

Sieglinde Zimmer-Fiene

## **Wir sind keine eingebildeten Kranken – Selbsthilfegruppe Kaufsucht**

### **Ein ganz neues Selbsthilfethema taucht auf**

Wegen meiner Kaufsucht war ich acht Jahre in einer forensischen Klinik untergebracht. Im Juli 2002 wurde ich entlassen. Da sich zum damaligen Zeitpunkt niemand etwas unter Kaufsucht vorstellen konnte, berichtete eine Gerichtsreporterin in der hannoverschen Presse über meinen Fall. Daraufhin kam die hiesige Selbsthilfekontaktstelle auf mich zu und fragte an, ob ich Interesse hätte, eine Gruppe „Kaufsucht“ zu gründen. Drei Monate später war es soweit.

Zunächst traf ich mich mit einer weiteren Dame. Beide waren wir an Therapien gescheitert, keine von uns hatte vorher jemals mit anderen Betroffenen gesprochen. Jetzt sprachen wir fast drei Stunden über unsere Kaufsucht. In den kommenden Monaten kamen nach und nach weitere Betroffene dazu. Von Anfang an haben wir ganz ohne Fachleute gearbeitet.

Der Leidensdruck bei Kaufsucht ist enorm. Jeder häuft hohe Schulden an. Familie und Freunde verstehen in der Regel gar nicht, was mit uns los ist. Als Nebenwirkungen der Kaufsucht stellen wir Schlafstörungen, Ängste, Zu- oder Abnahme des Gewichts, Essstörungen, Haarausfall, andere körperliche Beschwerden wie Bandscheibenvorfälle, Herzstörungen, Migräne und vor allem Depressionen fest. Viele Betroffene haben schlechte Erfahrungen bei Therapeuten und in Kliniken gemacht, wo das Thema Kaufsucht nicht angesprochen und erst recht nicht therapiert wurde. Oft hören ich selbst und andere Betroffene von den Ärzten, die uns trösten, den Satz: „Das geht von selber wieder weg.“!!!! So ist der Austausch untereinander für viele der letzte Rettungsanker.

### **Wer kommt in unsere Selbsthilfegruppe?**

Kaufsucht gilt als eine reine Frauenkrankheit, ist es aber nicht, auch wenn es mehr kaufsüchtige Frauen gibt und Männer sich schwerer tun, in die Gruppe zu kommen. In unserer Gruppe beteiligen sich zurzeit 14 Frauen und vier Männer. Unsere Mitglieder sind zwischen 20 und 70 Jahren alt. Sie kommen aus allen Schichten, viele aus der Mittel- oder Oberschicht: Selbstständige, Beamte, Angestellte, Arbeiter und auch Arbeitslose (die häufig infolge ihrer Sucht durch Betrug und Unterschlagungen ihren Job verloren haben). Viele sind schon seit Jahrzehnten kaufsüchtig.

Es gibt auch schwierige Fälle: die kommen in die Selbsthilfegruppe, weil sie meinen, man kann ihnen eine ‚Bedienungsanleitung‘ geben. Oder die Mitar-

beit wird von Familien geblockt, die nicht wollen, dass sich die Betroffenen zu viel und zu lange der Gruppe widmen. Dann gibt es diejenigen, die Angst vor Veränderung haben und daher nach kurzer Zeit aufhören. Sie kommen aber oft nach einem halben oder ganzen Jahr wieder. Niemand kann die Phasen der Sucht überspringen.

Die Erwartungen an die Gruppe sind bei jedem sehr verschieden, ebenso die Mitarbeit. Aber obwohl viele Betroffene Enttäuschungen mit der Behandlung des Themas erlebt haben, wollen sie den Austausch mit anderen Betroffenen, um zu sehen, dass sie nicht allein sind. Außerdem wollen wir nicht weiter als ‚eingebildete Kranke‘ gelten.

## **Wie sind wir organisiert?**

Unsere Gruppensitzungen finden in einem Cafe statt. Das ist ein Rahmen, in dem sich jeder wohl fühlt. Nach unseren Erfahrungen aus den letzten sechs Jahren ist zum Beispiel die Geräuschkulisse sehr angenehm, denn sie mindert das Schamgefühl bei den Treffen. Wir treffen uns immer donnerstags von 16.00 bis 17.30 Uhr und von 18.00 bis 20.00 Uhr, oft auch bis 21.00 Uhr.

