

Ich kaufe, also bin ich

Kaufsucht ist kein neues Phänomen unserer Zeit. Folgen Sie einer Shoppingqueen auf ihrem Einkaufstrip, den zwei Suchtexpertinnen kommentieren.

Alberta liebt das Shoppen. Die großen Einkaufsstraßen ihrer Stadt haben es ihr angetan, sie kennt sie alle wie ihre Westentasche. Schon der bunte Glitzer der Geschäftsportale lässt ihr Herz um Takte höher schlagen, ihre Hände beginnen zu schwitzen, wenn sie die Schwellen zur Welt der Kleider übertritt. Dann kommt ein Gefühl wie im Paradies. Stoffe in allen Farben breiten sich vor ihren Augen aus, ihr Blick versucht zunächst, alles auf einmal zu erfassen, doch ganz schnell verliert sie sich dann in Details – eine lindgrün schillernde Bluse springt ihr ins Auge: Musste sie so ein Stück nicht immer schon haben? Und die schwarze Lederhose dazu, ein optimales Outfit! Vielleicht noch ein Schal und natürlich eine Handtasche, auch den passenden Schmuck braucht sie. Alberta probiert nur die Hose, die perfekt zu passen scheint, alles andere rafft sie an sich, auf zur Kasse, am Heimweg noch ein Stopp im Bücherladen und sechs Neuerscheinungen erstanden.

Krankhaft kauflustig

Ist Alberta kaufsüchtig oder ist das nur ein modernes Vokabel der Konsumgesellschaft? Schon 1909 beschrieb der deutsche Psychiater Emil Kraepelin im Lehrbuch „Psychiatrie“ das Phänomen der krankhaften Kauflust, auch Oniomanie genannt, so, dass die daran Erkrankten große Mengen beliebiger Dinge ohne jegliches Bedürfnis kaufen. „Bei der Kaufsucht fehlt nicht nur der Zweck des Kaufes, sondern es werden meist große Mengen gekauft, die oft unausgepackt gehortet oder weggeworfen werden.“

Demgegenüber steht der Konsumismus, bei dem es sich um ein zweckgebundenes, gesteigertes Konsumverhalten handelt“, erklärt die Klinische- und Gesundheitspsychologin Mag. Sabrina Schmied von der Fachstelle NÖ.

Kaufen macht stark?

Alberta scheint zwischen den beiden psychischen Auffälligkeiten zu liegen, doch sie macht sich darüber keine Gedanken, solange die Umwelt nichts dagegen sagt, und das tut sie nicht. Schließlich gibt es in Albertas Freundes- und Bekanntenkreis ungezählte andere, die stets das neueste Handy,



das tollste Designerstück, den schnittigsten Wagen haben müssen. Ja, Alberta fällt also nicht auf, und sie und ihre Freunde fühlen sich gut, wenn sie kaufen, kaufen und immer wieder kaufen, was ihr Herz begehrt. Doch ist es wirklich ihr Herz, das all diese Dinge begehrt?

„Kaufsucht kann entstehen, wenn Betroffene versuchen, sich an die Gesellschaft anzupassen. Das, was in Medien und sozialen Netzwerken vermittelt wird, wird als Norm gesehen“, sagt die Psychologin Schmied. „Betroffene versuchen, mit eben dieser Norm mitzuhalten. Immer am neuesten Stand zu sein hat in der heutigen Gesellschaft einen hohen Stellenwert. Darum wird der ständige Konsum auch gut akzeptiert und ist sogar erwünscht, da es sonst zum Ausschluss aus der Gemeinschaft kommen kann.“

Die Pädagogin Mag. Barbara Pilter, ebenfalls Fachstelle NÖ, ergänzt: „Eine Kaufsuchtgefährdung resultiert vor allem bei jungen Menschen aus dem Gruppendruck in Ausbildungsstätten



und im Freundeskreis. Der Kauf soll zur Steigerung des Selbstwertes oder Selbstvertrauens verhelfen.“

