

Kauf dir was, dann bist du wer

Das schwierige Verhältnis von Kaufsucht und Lebensqualität – ein Erfahrungsbericht

Aufzeichnung: Simon Steger Bilder Schwerpunkt: Luc-François Georgi

Sich etwas Gutes tun wollen, indem man sich etwas kauft. Das kennen viele. Bei einigen Menschen entwickelt sich aus dieser Dynamik heraus eine Sucht, die in psychische und finanzielle Not führt. Silvia Wanzenried erzählt als Betroffene vom Weg, den sie gegangen ist – und vom geglückten Neuanfang.

Es fing schon in frühen Jahren an. Man unterstellte mir immer, ich könne nicht mit Geld umgehen. Sah nicht, dass ich mich minderwertig fühlte. Ich war nicht die Gesprächigste, frass viel in mich rein. Meinen Frust, der sich ansteuerte, löste ich, indem ich mir etwas Gutes tat. Wenn Zahltag war, kaufte ich gleich die neuesten modischen Kleider. Doch die Rechnungen blieben liegen. So schlitterte ich in den Privatkonkurs, mit knapp 30 Jahren.

Versteckte Not

Als ich anschliessend meinen Mann kennenlernte, ging es mir recht gut. Wir bekamen zwei Kinder. Ich begann, als Innendekorationsnäherin von zu Hause aus zu arbeiten. War für den Haushalt zuständig, die Erziehung der Kinder. Doch als Heimarbeiterin hat man wenig Kontakt mit Kunden. Ich holte die Ware in den Geschäften, verarbeitete sie und brachte sie wieder zurück. Selten erhielt ich ein positives Echo. Meistens hörte ich nur, wenn etwas nicht gut war. Das war frustrierend. Auch das Familienleben: Ewig

Ich bestellte Waren übers Internet, die ich teilweise nicht einmal mehr auspackte, sondern im Keller oder im Estrich versteckte

zu Hause sein, immer bereit sein für alle – und alles war für die anderen so selbstverständlich. Das zog mich immer tiefer runter, und ich fing wieder an, kaufte für die Kinder viele Dinge. Wollte ihnen etwas Gutes tun. Und mir auch. Lange konnte ich das verstecken, da ich immer unsere Buchhaltung machte. Jonglierte mit dem Geld hin und her, bis es nicht mehr aufging und unsere Bankkarte gesperrt wurde. Ich stand völlig neben den Schuhen. Ich packte meine Koffer und verschwand.

Auf der Flucht

Ich landete in München. Ich weiss heute noch nicht, warum ich nach München fuhr. Ich versteckte mich eine Woche lang in einem Hotel, weinte vor mich hin und wusste weder ein noch aus. Dann schrieben mir meine Kinder, mein Mann; und ich kehrte nach Hause zurück. Lag im Bett und kam nicht mehr raus. Bis mein Mann sagte, dass es so nicht mehr weitergehe, und mit mir zum Hausarzt ging. Ich kam für drei Monate in die psychiatrische Klinik Königsfelden, wo ich auf Depression behandelt wurde. Danach musste ich mir selbstständig einen Psychiater für die

weitere ambulante Behandlung suchen. Doch das funktionierte nicht. Ich hatte nicht den Mut, zu sagen, dass die Chemie nicht stimmt, und brach die Therapie ab.

Zurück ins alte Fahrwasser

Danach ging es mir zwei Jahre gut. Bis mein Mann beruflich in eine grosse Krise geriet und aus gesundheitlichen Gründen in Therapie musste. Ich geriet wieder ins alte Fahrwasser. Fühlte mich für alles allein zuständig. Dachte, niemand hilft mir, niemand sieht, was ich überhaupt mache. So eskalierte es wieder. Ich bestellte paketweise Waren übers Internet, die ich teilweise nicht einmal mehr auspackte, sondern im Keller oder im Estrich versteckte, damit sie niemand sieht. Aber ich fühlte mich einen Moment lang gut, wenn ich ein Päckchen erhielt.

