

Kaufsucht im Internet: Vom Zwang, Geld auszugeben

In den Ruin geshoppt



27.05.2009, 10:00 Uhr Jens-Ekkehard Bernerth

Seit der Gründung der Bundesrepublik Deutschland und dem damit einhergehenden Wirtschaftswunder kaufen wir gerne ein. Mit dem Aufkommen des Internets wurde die Konsumwut noch angeheizt: Unzählige Geschäfte schossen aus dem virtuellen Boden, die rund um die Uhr erreichbar sind und auch jeden noch so absurden Wunsch erfüllen. Für Transportunternehmen wie Hermes oder DHL ein Segen, für manche Konsumenten eine nicht zu unterschätzende Gefahr.

Des Einen Freud', des Anderen Leid: Waren in vergangenen Zeiten Kaufhäuser wie Hertie, Karstadt, Quelle oder Kaufhof des Deutschen liebste Anlaufstelle für schöne Shoppingstunden, nimmt das [Internet](#) mit seinen zahllosen Online-Tempeln immer mehr diese Position ein.

Noch vor elf Jahren nutzten gerade einmal 600.000 Surfer die Angebote von Internet-Shops. Diese Zahl ist laut einer Studie des Nürnberger Marktforschers [GfK](#) im vergangenen Jahr auf 29,5 Millionen Bundesbürger explodiert. Rund 13,6 Milliarden Euro spülen die Kauflustigen in die Kassen von [Amazon](#) & Co. Und es geht weiter nach oben: Zum einen werden das Netz und die Breitbandanschlüsse beständig ausgebaut, was neue Käuferschichten erschließt, zum anderen kann inzwischen so gut wie alles bequem vom heimischen Sessel oder von der Couch aus bestellt werden.

Allerdings birgt das Konsumverhalten auch Gefahren, weiß Astrid Müller, die Verhaltenstherapeutin und leitende Psychologin an der Psychosomatik des Universitätsklinikums Erlangen ist. Sie behandelt Kaufsüchtige. Patienten also, die nicht aus Bedarfsgründen, sondern aus Zwang immer wieder Gegenstände wie Kleidung, Unterhaltungsmedien, Kosmetika oder Schuhe erwerben.

In der Psychologie wird dieses Verhalten unter anderem als "pathologisches Kaufen" oder "Kaufsucht" bezeichnet. Eine genaue Ursache für die Kaufsucht gibt es nicht. Eine Studie der Universität Hohenheim kam 1991 zu dem Schluss, dass bereits in der Kindheit der Grundstein für eine spätere Gefährdung gelegt werden könnte - sei es durch emotionale Vernachlässigung, ungebührliche Überversorgung oder sexueller Missbrauch. Doch auch in späteren Jahren können Menschen kaufsuchtig werden, etwa wenn sie sich in der Beziehung vernachlässigt fühlen, Probleme im Job haben oder ein geringes Selbstwertgefühl besitzen.

"Häufig werden mit dem Zwangsverhalten Unlustgefühle, zum Beispiel depressive Verstimmungen, Einsamkeitsgefühle und soziale Ängste, abgewehrt", erklärt Christoph-Peter Teich, Leiter des Beratungs- und Therapiezentrums für Suchtgefährdete und Abhängige Tal 19 in München. Psychologin Müller ergänzt: "Langeweile oder Konfliktsituationen können weitere Auslöser sein".

Der Ablauf ist meist derselbe: Nach der Internet-Bestellung werden die Pakete nur sporadisch geöffnet oder die Artikel gar ungenutzt in den Schrank gestellt. Unsinnige Kaufattacken also, die aber häufig neben den finanziellen Problemen auch soziale, berufliche und unter Umständen auch juristische Probleme mit sich bringen können.

Schulden, Depressionen, soziale Ängste

Oftmals shoppen sich die Kaufsüchtigen in den Ruin. Schulden von mehreren zehntausend Euro sind keine Seltenheit, die die Betroffenen vor hohe psychische, teils existenzielle Probleme stellen. Depressionen und Angststörungen können die Folgen sein, die den Alltag zum puren Horror werden lassen. Nicht selten leiden auch die beruflichen Verpflichtungen unter der Verhaltenssucht, Freunde oder der Partner werden angelogen, völliger Rückzug ist eine häufige Folge. Ein Teufelskreis, dem ohne Therapie nur die Wenigsten entkommen können.

