

# Oniomanie - Wenn Shopping süchtig macht

Der Film „Shopaholic – Die Schnäppchenjägerin“ machte im Jahr 2009 auf eine ernstzunehmende Krankheit aufmerksam: die Kaufsucht. So gut wie in den Film sieht der Alltag eines Shoppingssüchtigen leider nicht aus. Was ist Kaufzwang? Wann spricht man von einer Sucht? Und welche Behandlungen gibt es?

Kaufrausch, Kaufwahn, Kaufzwang. Die Kaufsucht hat viele Namen. Sie beschreibt aber immer eine psychische Störung bei Konsumenten, die sich durch zwanghaftes, episodisches Kaufen von Waren äußert. Wie bei Alkoholabhängigen kommt es zu einem Rausch, wenn die Betroffenen Waren in den Einkaufswagen legen und bezahlen. Dabei ist es egal, ob man die neue Jeans braucht oder nicht. Kaufen macht glücklich. Deshalb kauft man weiter. Die Glückshormone, die dabei ausgeschüttet werden, machen süchtig. Man will immer mehr.

Fangen wir am Anfang an: **Oniomanie** ist zum ersten Mal im Jahr 1909 von Emil Kraepelin beschrieben worden. Laut der Studie "Cumpulsive Buying" aus dem Jahr 2013 sind **7% der Deutschen** kaufsüchtig mit einer steigenden Tendenz. Männer und Frauen sind gleich stark davon betroffen. Jedoch sind die jüngeren Konsumenten eher kaufsüchtig als ältere. Das Kaufverhalten ist ebenfalls unterschiedlich: Manche greifen bei allen Schnäppchen zu, die sie sehen, andere kaufen nur Markenprodukte oder haben sich auf Kaffeemaschinen, CDs, Bücher, Kosmetikartikel, etc. fokussiert.

Es wird angenommen, dass eine **Persönlichkeitsstörung** zugrunde liegt. Nach Ansicht der meisten Autoren spielt auch das **verminderte Selbstwertgefühl** eine Rolle. Wie andere Suchtmittel werden beim Shoppen negative Gefühle und Frustrationen verdrängt. Neben der Kaufsucht leiden die Betroffenen häufig an Depressionen, Angst- oder an anderen psychischen Störungen.

Es ist egal, wie viel man kauft. Volle Tüten deuten nicht auf ein Suchtverhalten. Es kommt darauf an, welche **Auswirkungen** das Einkaufen auf die Psyche und auf die Gefühlslage hat. Wie bei jeder Sucht geht auch hier der Wunsch nach Anerkennung und Bestätigung einher. Die Wurzel liegt in der Kindheit, in der es meist an Zuwendung und Anerkennung, Liebe und Geborgenheit gemangelt hat. Der Konsum dient der **Betäubung der Minderwertigkeitsgefühle**. Beim Kaufen wird das Belohnungssystem aktiviert, der Körper wird mit positiven Gefühlen überschüttet und fühlt sich besser. Unser Selbstbewusstsein wird aufgewertet. Interessanterweise verläuft Kaufsucht individuell unterschiedlich, doch die Folgen sind gleich: Kaufen ist der Mittelpunkt des Lebens. Alles dreht sich darum. Darunter leidet nicht nur das Portemonnaie. Auch für Partnerschaften, Freundschaften und Beziehungen ist eine Kaufsucht belastend. Es ist wichtig zu erkennen, dass das eigene Konsumverhalten nicht normal ist und dass beim Kaufen nicht das Produkt der Zweck ist sondern der Konsum des Produktes selbst. Auch wenn es sich gut anfühlt zu shoppen, sollte man die Gefahr einer Sucht ernst nehmen und sich Hilfe holen.