Der Kater nach dem Kauf

Auch Alberta empfindet so etwas wie Stolz, wenn sie sich in den Einkaufspalästen die lässigsten Outfits zusammenstellt. Sie stellt sich vor, wie sie damit bei der nächsten Party aufkreuzen und alle Blicke auf sich ziehen wird. „Alberta hat wieder einmal den coolsten Look von allen“, werden einige, vielleicht viele sagen, denkt sie, doch wird es wirklich so sein? Ihr Schrank, ihre Couch, ihre Stühle sind jedenfalls voll mit ungetragenen Dingen, und Alberta kennt den „Kater nach dem Kauf“ ziemlich gut. Auch die lindgrüne Bluse sah zu Hause dann etwas trübe aus, drei Lederhosen, eine davon in schwarz, besitzt sie schon, ebenso ungezählte wie ungetragene Schals und Schmuckstücke, und von den sechs im Vorbeigehen erstandenen Büchern hatte sie zwei schon im Regal.

„Die anfangs euphorische Stimmung nach einem Einkauf wird relativ schnell wieder durch ein schlechtes Gewissen kompensiert. Positive und negative Gefühle beim bzw. nach dem Kauf wechseln einander rasch ab“, erklärt Psychologin Schmied. „Betroffene haben aber bald das Bedürfnis, sich rasch wieder das gute Gefühl anzueignen.“

Stress & Schulden

Alberta hat damit jahrelange Erfahrung. Ein Einkauf kann letztlich noch so enttäuschend ausgefallen sein, es hindert sie nicht daran, sich schon am nächsten Tag wieder auf die Pirsch zu machen, um Neues, Besseres, Interessanteres aufzutreiben, und vielleicht lässt sich die trübe Bluse ja mit einer großen edlen Brosche aufmöbeln. Alberta zieht also wieder los, und natürlich entdeckt sie zahllose neue, bessere, interessantere Stücke, die sich problemlos mit der Kreditkarte bezahlen lassen, denn Albertas Konto ist auf dem Tiefststand – Schönheit hat ihren Preis, denkt sie und verdrängt den

Positive und negative Gefühle nach einem Kauf wechseln einander ab.



Mag. Sabrina Schmied,
Klinische- und Gesundheitspsychologin,
Fachstelle NÖ



Mag. Barbara Pilter,
Pädagogin,
Fachstelle NÖ

Gedanken an den Zahltag, der unweigerlich kommen wird.

Tatsächlich ist ihr Verhalten im Verlauf ihres Umgangs mit Konsumgütern typisch. „Die anfänglichen Kontrollverluste der Betroffenen werden häufig vorerst gar nicht wahrgenommen und somit auch nicht sozial sanktioniert. Die Betroffenen selbst empfinden ihr Verhalten lange nicht als pathologisch“, erläutert Pädagogin Pilter. „Auch Kartenzahlungen und die Möglichkeit, Kredite in Anspruch zu nehmen, tragen zur Entwicklung einer krankhaften Kaufsucht bei.“ Und: „Belastungen kommen notgedrungen bald dazu. Persönliche, familiäre und berufliche Strukturen leiden unter dem fehlangepassten Kaufen. Finanzielle Verschuldungen und Stress sowie Trennungen können oftmals die Folge dieses Verhaltens sein. Die Spirale dreht sich weiter und immer schneller, ähnlich einer typischen Suchtentwicklung. Auch Entzugserscheinungen können auftreten, wenn die Betroffenen dem innerlichen Zwang widerstehen wollen.“

Shoppingqueen

Alberta will über all das nicht nachdenken, genauso wenig wie über die Ursache ihrer Kleider- und Bücherkaufwut, denn: War ihr schöne Kleidung nicht immer schon ein sehr großes Anliegen? Hatte ihre Mutter sie nicht schon als junges Mädchen dafür gelobt, wenn sie sich hübsch zurecht gemacht hatte? Gab es neben ihr nicht tausende andere „Shopping Queens“? Und was gab es Besseres als das fast besinnungslos zu nennende Gefühl des Wühlens in edlen Stoffen, des Betastens von echtem Leder, von feinem Papier?