Zu Beginn einer Gruppensitzung begrüße ich alle und frage, ob es etwas sehr Wichtiges zu besprechen gibt. Oft spreche ich selbst auch von mir über die Geschehnisse der Woche. Das ermutigt andere, von sich zu erzählen. Wir sprechen Probleme an und versuchen uns gegenseitig Tipps zu geben und uns zu vermitteln, wie wir die Kaufsucht bei uns selbst erleben oder erlebt haben. Wir tauschen auch Informationen aus, zum Beispiel über die Verbraucherzentrale oder über eine Anwältin, die sich häufig für Menschen mit Kaufsucht einsetzt. Die Anwältin kommt zusätzlich etwa alle zwei Monate persönlich in unsere Gruppe, so dass man sich auch direkt von ihr beraten lassen kann.

Wer zum regelmäßigen Gruppentreffen nicht kommen kann, meldet sich bei mir ab, das läuft ganz gut bei uns. Mit denjenigen die oft fehlen, spreche ich, um ihnen zu vermitteln, dass die Gruppe durch ihr Fehlen gestört ist. Ich versuche dabei, allen immer wieder Mut zu machen. Natürlich gibt es manchmal die so genannten Gruppenshopper, die alles wissen und immer neue Gründe finden, jede geeignete Gruppe aufzusuchen. Da ist es wichtig, das Problem anzusprechen. Manche versuchen dann ernsthaft regelmäßig zu kommen, andere ziehen sich zurück und verfallen wieder in ihre alten Muster. Dann gibt es noch die, die ‚unbedingt kommen wollen‘, dann aber zwei- bis dreimal hintereinander erst wieder absagen, dann doch kommen oder sich doch gar nicht trauen. Solche Betroffenen rufe ich an und rede ihnen zu. Bei vielen dauert es einfach seine Zeit.

## **Wodurch genau ‚wirkt‘ eigentlich unsere Selbsthilfegruppe?**

Durch den guten und regelmäßigen Austausch können wir gemeinsam lachen und auch weinen. Wir sprechen über Positives wie über Negatives. Unser Ziel ist es, unser Selbstwertgefühl wieder zu erlangen. Das ist ein steiniger Weg, aber man kann es hinbekommen. Weitere positive Effekte sind die Regelmä-

ßigkeit und Beständigkeit unserer Gruppe und dass die meisten Betroffenen immer wieder kommen, so dass wir eine große Vertrautheit miteinander haben. Jeder weiß, um was es geht und will mit Hilfe der Gruppe wirklich weiter kommen, Erfahrungen sammeln, sich verändern.

Ich denke, der Erfolg der Selbsthilfegruppe kommt auch daher, dass jeder meinen Kampf und meine Arbeit sieht und dass ich authentisch und verbindlich bin. Ich halte, was ich sage und ich glaube, das ist für Betroffene sehr sehr wichtig. Wichtig ist auch das Vertrauen, dass man in der Gruppe so sein kann, wie man ist, ohne Druck und Erwartungen. Und dann das Gefühl zu haben: es hilft mir. In meiner Rolle als ‚Leiterin‘ der Gruppe spiegle ich alle drei Monate oder spätestens alle halbe Jahr in der Gruppe wieder, wie sich bei jedem Einzelnen etwas verändert hat. Diese Rückmeldung macht Mut, weiter zu machen. Ich denke, ich habe dabei ein gutes Gespür für jeden Einzelnen.

Darüber hinaus bin ich jederzeit per Telefon oder per Mail erreichbar. Das ist vor allem dann wichtig, wenn Gefahr in Verzug ist und sofort etwas gemacht werden muss. Zum Beispiel kommt es vor, dass Betroffene sich in Situationen manövrieren, in denen die Polizei eingeschaltet wird. Dann stelle ich sofort Kontakt zu der Rechtsanwältin her, die sich mit dem Thema Kaufsucht auseinandersetzt und es kann sofort etwas unternommen werden.

Jeder Zweite aus unserer Gruppe hat schon an einer oder mehreren Therapien teilgenommen. Dies hilft vor allem bei unseren Nebenwirkungen, zum Beispiel Depressionen, aber nicht gezielt bei der Bearbeitung der eigentlichen Kaufsucht. Hier gibt es zu wenig Fortbildungsmöglichkeiten für Therapeuten und Ärzte. Psychotherapeutische Erfahrungen behindern nicht, aber es wird zu oft noch nach alten Strickmustern gearbeitet und das wird unserem speziellen Problem nicht gerecht.

Unser Selbsthilfegruppe in Hannover ist eine sehr anerkannte und über unsere Broschüren und mein Buch auch bekannte Gruppe, die oft empfohlen wird. Über die Öffentlichkeitsarbeit haben viele Betroffene die Möglichkeit, von uns zu lernen.

