

SÜDWESTRUNDFUNK
SWR2 Leben - Manuskriptdienst

Rausch und Reue

Wenn Kaufen zur Sucht wird

Autor: Rainer Schwochow

Redaktion: Nadja Odeh

Sendung: Donnerstag, 10.09.09 um 10.05 Uhr in SWR2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt.
Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen
Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Leben
(Montag bis Freitag 10.05 bis 10.30 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst
in Baden-Baden erhältlich.

Bestellungen über Telefon: 07221-929-6030

**SWR2 Leben können Sie auch als Live-Stream hören im
SWR2 Webradio unter www.SWR2.de**

MANUSKRIFT

Sieglinde:

Ich hab immer dieses Gefühl, die Sachen anzufassen, zu fühlen, was ist es? Was hat das für Werte?

O-Ton Comic:

Ich werd verrückt: Das neue Kaufhaus macht einen Riesenausverkauf. Die verkaufen alles zum halben Preis.

Sprecher:

Manchmal treibe ich Eigenexperimente. Wir haben einen uralten, verbeulten Peugeot, den ich immer wieder einmal eine Woche lang fahre.

Sprecherin:

Russel Belk, Verbraucherforscher, 1985

Sprecher:

Er ist unverwüstlich, aber wenn ich damit an der Ampel stehe, bin ich für die Diva auf der Nebenfahrbahn eben doch nur der komische Vogel mit der Brille....

Sieglinde:

Was hat das für Werte. Und dass ich dann gesagt hab: Das möchte ich haben. Zur damaligen Zeit war's eben so, wenn man bekannt war, das man die Sachen mitbekam zur Auswahl auf Rechnung.

Werbespot Postbank:

Es gibt immer wieder Situationen, in denen man Geld braucht. Und da hilft der Postbank-Privatkredit....

Sprecher:

Dann steige ich wieder in den Porsche. Der brüllt und zerrt an der Leine. Das Glitzerweib im Auto neben mir hat plötzlich einen Schmolzmund und betrachtet mich aus dem Augenwinkel. Ich fühle mich wie ein Kater auf der Pirsch....

O-Ton Comic:

Hopp, hopp, hopp. Am Kaufhaus machst du Stopp.

Werbespot Postbank

Und da hilft der Postbank-Privatkredit.... Den bekommen sie schnell, bequem und günstig. Also, wenn sie uns mal brauchen, rufen sie an.

Sieglinde:

Da musst du irgendwie losgehen, um dich abzureagieren. Irgendwann, da hat mein Gehalt nicht mehr gereicht.

Sprecherin:

Dieser Augenblick. Dieser Moment, in dem die Finger die Griffe einer glänzenden, knitterfreien Einkaufsstüte umschließen und all die wunderbaren Dinge, die sich darin befinden, mir gehören. Wie lässt er sich beschreiben?

Sprecher:

Sophie Kinsella, Die Schnäppchenjägerin

Sprecherin:

Das ist wie ... mehrere Tage gehungert haben und sich dann den Mund mit gebuttertem Toast voll stopfen. Wie aufwachen und sich darüber klar werden, dass Wochenende ist. Wie guter Sex. Nichts anderes hat mehr Platz im Kopf. Es ist das pure, selbstsüchtige Vergnügen.

Werbespot Postbank:

Wenn sie uns mal brauchen, rufen sie an.

*Musikakzent***Sieglinde:**

Richtig angefangen hat's dann eigentlich, als mein Mann krank war, der ist also 84 an einem Gehirntumor erkrankt. Er war Marathonläufer, ich habe also weiterhin gute Trainingsanzüge gekauft, Kappen gekauft, es wurde immer teurer. Ich hab zugenommen, ich hab mir Sachen gekauft, um nach außen hin ne heile Welt darzustellen und am Wochenende eben meinen Kindern alles zu geben. An Spielsachen, an Büchern, so, das ist auch vom Papa, das ist von Mama, und es wird alles schön, es ist alles gut, obwohl es eben nicht gut war.

Sprecher:

Sieglinde: eine Frau Mitte 50. Sie wartet in der Lobby eines Hotels. Die bunte, groß gemusterte Bluse gibt ihrem Körper eine weiche, fließende Form. Ein oranges Tuch liegt locker um ihren Hals, ein offenes Gesicht, das das gelebte Leben nicht versteckt.

