**", ab. Prepper bereiten sich vorsorglich auf einen Krisenfall, wie etwa auf einen Blackout, eine Apokalypse oder Ähnliches vor.

Beispiele für Prepping Verhalten

Wie genau sich Prepper*innen auf einen Krisenfall vorbereiten, ist sehr unterschiedlich. Zwischen dem Eindecken mit Lebensmittelvorräten oder einem Notfallradio bis hin zum Kauf von Waffen und dem Bau von Bunkern ist alles dabei.

Formen von Prepping

- **Bugging In:**
Horten von Lebensmitteln, Medizin und nützlichen Gegenständen, um an einem sicheren Ort zu bleiben
- **Bugging Out:**
Vorbereitung auf ein schnelles Verlassen der Wohnung und Überleben außerhalb



Entstehungs- und Einflussfaktoren

Apocalipsis

resucristo,
ar a sus
leben
el a
Y todos lo verán,
Incluso aquellos que lo traspasarán
Y todas las naciones del mundo
se lamentarán por él.
¡Miren! Él viene en las nubes del cielo
gloria y el poder por siempre y para siem-
pre! Amén.

Objektive Faktoren

Objektive Faktoren sind **Umgebungsfaktoren**, wie z.B. kulturelle Sinn- und Deutungsangebote, sozioökonomische Verhältnisse, normative Referenzrahmen, aktuelle Krisen oder historische Ereignisse.

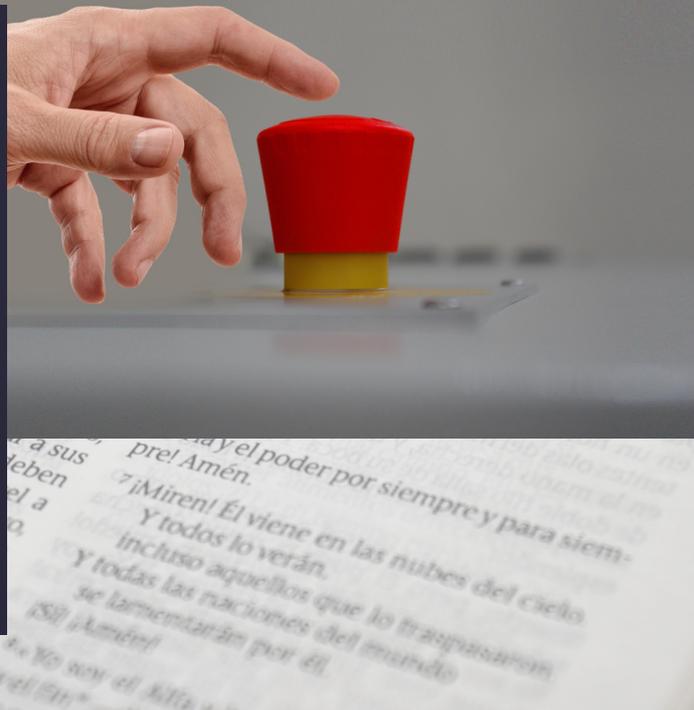
Subjektive Faktoren

Die subjektiven Faktoren sind unter anderem bestimmte **Vorstellungen**, die Preppingverhalten besonders begünstigen, nämlich eine misstrauische und negative Meinung über die Natur des Menschen und gegenüber Expertensystemen, der Glaube an Ressourcenknappheit und eine verstärkte Wettbewerbsorientierung, mit der auch eine erhöhte **soziale Dominanzorientierung** in Verbindung stehen, die ein Bedürfnis nach Kontrolle und Selbstständigkeit erhöhen.

Zudem fokussieren sich **Medienberichterstattung** und die Politik gerne auf Krisen und Katastrophen. Dadurch wird bei Menschen, die tendenziell ängstlicher und intoleranter gegenüber **unsicheren Situationen** sind sowie Symptome von **Zwangsstörungen** aufweisen, existentielle **Angst** und **Stress** verstärkt. Deshalb versuchen Menschen, ihre Umwelt so gut wie möglich zu **kontrollieren** und dadurch negative Emotionen abzuschwächen, indem sie sich auf eine Apokalypse vorbereiten. Das **Beobachten anderer** Leute, z.B. im Supermarkt wie sie hamstern, verstärkt dieses Verhalten noch mehr.



Entstehungs- und Einflussfaktoren



Historisches Bewusstsein

Es wird angenommen, dass Prepper*innen eine besondere Form von historischem Bewusstsein besitzen. Historisches Bewusstsein oder Geschichtsbewusstsein bedeutet, dass einer Person bewusst ist, dass sich Zeitpunkte in der Geschichte qualitativ zwar voneinander unterscheiden, aber dennoch voneinander **abhängig** und **zusammenhängend** sind.

