



Wichtiger Unterschied: Wer shoppen war, freut sich im Anschluss meist über die erstandenen Stücke. Kaufsüchtige allerdings packen ihre Ausbeute oft gar nicht erst aus. Bild Christin Klose / DPA

wie viel Geld man für was ausgeben kann», sagt Nadja Tahmassebi. Ein bestimmtes Budget für Kleidung festlegen, eines für Kosmetika und so weiter. Zusätzlich sollte man sich selbst die Option nehmen, das Konto zu überziehen und das mit der Bank vereinbaren. Eine weitere Strategie ist, nur noch mit Bargeld zu bezahlen und Kreditkarten der Bank zurückzugeben.

Eine Option bei Anzeichen von Kaufsucht ist auch diese: «Betroffene erstellen selbst regelmässig ein Kaufprotokoll und dokumentieren, für was genau sie wie viel Geld ausgeben», sagt Astrid Müller. Zudem können sie zu Hause regelmässig Schränke öffnen, um sich vor Augen zu führen, dass sie genug Kleidung haben und gar nichts Neues benötigen.

#### Alternative Ventile finden

Hilft dies alles nicht weiter, bietet sich eine Psychotherapie an. Das kann eine Verhaltenstherapie sein, zu der Analysen des eigenen Verhaltens gehören, wodurch man den Auslösern für exzessives Kaufverhalten auf die Spur kommen kann. Stellt sich dabei heraus, dass das Kaufen die Funktion einer Belohnung hat, kann man Alternativen finden. «Das ist oftmals ein schwieriger Prozess», erklärt Astrid Müller. Denn es geht darum, etwas zu finden, was ähnliche Hochgefühle wie das Kaufen auslöst.

Vielleicht kann ein heisses Bad künftig eine Belohnung nach einem stressigen Tag sein. Ob das aber in der Praxis tatsächlich funktioniert, ist von Fall zu Fall verschieden. «Letztendlich geht es vor allem um Verzicht – und das ist das Schwere», betont Astrid Müller.

Insgesamt schaffen es Betroffene dank therapeutischer Hilfe häufig, ihre Kaufsucht in den Griff zu bekommen. Wie lange das so bleibt, ist aber ungewiss. «Zu Rückfällen kann es immer wieder kommen», sagt Nadja Tahmassebi.

#### Wenn Angehörige betroffen sind

Was, wenn man beim Vater oder der guten Freundin eine Kaufsucht vermutet? Dann sollte man sich nicht scheuen, das Thema anzusprechen, «wertschätzend und respektvoll», wie Astrid Müller betont.

So kann man den betroffenen Angehörigen ermuntern, eine Beratungsstelle aufzusuchen. Das kann etwa eine Fachstelle für Suchthilfe sein, die Beratung bei Verhaltenssuchten anbietet. Niedrigschwellig können Onlineberatungen sein, wie sie zum Beispiel [safzone.ch](https://www.safzone.ch) anbietet.

# Konsum oder Krankheit? Wo Kaufsucht anfängt

Die Woche war hart, jetzt ein Stadtbummel! Aber was, wenn das Kaufen zur Gewohnheit wird, die Schränke füllt und das Konto leert? Zwei Psychologinnen erklären, wie Kaufsucht entsteht.

von Ricarda Dieckmann

Entdecken, auswählen, kaufen: Shopping macht vielen Menschen Spass. Und manchmal gibt es Tage, an denen die Ausbeute etwas grösser ausfällt – drei Paar Schuhe, eine Küchenmaschine, ein Mantel, zwei Bücher. Zu viel? Ist so ein Konsumverhalten schon Ausdruck von Kaufsucht?

«Pauschal lässt sich das nicht sagen, es hängt von der Situation ab», sagt Prof. Astrid Müller, Leitende Psychologin an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Medizinischen Hochschule Hannover. Möglicherweise war der Kauf all dieser Dinge notwendig, das Geld dafür da. Oder Defektes musste durch Neues ersetzt werden. In solchen Fällen kann von Kaufsucht eher nicht die Rede sein.

«Eher kritisch sieht es aus, wenn die Kauffrequenz regelmässig sehr hoch ist und es zu einem Kontrollverlust beim Kaufen kommt», sagt Nadja Tahmassebi, Leitende Psychologin an der Salus Klinik Friedrichsdorf im Hochtaunuskreis. Wer von Kaufsucht betroffen ist, für den oder die verliert die Ware komplett an Reiz, sobald sie daheim ist. «Zum Teil wird sie noch nicht einmal ausgepackt», sagt Nadja Tahmassebi.