Dann konnte mein Mann nicht mehr arbeiten und blieb zu Hause. Und ich stand während eines halben Jahres unter Stress. Weil ich wusste, dass jederzeit eine Mahnung kommen konnte, jederzeit eine Betreibung. Was mache ich, wenn mein Mann den Postboten sieht? Ich war jedes Mal auf Nadeln. Wartete, ob der Postbote kam, war angespannt von morgens früh bis abends spät. Ich versuchte, es gegenüber meiner Familie zu überspielen, bis es nicht mehr ging. Bis ich versuchte, mir das Leben zu nehmen.

Mich der Sucht stellen

Und dann landete ich wieder in Königsfelden. Doch ich hatte das Glück, dass ein Arzt feststellte, was mit mir los ist. Der konnte das beim Namen nennen. Und bei mir kam ein Klotz zum Körper raus: «Ach, jetzt wissen sie es endlich.» Ich selbst konnte das nicht sagen, hatte den Mut nicht. Und als der Arzt mir das ins Gesicht sagte, war das für mich wie eine Befreiung. Der Arzt liess meinen Mann kommen und führte ein gutes Gespräch mit uns beiden. Er sagte meinem Mann, dass er sich bewusst sein solle, dass das eine Sucht sei, die unter Umständen ein Leben lang bleiben könne. Er müsse sich jetzt Gedanken machen, ob er bereit sei, die Therapie und alles, was auf mich zukomme, mit mir durchzuziehen. Ich habe ein Riesenglück. So ein lieber Mann. Er stand von Anfang an zu mir, unterstützte mich.

Danach trat ich in eine Tagesklinik in Lenzburg ein. Da es damals keine Therapie für Kaufsucht gab, traf ich mit Alko-



Silvia Wanzenried

ist Initiantin der Selbsthilfegruppe Kaufsucht im Selbsthilfezentrum Aargau.

hol- und Drogenabhängigen zusammen. Am Anfang zweifelte ich, ob das wohl gut kommt. Doch ich muss sagen, es war das Beste, was ich gemacht habe. Ich führte dort Kämpfe mit mir selbst, mit meinen Gefühlen, arbeitete auf, was in meiner Kindheit geschehen ist. Wir waren fünf Geschwister, ein Junge und vier Mädchen. Der Vater machte uns Mädchen immer klein. Weil für ihn nur der Sohn zählte. Darunter litt ich stark und leide auch noch heute. Ich konnte in der Therapie meine Wut rauslassen, Kissen herumschmeissen und schreien. Die drei Monate in der Tagesklinik waren die Hilfe, die ich brauchte.

Ein anderer Umgang mit dem Kaufen

Ich weiss, ich bin immer noch süchtig. Ich merke das. Doch heute kann ich in die Stadt gehen und mir einen Pullover kaufen, weil ich noch einen warmen Pullover brauche. Dann kaufe ich nur den und gehe wieder nach Hause. Und ich kann zu Hause zeigen, was ich eingekauft habe. Natürlich habe ich auch Massnahmen getroffen, dass es finanziell nicht mehr ausarten kann. Ich habe mich bei der Zentralstelle für Kreditinformationen sperren lassen, damit ich bei Banken keine Kredite und Kreditkarten mehr erhalte. Mein Mann macht die ganzen Finanzen. Ich habe noch mein eigenes Konto, wohin mein Verdienst überwiesen wird. Einen Teil leite ich direkt auf das Konto meines Mannes weiter. Der Rest bleibt für mich als Taschengeld, welches ich selbst verwalte. Darauf bin ich stolz.

Das Leben neu erfinden

Weil es keine Selbsthilfegruppe gab, habe ich mir gedacht, warum baue ich nicht selbst eine auf. Frau Morel vom SelbsthilfeZentrum Aargau unterstützte mich von Anfang an und gab mir das Selbstvertrauen, dass ich das auf den Weg bringen kann. Ich werde dafür kämpfen, dass diese Gruppe bestehen bleibt (siehe Kasten). Mein Leben habe ich komplett umgestellt. Ich arbeite nicht mehr zu Hause. Ich habe meinen Beruf aufgegeben und Nähe nur noch als Hobby. Ich arbeite Teilzeit als Haushaltshilfe bei Pro Senectute. Es ist eine befreiende und befriedi-

gende Arbeit, obwohl sie streng ist. Aber der Kontakt mit älteren Menschen und ihre Lebensgeschichten sind etwas Schönes; und das ist genau das, was ich gebraucht habe. Kürzlich hatte ich einen hundertjährigen Kunden, bei dem ich dachte, sein Name sagt mir etwas. Dann stellte ich fest, dass er mein Nachbar gewesen war, als ich noch ein kleines Kind war. Und er freute sich, jemanden aus der Vergangenheit zu sehen.

