

# Consumo ergo sum – Die Kaufsucht als Verhaltenspathologie

Referent: Dr. Stefan Poppelreuter  
Impuls GmbH Köln/Bonn  
Psychologisches Institut Universität Bonn

„Kaufen als Sucht? Ja, gibt`s denn so was?“

## Definition Sucht

Unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Gefühlserlebnis und Bewusstseinszustand, der durch die Einnahme psychopropoer Substanzen oder durch das praktizieren bestimmter Verhalten erzielt wird.

## Kriterien zur Diagnose von Sucht

- Toleranzentwicklung
- Kontrollverlust
- Entzugserscheinungen
- Wiederholungszwang
- Dosissteigerung
- Interessensabsorption
- Gesellschaftlicher Abstieg
- Rückfall
- psychischer/ körperlicher Verfall

## **„Ich kaufe, also bin ich“**

Kaufsucht ist ein wiederholt auftretendes, impulsives und exzessives Kaufen von Dingen, die nicht unbedingt gebraucht werden.

- Es geht **um den Akt des Kaufens, nicht um den Besitz.**
- Das Kaufverhalten ist durch einen wachsenden **inneren Druck** gekennzeichnet, der erst beim Kauf der Ware endet.
- Auslöser sind oft **soziale Probleme**, wie z.B. persönlicher und familiärer Stress.
- Der Akt des Kaufens kompensiert stressige Situationen.
- Aus der Kaufsucht ergeben sich **finanzielle Probleme**, da ohne Rücksicht auf finanzielle Risiken gekauft wird. Rechnungen werden ignoriert, das Konto regelmäßig überzogen und immer neue Kredite genommen.

## Kaufsucht- Warum?

Welche Ursachen und Gründe liegen einer Kaufsuchtsymptomatik zugrunde?

- Konsummuster in der Gesellschaft

- Fehlende Anerkennung
- Mangelndes Selbstbewusstsein
- Soziale Probleme
- Stress
- Werbung suggeriert „Ich tu mir etwas gutes wenn ich mir etwas kaufe“
- Von der Werbung geschaffene Konsumklimata

Zur Entstehung von Kaufsucht werden **individuelle** und **gesellschaftliche Faktoren** diskutiert:

#### **Individuelle Faktoren:**

- Selbstwertschwäche durch seelische Verletzungen
- Emotionale Erfahrungen im Kindesalter
- Emotionale Vernachlässigung
- Ausgleich mit materiellen Gütern
- Überversorgung oder auch Verzicht
- Missbrauch
- Schlüsselerlebnisse wie Tod eines Partners, Krankheit, Scheidung etc.

#### **Gesellschaftliche Faktoren:**

- Konsum ist erwünscht
- „Ästhetisierung des Konsums“
- Konsum als Voraussetzung für soziale Teilhabe
- Kaufen als Ersatz für Selbstständigkeit, Sicherheit und Größe
- Vereinfachung und Anonymisierung von Zahlungsmitteln

#### **Funktionen des Kaufens für den Kaufsüchtigen**

- Aufwertung des Selbst- und Fremdbildes
- Abbau von Spannung und Druck
- Kompensation von Leere oder eines niedrigen Selbstwertgefühls
- Ersatz für Anerkennung
- Belohnung
- Trost
- Kaufen als Symbol für ein selbstständiges und kompetentes Entscheiden

#### **Der Stellenwert von Geld**

Kaufsüchtige kommen aus Familien mit viel Geld, als auch aus Familien mit finanziellen Problemen. Geld hat für Kaufsüchtige einen hohen Stellenwert. Kaufsüchtige mussten in ihrem Leben auf viel Verzicht oder Geld war im Überfluss vorhanden, vielen wurde vermittelt, dass Geld wichtiger ist als Beachtung und Zuwendung.

## **Zahlen und Fakten**

Nach einer Studie der UNI Hohenheim hat sich das Problem in den letzten Jahren deutlich vermehrt. Demnach sind kaufsuchtgefährdet:

- Neue Bundesländer 1% (1990) vs. 6,5% (2001)
- Alte Bundesländer 5% (1990) vs. 8% (2001)

Als tatsächlich kaufsüchtig gelten etwa 1,1% der Bundesbürger. Davon sind 85-92% Frauen. Betroffen sind alle Alters- als auch alle Berufsgruppen.

## **Gravierende Folgen der Kaufsucht**

Aus einer oft jahre- und jahrzehntelangen anhaltenden Kaufsucht entstehen gravierende Folgen:

- Finanziell: Überschuldung bis hin zur Insolvenz
- Illegalität: Diebstahl/ Unterschlagung
- Psychisch: Es kommt zu Scham- und Schuldgefühlen, Leidensdruck und Vereinsamung.  
Oft werden Depressionen entwickelt, es kommt zu Angst, Essstörungen oder Substanzmissbrauch.

## **Kaufsucht – Wie behandeln?**

Bisher gibt es noch keine spezifische Therapie für Kaufsucht.

## **Handlungsmöglichkeiten**

- Abgabe der EC-Karte/ Kreditkarte
- Sparbuch
- Besuch einer Schuldnerberatungsstelle
- Schulung der Selbstbeobachtung
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Selbstkontrollstrategien (z.B. Atemtechniken, Ablenkung)
- Behandlung Co- morbider Störungen
- Oft verschwindet die Kaufsucht, wenn die Ursache beseitigt ist (z.B. frustrierende Arbeitsbedingungen, schwierige Beziehungen, Konflikte..)
- Bewusstwerden der negativen Konsequenzen

Wichtig ist, sich selbst einzugestehen, dass man süchtig ist und sein Verhalten dementsprechend zu verändern:

- Nicht in Schlussverkauf- Zeiten einkaufen
- Inventarisierung des Besitzes

- Bei „Kaufkonflikten“ mehrere Stücke mitnehmen und nur eines behalten
- Gespräche mit einer Vertrauensperson
- Selbsthilfegruppen: es ist wichtig zu wissen, dass man mit seiner Sucht nicht allein ist und Kontakt aufnehmen kann, wenn die Kauflust unwiderstehlich wird. ( wobei Selbsthilfegruppen nur für einen bestimmten Personenkreis ädequat sind, bei Polytoxomanie eher nicht geeignet)
- Kauftagebücher führen, hinterfragen „ Was war vor dem Kauf? Was hab ich beim Kauf gefühlt und danach?“
- Gedankenstop: die Dynamik durchbrechen und aus der Situation austreten, z.B. beim Betreten des Ladens

## **Kaufsucht als Thema für Banken und Handel**

### **Was Banken und der Handel tun können**

- Sensibilität für das Faktum „Kaufsucht“ entwickeln
- Schulungen von MitarbeiterInnen
- Kaufsuchtsignale erkennen und den Kunden dezent, aber zielorientiert ansprechen
- Vor der Kreditvergabe Bonität genau prüfen und im Zweifelsfall nicht bewilligen
- Kredite und deren Ratenhöhe sollten auch im Interesse der Banken immer so gestaltet sein, das sie die Möglichkeiten des Kunden nicht übersteigen