



# Dossier: Kaufsucht

Stand Ende 2023

Das Dossier gibt eine Momentaufnahme wieder und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es bietet einen Überblick und Unterlagen zur Kaufsucht für Fach- und Lehrpersonen sowie Multiplikatoren im Verbund der Suchtpräventionsstellen des Kantons Zürich.

## Inhalt

Dossier: Kaufsucht .....	1
Stand Ende 2023 .....	1
Grundlagen zur Kaufsucht .....	2
Einordnung und Prävalenz [Häufigkeit] .....	2
Ätiologie [Entstehung] .....	2
Auswirkungen, Diagnose und Behandlung .....	3
Entwicklungen .....	3
Hilfsangebote für Betroffene im Kanton Zürich (Links) .....	4
Literatur zu Kaufsucht .....	5
Kaufsucht im Lehrplan 21 .....	6
Planungshilfen Suchtprävention und Bezüge zum Lehrplan 21 .....	7
Folienset .....	7

---

# Grundlagen zur Kaufsucht

## Einordnung und Prävalenz [Häufigkeit]

Die Kaufsucht wird umgangssprachlich der Kategorie der Verhaltenssüchte zugeordnet. Fachpersonen sprechen eher von suchtartigem Kaufen oder suchtartigem Verhalten<sup>1</sup>. Die stoffungebundene Sucht wird dabei mit impulsiven und exzessiven Käufen von Konsumgütern oder Dienstleistungen beschrieben, weshalb sie zu den Impulskontrollstörungen gezählt wird. Je nach Definition wird dieses Verhalten als in Anfällen vorkommend beschrieben. Da Käufe zum Alltag gehören und damit vorerst keine auffällige Tätigkeit darstellen, ist sie besonders schwer zu erkennen.

Die Prävalenz für **problematisches Kaufen** liegt gemäss Obsan (2023) in der Schweiz für Menschen ab 15 Jahren bei 7.8%<sup>2</sup>. Wenger und Schaub massen für das **pathologische Kaufen** 2020 einen Wert von 4.8%<sup>3</sup>

Bei der Geschlechterverteilung zeigt sich ein leicht höherer Frauenanteil von 8.5% gegenüber 7.1% bei Männern.

Insgesamt lässt sich feststellen, dass tendenzielle eher jüngere Menschen von einer Kaufsucht betroffen sind. Die verschiedenen Untersuchungen fanden keine Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen Kaufsucht und Familienstand oder beruflicher Situation. Die Angaben zum Zusammenhang zwischen Einkommensstatus und Kaufsucht widersprechen sich.

## Ätiologie [Entstehung]

In unserer konsum- und profitorientierten Gesellschaft (und gefördert durch allgegenwertige Werbung) erfüllt der Konsum (Kauf) auch soziale Zwecke und trägt zur Identitätsgewinnung des Individuums sowie zur Abgrenzung gegenüber Anderen bei. Vor diesem Hintergrund zählen Personen mit extrovertierten Zügen zur Risikogruppe von Kaufsucht.

Daneben können auch Angststörungen, Depressionen, Selbstwertprobleme sowie negative Lebensereignisse die Entstehung einer Kaufsucht begünstigen. Das Kaufen gilt in solchen Fällen als Bewältigungsstrategie und hilft bei negativen Erlebnissen die eigene Stimmung zu heben. Dabei werden ähnliche Mechanismen wie bei stoffgebundenen Süchten beobachtet. So können auch bei der Kaufsucht eine Toleranzentwicklung, eine verminderte Kontrollfähigkeit des Impulses (Verlust der Selbstkontrolle) sowie Entzugserscheinungen auftreten. Bei einer Kaufsucht steht der Kaufvorgang selbst im Vordergrund. Der Besitz der einzelnen Waren führt höchstens kurzfristig zu Freude und Befriedigung. Häufig werden die Waren gar nicht erst ausgepackt sondern zuhause versteckt. Nicht selten leiden die Betroffenen im Nachhinein an einem schlechten Gewissen und bedauern die Käufe.

Die Verbreitung des Online-Shoppings hat das Problem verschärft: Während das Kaufen in Läden die eigene Präsenz vor Ort voraussetzt und diesen Vorgang damit auch für das soziale Umfeld erkennbar macht, kann das Online-Shopping viel einfacher verheimlicht werden.