Sieglinde:

Da war's noch eigentlich ein Gefühl, ein Gutes, es geht schon so, ich konnte das auch bedienen. Wenn's nicht geklappt hat, haben meine Eltern mir was dazu gegeben. Also alles noch so fließend, ohne das Gefühl zu haben, da stimmt was nicht.

Sprecherin:

Mit 17 Jahren verlobt, mit 20 verheiratet, mit 22 und 24 Jahren kamen die Kinder. Zehn glückliche Jahre. Geld spielte keine große Rolle.

Sieglinde:

Mein Mann ist gestorben, da war ich 29. Ja, und von dem Tag an, ab 29, kann ich sagen: Täglich mehr. Erst waren's alle vier Wochen: Losgegangen. Dann waren's alle drei Wochen, zwei Wochen, und dann zum Schluss bin ich wirklich jeden Tag drei-, viermal losgegangen um diesen Kick zu kriegen, den ich natürlich nicht mehr kriegte. Also am Anfang ein saugutes Gefühl, meine Worte sind immer, das ist wie so'n Orgasmus, das sprudelt durch, es ist warm, es ist toll, es geht einem toll, das ist wie in Watte gepackt.

Sprecher:

Wenn Sieglinde ein Geschäft betritt, dann ist sie eine ganz normale Kundin. Eine gute Kundin. Eine gute Kundin verlässt das Geschäft nicht, ohne etwas gekauft zu haben.

Sieglinde:

Ja, und zum Schluss rennst du dem hinterher, das kriegst du vielleicht zwei- oder dreimal, und dann ist eigentlich so ne Leere da. Du gehst los und kaufst, stehst davor und es tut sich nichts. Sondern es geht viel, viel schneller mit der Angst, die dann da ist. Was hab ich jetzt wieder gemacht? Wo versteck ich das? Wie erkläre ich das?

Sprecher:

Eine gute Kundin verlässt das Geschäft nicht, ohne etwas gekauft zu haben.

Kabarettist Robert Misik:

Jetzt ist ja die schönste Zeit des Jahres. Einkaufszeit.

Sprecherin:

Robert Misik, Kabarettist und Autor, 2009

Kabarettist Robert Misik:

Jedes Jahr hört man ja dieses vielstimmige Lamento über das besinnungslose Shopping, über den Konsumterror. Aber dieses Jahr ist das Einkaufen wirklich eine gemeinnützige Großtat. Und dabei haben sie auch noch die Möglichkeit, sich etwas wirklich Wunderbares zu gönnen. Schenken sie sich eine schöne Konjunktur.

Sieglinde:

Mit den Jahren ist ja gekommen, dass das aufgefallen ist. Ja, als erstes, denke ich, meinen Eltern, meinen Geschwistern, meinen Kindern irgendwann, die gesagt haben: Du kaufst jetzt kein T-Shirt mehr, ich will keine Hose mehr haben, Mama, ich schäme mich schon dafür. Und aus diesem Grund, dass sie es mir gesagt haben, ich wieder anders rum gedacht habe: Okay, dann kriegen sie ein schönes Buch. Aber ich hab's immer wieder versucht, gut zu machen. Und ich kannte eben nur dieses Kaufen.

Kabarettist Robert Misik:

Jetzt kommt es auf sie an: Gehen sie raus und kaufen sie etwas. Egal, was. Hauptsache, sie kaufen etwas. Wissen Sie, man sagt ja immer: Der Kapitalismus, der werde von der Konkurrenz am Laufen gehalten, oder von der Profitgier. Das stimmt schon. Aber das Entscheidende ist natürlich: Er wird von Ihnen am Laufen gehalten.

Sieglinde:

Wenn ich in Boutiquen ging und gekauft habe, mir wurde die ganze Kollektion gezeigt. Und nehmen sie mit und ja, probieren sie an, und - in dem Moment war mir dann auch egal, ob der Schuh ne Nummer kleiner war, sondern ich hab gerafft. Das war diese Gier, ja, geben sie mir's mit. Okay, wenn sie das sagen, steht mir - nehm ich. Ich hab rote Blusen mitgenommen, die ich früher nicht getragen habe. Nur weil die gesagt hat, die rote Bluse steht ihnen.

Sprecher:

Wo beginnt sie, die Kaufsucht?

