

# WELCHE FOLGEN HAT EINE KAUFsuchT?

*Psychisch belastet, sozial isoliert und verschuldet*

Die Folgen einer Kaufsucht können sich auf verschiedenen Ebenen zeigen. Psychische Probleme wie Depressionen oder Angststörungen, Alkohol- oder Tablettsucht finden sich häufig bei Kaufsucht-Betroffenen. Das Kaufen, das immer mehr Raum und Zeit einnimmt, verdrängt andere Aktivitäten und auch Beziehungen. Die Angst, dass das Umfeld etwas merken könnte, lässt Betroffene sich immer mehr zurückziehen. In den meisten Fällen entstehen auch finanzielle Probleme als Folge der Kaufsucht. Die Betroffenen verlieren zunehmend den Überblick über ihre Ausgaben. Da gezwungenermassen weiter eingekauft werden muss, kommt es zur Verschuldung.

## WO FINDET MAN HILFE?

*Anlaufstellen*

*Für Erwachsene*

Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, RADIX  
044 202 30 00

Klinik für Konsiliarpsychiatrie, Psychotherapie und  
Psychosomatik  
Universitätsspital Zürich  
044 255 52 80

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Zentrum für Soziale Psychiatrie, Spezialsprechstunden  
044 296 73 00

Medizinische Zentren Geissberg, Zürich  
044 228 70 80

*Für Jugendliche*

Jugendberatung Zürich-City  
044 412 83 50  
Jugendberatung Zürich-Nord  
044 412 83 60

## 7 TIPPS ZUR VERMEIDUNG VON PROBLEMATISCHEM KAUFVERHALTEN

1. Vor dem Einkaufen einen Blick in den Schrank werfen und sich vergegenwärtigen, was man alles schon besitzt.
2. Budget und Liste machen darüber, was und wieviel man kaufen will.
3. Kredit- und Bankkarte zu Hause lassen. Ausschliesslich mit Bargeld bezahlen und Bargeld nur in kleinen Summen bei sich tragen.
4. Sich Zeit nehmen für Kaufentscheid, eventuell Ware zurücklegen lassen und sich erst am nächsten Tag entscheiden.
5. Sonder-, Schlussverkäufe, andere Rabattaktionen und Spontaneinkäufe meiden.
6. Weder alleine online noch in Läden einkaufen.
7. Freizeit mit anderen Aktivitäten füllen.

Stadt Zürich Suchtpräventionsstelle  
Röntgenstrasse 44, 8005 Zürich  
044 412 83 30  
suchtpraevention@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

in Kooperation mit  
Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, RADIX  
Pfungstweidstrasse 10, 8005 Zürich  
044 202 30 00  
spielsucht-behandlung@radix.ch  
www.spielsucht-radix.ch

## KAUFsuchT WENN KAUFEN ZUR KRANKHEIT WIRD





## WAS IST EINE KAUFUCHT?

*Kaufen um des Kaufens willen*

Kaufsucht – oftmals auch als Kaufzwang oder pathologisches Kaufen bezeichnet – ist dadurch gekennzeichnet, dass Betroffene zwanghaft Waren kaufen. Der Drang, immer wieder neue Dinge zu erwerben, kann nicht mehr kontrolliert oder reguliert werden. Es werden unnötige Waren gekauft oder in unnötiger Stückzahl, die anschliessend kaum oder gar nicht benutzt werden. Es geht in erster Linie also nicht um das Gekaufte, sondern um den Akt des Kaufens. Mit dem Kaufvorgang wird der innere Drang, den Kaufsuchtigen verspüren, befriedigt und es stellt sich kurzfristig ein Gefühl der Entlastung und Entspannung ein. Diese positiven Gefühle wahren mit dem Fortschreiten der Krankheit jedoch immer kürzer, was zu immer häufigerem Kaufen und somit zu einer Verschlimmerung der Situation führt.