## **Kaufsucht und soziales Umfeld**

Häufig gibt es am Anfang sehr viel Eifersucht beim Partner und auch Kontrolle, ob die Betroffenen wirklich in der Gruppe waren. Bei vielen Partnern herrscht Unverständnis, dass eine Selbsthilfegruppe helfen kann. Dazu kommt manchmal auch Ärger, dass der oder die Betroffene eigenwillig und stärker wird. Viele Kaufsüchtige werden von ihren Partnern verlassen; besonders oft ist dies bei Männern der Fall, weil Frauen sich die Folgen der Kaufsucht ‚nicht gefallen lassen wollen‘. Frauen als Betroffene können dagegen besser mit ihren Männern reden und ihr Problem klarer machen. Mütter werden aber manchmal von ihren Kindern verlassen, weil sie auf den Namen der Kinder kaufen. Im Freundeskreis gibt es zwei Reaktionen: Freunde machen den Betroffenen Mut oder – leider gibt es auch dies – finden es furchtbar jemanden mit Kauf-

sucht zum Freund zu haben. Unter Kollegen in einer Firma ist es fatal, dass sie von der Sucht erfahren, wenn der Betroffene einen Job hat, wo er mit Geld oder mit Untergebenen zu tun hat.

Eine zweimalige sehr negative Erfahrung haben wir in unserer Gruppe gemacht, als wir Angehörige zu unseren Treffen eingeladen hatten. Das hat beide Male dramatische Situationen provoziert. Die Angehörigen haben den Betroffenen fürchterlich untergebuttert und die Situation so dargestellt, als ob der Betroffene sich mit uns abgesprochen habe, was zu gegenseitigen deftige Vorwürfen führte. Daher laden wir nun fast gar keine Angehörigen mehr ein.

## **Wie entwickelt sich unsere Selbsthilfegruppe weiter?**

Der Arbeitsaufwand für unser spezielles Thema ist sehr groß, weil Kaufsucht noch kein bekanntes und akzeptiertes Phänomen ist und Ärzte, Kliniken und Therapeuten vieles nicht wissen. Wir würden zum Beispiel gern verstärkt mit Kliniken zusammenarbeiten, aber dafür fehlt uns schlichtweg das Fahrgeld. Mein persönlicher Traum wäre ein eigenes Büro inklusive Gruppenraum. Viele Betroffene rufen mich anonym an, vieles läuft auch über den Computer. Ich versuche möglichst häufig erreichbar zu sein und habe Sprechzeiten eingerichtet, die ich zurzeit deutschlandweit anbiete.

Als Hilfe im Einzelfall wären möglichst sofortige finanzielle Hilfen für Betroffene wichtig, zum Beispiel eine schnelle Teilzahlung, um Verurteilungen vorzubeugen. Hier wünschen wir uns eine bessere Zusammenarbeit und Unterstützung durch verschiedene Institutionen.

Zum jetzigen Zeitpunkt ist für Kaufsüchtige eine Selbsthilfegruppe praktisch die wichtigste Hilfemöglichkeit, weil es sonst kaum etwas gibt. Auch Kliniken wie zum Beispiel in Erlangen und Münchwies empfehlen die Selbsthilfe mittlerweile weiter. Da es nur wenige Selbsthilfegruppen zu unserem Thema gibt, kommen die Betroffenen über Hannover hinaus auch aus Emden, Hamburg, Bremen, Lüneburg, Wolfsburg usw. Auch ich selbst komme ja aus dem 60 Kilometer von Hannover entfernten Rehburg-Loccum. Die Nachfrage nach unserer Selbsthilfegruppe ist sehr hoch, so dass wir uns schon teilen mussten. Für mich ist es eminent wichtig, auf das Thema Kaufsucht hinweisen zu können. Es gibt sehr viel mehr Betroffene als angenommen, die Grauzone ist hoch. Ich persönlich erwarte, dass Kliniken und Therapeuten damit bald überlastet sein werden. Selbsthilfegruppen sollten daher viel stärker unterstützt werden. Wir leisten zurzeit unglaublich viel, weil es kaum etwas gibt auf diesem Gebiet.

Ich tue alles, um anderen Betroffenen Mut zu machen, etwas anzugehen, sich Hilfe zu holen, insbesondere für neue Gruppengründungen.

Sieglinde Zimmer-Fiene ist Gründerin der Selbsthilfegruppe Kaufsucht in Hannover. Mittlerweile ist ihr Buch zum Thema Kaufsucht in der zweiten Überarbeitung erschienen.