Das durch neue Eindrücke und Informationen veränderbare Mindset äußert sich als **Narration**. Dies bedeutet, die Personen sprechen über ihre Einstellungen und Meinungen wie die Vergangenheit mit der Gegenwart und Zukunft zusammenhängt. Das Ziel davon ist, sich selbst mit der Welt bzw. den Geschehnissen in der Welt **in Verhältnis zu setzen**, was **identitätsstiftend** wirkt. Folgende drei wichtige Charakteristika sind typisch für das historische Bewusstsein von Prepper*innen:

- apokalyptische Denkmuster
- ständiges persönliches Bedrohungsgefühl durch bestimmte Erwartungen
- Zugriff auf die Geschichte mit einem individuellen Risiko- und Kontingenzbewusstsein

Demnach sind Prepper*innen oft Menschen, die ihre Umwelt als **bedrohlich** wahrnehmen. Sie haben ein sehr starkes **Risikobewusstsein**, das sich auf ihre Beziehungen mit Mitmenschen auswirkt und ihre gesamte Lebensführung und ihren Alltag einnimmt.

Wann wird es zu viel?



Ein wichtiger Indikator für eine krankhafte Entwicklung ist der persönliche Leidensdruck der betroffenen Person selbst. Im Fall des Preppings entsteht dieser vor allem durch die dahinterliegenden diffusen Ängste. Prepper*innen fühlen sich von unwahrscheinlichen, zukünftigen Szenarien bedroht. Solch diffuse Ängste sind nicht fassbar und dadurch sehr dominant, wodurch die Lebensqualität stark leidet. Diese Ängstlichkeit versuchen Prepper*innen durch absolute Kontrolle über das eigene "Überleben" abzuschwächen, ein unmögliches Vorhaben.



Auf einen Blick

- Leidensdruck durch diffuse Ängste
- Kontrollbedürfnis
- Risiko einer Zwangsstörung
- Einschränkung der normalen Lebensführung und der sozialen Beziehungen

Besondere Vorsicht ist hierbei geboten, da durch dieses starke Kontrollbedürfnis und der damit verbundenen Ängstlichkeit auch die Gefahr besteht, dass sich das Verhalten in Richtung Zwang entwickelt. Durch dieses Kontrollbedürfnis geben extreme Prepper*innen oft ihr normales Leben und ihren Alltag auf und widmet sich nur noch der Vorbereitung auf die Apokalypse. Durch diese Fokussierung des Lebensinhaltes auf ihr Preppingverhalten bleibt zudem weniger Zeit für zwischenmenschliche Beziehungen bzw. kann diese Lebensführung Beziehungen auch stark belasten, was mit sozialem Rückzug einhergeht. Hand in Hand mit dieser Problematik geht außerdem das starke Misstrauen anderen gegenüber, was wiederum soziale Kontakte erschwert.

Wie bleibt man bei einem gesunden Ausmaß?

Mögliche Maßnahmen

1. Informieren ohne zu Katastrophisieren
2. Verstärkung von Verhalten für die Gemeinschaft
3. Vermittlung von Bewältigungsstrategien zur Verbesserung von Resilienz und Selbstwirksamkeit sowie Reduzierung von Angst und Stress



Ressourcenaktivierung - Der Speicherstick

Um Ressourcen aufzubauen und Stress dadurch zu reduzieren, notiere dir am Ende jeden Tages deine kleinen oder großen Erfolge. Alles, was dich positiv gestimmt hat, hältst du kurz mithilfe eines realen oder mentalen Notizbuches oder Speichersticks fest. Bevor du künftig deinen Arbeitsplatz verlässt, nimmst du deinen Speicherstick zur Hand und notierst die Antwort auf folgende Fragen:

- 01 Was war das Beste heute?
- 02 Was ist mir heute gelungen?
- 03 Worauf kann ich stolz sein?
- 04 Welche Stärken haben mir dabei besonders geholfen?
- 05 Welche Ressourcen waren hilfreich?
- 06 Mit wem kann ich die Freude über das Erreichte teilen?

Literaturverzeichnis

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.

Barker, K. (2020). How to survive the end of the future: Preppers, pathology, and the everyday crisis of insecurity. *Transactions of the Institute of British Geographers*, 45(2), 483–496. https://doi.org/10.1111/tran.12362_

Bendle, M. F. (2005). The apocalyptic imagination and popular culture. *The Journal of Religion and Popular Culture*, 11. <https://doi.org/10.3138/jrpc.11.1.001>

Berger, L. M., Raupach, H., & Schnickmann, A. (2021). *Leben am Ende der Zeiten: Wissen, Praktiken und Zeitvorstellungen der Apokalypse*. Campus Verlag.

Bevorratung-Checkliste. (2022). Österreichischer Zivilschutzverband Bundesverband. <http://zivilschutzverband.at/de/aktuelles/33/Bevorratung-Checkliste>

Bude, H. (1954). *Gesellschaft der Angst*. Hamburger Edition.

