

# Warum kaufe ich Schuhe, die ich nicht brauche?

Einer Kaufsucht liegen oft unbewusste Bedürfnisse zugrunde. Betroffene können ihr Kaufverhalten ändern – mit einfachen Strategien.

*Frage: «Dauernd kaufe ich Schuhe über das Internet. Seit Jahren stapeln sie sich in meiner Wohnung. Die meisten habe ich gar nie benutzt. Warum ist das so, und wie stelle ich diese Sucht ab?»*

Was Sie beschreiben, wirkt paradox. Was macht es für Sinn, etwas zu kaufen, das man kaum braucht? Eine mögliche Vermutung ist, dass es nicht primär um die Schuhe geht, sondern um eine Vorstellung, ein Gefühl oder ein Erlebnis, das Sie mit dem Schuhkauf in Verbindung bringen.

## **Unerfüllte Bedürfnisse**

Der Schuh steht stellvertretend für etwas anderes. Oft liegen einer Kaufsucht unbewusste Bedürfnisse zugrunde, die im Leben und insbesondere in der Kindheit zu kurz gekommen sind. Vielleicht wird damit

ein Mangel an Liebe oder Anerkennung kompensiert. Oder jemand füllt so eine innere Leere oder Langeweile. Andere stärken ihr Selbstvertrauen, indem sie immer die trendigsten Schuhe besitzen.

## **Der schnelle K(l)ick zum Glück**

Was auch immer der Grund ist – die Vorstellung, dass Sie den Schuh haben möchten oder müssen, setzt einen Gefühlscocktail frei, der sich zwischen Kick und Glück bewegt: «Das ist genau der Schuh, der mir noch fehlt.» Nicht selten kommt die Angst dazu, dass Ihnen jemand den Schuh wegschnappen könnte. Man kann dieses Erleben mit der Situation des Glücksspielers vergleichen, der unbedingt gewinnen muss. Es entsteht eine Art Trancezustand, in dem das ganze Verhalten auf den Klick hinsteuert. Dass im Internet fast jeder Schuh verfügbar und rund um die Uhr zu kaufen ist, begünstigt diesen «Tunnelblick.»

## **Leere nach dem Kauf**

Nach dem Klick auf den «Kaufen»-Button löst sich die Spannung: «Ich habe es geschafft.» Doch oft dauert



das Glücksgefühl nur kurz. Plötzlich tauchen Zweifel auf: «Ist das der richtige Schuh? Brauche ich den wirklich? Wie soll ich ihn bezahlen?» Ein schlechtes Gewissen macht sich breit. Man macht sich Vorwürfe. Es kommt eine neue innere Leere auf. Und sofort versucht man, diese zu verdrängen, indem man sich mit dem nächsten Kauf beschäftigt...

## **Auswege aus der Trance**

Um das Suchtverhalten – wie Sie schreiben – «abzustellen», können Sie sich den Zugang erschweren, zum Beispiel durch die Kündigung Ihrer Kreditkarte. Versuchen Sie zudem, Ihr Kaufverhalten zu verändern: Rechnen Sie aus, wie viel Sie pro Monat für ein Paar Schuhe ausgeben können und legen Sie diesen Betrag auf die Seite. Sobald Sie genug Geld zusammen haben, organisieren Sie sich einen Einkaufstermin mit einer Ihnen nahestehenden Person. Nehmen Sie das Geld in bar mit, lassen Sie sich Zeit und probieren Sie dabei die Schuhe ausgiebig an. In einer Suchtberatung haben Sie die Möglichkeit, weitere Strategien zu erarbeiten und neue Wege zu finden, um Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden.

Die ags-BeraterInnen beantworten an dieser Stelle (auch am Telefon oder per E-Mail) Ihre Fragen. Bitte richten Sie diese an folgende Adresse:

**Suchtberatung ags, Brugg**  
**Zürcherstrasse 1202, Windisch**  
**Telefon 056 441 99 33**  
**brugg@suchtberatung-ags.ch**  
**www.suchtberatung-ags.ch**