

## Ich kaufe, also bin ich

Von Käthe Bänziger

**Die Vorstellung, dass jemand süchtig nach Einkaufen sein soll, halten viele Menschen eher für einen Witz. Betroffene und Experten können darüber kaum lachen. Denn viele Süchtige lassen sich nicht einmal von einem überzogenen Konto bremsen.**

Natürlich weiss Nadja Roth längst, wie die Sache bei ihr läuft: «Wenn ich frustriert oder unglücklich bin, kaufe ich mir etwas Schönes, damit es mir wieder besser geht. Danach habe ich oft ein schlechtes Gewissen, weil ich schon wieder soviel Geld ausgegeben habe.» Doch das schlechte Gewissen nützt ihr nichts – Nadja Roth ist klar: Beim nächsten hübschen Kleid im Schaufenster wird sie wieder schwach.

Wie Nadja Roth (Name geändert) geht es zahlreichen Frauen und Männern. Laut einer Untersuchung der Hochschule für Soziale Arbeit Bern aus dem Jahre 2003 haben rund 270 000 Schweizer keine Kontrolle über ihr Kaufverhalten. Selbst wenn sie dafür Schulden machen müssen, kaufen sie die Schuhe, die sie im Laden anlachen – obwohl zu Hause schon über 300 Paar stehen. Schon auf dem Nachhauseweg schämen sie sich, weil das Verlangen wieder einmal stärker war als der Verstand. Die Suchtbefriedigung hält deshalb nicht lange an: Befriedigung erleben Betroffene nur beim Kauf. Was sie dazu bringt, bald wieder shoppen zu gehen.

### Vom Kaufen in Hochstimmung

«Das Suchtmittel ist die Kaufhandlung selbst», sagt der deutsche Kaufsuchtforscher Gerhard Raab. Die Anerkennung und Zuwendung, die sie im Laden erhalten, bringt die Süchtigen in Hochstimmung. Häufig steht vor dem Kauf ein aufwühlendes oder enttäuschendes Erlebnis, mit dem Betroffene nicht umgehen können und so einen Ausgleich schaffen wollen. Doch mit einem harmlosen «Frustkauf», wie ihn jeder kennt, hat das Verhalten der Shoppingsüchtigen wenig zu tun.

Dass man sich aus einer schlechten Laune heraus mit etwas belohnen will, das man weder braucht noch wirklich möchte, kennen viele Frauen und Männer. Von einer regelrechten Kaufsucht wird aber erst gesprochen, wenn jemand dieses Verhalten nicht mehr kontrollieren kann. Wenn jemand wie Nadja Roth auch dann noch Geld ausgibt, wenn das Konto leer ist. Und das mit ähnlichen Worten erklärt wie die 48-Jährige: «Es ist wie ein Zwang.»

Aussagen wie «Ich kann mich nicht dagegen wehren» oder «Es ist stärker als ich» sind laut Kaufsuchtforscher Raab typisch für das Krankheitsbild. Freude über die neuen Sachen kennen Kaufsüchtige nicht wirklich, im Gegenteil: Die Taschen und Päckchen werden oft ungeöffnet in den Schrank versorgt oder aus Angst vor dem Partner und seinen Vorwürfen im Keller oder auf dem Estrich versteckt.

Selbst wenn die Kaufsüchtigen ihr Verhalten in den finanziellen Ruin treibt, können sie damit nicht aufhören. Wie Drogenabhängige schrecken sie manchmal vor nichts zurück, um ihr Verlangen zu stillen. Sie leeren die Sparbücher ihrer Kinder, betrügen den Arbeitgeber um Geld, nehmen unzählige Kredite auf. Sind sie selbst nicht mehr kreditwürdig, bestellen sie die Waren auf den Namen von Verwandten oder Bekannten. Häufig zerstören sie mit ihren Lügen auch die Beziehung zum Partner oder zur Partnerin.

### Junge Erwachsene gefährdet

Besonders gefährdet scheinen junge Erwachsene zwischen 18 und 24 Jahren. In dem Alter beginnt man, Geld zu verdienen und verfügt erstmals über sein eigenes Konto. 17 Prozent dieser Altersgruppe schlagen laut der Berner Studie regelmässig über die Stränge, ungefähr die Hälfte hat die Tendenz zu unkontrolliertem Kaufverhalten. Und fast alle sehen Shopping als «tolle Freizeitbeschäftigung». Der Übergang in Richtung Sucht ist fliessend.

Müsste man die jungen Leute mehr warnen? In der Öffentlichkeit ist Kaufsucht jedenfalls kaum ein Thema. Wenn von Sucht die Rede ist, denkt man an illegale Drogen, an Alkohol oder Tabak. Doch anders als diese Abhängigkeiten kommt die Kaufsucht ohne Droge aus – weshalb man in Fachkreisen von einer «substanzungebundenen Sucht» spricht. Kaufsucht entsteht beim Kaufen – wie Spielsucht beim Spielen.

