



Wenn Kaufen zur Sucht wird

Immer den neusten Trend haben und immer in Sachen Mode auf dem neusten Stand sein. Für viele ist es sehr wichtig immer den neusten Trend zu besitzen. Was viele nicht wissen: Kaufen kann auch süchtig machen.

Beim Einkaufen kann man öfters dem Stress des Alltags entkommen und sich entspannen. Auch Verena Mellenthin sah das so und berichtete über ihre Ereignisse in einer Fallstudie von Universität Hohenheim. Besonders seit sie verheiratet war, ging sie öfters einkaufen und ließ den Alltag und den Haushalt hinter sich. Sie fühlte sich gut und selbstbewusster, wenn sie die neusten Dinge einkaufen konnte. Aus dem häufigen Shoppen wurde bald täglich eine Einkaufstour. Bald gab sie 10 000 Mark im Monat aus. Selbst für den gut verdienenden Mann war das zu viel, denn bald lagen seine Konten mit 30 000 Mark im Minus. Er reichte die Scheidung ein und Verena Mellenthin

musste bald in einer kleinen Wohnung mit nur 2000 Mark im Monat auskommen. Soziale Kontakte pflegte sie eigentlich kaum noch. Sie fragte sich immer wieder, wie kann es zu einer solchen Sucht kommen? Die Antwort lag in ihrer Jugend und Kindheit. Ihre Eltern gaben ihr immer das Gefühl nicht gut genug zu sein, sie hatte schon immer wenig Selbstvertrauen. Mangelndes Selbstwertgefühl ist nur eine der vielen Gründe, die Kaufsucht haben kann. Weitere Gründe sind private Enttäuschung, beruflicher Stress sowie die Flucht vor Anforderungen und Druck, genauso wie unerfreulichen Empfindungen und Situationen.

Zuerst kauft man nur, um diese Dinge mit guten Gefühlen beim Kaufen auszugleichen, später kauft man jeden Tag ein und flüchtet aus seinem eigentlichen Leben. Freundschaften werden nicht mehr gepflegt und der Beruf vernachlässigt. Eine Steigerung ist, dass man dann auch nur noch teure Dinge kaufen will. Verena Mellenthin erzählt, dass sie später oft Kleidung gekauft hat, die ihr eigentlich nach dem Kauf nicht gefallen haben. Sie zieht die Kleidung dann gar nicht oder nur einmal an. Die Betroffenen haben, nachdem sie viele Sachen gekauft haben, Schuldgefühle, zuerst nur kurzfristig, in

der nächsten Stufe langfristig. Dies verharmlosen sie, genauso wie die Leere auf ihren Konten.

In der letzten Stufen schlagen die Schuldgefühle oft in Depressionen, Verlust der Selbstkontrolle, Persönlichkeitsstörungen, Zwängen, Angststörungen, Essstörungen und Substanzstörungen um. Es kann sogar ins Borderlinestörungen umschlagen.

Es kann sogar zu Entzugerscheinungen kommen. Diese äußern sich in innerer Unruhe durch Unwohlsein bis hin zu Selbstmordgedanken und psychomatischen Selbstmordgedanken. Kaufsucht wird, anders als die Drogensucht, nicht in der Gesellschaft verachtet und wird natürlich von Verkäufern und Werbung unterstützt. Die Sucht ist auch sehr unauffällig und wird auch von den Betroffenen selbst meist erst spät erkannt.

Von vielen wird diese Sucht



Bist du kaufsüchtig? Der Psychotest

1) Wie oft gehst du jede Woche einkaufen?

- a) Ich gehe nur dann einkaufen, wenn ich was Neues brauche.
- b) 1-2-mal in der Woche.
- c) Fast jeden Tag.

2) Du siehst etwas sehr Teures in einem Laden, was dir sehr gefällt...

- a) ... du musst es dir sofort irgendwie kaufen, auch wenn du dir dafür Geld leihen musst
- b) ... du wünschst es dir zum Geburtstag etc.
- c) ... du sparst solange, bis du es dir leisten kannst

3) Wie viel Geld gibst du durchschnittlich pro Einkauf aus?

- a) weniger als 50€.
- b) 50- 100€
- c) Über 100 €

4) Kaufst du dir Sachen, die du eigentlich gar nicht brauchst oder die dir später nicht mehr gefallen?

- a) Ja, das passiert mir häufig
- b) Nee, eigentlich nie.
- c) Manchmal.

Auswertung

| Frage | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-------|---|---|---|---|
| a) | 0 | 2 | 0 | 2 |
| b) | 1 | 0 | 1 | 0 |
| c) | 2 | 1 | 2 | 1 |

0-3 Punkte:

Kaufen scheint ja nicht dein Hobby zu sein. Kaufsüchtig oder gefährdet bist du nicht.

4-6 Punkte:

Vorsicht! Brauchst du wirklich all die Dinge, die du immer kaufst. Vielleicht solltest du mal kürzer treten.

7 und mehr Punkte:

Dein Kaufverhalten ist nicht mehr normal. Überleg, ob du was daran ändern willst. Hier findest du Hilfe:

http://www.landesstelle-berlin.de/e349/e481/e3417/e3418/e3495/index_ger.html