Heute kann ich in die Stadt gehen und mir einen Pullover kaufen, weil ich noch einen warmen Pullover brauche

Das Einzige, was noch blieb, waren die Schulden, die ich angerichtet hatte. Beim letzten Fall sind es erneut über 50000 Franken gewesen. Wir haben unser Haus verkauft. Doch wir hatten Glück im Unglück und erhielten einen guten Preis, sodass ich die Schulden zurückzahlen konnte.

Keine Lügen mehr

Wir beginnen ein neues Leben. Mein Mann ist pensioniert. Ich werde bei der Pro Senectute arbeiten und mich bemühen, die Kaufsucht im Griff zu behalten. Ich hoffe, dass ich irgendwann befreit in die Stadt gehen und locker sagen kann: «So, ich gehe heute shoppen.» So weit bin ich noch nicht. Es ist immer noch eine Hemmschwelle da. Und wenn ich nach Hause komme, merke ich, dass mein Mann jeweils so den Kopf streckt, als würde er mir auch noch nicht zu 100 Prozent vertrauen. Aber ich weiss, er liebt mich. Ich liebe ihn. Und auch meine Kinder stehen zu mir. Wir werden das schaffen. Ich bin bemüht und merke, wie schön es ist, ohne diese Belastung zu leben. Einfach am Morgen aufstehen und sagen können: «Ja, heute ist ein schöner Tag.» Kein Druck, kein Schauspielern, keine Lügen. Einfach leben können und das Leben geniessen. Und das ist wirklich etwas Schönes. |



SelbsthilfeZentrum Aargau

Wertvoller Austausch zwischen ErfahrungsexpertInnen

Das SelbsthilfeZentrum Aargau bietet Beratungen zu Selbsthilfe und Selbsthilfeangeboten an und vernetzt an Selbsthilfegruppen (SHGs) interessierte Personen mit den bestehenden Gruppen. Ausserdem unterstützt es neue SHGs im Aufbau.

Gesamtschweizerisch gibt es 20 Selbsthilfezentren, die diese Aufgaben in den jeweiligen Regionen übernehmen. Dabei wird eine Fülle von somatischen, psychischen und sozialen Themen abgedeckt. In SHGs findet ein Austausch zwischen Gleichbetroffenen, sogenannten Erfahrungsexperten, statt. In diesem Kontext können beispielsweise die psychosozialen Komponenten eines Themas oder die Umsetzung von Lösungsstrategien im Alltag besprochen werden, für welche den Fachpersonen in Beratungsgesprächen häufig die Zeit oder auch die Zuständigkeit fehlt. Ausserdem kann die Auseinandersetzung mit einer Erkrankung oder einer belastenden persönlichen Situation auch die Beziehung zu den Fachleuten verbessern, indem mehr Eigenverantwortung übernommen wird und somit Beratungen gezielter genutzt werden können.

Die Unterstützung im Gruppenaufbau findet in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe auf Augenhöhe statt. Die SHG-Mitglieder sind die



Ursula Morel,
dipl. Sozialpädagogin FH, leitet das SelbsthilfeZentrum Aargau.