---

<sup>1</sup> Für eine bessere Leserlichkeit verwenden wir in diesem Dokument den umgangssprachlichen Begriff „Kaufsucht“.

<sup>2</sup> [Problematisches Kaufverhalten \(Alter: 15+\), Obsan \(2023\)](#)

<sup>3</sup> Wenger, A. & Schaub, M.P. (2020). Kaufsucht im Zeitalter des Internets. Eine repräsentative Befragung der Schweizer Bevölkerung.

## Auswirkungen, Diagnose und Behandlung

Abgesehen von negativen Folgen für das eigene Sozialleben (Abkehr von Freunden und Familie, um das eigene Verhalten nicht erklären zu müssen) führen vor allem finanzielle Probleme zu einer weiteren Verschlechterung der eigenen Lebenslage. Beim Kaufen vor Ort droht auch der Verlust des Arbeitsplatzes aufgrund häufiger Abwesenheiten. Dies kann eine Verschlimmerung der eigenen Situation bedeuten.

Obwohl die Kaufsucht im Gegensatz zu den klassischen Süchten kaum Beachtung in den Medien findet, gibt es zahlreiche Fachstellen, die Behandlungsmöglichkeiten in Form von Therapien, Betroffenengruppen und Informationsmaterial anbieten (siehe S.4). Betroffene melden sich im Krankheitsverlauf jedoch häufig erst sehr spät, wenn die Situation schon aussichtslos erscheint und gravierende Schäden angerichtet sind. Zahlreiche Screeningverfahren ermöglichen es nicht nur Fachpersonen, Anhaltspunkte für eine mögliche Suchterkrankung zu gewinnen. So können beispielsweise Selbsttests dazu dienen, Betroffenen eine erste Standortbestimmung zu ermöglichen, noch bevor sie eine Therapie in Anspruch nehmen. Die automatisierten Rückmeldungen der Selbsttest können auch dazu genutzt werden, professionelle Hilfsangebote aufzuzeigen und damit den Weg in die fachliche Unterstützung zu ebnen.

Das Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte hat in Anlehnung an die Bergen Shopping Scale einen „Selbsttest Kaufsucht“ entwickelt. Dieser ist auf der Website des Stellenverbundes unter [«Safer Use und Sucht»](#) zu finden. Die Anwendung ist einfach und dauert nur wenige Minuten. Die Auswertung ist wissenschaftlich abgestützt und gibt einen Hinweis darauf, ob das eigene Verhalten bereits im problematischen Bereich liegen könnte.

## Entwicklungen

Die Covid-19 Pandemie hat das Onlineshopping als präferierten Kaufkanal kurzfristig angehoben und auch jetzt bevorzugen viele Käufer:innen weiterhin die Anonymität des Onlinehandels. Die Aussagen der Anbieter sind widersprüchlich: Fast die Hälfte, der im Jahr 2023 befragten Onlinehändler, verzeichnen ein zwar abgeschwächtes aber dennoch steigendes Online-Wachstum. Bei der übrigen Hälfte ist der Online-Umsatz leicht zurückgegangen<sup>4</sup>.

Die Entwicklung des Social-Commerce, bei dem das gesamte Einkaufserlebnis in den sozialen Medien stattfinden soll, wird entsprechend der Nutzergruppen von Sozialen Medien eher die jüngere Bevölkerung ansprechen<sup>5</sup>.

Das Kaufverhalten der Geschlechter unterscheidet sich: Männer kaufen eher Technik, Uhren, Sportartikel, Autozubehör, Werkzeug, Antiquitäten und Wein. Frauen kaufen eher Mode, Schmuck, Kosmetika, Deko und Haushaltswaren.

---

<sup>4</sup> [https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/28777/3/2023\\_Zumstein-Oswald-Brauer\\_Onlinehaendlerbefragung.pdf](https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/28777/3/2023_Zumstein-Oswald-Brauer_Onlinehaendlerbefragung.pdf)

<sup>5</sup> Tagesanzeiger vom 13.04.2023, Onlinepublikation

---

## Hilfsangebote für Betroffene im Kanton Zürich (Links)

- **Allgemeine Infos zum Thema Kaufsucht**  
[Suchtprävention Kanton Zürich](#)  
  
[Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte](#)
- **Selbsttest Kaufsucht**  
[Suchtprävention Kanton Zürich](#)
- **Sprechstunde**  
[Psychiatrische Universitätsklinik Zürich \(PUK\)](#)
- **Beratung, Einzel- und Gruppentherapie**  
[Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte, Zürich.](#)
- **Stationäre und ambulante Behandlung**  
[Universitäre Psychiatrische Klinik Basel](#)
- **Flyer**  
[Kaufsucht \(Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte / Suchtpräventionsstelle Stadt Zürich\). \(PDF in den Beilagedokumenten\)](#)
- **Publikationen**  
[«Geldpresse», Schuldenpräventionsstelle Stadt Zürich](#)  
4. Ausgabe, Juli 2018  
  
[«fortyfour» Präventionsmagazin Nr. 32: Kaufsucht \(Institut Suchtprävention, Österreich\)](#)  
[\(PDF in den Beilagedokumenten\)](#)
- **Pädagogische Unterlagen**  
[https://www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/geld/ressourcen/konsum/du/wuensche\\_geld.cfm](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/geld/ressourcen/konsum/du/wuensche_geld.cfm)
- **Veranstaltungen**  
[Schuldenpräventionsstelle Stadt Zürich](#)

---

## Literatur zu Kaufsucht

### Ratgeber Kaufsucht. Informationen für Betroffene und Angehörige

Astrid Müller, Nora M. Laskowski. Hogrefe (2022)

*Kaufsucht betrifft relativ viele Menschen, wird aber häufig verheimlicht, bagatellisiert und übersehen. [...] Dieser Ratgeber wendet sich an Menschen, die selbst an einer Kaufsucht und deren Folgen leiden, sowie an deren Angehörige und weitere Personen aus dem sozialen und Arbeitsumfeld. Der Ratgeber will dazu beitragen, die Störung besser zu verstehen, und liefert dazu Informationen über den Verlauf, die Ursachen, die Folgen und Behandlungsmöglichkeiten. [...].*

### Praxisbuch Verhaltenssucht: Symptomatik, Diagnostik und Therapie bei Kindern, Jugendlichen & Erwachsenen.

Oliver Bilke-Hentsch. Thieme (2014)

*Pathologisches Glücksspiel, pathologischer Internet-Gebrauch, Kaufsucht, Sexsucht, Sport- und Bewegungssucht, Arbeitssucht u.v.m.*

*Interdisziplinär: Grundlagen, Diagnostik, Klassifikation, Therapie und Prävention*

*Praxiserprobt: Experten-Empfehlungen zum Umgang mit Betroffenen und Ratsuchenden.*

*Zahlreiche Autoren aus der "Task Force Verhaltenssuchte" der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde*

### Verhaltenssuchte. Grundlagen, Diagnostik, Therapie, Prävention.

Herausgeber: Mann, Karl (Hrsg.). Springer (2014)

*Internetsucht, Sexsucht, **Kaufsucht**, Facebooksucht, die Aufzählung der „neuen Süchte“ liesse sich beliebig fortsetzen. Spätestens bei „Arbeitssucht“ oder „Marathonsucht“ wird klar, dass wir es in den letzten Jahren mit einer fast schon „suchtartigen Ausweitung“ des Suchtbegriffes zu tun haben. Eine kritische Bestandsaufnahme ist daher erforderlich.*

*Dieses Buch behandelt Grundlagen, Diagnostik, Therapie und Prävention der sogenannten Verhaltenssuchte und ihrer Randgebiete. Exzessives Verhalten bei Glücksspiel,*

*Internetgebrauch, Kaufen, Adipositas und Sexualität werden erörtert. Theoretisch und praktisch werden Chancen und Grenzen einer Einordnung unter den Begriff der Sucht untersucht. Damit gibt das vorliegende Werk Hinweise für Wissenschaftler und Forscher ebenso wie für Praktiker in Prävention und Therapie und natürlich für Betroffene und ihre Angehörigen.*

### Faktenblatt – Problematisches Kaufverhalten im Jahr 2022

Bundesamt für Gesundheit (2023), Erhebung Gesundheit und Lifestyle 2022

*Wie werden Tabak- und Dampfprodukte konsumiert? Wie ist das Wissen der Bevölkerung und wie steht sie zu Massnahmen in den Bereichen Alkohol, Tabak, illegale Drogen, Ernährung und Bewegung? Wie hoch ist ihr Medikamentenkonsum und ihr Kaufverhalten? Wie viele Personen wollen aufhören zu rauchen? Die Erhebung «Gesundheit und Lifestyle» gibt Aufschluss darüber.*