„Wie auch bei anderen krankhaften Entwicklungen gibt es nicht immer nur eine schlagende Ursache. Vielmehr setzt sich die Entstehung einer Erkrankung aus einer Vielzahl von Ursachen zusammen“, bestätigen Psychologin und Pädagogin. „Seien es persönliche Defizite, das soziale und berufliche Umfeld, in dem man sich bewegt, aber auch die Wirkung der problematischen Verhaltensweise und die Möglichkeit des Tuns. Und natürlich spielen auch gesellschaftliche Rahmenbedingungen und Akzeptanz eine Rolle in der Frage, ob es zu Kaufsucht kommt.“

Ritter der Einkaufsstraßen

Alberta ist inzwischen wieder auf der größten Einkaufsstraße der Stadt unterwegs, und sie ist beileibe nicht die Einzige. Menschenmassen schieben sich an diesem Samstag in und aus den Geschäften hinaus. Alle tragen bunte Einkaufstüten, voll mit den Gegenständen ihres Begehrens, die Kassen der Läden klingeln, und unzählige sind diejenigen, die zu Hause vor dem Computer Online-Shopping betreiben. Ja, Alberta ist nicht die Einzige. Die Arbeiterkammer Wien hat 2011 zum achten Mal eine Studie zur Kaufsuchtgefährdung durchgeführt, aus der hervorgeht, dass die starke Kaufsuchtgefährdung und die Kaufsuchtneigung ansteigen. „Als kaufsuchtgefährdet gelten etwa acht Prozent der Österreicherinnen und Österreicher. Während 10,2 Prozent der 14- bis 24-Jährigen stark kaufsuchtgefährdet sind und 56 Prozent deutlich gefährdet, geben dies aber nur 6,2 bzw. 16,7 Prozent der über 60-Jährigen an. Die Studie zeigt des Weiteren, dass die Kaufsuchtgefährdung im Alter von 30 bis 35 Jahren zurückgeht“, erläutert die Psychologin Schmied. Und: „Zu den Risikogruppen zählen besonders junge alleinstehende Menschen, vor allem Frauen und Personen mit politischem Desinteresse.“

Auswege

Alberta ist all das. Kann sie der gefährlichen Spirale entkommen? „Ja!“, sagen die Expertinnen. „Psychotherapie spielt eine sehr große Rolle in der Behandlung von Kaufsucht. Verhaltenstherapeutische und psychodynamische Therapieangebote erzielen laut diverser Studien nachhaltige Erfolge. Selbsthilfegruppen und psychosoziale Beratung werden als wertvolle Unterstützung angesehen. Die eine Kaufsuchtgefährdung oft begleitenden psychischen Störungen können mittels medikamentöser Therapie behandelt werden.“ In der Prävention sei der individuelle Ansatz sehr wichtig, betonen die Psychologin und die Pädagogin. „Wie auch bei der Sucht- und Gewaltprävention ist es notwendig, die Persönlichkeiten von potenziellen Betroffenen zu stärken. Es geht um die Stärkung von Lebenskompetenzen, die Förderung von Selbstbewusstsein, das Training von Konflikt- und Stressmanagement sowie Achtsamkeit.“

Es gibt also noch Hoffnung für die Prinzessinnen und Ritter der Einkaufsstraßen. Was Alberta betrifft, so überlegt sie noch, aber der Gedanke, von der Zwangs- zur Genuss-Shopperin zu werden, gefällt ihr irgendwie. GABRIELE VASAK ■

HILFE BEI KAUF SUCHT

■ Das Anton-Prosch-Institut bietet Beratung und auf verhaltenstherapeutischem Konzept beruhende Behandlung an.
Informationen: Mag. Iris Plomer, Tel.: 01/880 10-615, kaufsucht@api.or.at, www.api-or.at

■ Basisfertigkeiten zur Prävention vermittelt die Fachstelle NÖ wie auch viele andere Institutionen und Einrichtungen der Gesundheitsförderung.

Informationen: Fachstelle NÖ, Tel.: 02742/31440, office@fachstelle.at, www.fachstelle.at