Das Internet mit seinen Online-Shops ist allerdings nicht die Ursache für derart exzessives Kaufverhalten: Bereits 1909 schrieb der Psychologe Emil Kraepelin in seinem "Lehrbuch für Studierende und Ärzte": "[...]krankhafte Kauflust, die den Kranken veranlasst, sobald sich ihm dazu Gelegenheit bietet, ohne jedes

wirkliche Bedürfnis in großen Mengen einzukaufen, Hunderte von Halsbinden oder Handschuhen, Dutzende von Anzügen, Hüten, Überrocken, Schmucksachen, Spazierstöcken, Uhren"[...].

Bargeldlos in die Probleme



Das ständige Bestellen im Netz kann Kaufsüchtigen auf Dauer sehr schaden.

Das [Internet](#) kann den Zwang der Kaufsüchtigen jedoch noch verstärken: "Der Verzicht auf Barzahlung und die 24-Stunden-Verfügbarkeit senkt die Hemmschwelle enorm", weiß Müller. Ihr Kollege Teich pflichtet ihr bei: "Die Kostenkontrolle fehlt beim Internet-Kauf. Die negativen Auswirkungen des Verhaltens sind so erst zu einem viel späteren Zeitpunkt - etwa bei Abbuchung vom Konto und einer damit verbundenen Kontosperrung - spürbar. Der Mensch ist für die kurzfristige 'Belohnung' viel anfälliger als für langfristige Nachteile."

Doch selbst wenn das Konto und die Kreditkarte gesperrt sind, denken Kaufsüchtige krampfhaft ans Konsumieren: "Die Betroffenen berichten über eine ausgeprägte störende gedankliche Beschäftigung mit dem Thema beziehungsweise über stetige Kaufimpulse", sagt Müller.

Wie bei anderen Süchtigen sorgt erst das Befriedigen des Konsumverlangens für kurzzeitige Glücksmomente. Diese flachen jedoch oft bereits beim Bezahlen ab, begleitet von schlechtem Gewissen und Schuldgefühlen. Eine Stornierung der Bestellung oder gar ein Zurücksenden der Ware kommt für die Meisten aber trotzdem nicht in Frage.

Die Konsequenz: In den Wohnungen Kaufsüchtiger stapeln sich die Gegenstände. 600 Paar Schuhe oder ein Sammlung von 50 Lippenstiften sind beispielsweise keine Seltenheit. "Laut einer Studie mit insgesamt 66 Patienten mit pathologischem Kaufverhalten zeigten circa zwei Drittel Testwerte, die über dem Schwellenwert für zwanghaftes Horten lagen", gibt Psychologin Müller zu Bedenken.

Existenzgefährdend, aber keine Krankheit

Für die Betroffenen eine schwierige Situation, der sie nur mit Hilfe einer Therapie entkommen können. Die Krux dabei: Kaufsucht ist bisher nicht als Erkrankung anerkannt. "Nur wenn viele komorbide Störungen vorliegen, wie zum Beispiel Depressionen, Angsterkrankungen oder das Borderline-Syndrom - was nahezu immer der Fall ist, dann übernehmen nach klarer Indikationsstellung für eine Psychotherapie die Krankenkassen die Bezahlung," weiß Müller.

Mehr zum Thema Kaufsucht

Interessante und hilfreiche Links im Web:

- [» Tal 19, Beratungs- und Therapiezentrum für Suchtgefährdete und Abhängige](#)
- [» Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Abteilung am Universitätsklinikum Erlangen](#)
- [» AHG Klinik Münchwies Zentrum für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie und Suchtmedizin](#)
- [» Forschungsgruppe Kaufsucht](#)
- [» Psychotest Kaufsucht](#)

Am Effektivsten hat sich dabei die Gruppentherapie entpuppt. "Belastende, peinliche, schambesetzte und bis dahin tabuisierte Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen werden in der wertschätzenden