## Wie erkenne Ich eine Kaufsucht und was kann Ich dagegen tun?

Eine Möglichkeit die Sucht zu bekämpfen, ist es herauszufinden, was die **Ursache** für das Suchtverhalten ist. Es kann helfen, an einem gesunden Selbstwertgefühl zu arbeiten und Strategien zum Lösen von Konflikten zu erlernen. Auch die richtige Freizeitgestaltung spielt eine Rolle. Wenn man sich schlecht fühlt, sollte man nicht wie gewohnt in die nächste Boutique laufen, sondern eine Freundin anrufen und sich mit ihr treffen, oder ein Besuch im Fitnessstudio kann genauso gut helfen. Für die Freizeitbeschäftigung gilt nur eine Grenze: Es darf nichts mit Shoppen zu tun haben.

Es gibt inzwischen in großen Städten Selbsthilfegruppen, in denen sich Betroffene austauschen, ermutigen und gegenseitig helfen. Fakt ist: Sie müssen einkaufen gehen. Irgendwoher müssen sie ja die Lebensmittel bekommen, oder? Und irgendwann wird auch die letzte Jeans, die Sie haben, kaputt gehen. Sie müssen lernen, ihr Kaufverhalten im Griff zu behalten. Da kann eine Gruppentherapie helfen. Oder Sie wenden sich an einen Therapeuten, der die Ursachen für Ihr Suchverhalten mit Ihnen herausfindet und daran arbeitet. Wer noch mehr über Kaufsucht wissen möchte, kann sich die Dokumentation "*Kaufsucht – Trip in den Ruin?*" anschauen. Neben wichtigen Fakten gibt es viele Berichte von Betroffenen, die es möglich machen, die Sucht zu verstehen.

Shoppen Sie einfach nur oft und gerne oder handelt es sich schon dabei um eine Sucht? Wir haben einen kleinen Test für Sie zusammengestellt. Wenn Sie den meistens Aussagen zustimmen, sollten Sie ihr Konsumverhalten kritisch betrachten und überdenken.

1. Belohnt, tröstet, entspannt, beruhigt und/oder lenkt Sie das Shoppen ab?
2. Geben Sie den Großteil Ihres Geldes fürs shoppen aus?
3. Haben Sie sich bereits Schulden wegen Ihres Konsumverhaltens?
4. Haben Sie ein schlechtes Gewissen nach dem Kaufen?

5. Fühlen Sie sich gereizt, wenn Sie lange nicht shoppen konnten?
6. Haben Sie Kopfschmerzen oder Angstzustände, wenn Sie lange nicht einkaufen waren? Oder andere Entzugserscheinungen?
7. Unternehmen Sie weniger mit Ihren Freunden?
8. Haben Sie weniger Hobbys als früher?
9. Streiten Sie sich mit Ihrem Partner oder Ihren Freunden wegen Ihres Shoppingverhaltens?
10. Gab es schon Probleme am Arbeitsplatz wegen Ihres Shoppingsverhaltens?
11. Kaufen Sie Dinge, die Sie eigentlich nicht brauchen?
12. Kaufen Sie mehr als Ihre finanzielle Situation es zulässt?
13. Fühlen Sie sich gezwungen etwas kaufen zu müssen?
14. Denken Sie oft daran was Sie gekauft haben und was sie noch kaufen wollen?
15. Benutzen Sie die Sachen, die Sie kaufen?
16. Haben Sie nach dem Kauf ein schlechtes Gewissen?
17. Verstecken Sie Ihre Einkäufe oder verschenken Sie diese weiter?
18. Wie oft gehen Sie einkaufen (Lebensmittel nicht mitgezählt)?

Machen Sie eine Liste mit den letzten 10 Produkten und schreiben Sie auf, wieso sie sie gekauft haben. Schreiben Sie, wann das war und was Sie gedacht und gefühlt haben, als Sie dieses Produkt gekauft haben. Fragen Sie sich, ob Sie das tatsächlich gebraucht haben.

Möchten Sie mehr über sich herausfinden? Dann probieren sie hier unsere Selbsttests aus:

*Autor: Alexandra Oseledec (Impulsdialog)*