## WIE VERBREITET IST KAUFUCHT?

*Verbreitet und doch kaum sichtbar*

Knapp 5% der Schweizerinnen und Schweizer leiden unter Kaufsucht. Das ergab die erste und bisher einzige Schweizer Studie aus dem Jahr 2003 („Kaufsucht in der Schweiz“, Verena Maag). Es ist anzunehmen, dass die Zahlen heute deutlich höher sind, da sich die Konsummöglichkeiten mit der Verbreitung des Online-Shoppings vervielfacht haben. Dennoch bleibt die Problematik oftmals verborgen. Einerseits ist „Kaufen“ keine Tätigkeit, die negativ auffällt, sondern eine in unserer Konsumgesellschaft erwünschte Verhaltensweise. Andererseits gelingt es Kaufsuchtigen relativ lange, ihre Krankheit zu verbergen und nach Aussen normal zu funktionieren. In der Regel wird das Problem erst dann offenkundig, wenn aus einem gelegentlichen finanziellen Engpass ein Schuldenberg geworden ist.

## WER IST VON KAUFUCHT BETROFFEN?

*Jung, weiblich und kaufsuchtgefährdet?*

Kaufsucht ist in allen Gesellschaftsschichten anzutreffen – von der Sozialhilfebezügerin bis zum Top-Manager. Wer mehr verdient, gibt grössere Summen aus, aber auch mit kleinem Budget lässt sich exzessiv shoppen. Frauen sind stärker von Kaufsucht betroffen als Männer. Unter anderem wahrscheinlich, weil Frauen meist mehr Spass am Shoppen haben und entsprechend mehr Zeit in Geschäften verbringen. Die Möglichkeit, Waren jederzeit bequem von Zuhause aus online bestellen zu können, macht Kaufen jedoch auch für Männer attraktiv, weshalb sich die Geschlechtsunterschiede wahrscheinlich zunehmend verringern werden. Kaufsucht kommt in allen Altersgruppen vor, ist bei den Jüngeren jedoch stärker verbreitet. Eine ausgeprägtere Materialismusorientierung und ein stärkerer Hang zur Selbstinszenierung mittels Outfit und anderen Konsumgütern spielen hier sicher eine Rolle. Hinzu kommt, dass Jugendliche eine wichtige und auch sehr empfängliche Zielgruppe für die Werbeindustrie sind.

## WIE ENTSTEHT EINE KAUFUCHT?

*Von der lustvollen Freizeitbeschäftigung zum krankhaften Zwang*

Wie alle psychischen Erkrankungen entsteht eine Kaufsucht nicht von heute auf morgen. Während das Kaufen am Anfang einfach Spass macht und als lustvoll erlebt wird, nimmt es zunehmend eine bestimmte Funktion ein. So dient es z.B. der Beseitigung von negativen Gedanken und Gefühlen oder hilft, eine Leere zu füllen (z.B. Einsamkeit, geringes Selbstwertgefühl). Da diese Bewältigungsstrategie als erfolgreich erlebt wird, kommt sie folglich immer öfter zum Einsatz. Ein krankhaftes Muster entwickelt sich meist dann, wenn ein Ereignis den Betroffenen aus der Bahn wirft: eine Trennung, der Verlust des Jobs, der Tod einer nahestehenden Person. Einkaufen hilft nun kurzfristig, sich besser zu fühlen. Längerfristig geht es den Betroffenen jedoch zunehmend schlechter. Der Drang, zu kaufen, lässt sich kaum mehr kontrollieren. Schuld- und Schamgefühle stellen sich ein. Um sie zu verdrängen, gilt es weiter einzukaufen – ein Teufelskreis.

## WAS BEGÜNSTIGT EINE KAUFUCHT?

*Kaufen leicht gemacht*

Manche Menschen sind stärker gefährdet, eine Kaufsucht zu entwickeln als andere. Sogenannte „Risikofaktoren“ auf der personellen Ebene sind z.B. ein geringes Selbstwertgefühl (oftmals verbunden mit einem Mangel an Zuwendung in der Kindheit) oder Schwierigkeiten, Impulse kontrollieren zu können. Auf der gesellschaftlichen Ebene sind es in erster Linie Faktoren, die eine moderne Konsumgesellschaft mit sich bringt. Wohlstand, die ständige Verfügbarkeit von Konsummöglichkeiten (Online-Shopping, verlängerte Ladenöffnungszeiten etc.), aber auch die Möglichkeit mittels Kreditkarte heute zu kaufen und erst morgen zu zahlen, machen das Kaufen einfach und attraktiv.