

Presseinformation

22. Juli 2008

Psychosomatik

Kaufsuchtstudie: Drei Patientinnen berichten über ihre Kaufsucht

1. Patientin: Monika N.* ist 52 Jahre alt, ledig und lebt mit ihrer 13-jährigen Tochter zusammen. Sie arbeitet Vollzeit als Sekretärin. Sie liebe «schöne, farbenfrohe, ausgefallene, auffallende Anzihsachen». Sie werde eigentlich nicht von dem Bedürfnis, unbedingt etwas erwerben zu müssen, getrieben. Meistens wolle sie einfach ein bisschen die Wohnung verlassen, und wenn sie dann durch die Stadt bummele und «was Schönes» sehe, dann gehe ihr «Herz auf» und sie müsse es mitnehmen. Dabei handele es sich nicht um teure Ware, alles sei sehr preisgünstig oder sogar «billig». Fast täglich kaufe sie ein, hinzu kämen unzählige Katalogbestellungen. Die angehäuften Ware quille aus den Schränken und Kisten. Ihre Wohnung gleiche einem «besseren Basar». Mittlerweile habe sie zirka 80 Sommer- und 90 Winterjacken, 200 Hosen und rund 500 Paar Schuhe. Das könne sie niemals alles anziehen. Wenn es ihr «ganz furchtbar » gehe, verspüre sie kein Kaufinteresse. Aber wenn sie sich «so miesepetrig » fühle, dann sei sie gefährdet. Angefangen habe alles vor 25 Jahren mit ihrem ersten Gehalt. Gedanken an die immensen Schulden, welche sich inzwischen auf mindestens 50 000 Euro belaufen, verdränge sie.

2. Patientin: Sabine L.* ist 55 Jahre alt, seit 25 Jahren verheiratet und hat vier erwachsene Kinder. Sie arbeitet halbtags als Arzthelferin. Trotz Überschuldung (35 000 Euro) habe sie immer weiter eingekauft. Wegen unbezahlter Rechnungen sei eine Bewährungsstrafe gegen sie verhängt worden. Sie habe keinen Zugriff mehr auf die Familienkonten. Bis dahin habe sie ungefähr zwei Mal pro Woche exzessiv eingekauft. Sie habe nur «exklusive, teure Sachen», vorzugsweise Kleidungsstücke, für sich, den Ehemann und vieles für die Kinder und Enkel erworben. Beim Einkaufen habe sie in «einer anderen Welt» gelebt und im Übrigen die Gespräche mit den Verkäuferinnen in den edlen Geschäften sehr genossen. Die meisten Waren benutze sie überhaupt nicht.

Sehr viele Kleidungsstücke lägen noch in der Originalverpackung mit Preisschildern in den Schränken, unterm Bett oder auf dem Dachboden. Nun könne sie zwar nichts mehr kaufen, aber sie gehe weiterhin in die Stadt und lasse sich in exklusiven Geschäften beraten und die Ware zurückhängen, die sie dann telefonisch absage.

3. Patientin: Gertrud H.* ist 34 Jahre alt, ledig und hat eine 16-jährige Tochter. Sie arbeitet Vollzeit als Berufsbetreuerin. Sie werde den ganzen Tag von Gedanken ans Kaufen geplagt, die sie einfach nicht loswerden könne. Dauernd schwirrten ihr Gedanken an «praktische Dinge» wie Wäschetrockner, Regale, Mikrowellen und Ähnliches durch den Kopf. Dann gehe sie auf Schnäppchenjagd, vergleiche Angebote, suche nach dem günstigsten Angebot, fahre sämtliche Läden ab, ver falle in «Jagdfieber». Manchmal relativiere sich der Kaufwunsch während des Suchens. Meistens werde sie jedoch fündig bei ihrer «Trophäensammlung». Besonders günstige Waren erwerbe sie gleich mehrfach, um sie dann eventuell weiterzuverschenken. Wenn sie mal kein «Ziel» im Kopf habe, müsse sie in Katalogen stöbern, bis sie eines gefunden habe. Zu Spontankäufen käme es selten. Die Frequenz der Kaufattacken habe über die Jahre nicht zugenommen, allerdings seien die Artikel teurer geworden, mit jeder Gehaltserhöhung etwas preisintensiver. Die Ware häufe sich bei ihr zu Hause an. Die Zimmer, der Keller, die Garage seien mit Kartons «vollgemüllt». Wenn sie mal nicht zum Einkaufen käme, fühle sie sich gereizt, angespannt, «umhergetrieben». Mittlerweile habe sie 50 000 Euro Schulden. Sie habe bemerkt, dass Kaufhandlungen häufig durch «Freude» ausgelöst würden. Wenn sie sich freue oder euphorisch sei, dann könne sie nicht widerstehen.

* Name geändert

Presseinformation

22. Juli 2008

14 Empfehlungen für ein gelungenes Geldmanagement

1. Notieren Sie zwei Wochen lang jeden ausgegebenen Euro und jeden Cent.
2. Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Kontoauszüge.
3. Sparen Sie jeden Monat 10% Ihrer monatlichen Einkünfte oder einen Festbetrag entsprechend Ihren Möglichkeiten.
4. Legen Sie eine finanzielle Notreserve an.
5. Zahlen Sie möglichst immer bar! Benutzen Sie keine EC-Karten oder Kreditkarten.
6. Kaufen Sie nicht online ein.
7. Haben Sie nie mehr Bargeld als nötig (für angemessene und notwendige Käufe) in Ihrer Geldbörse.
8. Solange Sie Schulden haben, kaufen Sie nur das Nötigste.
9. Vermeiden Sie strikt TV- und Online-Einkäufe.
10. Reduzieren Sie Katalogeinkäufe auf ein Minimum. Am besten, Sie lassen es ganz.
11. Werfen Sie Kataloge weg.
12. Lieber öfter geplant einkaufen als ein Großeinkauf! Planen Sie Einkäufe. Fertigen Sie Listen mit geplanten Einkäufen an. Kaufen Sie nicht spontan oder unter Zeitdruck ein.
13. Nehmen Sie die Liste mit, wenn Sie aus dem Haus gehen. Überprüfen Sie, ob die Ware auf Ihrer Liste steht, bevor Sie zugreifen.
14. Wenn Sie irgendwas kaufen möchten, was nicht auf Ihrer Liste steht, nehmen Sie sich 24 Stunden Bedenkzeit.

(Quelle: A. Müller / M. de Zwaan / J.E. Mitchell: Pathologisches Kaufen - Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Manual, Ärzte-Verlag 2008, S. 44 - ISBN 978-3-7691-0566-7)