Das Verlangen, ständig Neues zu kaufen, lässt aber trotzdem nicht nach. Obwohl die Käufe erstens nicht notwendig sind und zweitens Betroffene sie sich womöglich nicht leisten können. Die Folge seien oftmals finanzielle Nöte, wie Astrid Müller sagt.

#### Selbstwert ist oft ein Thema

Doch welche Ursachen hat so ein Kaufverhalten? «Minderwertigkeitskomplexe können dahinterstecken,

auch Selbstwertprobleme», sagt Astrid Müller. Denkbar ist auch, dass Betroffene eine grosse materielle Werteorientierung haben. Heisst: Sie setzen stark auf Statussymbole und definieren sich selbst über das, was sie besitzen – und

«Leute, die von Kaufsucht betroffen sind, leiden häufig auch an Depressionen und Angst-erkrankungen.»

Nadja Tahmassebi  
Psychologin

nicht über das, was sie als Person sind. «Leute, die von Kaufsucht betroffen sind, leiden häufig auch an Depressionen und Angsterkrankungen», sagt Nadja Tahmassebi.

Das Problem: «Lange Zeit wird die Kaufsucht ausgeblendet, das eigene Konsumverhalten kommt nicht auf den Prüfstand», sagt Astrid Müller. Das Einkaufen passiert, um sich selbst zu belohnen oder zu beruhigen. Regulieren können Betroffene ihr Kaufverhalten nicht. Erst, wenn die negativen Folgen überhand nehmen, merken sie, dass etwas nicht stimmt. Etwa, wenn sich Schulden anhäufen.

#### Wege aus der Sucht

Wer Anzeichen für problematisches Kaufverhalten bei sich selbst entdeckt, kann sich in einem ersten Schritt finanzielle Grenzen auferlegen. «Dazu gehört etwa, sich genau einzuteilen,

PROMOTION

Ratgeber

## Auch nach der Trennung Eltern bleiben können

Tamara Krexha  
Fachpsychologin Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Psychiatrische Dienste  
Graubünden



Mit der Gründung einer eigenen Familie wird die bisherige Beziehung eines Liebespaars um die Ebene des Elternseins erweitert. Im Falle einer Trennung stellt diese Eigenheit die Familie vor Hindernisse, denn die Betroffenen müssen im Rahmen der Kindererziehung weiterhin ein kooperierendes Elternpaar bleiben können. Für das Kind ist die Trennung ein einschnei-

rendes Lebensereignis und es besteht ein Bedürfnis nach Sicherheit, Aufklärung und Information.

Es kann vorkommen, dass das Kind viele Fragen zur Situation stellen wird (zum Beispiel zu den Gründen der Trennung, Finanzen etc.) und möglicherweise werden einzelne Fragen einen Elternteil überraschen, vor den Kopf stossen oder überfordern. In einer solchen Situation dürfen und sollten Eltern dem Kind erklären, dass man aktuell keine Antwort darauf hat. Ob und wie man diese Frage zu einem späteren Zeitpunkt beantwortet, kann man in einer ruhigen Minute mit dem anderen Elternteil besprechen oder auch alleine darüber nachdenken. Dem Kind Sicherheit und

eine hilfreiche Orientierung zu bieten ist wichtig und doch darf man Grenzen ziehen, um auch die eigene Belastung niedriger zu halten. Ausserdem sollten die Antworten sorgfältig gewählt werden, vor allem dann, wenn sie den anderen Elternteil betreffen: Negative Aussagen und Vorwürfe können das Kind in einen Loyalitätskonflikt bringen. Es ist wichtig, die Beziehung des Kindes zum anderen Elternteil weiterhin zu respektieren.

#### Zusammen Zeit verbringen

Die Beziehung zum Kind sollte von beiden Elternteilen weiterhin aufrechterhalten werden – vor allem dann, wenn dies auch schon vor der Trennung der Fall war. Diese Stabilität

im Alltag gibt dem Kind Sicherheit. Momente in denen es Aufmerksamkeit benötigt und vielleicht auch sucht, sollten als solche wahrgenommen werden. Selbst unscheinbar wirkende Situationen wie ein «Mama/Papa schau

doch mal!» können mit ungeteilter Aufmerksamkeit die Beziehung weiterhin stärken. Im Alltag kann es hilfreich sein, explizit Zeit mit dem Kind einzuplanen und so gemeinsam wertvolle Momente zu verbringen.

INSERAT

MONATSTHEMANOVEMBER

BINDUNG  
ELTERN UND KIND  
AUF DEN LEBENSANFANG  
KOMMT ES AN  
[pdgr.ch/monatsthema](https://pdgr.ch/monatsthema)

