

Kaufsucht - Ursachen und Behandlung

Was ist Kaufsucht?

Es ist der innere Zwang, kaufen zu müssen, die ständige Wiederholung der Kaufhandlung. Suchtkriterien sind: Kontrollverlust, Zwang zur Wiederholung, Dosissteigerung, Entzugserscheinungen wie etwa Schweißausbrüche, Zittern, innere Unruhe, Depressionen.

Anfangs glaubt die Süchtige, durch materielle Dinge Anerkennung zu finden. Später löst nur noch das Kaufen selbst kurze Glücksmomente aus - das Gefühl, bedeutend zu sein. Danach folgt der Absturz in tiefe Depressionen. Der Süchtige lügt und kapselt sich ab.

Was sind die Ursachen der Kaufsucht?

Hinter der Kaufsucht verbergen sich ganz unterschiedliche Ursachen: Ängste, Depressionen, innere Leere, geringes Selbstwertgefühl. Das Kaufen ist der Versuch, diese Gefühle in Griff zu bekommen. Der Betroffene kommt in einen Teufelskreis: negative Gefühle wie Ärger, Stress führen zum Kaufen. Das Kaufen führt nach kurzer Zeit zu Schuldgefühlen, Depressionen. Diese werden wieder versucht, mit Kaufen zu bewältigen.

Die Wurzeln für das Suchtverhalten liegen in der Kindheit: Mangel an Zuwendung und Anerkennung, Mangel an Liebe und Geborgenheit. Betroffene mussten sich die Zuwendung der Eltern verdienen, durften Gefühle nicht frei äußern. Sie haben erlebt, dass sie als Person nicht wichtig sind. Als Entschädigung gab es sozusagen Spielzeug. Als Erwachsene haben sie nicht gelernt, sich selbst ein gesundes Selbstwertgefühl zu verschaffen.

Manche Menschen haben als Kind auch unter materieller Entbehrung gelitten und werden aus diesem Mangelempfinden heraus kaufsüchtig.

Auch gesellschaftliche Bedingungen spielen eine Rolle: Das Kaufen ist gesellschaftlich akzeptiert und wird gefördert. Scheckkarten erleichtern das Geldausgeben ebenso wie Bestellungen über den Katalog.

Wie merkt man, dass man kaufsüchtig ist?

Wer ist betroffen?

60 Prozent sind Frauen, vor allem jüngere Frauen zwischen 20 und 30 Jahren. Die Sucht geht durch alle Schichten. Nach einer Untersuchung der Universität Hohenheim sind 9 Prozent der Bundesbürger kaufsüchtig, und 23 Prozent stark kaufsuchtgefährdet. Betroffene haben ein schwaches **Selbstwertgefühl** und **Selbstvertrauen** und neigen zu **Depressionen**.

Worin besteht der eigentliche Kick?

Die Formel heißt: Ich kaufe, also bin ich. Kaufen vermittelt das Gefühl, sich etwas Gutes zu tun. Beim Kaufen erlebt der Betroffene, beachtet und umworben zu werden. Er fühlt sich kurzfristig mehr wert. Die Stimmung hellt sich kurzfristig auf wie bei einer Droge oder das Kaufen wirkt als Beruhigung. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt. Es besteht der Eindruck, Kontrolle über das Leben zu haben.

Sind Kaufsucht, zwanghaftes Geldausgeben und Verschwendungssucht das selbe?

Die Grenze zwischen Kaufrausch und dem Zwang zum Kaufen sind fließend. Viele Menschen gehen ab und zu zum Einkaufen, um sich zu trösten, kaufen aus Lust, Unzufriedenheit oder Langeweile. Solange dies nur anfallsweise auftritt, besteht keine Sucht. Es ist eher ein Kaufrausch oder eine Kauflust.

Wie pflegen Kaufsüchtige ihre Kaufsucht zu begründen/verschleiern?

Es sind nur Sonderangebote. Ich habe viel Geld gespart. Das Geld ist selbstverdient. Niemand braucht mir Vorschriften zu machen. Schulden mache ich keine. Ich habe Kontrolle darüber. Ich wollte nur mal bummeln und schauen gehen. Dafür spare ich jetzt in nächster Zeit. Viele verstecken Ihre Einkäufe oder verschenken sie auch.

Wie kann man die Kaufsucht beseitigen?

Die Entwöhnung kann manchmal aus eigenen Kräften geschafft werden. Oft verschwindet der Kaufzwang, wenn die Ursachen beseitigt sind wie etwa: frustrierende Arbeitsbedingungen, schwierige Beziehung, Konflikte mit den Eltern.

Die Leitfrage lautet dabei: Was brauche ich wirklich? Was fehlt mir? Zuwendung, Selbstbewusstsein, eine sinnvolle Aufgabe? Wie kann ich es bekommen, ohne den Umweg über das Kaufen zu nehmen? Auf jeden Fall muss man sich zuerst eingestehen, dass man süchtig ist.

Leichter ist es, mit **psychotherapeutischer Unterstützung** oder einer Selbsthilfegruppe die Kaufsucht zu überwinden. Gefährdete sollten die Kreditkarte abschaffen, nur mit Einkaufszettel in den Supermarkt gehen, Spontankäufe vermeiden, den Dispositionskredit herabsetzen, nur in Begleitung einkaufen. Hilfreich ist es auch, Sachen zurückhängen zu lassen und die Kaufentscheidung nochmals zu überschlafen.

Wie bei jedem Suchtverhalten ist der Weg zweigleisig:

1. Unterbrechen des Suchtverhaltens
2. die Ursachen des Suchtverhaltens beseitigen durch z.B.:
 - Erarbeitung eines gesunden Selbstwertgefühls
 - Erlernen von Konfliktlösestrategien
 - Aufbau von Interessen
 - Erlernen von Selbstbehauptungsstrategien