Sprecherin:

Es gibt Warnsignale.

Sprecher:

Die da wären?

Sprecherin:

Das Gefühl, die Kontrolle über meine Ausgaben zu verlieren. Oder: Einen Schrank voller Dinge, die ich nie verwendet habe. Heimliches oder exzessives Einkaufen, Dinge kaufen, die ich mir nicht leisten kann. Vielleicht ein schlechtes Gewissen nach dem Einkauf, Verstecken der gekauften Dinge, Kaufen als Selbstbelohnung...

Sieglinde:

Ich hab ja die Sachen zur Auswahl mitgenommen, auf Rechnung. Habe halt diese Rechnung ignoriert. Am Anfang bin ich noch hinterhergekommen, hab mir Geld von meinen Eltern geliehen, hab mir Geld von Freunden geliehen, hab mein Gehalt genommen und habe immer Löcher irgendwo gestopft. Aber irgendwann bin ich hinter dem, was ich hatte, ich hab ja im Voraus gekauft, nicht mehr hinterher gekommen. Ja, und eines Morgens, im Mai 1994, stand die Polizei in der Tür mit einem Unterbringungsbeehl, hat gesagt: "Sie sind gefährlich für die Allgemeinheit, wir müssen sie jetzt mitnehmen."

*Musikakzent***Thorsten:**

Bundeswehrzeit war vorbei, dann ging's an Geld.

Sprecherin:

Thorsten, 31 Jahre alt, arbeitet als Küchenhilfe.

Thorsten:

Und auf einmal hatte ich Geld in der Hand. Das war - naja, musste halt ausgegeben werden. Irgendwas fehlte noch, den PC wollte ich schon immer haben, und dann dachte ich, legst dir mal was Neues zu. Kannst dir doch mal was gönnen.

O-Ton Verkaufssendung:

Bequemes Einkaufen ist unsere Idee. Ärgerlich, wenn gerade das aufgebraucht ist, was man dringend benötigt. Schluss damit. Bei ausgewählten Produkten bieten wir ihnen unseren neuen Service. Q-Komfort. Bestellen sie einmal und sie erhalten Folgelieferungen in festgelegten Abständen ...

Thorsten:

Hi-Fi- Geräte, und Fernsehen, Computer, naja, da war halt ein Teil besser als das andere. Und irgendwie musste ich die alle haben. Die hab ich immer im Internet gekauft. Hab sogar ne Registrierkasse zu Hause. Ich weiß gar nicht, was ich mit der soll. Fand ich so toll das Ding und musst ich haben. Jetzt steht sie unten im Keller.

O-Ton Verkaufssendung:

Zuerst einmal wollen wir ihnen zeigen, was für schicke Pullover wir dabei haben. Kurzärmlich, genau das Richtige jetzt für den Sommer, Halbarm mit V-Ausschnitt ausgestattet. Sie bekommen diesen Pullover für 45,23 zum Einführungspreis ...

Ingrid:

Ich hab immer gern gekauft. Eigentlich mehr bestellt.

Sprecherin:

Ingrid, 69, Rentnerin, früher Raumpflegerin, später Hauswartin.

Ingrid:

Katalog musste immer da sein, und dann hab ich über Katalog bestellt. Überwiegend Kleidung. Und da hab ich mich in ganz schöne Schulden reingerasselt. Also 1990 hatt ick keen Geld mehr gehabt für den Monat. Für Juli hat ick keen Geld, da musst ich mir bei dem neuen Arbeitgeber schon mal Geld pumpen.

O-Ton Verkaufssendung:

Gucken sie sich bitte das mal an, das ist ein Halbarmpullover mit ner ganz aufwendigen Verarbeitung ... Der fabelhafte Anhänger, dieser außergewöhnliche Anhänger mit dem Zusammenspiel aus verschiedenen Oberflächen, 57 Euro ... In Pink, in Lila und zuguterletzt auch noch in Gelb ...

Ingrid:

Immer bestellt und dann in kleinen Raten zurück gezahlt. Bis ich dann nachher den Überblick verloren habe. Dann hab ich wieder einen Kredit aufgenommen, dann wurde der wieder aufgestockt, und nachher wusste ich gar nicht mehr, wofür ich den Kredit überhaupt aufgenommen habe. Ich hab dann da Zinsen über Zinsen bezahlt.

