

Hörverstehen

- Text -

Wenn Kaufen zur Sucht wird

In modernen Gesellschaften ist das Thema Sucht schon seit langem von großer Bedeutung. Doch verbindet man mit Sucht normalerweise Drogen wie Alkohol, Tabletten und die so genannten harten Drogen wie Heroin oder Kokain. Mit Kaufen wird Sucht dagegen kaum in Zusammenhang gebracht, weil Kaufen gesellschaftlich
5 akzeptiert ist und Konsum im Leben der meisten Menschen eine entscheidende Rolle spielt.

Die Kaufsucht ist aber eine sehr ernst zu nehmende Sucht und in Deutschland ein inzwischen weit verbreitetes Phänomen. Eine Untersuchung der Universität Stuttgart ergab nämlich, dass ungefähr 25 Prozent aller Erwachsenen deutlich suchtgefährdet
10 sind. Die Stuttgarter Studie zeigt auch, dass es mehr kaufsüchtige Frauen gibt als Männer. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass grundsätzlich alle Einkommens- und Bildungsschichten von dieser Sucht betroffen sind, wobei jüngere Konsumenten etwas stärker kaufsüchtiggefährdet sind als ältere.

Woran erkennt man nun, dass es sich beim Kaufverhalten um eine Sucht handelt?

15 Wenn jemand nach einem Misserfolg oder nach einem Streit mit dem Chef in ein Geschäft geht, um sich etwas Schönes zu kaufen, so kann man das noch als eine normale Reaktion betrachten. Gefährlich wird es jedoch, wenn solche Frustkäufe zur Gewohnheit werden. Die Grenze zwischen einem normalen Frustkauf und der
20 Kaufsucht liegt in dem Zwang, immer wieder Dinge einzukaufen, die man nicht wirklich benötigt.

Die Funktionen, die das Kaufen für die Betroffenen erfüllt, sind ähnlich wie bei anderen Süchten. Es kann zum Einen als Ersatzmittel für die Befriedigung anderer Bedürfnisse dienen. Zum Beispiel kann es als Beruhigungsmittel dienen, um eine innere Unruhe, Depressionen oder Ängste zu unterdrücken, statt sich damit auseinander zu setzen.
25 Zum Anderen kann das Kaufen als Stimulation wirken. Die Süchtigen verschaffen sich ein kurzfristiges Glücksgefühl, um eine innere Leere zu füllen oder sie versuchen, durch die aufregende Jagd nach Waren aus der deprimierenden Realität zu fliehen. Kaufen ist dabei für den Süchtigen ein Symbol für selbstständiges Entscheiden, ein Symbol für Überfluss und ein intensives Leben.

30 Kaufsüchtige sind nicht süchtig nach dem Besitz der Güter, sondern nach der Befriedigung, die sie durch das Kaufen erfahren. Das kann man deutlich daran erkennen, wie die Süchtigen mit den erworbenen Gütern umgehen: Weil sie keine wirkliche Verwendung dafür haben, stapeln sie Kosmetika, Kleidung, Schmuck, Lebensmittel in der Wohnung oder werfen sie unausgepackt in den Mülleimer.

35 Das eigentliche Problem liegt in der Regel in der Persönlichkeitsstruktur der Betroffenen. Kaufsüchtige leiden häufig unter einem geringen Selbstbewusstsein und einer mangelnden Anerkennung durch ihre soziale Umwelt. Diese Selbstwertschwäche kann sehr unterschiedliche Ursachen haben. Sie entsteht durch eine Vielzahl von seelischen Verletzungen, die sich im Laufe eines Lebens ansammeln. Dies beginnt in
40 der Regel schon in der Kindheit. Eine wichtige Rolle spielt hier die Erziehung durch die Eltern: Viele Kaufsüchtige wurden als Kind emotional vernachlässigt oder auf übertriebene Weise überversorgt. Das fehlende Vertrauen vieler Betroffener in die eigenen Fähigkeiten und ihre Fixierung auf materielle Dinge lässt sich also mit solchen frühkindlichen Erfahrungen erklären.

45 Doch auch die Gesellschaft ist mitverantwortlich für das Entstehen von Kaufsucht: Der
Konsum spielt in der modernen Gesellschaft eine zentrale Rolle. Durch Werbung
werden wir zur Kompensation von Defiziten und zur Problemlösung mit Hilfe von
Gütern erzogen. Das Internet und der unkomplizierte Gebrauch von Kreditkarten
50 erleichtern den schnellen Kauf. Während andere Süchte wie Nikotin- oder Alkoholsucht
gesellschaftlich diskriminiert werden, gilt hoher Konsum als Normalität.

Die Folgen der Kaufsucht können so dramatisch sein, dass die Betroffenen in einen
Teufelskreis geraten. Der Drang zu kaufen wird immer stärker, so dass sie immer mehr
und immer teurere Produkte kaufen. Das führt zu hohen Schulden. Wenn die
55 Angehörigen die Kaufsucht bemerken und den Kaufsüchtigen Vorwürfe machen,
verschlimmert sich die Situation. Das führt dazu, dass sich die Kaufsucht weiter
verstärkt. Denn die Süchtigen versuchen, diese Krisen wieder mit Kaufen zu
überwinden. Oft steht am Ende die Zerstörung des Privatlebens.

Was kann man nun gegen die Kaufsucht tun?

60 Zunächst gibt es eine Reihe von Maßnahmen, mit denen man kurzfristig seinen
Kaufrausch bremsen kann, die jedoch keine therapeutische und damit keine
längerfristige Wirkung haben. Solche Sofortmaßnahmen wären zum Beispiel alle
Kreditkarten zurückzugeben und immer nur mit Bargeld zu bezahlen. Wer aber aus
dem Teufelskreis wirklich herauskommen möchte, muss sich zunächst einmal
65 eingestehen, dass er süchtig ist. Wie bei jeder anderen Sucht steht dieses
Eingeständnis am Anfang einer erfolgreichen Suchttherapie, die sich unter Umständen
über längere Zeiträume hinziehen kann. Der Süchtige steht jedoch nicht allein mit
seiner Sucht. Es gibt inzwischen Selbsthilfegruppen, an die er sich wenden kann, und
die ihn im Kampf gegen die Sucht unterstützen. In den meisten Fällen ist aber
70 außerdem die Hilfe durch einen Psychotherapeuten notwendig, um wirklich einen
endgültigen Ausweg aus der Sucht zu finden.

Am besten wäre es natürlich, wenn sich die Sucht erst gar nicht entwickeln würde.
Dafür ist es notwendig, dass sich jeder Einzelne in dieser Gesellschaft selbst beobachtet
und sich bei einem Frustkauf ehrlich fragt, ob es nicht doch andere Möglichkeiten gibt,
75 einen Ausgleich für die psychische Belastung zu finden. (805/5587)