Endlich mal in Ruhe einkaufen

Bunte Farben, viele Gerüche und dann noch Lärm: Der Einkauf im Supermarkt ist für manche Menschen sehr anstrengend. Um ihn reizärmer zu machen, gibt es jetzt in einigen Geschäften eine „Stille Stunde".

Manche Menschen merken gar nicht, was bei einem ganz normalen Einkauf alles **auf** sie **einströmt**. Die Einkaufswagen machen laute Geräusche, die Lebensmittel haben ganz unterschiedliche Gerüche, und man ist **von** bunten Schildern und **grellem** Licht **umgeben**. Manchmal läuft auch noch Musik oder andere Kundinnen und Kunden telefonieren laut. Viele **blenden** das einfach **aus**. Doch nicht jeder kann das.

Wer zum Beispiel **ADHS** oder **chronische** Schmerzen hat oder unter einer **psychischen Erkrankung** leidet, ist **von** den vielen Reizen beim Einkaufen schnell **überfordert**. Doch für **Außenstehende** ist es nicht einfach, solche Probleme zu erkennen. Deswegen wird oft nicht an diese Menschen und ihre **Bedürfnisse** gedacht – und manchmal wird sogar behauptet, dass sie übertreiben.

„**Betroffene** können oft gar nicht genau sagen, was das **konkrete** Problem ist, und man **sieht es** ihnen eben auch **nicht an**", sagt Rebecca Lefèvre. Deswegen will sie das Thema sichtbar machen: In einem Verein setzt sie sich für Betroffene ein – und hat dafür gesorgt, dass es in vielen Geschäften eine sogenannte Stille Stunde gibt. Die Idee dahinter: Zu einer bestimmten Zeit **dimmt** man zum Beispiel das Licht und schaltet die Musik aus. Es gibt keine lauten Durchsagen mehr, niemand **räumt** Regale **ein**.

Die **Inklusionsinitiative** kommt aus Neuseeland, seit 2023 gibt es sie auch in Deutschland – mit wachsendem Erfolg: Inzwischen hat man die Stille Stunde auch in Kinos, Schwimmbädern und sogar auf **Bowlingbahnen** eingeführt, erzählt Lefèvre. Und sie hat festgestellt, dass auch Menschen das Angebot nutzen, die es nicht unbedingt brauchen. „In einem **reizüberfluteten** Land", wie Lefèvre es sagt, **können** eben alle ein wenig Ruhe **gebrauchen**.

Autorin/Autor: Katharina Abel, Philipp Reichert

Glossar

reizarm – so, dass es nur wenig zu sehen, hören und riechen gibt

auf jemanden ein|strömen – hier: viele Sinnesreize auf einmal verarbeiten müssen

von etwas umgeben sein – in der Mitte von etwas sein, was um einen herum ist

grell – so hell, dass es für die Augen störend ist

etwas aus|blenden – etwas nicht bewusst wahrnehmen

ADHS (n., nur Singular) – Abkürzung für: Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung; eine neurobiologische Störung, bei der man z. B. nur kurz aufmerksam sein kann, unruhig und leicht ablenkbar ist und impulsiv handelt

chronisch – dauernd; ständig

psychische Erkrankung, -en (f.) – eine Krankheit der Seele

von etwas überfordert sein – etwas (z. B. Lärm) als zu viel empfinden

Außenstehende, -n (m./f) – jemand, der nicht zu einer bestimmten Gruppe gehört

Bedürfnis, -se (n.) – der Wunsch; das, was man dringend braucht

Betroffene, -n (m./f.) – die Person, die ein bestimmtes Problem hat

konkret – klar zu benennen; eindeutig

jemandem etwas nicht an|sehen – hier: nicht sehen, dass jemand ein Problem hat

etwas dimmen – die elektrische Beleuchtung in einem Raum dunkler machen

etwas ein|räumen – hier: Waren und Produkte an den richtigen Platz stellen

Inklusionsinitiative, -n (f.) – eine Gruppe, deren Ziel es ist, dass alle Menschen an der Gesellschaft teilhaben können

Bowlingbahn, -en (f.) – eine Sportanlage, auf der man Kegel auf einer Bahn umwirft

reizüberflutet – so, dass es viel zu viel zu sehen, zu hören und zu riechen gibt

etwas gebrauchen können – etwas nötig haben