Lied von Herbert Grönemeyer "Kaufen":

Ich hab schon alles, ich will noch mehr.
Alles hält ewig, jetzt muss was Neues her,
Ich könnt im Angebot ersaufen,
Mich um Sonderposten raufen,
Hab diverse Kredite laufen.
Oh, was geht's mir gut ...

Sprecher:

Ingrid, Thorsten, Sieglinde. Drei Menschen - von wie vielen?

Sprecherin:

1991 waren 5% der Bevölkerung in der alten Bundesrepublik stark kaufsuchtgefährdet. Das entspricht einer Zahl von etwa 3.115.000 Menschen. Zehn Jahre später sind es im vereinten Deutschland knapp 8%, also mehr als 6 Millionen.

Sprecher:

Und vor 1991? Gab es da keine Kaufsüchtigen?

Sprecherin:

Es gab sie. Schon 1909 beschreibt der deutsche Psychiater Emil Kraepelin das auffällige Kaufverhalten in seinem Lehrbuch unter dem griechischen Begriff "Oniomanie". Der Begriff "Kaufsucht" taucht zum ersten Mal Anfang der 1980er Jahre in den USA und in Kanada auf. Betroffene gründen Selbsthilfegruppen, wenig später interessieren sich Ärzte und Psychologen für das Thema. In Deutschland beginnen Wissenschaftler 1989 mit der ersten Befragung von Menschen, die sich selbst als zwanghafte oder süchtige Käufer bezeichnen.

Lied von Herbert Grönemeyer "Kaufen":

Oh, ich kauf mir was.
Kaufen macht soviel Spaß,
Ich könnte ständig Kaufen gehen,
Kaufen ist wunderschön,
Ich könnte ständig Kaufen gehen ...

Sprecherin:

Sieglinde muss sich wegen Betruges vor Gericht verantworten. Die Schulden belaufen sich auf 170.000 Euro.

Sieglinde:

Der Richter hat schon gesagt: Ja, das ist Kaufsucht - ich war ja auch beim Gutachter, der natürlich auch nicht wusste, wohin.

Sprecherin:

Das Urteil schickt sie für drei Jahre in eine geschlossene forensisch-psychiatrische Klinik. Ihre Kaufsucht wird nicht behandelt. Bei den ersten Freigängen wird sie rückfällig, kauft wieder ein.

Sieglinde:

Auf jeden Kauf hab ich ne Verlängerung bekommen, und das Schlimmste ist eben, wenn ich das zu Hause erzählte, dass meine Mutter gesagt hat: "Ich hätt mich aufgehängt. Ich würd mich aufhängen."

Sprecherin:

Jeder ungedeckte Einkauf im Freigang wird neu bestraft. Aus drei werden acht Jahre hinter Klinikmauern.

Sieglinde:

Also dieses Kaufen, ich hab's erzählt, es hat mir keiner geglaubt, und ich wurde angefasst, als wenn ich die Pest habe. Und ich hab dann manchmal gebeten, macht doch irgendetwas. Kein Gutachter, kein Gericht, kein Arzt, kein Therapeut, niemand wusste mit mir was anzufangen. "Ja, das gibt es nicht, das wird schon wieder und, und, und..." Naja, und 2002 bin ich dann entlassen worden. Es glich einem Wegsperrern.

Bernhard Palmowski:

In der Regel ist es so, dass diese Patienten kommen, wenn es anfängt zu knirschen.

Sprecherin:

Bernhard Palmowski, Arzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Bernhard Palmowski:

Das heißt, wenn ne Überschuldung eintritt, wenn das Geld ausgeht, oder wenn jemand anderes, das können die Eltern sein, das kann die Ehefrau sein, das kann der Freund sein, anfängt, nicht mehr mitzuziehen und Schwierigkeiten zu machen.

Thorsten:

2008. Da hab ich auf den Namen von meiner Mutter gekauft. Weil ich hab selber nichts mehr bekommen, weil ich in einem Schuldenbereich bin - 100.000 Euro - habe ich Schulden. Und hab ich auf den Namen meiner Mutter eingekauft, bei Quelle, die Sache kam auch zu mir nach Hause, hab ich mit Erstaunen festgestellt. Obwohl ich eigentlich nur den andern Namen - also von meiner Mutter - eingegeben habe. Und hätte Quelle eigentlich schon auffallen müssen, dass die da gar nicht wohnt, die Dame. Ich konnt natürlich dann nicht bezahlen, und irgendwann hatten sie ne alte Anschrift von meiner Mutter, und da hatten sie dann Hilfe gesucht und - ja, dann kam's halt raus.