---

## Kaufsucht im Lehrplan21

### Zyklus 1/2

#### Fachbereich Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG)

- **Kompetenzbereich 6:** Arbeit, Produktion und Konsum – Situationen erschliessen.
  - **Kompetenz 5:** Die Schülerinnen und Schüler können soziale, rechtliche und ökonomische Aspekte im Alltag und im Zusammenleben recherchieren.
    - **Kompetenzstufe c:** Schüler können einen einfachen Einkauf planen sowie Nutzen, Kosten und Sparmöglichkeiten abwägen (Konflikte zwischen Wünschen, Bedürfnissen und knappen Mitteln)

### Zyklus 2

#### Fachbereich Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG)

- **Kompetenzbereich 1:** Identität, Körper, Gesundheit – sich kennen und sich Sorge tragen.
  - **Kompetenz 2:** Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.
    - **Kompetenzstufe f:** Können Merkmale von Abhängigkeiten und Sucht beschreiben und Möglichkeiten der Prävention erkennen.

### Zyklus 3

#### Fachbereich Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (mit Hauswirtschaft)

- **Kompetenzbereich 3:** Konsum gestalten.
  - Kompetenzen 1, 2 und 3
- **Kompetenzbereich 4:** Ernährung und Gesundheit – Zusammenhänge verstehen und reflektiert handeln.
  - **Kompetenz 1:** Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.
    - **Kompetenzstufe b:** Können im Alltag Bedingungen, Situationen und Handlungsweisen erkennen und benennen, die für die Gesundheit eine förderliche bzw. abträgliche Wirkung haben (z.B. Genuss, Sucht, Bewegung).  
Verbindlicher Inhalt: Gesundheitsfaktoren.

#### Fachbereich Religion, Kultur

- **Kompetenzbereich 5:** Ich und die Gemeinschaft – Leben und Zusammenleben gestalten.
  - **Kompetenz 1:** Die Schülerinnen und Schüler können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.
    - **Kompetenzstufe c:** Kennen Anlaufstellen für Problemsituationen (z.B. Familie, Schule, Sexualität, Belästigung, Gewalt, Sucht, Armut) und können sie bei Bedarf konsultieren. Verbindlicher Inhalt: Beratung, Therapie, Selbsthilfe.

#### Modul Informatik und Medien

- **Kompetenzbereich 1:** Die Schülerinnen und Schüler können sich in der physischen Umwelt sowie in medialen und virtuellen Lebensräumen orientieren und sich darin entsprechend den Gesetzen, Regeln und Wertesystemen verhalten.
  - **Kompetenzstufe e:** Können Chancen und Risiken der Mediennutzung benennen und Konsequenzen für das eigene Verhalten ziehen (z.B. Vernetzung, Kommunikation, Cybermobbing, Schuldenfalle, Suchtpotential)

---

## Planungshilfen Suchtprävention und Bezüge zum Lehrplan 21

Die PHZH hat für die Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule die [Planungshilfen](#) erstellt. Diese unterstützen Lehrpersonen und Schulleitungen bei der Planung und Umsetzung von lehrplanbasierter Gesundheitsförderung und Prävention im Unterricht. Der Bereich [Sucht](#) enthält hilfreiche Hinweise, wie auch die Prävention der Kaufsucht integriert werden kann. Die Kaufsucht erscheint innerhalb der Suchtformen als Verhaltenssucht an mehreren Stellen. Kaufsucht bzw. im 1. Zyklus eher unkontrolliertes Ersterben von Konsumgütern tritt in der klassischen Form erst im 3. Zyklus auf. Es können aber schon personale und soziale Kompetenzen gestärkt werden, welche später den verantwortungsvollen Umgang mit Kaufen unterstützen und damit vorbeugend gegen einen riskanten Konsum wirken.

---

### Folienset

Das Folienset dient der Einführung und Verortung der Kaufsucht innerhalb verschiedener Abhängigkeiten und Verhaltenssüchten.

Zielgruppen: Jugendliche, Erwachsene, fachfremde Multiplikator/-innen

Die Grundlage bildet dieses Dossier «Kaufsucht», erstellt vom Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte in Zürich.

Kontakt: Jan-Michael Gerber, [gerber@radix.ch](mailto:gerber@radix.ch)