

Mein verbleibender Kredit: 20 Punkte.

» **BAZ ONLINE ARCHIV / SUCHE**

[Go To Best Hit]

© **Basler Zeitung**; **26.07.2008**; Seite bazab44

wochenende

Ich kaufe, also bin ich

Powershopping kann zur Sucht werden – viele lassen sich nicht einmal von einem überzogenen Konto bremsen

Käther Bänziger (Text), Patric Sandri (Illustration)

Die Vorstellung, dass jemand süchtig nach Einkaufen sein soll, halten viele Menschen eher für einen Witz. Betroffene und Experten können darüber kaum lachen.

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 so viel 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 (Namen 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 euphorisiert. «Das Suchtmittel ist die Kaufhandlung selbst», sagt der deutsche Kaufsuchtforscher Gerhard Raab. «Sie euphorisiert, weil man dabei Anerkennung und Zuwendung erhält.» Vor dem Kauf steht häufig Stress, ein negatives Erlebnis oder eine Enttäuschung, welche die Betroffenen kompensieren 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 Gerhard Raab typisch für das Krankheitsbild. Freude über die neuen Sache 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. Im Kanton Basel-Stadt verlangt vor allem die SP neue Impulse in der Suchtpolitik. In einem Vorstoss fordert sie unter anderem ein erweitertes Suchtkonzept und spezifische Angebote für substanzunabhängiges Suchtverhalten. Die Antwort des Regierungsrates steht noch aus.

Niemand hat Mitleid. In der Bevölkerung scheint das Wissen um Verhaltenssüchte erst recht klein. Dass Menschen an so etwas Alltäglichem wie dem Einkaufen scheitern können, hält die Mehrheit für unwahrscheinlich – und irrt. Das Problem kann alle Schichten und Frauen wie Männer betreffen. Verlässt eine Kaufsüchtige die exklusive Boutique mit zehn Taschen in der Hand, erntet sie vor allem neidische Blicke. Mitleid hat niemand. Warum auch – wenn sie sich das alles leisten kann?

Erst wenn das Konto leergeshoppt ist, suchen die meisten Hilfe. Aber viele wenden sich dann nicht an einen Therapeuten, sondern an eine Schuldenberatung. Michael Claussen von der Basler Budget- und Schuldenberatungsstelle Plusminus schätzt, dass ein Drittel seiner Klientel ein geringes Selbstbewusstsein, aber auch Langeweile und Stress mit Konsum kompensiert und vor allem deshalb mit dem Geld nicht klarkommt. «Wenn ein Einkommen von 10 000 Franken monatlich nicht mehr zum Leben reicht, liegt dieser Verdacht nahe.»

Eine eigentliche Suchttherapie kann die Stelle nicht anbieten. Zudem suchen laut Claussen viele Megashopper eher nach einem Weg, ihre Sucht ausleben zu können, ohne dabei in Konkurs zu gehen. «Das eigentliche Problem verstecken sie meist sehr gut», sagt der Fachmann, «und wenn wir damit anfangen, unangenehme Fragen zu stellen, erleben wir manchmal, dass sie die Beratung abbrechen und sich erst in der allergrössten Not wieder an uns wenden.»

Der **Kaufsucht** abzuschwören, ist alles andere als einfach. Natürlich, 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, «und es liegt dauernd eine enorme Verführung in der Luft.»

Nicht einkaufen geht nicht. Abstinenz wie zum Beispiel beim 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. Die psychologische Beratungsstelle der Offenen Tür Zürich ist eine der ersten, welche die Lücke im Angebot füllen will. Im Jahr 2009 soll eine Fachstelle für Verhaltenssüchte gegründet werden. Eine Selbsthilfegruppe für Kaufsüchtige ist – trotz über einer Viertelmillion Betroffener – erst im Aufbau begriffen.

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 Michael 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

Aufklärung. Jugendliche gelten als besonders **kaufsucht**-gefährdet. 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 Baslers 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 und 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.»

Die Tücken des Shoppens. 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.

Die Jugendlichen, die als Beraterinnen und Berater arbeiten, werden von der Budget- und Schuldenberatungsstelle Plusminus und drei Sozialpädagoginnen und -pädagogen auf ihre wichtige Aufgabe vorbereitet. Wie sie die Präventionsveranstaltungen organisieren, ist ihnen frei gestellt. Die «Peer-Educator» sind meist stellenlose Jugendliche zwischen 16 und 23 Jahren, die Interesse haben, sich in der Jugendarbeit zu engagieren und Gleichaltrige aufzuklären.

kb

Infos: Peer-Prävention, Telefon 061 361 88 77 > www.inteam-basel.ch

Mehr Informationen zu Jugendlichen und Geld gibt es unter:

> www.maxmoney.ch

Suchtipps

Mit dieser Suchmaschine haben Sie Zugriff auf alle in der Schweizerischen Mediendatenbank SMD archivierten Artikel der gedruckten Ausgabe der «Basler Zeitung». Bilder und Grafiken finden Sie in den **pdf-Tagesausgaben im bazshop**. Fragen und Anregungen zur Suchmaschine: doku@baz.ch

Nutzungsbedingungen

Alle Rechte vorbehalten. Sämtliche Inhalte des Online-Archivs der gedruckten Ausgabe der Basler Zeitung dienen ausschliesslich der persönlichen Information und sind nicht für den kommerziellen Gebrauch bestimmt. Eine Reproduktion und/oder Weiterverwendung der Inhalte über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Vervielfältigung der redaktionellen Inhalte einschliesslich Speicherung und Nutzung auf optischen und elektronischen Datenträgern sind nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Chefredaktion gestattet. Wird die Zustimmung erteilt, müssen

die Publikation (Basler Zeitung, Basler Agenda oder Basler Magazin) und der Autor explizit erwähnt werden.

[↑TOP](#)