Bernhard Palmowski:

Es läuft nicht immer auf der bewussten Ebene im Sinne von bösartiger Kalkulation oder gemeiner Berechnung ab, das sind oft untergründige Dinge. Selber großzügig sein, durch - in Anführungsstrichen - kaufsüchtiges Verhalten auf Kosten einer anderen Person, die dann dafür gerade stehen muss, ist keine seltene Konstellation.

Lied von Herbert Grönemeyer "Kaufen":

Kaufen tut gut, oh, ich kauf mir was.
Kaufen macht soviel Spaß,
Ich könnte ständig Kaufen gehen ...

Thorsten:

Meine Mutter hat mich kontaktiert mit Telefon, ich war auf Arbeit gewesen. Sie wusste sofort, was los war. Wollte es aber noch von mir hören. Und ich war auf Arbeit gewesen, hab mir da ne ruhige Ecke gesucht, weil mir das peinlich war. Und - hab gesagt: Ja, klar war ich's, und das geht schon ne ganze Weile so. Ich konnt mir richtig mal frei Luft verschaffen, was ich - alles angestaut ist.

Sprecherin:

Thorsten verdient als Küchenhilfe 800 Euro Netto im Monat. Er ist Kunde bei drei Banken. Drei Girokonten, drei Überziehungskredite. Einen zusätzlichen Kredit bei einer der Banken, eine Kreditkarte. Das Kartenhaus fällt zusammen, bevor die erste Anzeige kommt.

Thorsten:

Sie konnt erst gar nicht glauben, weil sie selber nämlich alkoholabhängig war, und deswegen kann sie sich da noch viel eher rein versetzen als der, der nicht süchtig ist. Hab auch geweint und war depressiv dadurch, und hatte halt Angstzustände: Wie geht's weiter?

Sprecher:

Wer stellt sie fest, die Kaufsucht? Ein Arzt? Der "Süchtige"? Oder?

Sprecherin:

Der, dem das Kaufverhalten zuerst auffällt: Der Lebenspartner, die Familie, Kollegen - vielleicht der Bankberater oder - das Gericht. Im besten Fall folgt endlich die Eigendiagnose: Kaufsucht!

Sprecher:

Die Ursachen?

Sprecherin:

So vielfältig wie die Lebensgeschichten: Minderwertigkeitsgefühle, unterdrückte Aggressionen, Sinnkrisen, Einsamkeit, Depressionen ...

Bernhard Palmowski:

Mit dem Begriff Sucht bin ich jetzt im Gespräch mit den Patienten sehr sparsam. Weil, es ist immer ein bisschen die Gefahr, wenn man solche scheinbar gängigen Worte verwendet, man vom Verständnis her nicht unbedingt etwas gewonnen hat. Depression ist genauso eine Floskel - wo ein Patient, der sagt: Ich hab ne Depression oder ich hab ne Sucht - der Patient denkt, der andere weiß, was los ist. Ich weiß noch gar nichts. Außer dass ich mit einer Floskel konfrontiert bin.

Thorsten:

Meine Mutter hat gleich gesagt, du musst jetzt irgendwas machen. Deshalb hab ich mir nen Therapieplatz gesucht.

Bernhard Palmowski:

Zu klären, was da eigentlich los ist, das ist Aufgabe in einem ärztlichen Gespräch im Rahmen der Erhebung der Krankengeschichte. Sich genau die Lebenssituation des Patienten anzugucken.

Thorsten:

Hab ich dann so'n bisschen recherchiert auch übers Internet, und da stand dann halt drin: Ja, als beste Therapie ist da Verhaltenstherapie irgendwie. Und dann hab ich alle Verhaltenstherapeuten in Berlin angeschrieben oder telefoniert, und erst mal hieß es bei den meisten: Nee, wir haben keine Plätze mehr frei ... Also ist echt schwierig, und nach drei Monaten hab ich dann endlich nen Platz gefunden.