Die Behörden schenken den substanzungebundenen Süchten kaum Beachtung. Das Bundesamt für Gesundheit hat zwar einen Handlungsbedarf erkannt, will seine Präventionsbestrebungen in den nächsten Jahren aber auf die Bereiche Alkohol, Tabak, Drogen und Essstörungen beschränken.

Der Kaufsucht abzuschwören, ist alles andere als einfach. Sich und anderen den Kontrollverlust einzugestehen, das ist der wichtige erste Schritt. Doch dann? Wie soll man dem Konsum in einer Gesellschaft, die dieses Wort im Namen trägt, entfliehen? «Kaufen ist so etwas wie eine heilige Handlung», sagt Michael Claussen von der Basler Budget- und Schuldenberatungsstelle Plusminus, «und es liegt dauernd eine enorme Verführung in der Luft.»

### **Nicht einkaufen geht nicht**

Abstinenz wie zum Beispiel bei Alkohol oder Tabak ist praktisch unmöglich. Man kann nicht komplett auf das Einkaufen verzichten. Menschen, die ihren Konsum nicht kontrollieren können, bleiben ein Leben lang mit ihrem Suchtmittel konfrontiert und können bestenfalls lernen, anders damit umzugehen. Die Behandlung steckt noch in den Kinderschuhen.

Ein sinnvoller Weg, das Problem in den Griff zu bekommen, ist aus heutiger Sicht neben dem Austausch in einer Selbsthilfegruppe eine Verhaltenstherapie. Ziel ist dabei herauszufinden, in welchen Situationen man besonders leicht die Kontrolle verliert und zu lernen, wie man mit Druck anders umgehen kann. Zudem raten Fachleute dazu, die Vollmacht über das Konto einer vertrauten Person zu übertragen. Vor allem aber: Weg mit den Kreditkarten! «Barzahlungen schmerzen eher, Notengeld ist weniger abstrakt als eine Karte», sagt Schuldenberater Claussen. Manchmal hilft auch eine Liste aller Gegenstände, die man bereits besitzt, oder die genaue Buchführung über die Ausgaben.

Nadja Roth hat den Ausstieg trotz dieser Massnahmen noch nicht wirklich geschafft. «Es gibt immer wieder Situationen, in denen ich mich von einer Schaufensterauslage magisch angezogen fühle», sagt sie. Immerhin: «Ich habe mich besser im Griff als früher und gebe nicht mehr Geld aus, als ich mir vornehme.» Zudem meidet sie den Ausverkauf, der sie immer wieder zu überflüssigen Käufen animiert hatte. Dank ihrem guten Einkommen als leitende Angestellte hat Nadja Roth alle Schulden inzwischen begleichen können. Doch vor allem hat sie ihr problematisches Verhalten erkannt. «Ich habe gelernt, offen darüber zu sprechen.» Für eine Heilungschance ist dies das Wichtigste.

### **Vorsicht Schuldenfalle – ein Training für Jugendliche**

Jugendliche gelten als besonders kaufsuchtgefährdet. Laut verschiedenen Studien hat jeder Vierte im Alter von 16 bis 25 Jahren Schulden. Dennoch ist der Umgang mit Geld kaum ein Thema in der Schule – und Eltern geben nicht selten ein Beispiel, dass Konsum wichtiger als Zeit für die Familie ist. Eines der wenigen Angebote für Jugendliche, die nicht mit Geld umgehen können, ist die «Peer-Prävention» des Basler Inteams. Es bietet Schülerinnen und Schülern zwischen 15 und 18 Jahren sowie Jugendgruppen eine mehrstündige Info-Veranstaltung zum Thema Geld und Schulden an.

Peer bedeutet gleichgestellt – denn das ist das Besondere an diesem Angebot: Die Jugendlichen werden von Gleichaltrigen aufgeklärt. Erwachsene inklusive Lehrer sind «freundlich eingeladen», wie es der Inteam-Stellenleiter Marco Dalcher ausdrückt. «Die Jugendlichen haben die gleichen Werte und Normen, sprechen dieselbe Sprache und zeigen sich offener, wenn sie unter sich bleiben.»

In der «Peer-Prävention» lernen die Schüler, Schuldenfallen zu erkennen und werden über ihre Rechte und Pflichten als Konsumenten aufgeklärt. Sie sehen, wie man ein Budget erstellt, kennen die Tücken des Kreditkartenwesens und durchschauen wenigstens teilweise die Strategien der Werbebranche. Ein wichtiges Thema sind auch die bei vielen Jugendlichen begehrten Markenartikel sowie ihre liebste Freizeitbeschäftigung, das Shoppen. Sie erfahren, was passiert, wenn sie ihre Rechnungen nicht bezahlen und an welche Stelle sie sich wenden können, falls sie mit ihren Finanzen nicht mehr klar kommen.

Mehr Informationen zu Jugendlichen und Geld gibt es unter: [www.maxmoney.ch](http://www.maxmoney.ch)