Experten für ihre Thematik, wir sind die Experten für die gruppendynamischen Prozesse. Das gemeinsame Thema wirkt für die Mitglieder einer SHG sehr verbindend, und der Austausch mit Gleichbetroffenen wird meistens als sehr entlastend erlebt. Man spricht eine gemeinsame Sprache und erlebt, dass man nicht allein ist mit seinen Problemen. Und doch darf man nicht vergessen, dass in den SHGs Menschen zusammenkommen, die neben einem gemeinsamen Thema ihre ganz individuellen Persönlichkeiten, Geschichten und Situationen mitbringen. Dies gilt es wertzuschätzen. Ein Grundsatz der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ist denn auch, dass man sich nicht gegenseitig Ratschläge erteilt, sondern über seine eigenen Erfahrungen erzählt.

www.selbsthilfezentrum-ag.ch
www.selbsthilfeschweiz.ch



Zum Glück



Lisa Christ

ist Slam-Poetin und Kabarettistin, lebt in einer WG, pflegt Pflanzen im Zimmer und liest gerne. Dabei versucht sie, wenn immer möglich, zufrieden zu sein.

Komfortzone Schweiz

Lesen trägt zu meiner Lebensqualität bei. Weil ich es mag, das Lesen. Mir Geschichten vorzustellen, mich in der Sprache zu verlieren, andere Ideen nachzuvollziehen, meinen eigenen Gedankenschatz zu erweitern. Im Moment lese ich gerade «Magic Cleaning» von Marie Kondo. Da wird erklärt, wie man ein für alle Mal aufräumt und Ordnung hält. Auch das trägt zu meiner Lebensqualität bei: Ordnung. Ich mag es aufgeräumt. Wenn ich weiss, wo alles ist, und ich keine Zeit mit Suchen verschwenden muss. Dass nebenbei dann auch noch alles schön aussieht, mag ich auch. Und wenn ich die Leute und Dinge um mich herum und mich selbst mag, dann bin ich zufrieden. Dann geht es mir gut. Das ist dann auch für alle anderen viel angenehmer, als wenn es mir schlecht geht. Weil ich dann eben gute und nicht schlechte Laune verbreite. Aber ist das schon Lebensqualität? Ist es das? Reicht es, wenn man sagen kann: Es geht mir gut? Oder muss man dazu so richtig glücklich sein? Reicht nicht auch schon Zufriedenheit? Muss man, wenn immer möglich, himmelhoch jauchzend durchs Leben gehen? Stelle ich mir anstrengend vor.

Glück kann man sich nicht kaufen. Man kann es nicht festhalten, erhoffen, erleben, von irgendjemand anderem bekommen. Zufriedenheit schon. Zufriedenheit kann man vielleicht sogar erlernen. Und mit etwas Wille auch beibehalten. Also ist Lebensqualität vielleicht einfach: Zufrieden zu sein mit dem, was man hat. Das kann ja nicht so schwierig sein in der Schweiz. Hier haben die meisten ja eh von allem ein bisschen zu viel, nicht wahr?

Aber was ist denn mit all den Leuten, die in weniger reichen Ländern als der Schweiz wohnen? Haben die automatisch weniger Lebensqualität? Und was ist mit Backpacker-Touris, die zehn Kilo leichter von ihrem Trip nach Südostasien zurückkommen und sagen: «Aso weisch, die hei wöcklech nüt, die Lüt läbe met so wenig und die si glich emmer glöcklech.» Warum erzählen sie nicht stattdessen davon, dass sie die ganze Reise über Durchfall hatten, oder davon, dass die Leute in Indonesien oder Indien oder Kambodscha oder Burma nicht nur immer lächeln, sondern auch immer noch unter der Kolonialisierung leiden? Und dass Backpacker-Touris daran auch nichts ändern, ganz im Gegenteil?

Ist das vielleicht unsere Lebensqualität? Privilegien zu geniessen, aber sie nicht zu sehen? Scheint so. Lebensqualität heisst hierzulande allzu oft bloss: grosse Wohnung, geleastes Auto, Putzhilfe, weiss sein. Tun, um des Könnens willen. Nicht weil man dafür gearbeitet oder sich Gedanken gemacht hätte, sondern einfach nur, weil man kann. Das halte ich nicht für Lebensqualität, sondern für Verblendung.

Natürlich müssen Grundbedürfnisse gedeckt sein. Aber irgendwo hörts auf. Ich würde sagen, so bei 5000 Franken im Monat. Das reicht fürs gute Leben und einige Bücher. Aber fragt mich in zehn Jahren nochmal, wenn ich mich an den Komfort der Schweiz gewöhnt habe. Ich bin nämlich erst gerade aus Asien zurückgekommen.