

Hilfe, meine Tochter könnte Shopping-süchtig sein

RATGEBER

Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

SÜCHTE Ich habe den Verdacht, dass meine erwachsene Tochter kaufsüchtig ist. Sie kauft Unmengen von Dingen ein – die Schränke sind bumsvoll. Ich habe zwar eine enge Beziehung zu ihr, doch ich habe keine Ahnung, wie ich diesen Verdacht ansprechen kann. Wo könnte ich Hilfe holen? Ist es möglich, dass diese Krankheit vererblich ist? Meine Schwiegermutter hatte diese Kaufsucht nämlich auch.

A. G. in V.

dasselbe Erleben zu erreichen wie zu Beginn. Doch in kurzer Zeit genügt auch das nicht mehr. Die Spirale beginnt sich zu drehen. Irgendeinmal bleibt das euphorische Gefühl, das zu Beginn da war, ganz weg. Der Süchtige braucht den «Stoff», um noch einigermaßen emotional oder physisch im Gleichgewicht zu bleiben und normal im Alltag zu funktionieren. Fehlt die Möglichkeit, die Sucht

auszuleben, leiden die Betroffenen sehr.

Bezogen auf Ihre Frage, rate ich Ihnen, Ihre Tochter um ein Gespräch zu bitten. Warten Sie einen ruhigen und entspannten Moment ab. Sagen Sie ihr, dass Sie sich Sorgen machen wegen ihrer Kaufsucht. Fragen Sie sie, warum sie da hineingerät und wie sie sich dabei fühlt. Gehen Sie auf ihre Gefühle ein. Anschliessend können Sie in Ihrer Sprache auf einige Mechanismen der Sucht hinweisen, wie ich sie oben beschrieben habe. Dramatisieren Sie nicht, aber stehen Sie zu Ihren Beobachtungen. Versuchen Sie, Ihrer Tochter vor allem zu vermitteln, dass es Ihnen um ihr Wohlbefinden geht.

Kurzantwort

Am besten sprechen Sie Ihre Tochter direkt auf Ihr Verhalten an. Sagen Sie, dass Sie sich Sorgen machen. Fragen Sie sie, wie sie sich dabei fühlt, und hören Sie ihr zu. Erklären Sie ihr die Mechanismen einer Sucht. Sie kann sich erst aus dem Teufelskreis bewegen, wenn sie ihr Kaufen-Müssen als Sucht erkennt. Vermutlich braucht sie eine Fachperson; Sie können ihr nur emotional zur Seite stehen.

möglichen erblichen Anlagen können Sie und Ihre Tochter nichts ändern, sehr wohl aber an den Lebensumständen. Ebenso hat Ihre Tochter dann eine Chance, den Teufelskreis der Sucht zu durchbrechen, wenn sie selbst ein Problembewusstsein dafür entwickelt. Das heisst, wenn sie ihr Kaufen-Müssen selber als Sucht erkennt und etwas daran ändern will. Dann, und nur dann, kann sich etwas bewegen. In einem ersten Schritt könnte sie auslösende Faktoren ihrer Kaufsucht ausmachen. Vielfach ist eine Sucht der Versuch, eine emotionale Leere zu füllen oder eine seelische Verletzung zu kompensieren.

Geduld und Unterstützung

Als Mutter können Sie Ihrer Tochter vorerst am besten helfen, wenn Sie ihr einerseits klar Ihre Wahrnehmung äussern und andererseits emotional zur Seite stehen, wenn diese sich aufmacht, die Spirale der Sucht zu brechen. Der Weg aus der Sucht ist nicht einfach und braucht viel Geduld und Unterstützung aus dem Umfeld. Ebenso hilfreich kann in dieser Phase die Begleitung einer Fachperson sein, welche Ihre Tochter auf der Suche nach den Suchtauslösern und im Prozess der Veränderung unterstützt.

Dabei braucht sie, wie auch ihr Umfeld, einen langen Atem.



EUGEN BÜTLER, LUZERN
Psychologischer Berater, Dipl. Ergotherapeut, Dipl. Theologe
Paar- und Einzelberatung,
www.eronovo.ch
ratgeber@luzernerzeitung.ch

Die meisten Menschen haben Mühe, ein wiederkehrendes zwanghaftes Verhalten als solches zu erkennen. Sie wehren sich oft gegen das Etikett «süchtig». Menschen mit Alkoholsucht finden es noch ganz normal, regelmässig nach der Arbeit drei Flaschen Bier zu trinken. Sie würden sich nie als süchtig bezeichnen, sondern behaupten, es tue ihnen gut und sei nach einem strengen Tag entspannend. Es würde mich nicht wundern, wenn Ihre Tochter ihre Kaufsucht ähnlich verteidigen würde.

Der Süchtige braucht den «Stoff»

Kaufsucht beinhaltet alle Merkmale einer «ausgereiften» Sucht. Das Brutale an solchen Süchten ist: Sie entstehen schleichend und zunächst unbemerkt. Zu Beginn löst der «Stoff» (hier das Kaufen) einen Kick aus. Es entsteht ein euphorisches Gefühl. Je länger die Sucht andauert, umso weniger ist von dieser Euphorie zu spüren. Es braucht dann immer höhere «Dosen», um annähernd