Gruppenatmosphäre manchmal zum ersten Mal geäußert. Das Hinterfragen bisheriger Konsummuster gelingt meistens leichter als in der Einzeltherapie, da die Patienten sich gegenseitig glaubwürdiger konfrontieren können", erklärt Astrid Müller die Behandlungsart, "es fällt den Betroffenen zu Beginn oft schwer, angemessenes von nicht angemessenem Kaufverhalten zu differenzieren, weil sie zum Verleugnen der Unangemessenheit ihrer Einkäufe neigen. Pathologisches Kaufen ist ein zumeist heimliches Leiden, dessen negative Folgen oft durch Bagatellisierungen, Rationalisierungen, Lügen und Betrügereien kaschiert werden."

In der Therapie stark werden

Kollege Teich ergänzt: "In der Therapie geht es darum, dass Betroffene verstehen, welche Ursachen hinter ihrer Zwangserkrankung stehen und welche Gefühle abgewehrt werden. Mit diesen Gefühlen gilt es sich dann auseinander zu setzen – in dem ich sie anders befriedige, also nach Alternativen zum Kaufen suche, oder lerne, durch bestimmte Techniken sie auszuhalten. Zum anderen geht es um praktisches Training - etwa durch Führen eines Kauftagebuchs - und das Einsetzen von Belohnungen, wenn ich mein gestecktes Ziel erreicht habe."

Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist allerdings die freiwillige Teilnahme des Betroffenen, erläutert der Psychologe: "Wie alle Verhaltenssüchte lässt sich Kaufsucht gut therapieren, sofern der Betroffene ernsthaft an einer Verbesserung seiner Situation interessiert ist. Gegen seinen Willen, wie das Angehörige oft wünschen, ist das nicht möglich. Die Therapiedauer von Kaufsucht ist individuell sehr unterschiedlich und kann ambulant bis zu zwei Jahre, stationär in einer psychosomatischen Klinik circa vier Wochen dauern."

Shopping im Internet
Mehr zum Thema:

- [» Gefährliche eBay - Alternativen](#)
- [» Online-Shopper mit Breitbandanschluss machen mehr Geld locker](#)
- [» 6 Tipps für sicheren Medikamentenkauf im Internet](#)

Wie viele Menschen genau an Kaufsucht leiden, lässt sich kaum beziffern – eine exakte Zahl gibt es nicht. Betroffene können sich an Suchtberatungsstellen, die kostenlose SuchtHotline ([Telefon: +49 89 282822](tel:+4989282822) rund um die Uhr) oder direkt an die Psychosomatik Erlangen oder Psychosomatische Fachklinik Münchwies richten, um nach einer erfolgreichen Therapie ohne schlechtes Gewissen einkaufen zu können – egal ob in Kaufhäusern oder im Internet.

Die Universität Hohenheim war eine der ersten Institutionen in Deutschland, die zum Thema Kaufsucht geforscht hat. Im Rahmen dieser Studie haben die Autoren eine Reihe von "Erste-Hilfe-Strategien" aufgestellt, die kurzzeitig den Konsum bremsen sollen:

- Kreditkarten zurückgeben: Karten verleiten zum schnelleren Kaufen, die Rechnung kommt erst später
- Immer bar bezahlen: Das Loch im Geldbeutel ist sofort spürbar und schmerzt mehr
- Nicht in Zeiten des Schlussverkaufs einkaufen gehen, um nicht den Verlockungen zu erliegen
- Alle Bestände an Kleidung oder je nach "Spezialisierung" - also auch Sportgeräte, Schuhe, Kosmetika et cetera aus den Schränken und Stauräumen holen und eine vollständige Liste davon anlegen. Die Verfasser wollen damit eine Schockreaktion hervorrufen, wenn man sieht, wie viele Dinge man hat
- Diese Inventarliste immer bei sich tragen; dies schreckt ab, das zwanzigste Paar schwarze Schuhe zu kaufen
- Bei Unschlüssigkeit mehrere Stücke zur Auswahl mitnehmen und dann nur höchstens eines behalten. Ist man der Kaufatmosphäre entkommen, lässt der Glanz der Stücke ganz schnell nach