Bernhard Palmowski:

Es gibt Patienten, wo man eher in Richtung einer Verhaltenstherapie, also eines aktiven Kontrolltrainings gehen würde. Es gibt solche Patienten, die ja davon profitieren, es gibt aber auch Patienten, wo man bis hin zu einer konventionellen analytischen Behandlung auf der Couch, wie man's kennt, gehen könnte oder auch ne analytische Behandlung in ner kleinen Gruppe, ist auch manchmal sehr, sehr effektiv in diesen Fällen, das hängt vom Einzelfall ab.

Thorsten:

Ambulante Therapie, und da geh ich schon seit einem Jahr hin. Und ich würd sagen, die bringt mir auch was. Ist ne Verhaltenstherapie, und der Therapeut bespricht halt alle Problemchen mit mir. Und wir gehen davon aus, dass es halt irgendwo in der Kindheit liegt. Das heißt, ich soll ihm da jetzt alles erzählen, und vertrau ihm da auch Dinge an, die ich jetzt in der Öffentlichkeit nicht so sage. Und - ja, es bringt mich auf jeden Fall weiter.

Bernhard Palmowski:

Es kann sein, dass jemand den Drang hat, bestimmte Mängel, die er in sich - oft untergründig erlebt, - das ist insofern ganz interessant, weil die Objekte der Begierde bei Frauen und bei Männern, was nun Kaufverhalten angeht, ja sehr unterschiedlich sind. Was das für denjenigen bedeutet, und warum er das in der Form so intensiv braucht. Bei Frauen sind es ja oft eher Kosmetika, Kleidung spielt eine ganz große Rolle, Schmuck. Bei Männern sind es eher technische Geräte, Autos, Elektronikartikel. Also Dinge, die eher mit männlicher Potenz und Kraft und Status zu tun haben. Während es bei Frauen eher um das Begehrtwerden und Begehrenswertsein als Frau geht. Und der Drang, sich solcher Dinge - in dieser Art und Weise sich behelfen zu müssen, ist natürlich in manchen Fällen umso größer, je größer der eigene, innere Mangel erlebt wird. Und das wäre etwas, wo man dann im Rahmen der Therapie durchaus helfen kann.

Sprecher:

Einen Therapeuten suchen? Kaufsucht ist keine anerkannte Krankheit. Wer bezahlt die Behandlung?

Sprecherin:

Sagen wir es so: Kaufsucht ist keine anerkannte Krankheit. Aber der Kaufsucht kann eine anerkannte Krankheit zu Grunde liegen. Eine Depression vielleicht, oder eine sogenannte "Impulskontrollstörung". Alles behandelbar. Von den Kassen bezahlt. Und sonst -

Bernhard Palmowski:

Selbsthilfegruppe. Ist durchaus eine sehr effektive und hilfreiche Variante.

Thorsten:

Das ist ne Art Austausch, wenn man Probleme hat, von der Arbeit, von beziehungsweise, dann kann man sich darüber erst mal austauschen und seinem Frust freien Lauf lassen. Sage, was einen stört, es wird nichts auf die Goldwaage gelegt, es bleibt alles in den Räumen hier, von daher - das ist - ja, ich find's großartig.

Sieglinde:

Am Anfang war mein Schämen, dass rauskam, dass ich untergebracht war, ganz stark. Ich hab es erst vier Monate später gesagt, und so ist es dann entstanden, dass die Leute auch gespürt haben, dass ich Straftaten begangen habe. Und das ist heute ein ganz, ganz großes Ziel von einigen, die kommen und auch sagen: Kann ich das erzählen? Das ist mir passiert. Oder: Die Polizei war zu Hause, Gerichtsvollzieher ist da. Also 80% muss ich sagen, die haben damit zu tun gehabt. Leider ist immer noch, dass die Leute wirklich mit dem Hintern an der Wand hängen, bevor sie sich melden.

Bernhard Palmowski:

Ich würde sagen, dass Selbsthilfegruppen, dass kann ich aus langer Erfahrung sagen, einen ganz, ganz starken auch therapeutischen Einfluss haben. Und ich würde das eher sehr hoch ansetzen, weil gerade die soziale Situation in einer kleinen Gruppe sehr effektiv ist. Auch, was Verhaltensänderungen anbetrifft. Verhaltenskorrekturen und Verhaltensentwicklungen anbetrifft. Manchmal wirklich sogar gewinnbringender und hilfreicher, als das, was man in Einzeltherapien oder so bewirken kann.

