



> Psychologie

Im Kaufrausch gefangen

Wie Kaufsucht zum körperlichen und finanziellen Ruin führen kann.

Nadine liebte Schuhe. Wann immer sie nach der Arbeit an einem Schuhladen vorbeikam, musste sie sich ein neues Paar Schuhe kaufen. Dies gab ihr ein gutes Gefühl und mit den neuen Schuhen fühlte sie sich kurz wie eine Prinzessin: reich und schön. Anfangs belohnte sie sich für einen guten Tag, mit der Zeit wurde es zum Zwang; sie konnte an Schuhläden nicht mehr vorbeigehen. Sie hatte zu Hause schon keinen Platz mehr und warf einen Teil der Schuhe fast unbenutzt in den Schuhcontainer. Als die Verkäuferinnen in den Schuhläden sie alle mit Namen kannten, wurden ihr die Einkäufe peinlich. Sie fing an sich zu schämen, zumal sie durch ihre steten Käufe längst massiv über ihre Verhältnisse lebte und einen kleinen Schuldenberg aufgebaut hatte. Aber dies wurde zum Teil des Teufelskreises: Die Anderen durften nicht merken, dass sie in finanziellen Schwierigkeiten steckte, gerade deshalb musste sie ständig neue Schuhe tragen, um zu zeigen, dass es ihr gutging. Irgendwann war sie dann vollkommen in ihrem Kaufrausch verstrickt und reagierte wie



DIE AUTORIN
Die ehemalige Personal-
leiterin Isabell C. Krone
ist Unternehmensbera-
terin, Trainerin und
Coach. Daneben arbeitet
sie als Dozentin an
der Fachhochschule
Ostfalia.

eine Drogenabhängige: Bereits nachmittags bei der Arbeit kämpfte sie mit Schweißausbrüchen und konnte an nichts Anderes mehr denken als ihre Einkaufssessions nach Feierabend.

Als Nadines Schwester zu Besuch kam, bemerkte sie die Schuberge in der Wohnung und beobachtete sie beim gemeinsamen Stadtbummel kritisch bei weiteren Einkäufen. Abends krachte es dann: Nadines Schwester konfrontierte sie mit ihrer Sucht, der Kaufsucht. In der nächsten Woche sorgte sie dafür, dass Nadine einen Arzt aufsuchte, der sie umgehend in eine Therapie vermittelte.

Anfangs konnte Nadine überhaupt nicht verstehen, was sie da sollte. Wegen ein bisschen Shoppen sollte sie krank sein? Nach und nach merkte sie aber, dass ihr Kaufverhalten sie körperlich und finanziell zerstörte. Die Wechsel zwischen Rausch und Frust hatte sie zunächst nicht bemerkt und später ignoriert. So groß waren die Sogkräfte des Kaufens geworden.

Nadine lernte Schritt für Schritt, dass materielle Befriedigung kein Ersatz für ungestillte Gefühle ist. Sie lernte, sich selbst wieder in ausgetretenen Schuhen zu lieben. Sie ließ Geld und Kreditkarten morgens vorsorglich zu Hause und steckte nur einige Euro für den Mittagstisch ein.

Es dauerte noch einige Zeit, bis sie wieder an ihren Arbeitsplatz zurückkehren konnte. Dort sprach sie ihre Sucht und die damit verbundenen Probleme offen an und bat die Kollegen, ihr kein Geld zu leihen, damit sie nicht wieder rückfällig würde.

Heute hat Nadine über berufliche Erfolge wieder mehr Selbstbewusstsein gewonnen. Dennoch kribbelt es noch manches Mal in ihr, gerade an Tagen, an denen sie mit schwierigen Herausforderungen zu kämpfen hat. Heute belohnt sich Nadine bewusst anders: Sie geht mit einer Freundin Essen oder ins Kino. Und: Das gemeinsame Erlebnis gibt ihr mehr als die kurzfristige Befriedigung beim Kaufen. Genauso wie bei anderen Süchten gilt Nadine nicht als geheilt, aber sie kommt mit sich zurecht und kann ihre Droge Kaufrausch kontrollieren. Schließlich ist sie froh, dass ihre Schwester die Notbremse zu einem Zeitpunkt gezogen hat, als sie noch nicht hochgradig verschuldet war. ☉