Fetterman, A. K., Rutjens, B. T., Landkammer, F., & Wilkowski, B. M. (2019). On Post-Apocalyptic and Doomsday Prepping Beliefs: A New Measure, Its Correlates, and the Motivation to Prep. *European Journal of Personality*, 33(4), 506–525. <https://doi.org/10.1002/per.2216>

Fuchs, M. (2017). *Ist es ethisch geboten vorzusorgen? Preppen, das Gesellschaftsmodell der Zukunft!?* (Masterarbeit, Karl-Franzens-Universität Graz). Unipub Uni Graz. <https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/content/titleinfo/2189110/full.pdf>

Jensen, D., Cohen, J. N., Mennin, D. S., Fresco, D. M., & Heimberg, R. G. (2016). Clarifying the unique associations among intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45(6), 431–444. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1197308>

Jonas, E., McGregor, I., Klackl, J., Agroskin, D., Fritsche, I., Holbrook, C., Nash, K., Proulx, T., & Quirin, M. (2014). *Threat and Defense: From Anxiety to Approach*. Elsevier Science & Technology. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800052-6.00004-4>

Jochens, N. (2020, 9. März). *Vorläufiger Abschlussbericht der Kommission zur Beleuchtung der Prepper-Szene in Mecklenburg-Vorpommern*. Ministerium für Inneres und Europa. https://service.mvnet.de/_php/download.php?datei_id=1634830

Kattan, C. (2019). *Aktiv Depressionen vorbeugen: Der Wochenratgeber für mehr Selbstwirksamkeit und Lebenszufriedenheit*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-58480-4>

Mills, M. F. (2019). Preparing for the unknown... unknowns: 'Doomsday' prepping and disaster risk anxiety in the United States. *Journal of Risk Research*, 22(10), 1267–1279. <https://doi.org/10.1080/13669877.2018.1466825>

Miranda, R., & Mennin, D. S. (2007). Depression, Generalized Anxiety Disorder, and Certainty in Pessimistic Predictions about the Future. *Cognitive Therapy and Research*, 31(1), 71–82. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9063-4>

Ölsböck, N. (2019). *Meine kleine Seelenwerkstatt: 50 hilfreiche Tools für Gelassenheit und Lebensfreude*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-58436-1>

Literaturverzeichnis

- Pagitz, K., Ziniel, M., & Zerlauth, A. (2021, 14. Januar). Prepper: Die Grenze zwischen Zivilschutz und Verschwörungstheorien. *Coronabedingt WS2020*. <http://coronabedingt.jour.at/2021/01/14/prepper-die-grenze-zwischen-zivilschutz-und-verschwörungstheorien/>
- Rettie, H., & Daniels, J. (2021). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(3), 427–437. <https://doi.org/10.1037/amp0000710>
- Ruff, H. J. (1979). *How to prosper during the coming bad years*. Muhlenberg Press.
- Sauer, K. S., Jungmann, S. M., & Witthöft, M. (2020). Emotional and Behavioral Consequences of the COVID-19 Pandemic: The Role of Health Anxiety, Intolerance of Uncertainty, and Distress (In)Tolerance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), Artikel 7241. https://doi.org/10.3390/ijerph17197241_
- Sibley, C. G., Wilson, M. S., & Duckitt, J. (2007). Antecedents of men's hostile and benevolent sexism: The dual roles of social dominance orientation and right-wing authoritarianism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(2), 160-172.
- Smith, N., & Thomas, S. J. (2021). Doomsday Prepping During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, Artikel 659925. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.659925>
- Weiler, J. (2021, 16. April). Vorbereitet auf den Zusammenbruch der Gesellschaft. *Newsportal - Ruhr-Universität Bochum*. <https://news.rub.de/wissenschaft/2021-04-16-prepper-vorbereitet-auf-den-zusammenbruch-der-gesellschaft>
- Wheaton, & Ward, H. E. (2020). Intolerance of Uncertainty and Obsessive-Compulsive Personality Disorder. *Personality Disorders*, 11(5), 357–364. <https://doi.org/10.1037/per0000396>
- Windisch, M. (2019, 27. Februar). Dieser Mann trainiert Österreichs Prepper für den Ernstfall. *Vice*. <https://www.vice.com/de/article/8xyddp/dieser-mann-trainiert-osterreichs-prepper-fur-den-ernstfall>
- Wojcik, D. (1997). *The end of the world as we know it: Faith, fatalism, and apocalypse in America*. NYU Press.
- Zheng, R., Shou, B., & Yang, J. (2021). Supply disruption management under consumer panic buying and social learning effects. *Omega*, 101, Artikel 102238. <https://doi.org/10.1016/j.omega.2020.102238>

Fotos und Abbildungen: canva.com und pixabay.com

Erstellt mit: canva.com