Sieglinde:

Aus dem, was erzählt wird, kann der andere wieder was auffangen. "Ist das bei Dir auch so?" Zum Beispiel: Strenger Vater, die Mutter sehr herrisch ... das man da draus was nimmt. Und daraus entstehen die Gespräche, wir gehen drauf ein, wie Ähnlichkeiten da sind, also das ist dieser Erfahrungsaustausch, wo man was mitnimmt. Und bei jedem ändert sich eigentlich auch so innerhalb von zwei Wochen was, wo man sagt: "Das höre ich das erste Mal, stimmt, was du gerade sagst."

Bernhard Palmowski:

Was ich sagen kann, ist, dass umso eher ne Chance gegeben ist, auch jetzt vom ärztlichen oder vom therapeutischen her etwas zu tun, ist natürlich, je stabiler die soziale Situation von einem solchen Patienten ist, je eher er auch beruflich integriert ist, umso eher hat man ne Möglichkeit, da therapeutisch zu helfen.

Sieglinde:

Also ich denke schon, das ist ne Art Therapie, auf eine Art und Weise. Aber das, was wir so sprechen, wie tiefgreifend und ähnlich wir manchmal sprechen, das würde nie ein Therapeut hören, weil du Angst hättest, dem das zu sagen, dass der denkt, die spinnt.

*Musikakzent***Sprecherin:**

Ingrid zahlt von ihrer Rente in kleinen Schritten einen 5.000 Euro-Kredit ab. Plus 1.000 Euro Zinsen. Ihr bleiben 70 Euro in der Woche zum Leben. Sorgfältig protokolliert im Haushaltsbuch.

Ingrid:

Ich bin ja nun im Wanderverein, und da wird ja viel eingekehrt. Und da bin ich da eben auch konsequent und sage, ich geh nicht essen. Mal ne Tasse Kaffee, aber mehr auch nicht. Weil ich mir einfach sage, erstens mal manchmal schmeckt das auch nicht, das Essen, und dann überteuert. Und dann sag ich mir: Nee, du willst ja nicht hier Essen gehen im Restaurant, sondern du willst ja laufen. Du willst ja hier nen bisschen Brandenburg sehen. Also bleib ich draußen.

Sprecherin:

Thorsten hat seinen Einkaufsweg gesperrt. Der Internetzugang ist abgeschafft. Und sein Alltag ist ausgefüllt von seiner Arbeit und einem Baby zusammen mit seiner Freundin. Das Schuldenproblem will er mit einer Privatinsolvenz lösen. Und die Sucht ist Thema seiner Therapie und in der Selbsthilfegruppe.

Thorsten:

Ich war heute im normalen Kaufhaus unterwegs, dachte, mal gucken, wie du darauf reagierst. Da war gar nichts. Also das war ganz normal, ich konnte als ganz normaler Mensch da reingehen und hab festgestellt, da ist nichts. Ich war selbst in Technikhäusern, also Mediamarkt, da war nichts. Waren zwar schöne Elektrogeräte da, aber mich hat nichts angesprochen. Von wegen "Nimm mich mit!" Nee, war nichts.

Sprecherin:

Sieglinde bleiben die Schulden. Sie ist vorbestraft, der Weg in die Privatinsolvenz bleibt ihr versperrt. Sie lebt vom pfändungsfreien Minimaleinkommen. Die Sucht ist in ihrem Leben Tag für Tag präsent. Zum Beispiel in der Selbsthilfegruppe, die sie selber gegründet hat. Und als eine Erfahrung, die sie weitergeben will.

Sieglinde:

Manche sagen: "Du, wenn du was spürst an mir, sag es mir." Andere sagen: "Sprich mich drauf an, wenn du das Gefühl hast, ich laufe wieder außer der Schiene, ich trau's mich vielleicht nicht." Und wenn dann jemand sagt: "Ja, ich hatte schon wieder eingekauft.", dann sage: "Nächstes mal wird es besser, du denkst anders drüber nach. Dass diese Rückschritte Fortschritte machen, dass das kein Freibrief ist für jeden, aber es gehört halt dazu. Wir sind ja nicht geheilt. Sondern wir müssen ja ein Leben lang irgendwie weitermachen. Also nen gewissen Schutz immer haben."