

Inhalt

| | |
|--|----|
| I. Sucht – was ist das eigentlich? | 9 |
| 1. <i>Sucht ohne Drogen – gibt es das?</i> | 11 |
| Endorphine – Ekstasetechniken | |
| 2. <i>Suchtziele und Drogeneffekte</i> | 15 |
| Sucht bei Tieren – Drei Mechanismen – Stadien des Bewußtseins – Sechs Thesen | |
| 3. <i>Stoffgebundene und stoffungebundene Suchtformen</i> | 22 |
| Gemeinsamkeiten und Unterschiede – Suchtdreieck | |
| 4. <i>Vom normalen zum süchtigen Erleben und Verhalten</i> | 25 |
| Gebrauch – Genuß – Mißbrauch – Ausweichendes/abweichendes Verhalten – Gewöhnung – Abhängigkeit – Sucht/ Suchtkrankheit | |
| 5. <i>Was ist das Süchtige an der Sucht?</i> | 28 |
| Alltagsbegriff – Fachsprache – Kriterien der Sucht | |
| | |
| II. Spielen | 31 |
| 1. <i>Russisch Roulette – Wenn Spielen zur Sucht wird</i> | 31 |
| Die Spielbank: das Mekka der Zocker – Automaten: das Roulette des kleinen Mannes – Spielend in die Sucht – Spielertypen – Spielerkarrieren – Spielerkriminalität – Gewinner im Spiel – Spielerkrankheiten – Zwanzig Fragen – Exzessives Glücksspiel oder Spielsucht? – Auszüge aus einer Spielerstudie | |
| 2. <i>Psychische Abhängigkeit vom Glücksspiel (Gerhard Meyer).</i> | 57 |
| 3. <i>Psychotherapie und Selbsthilfe für Spieler und Angehörige</i> | 63 |
| | |
| III. Essen | 69 |
| 1. <i>Die Last der vielen Pfunde – Der alltägliche Umgang mit dem Essen</i> | 69 |
| Idealfiguren – Eß-stile, Eß-ziele – Volksweisheiten – Belohnungs- und Frustfresser – Kalorienüberschuß – Gesundheitsrisiken – Reizüberflutung – Übergänge | |

| | |
|--|-----|
| 2. <i>Das Selbstverständliche als Problem</i> | 78 |
| Eßstörungen – Ursachen | |
| a) Eßsucht (Adipositas): Kummer mit dem Kummerspeck | |
| b) Eß-Brech-Sucht (Bulimie): Essen bis zum Erbrechen | |
| c) Magersucht (Anorexie): Seelenhunger | |
| 3. <i>Wenn Essen zur Sucht wird (Ulrike Karren-Derber)</i> | 88 |
| 4. <i>Sinn und Unsinn von Diäten</i> | 96 |
| 5. <i>Psychotherapie und Selbsthilfe für Menschen mit Eßpro- blemen</i> | 97 |
| | |
| IV. Arbeiten | 99 |
| | |
| 1. <i>Arbeiten um zu vergessen – Der Job als ehrbares Suchtmittel</i> | 99 |
| Karriere im Laufschrift – »Economic animals« – Arbeitslust und Arbeitsfrust – Zahlen und Zeiten – Arbeitssucht-Typen – Eigenschaften der Arbeitssüchtigen – Arbeit und Freizeit – Ursachen der Arbeitssucht – Auswirkungen der Arbeitssucht – Phasen der Arbeitssucht | |
| 2. <i>Die seelischen Kosten der Karriere: Ist Arbeitssucht nötig, um sich nach oben zu boxen?</i> | 121 |
| 3. <i>Arbeitssüchtige und »Zwangsarbeiter« – Der Nutzen für die Gesellschaft</i> | 130 |
| 4. <i>Psychotherapie für Arbeitssüchtige</i> | 135 |
| | |
| V. Lieben | 139 |
| | |
| 1. <i>»Du bist meine Sucht« – Der Mitmensch als Droge</i> | 139 |
| Geschlechterkrieg – Symbiotische Beziehungen – Ist Liebes- sucht eine Sucht? – Co-Abhängigkeit | |
| 2. <i>Die schwarze Schwester der Liebe: Eifersucht</i> | 148 |
| Formen der Eifersucht – Eifersuchtsverdrängung – Eifer- suchtsuntersuchungen – Das Beziehungsdreieck – Eifersucht: ein Kulturgut? – Eifersüchtig auf alles und nichts – Der eifer- süchtige Zwiespalt – Eifersucht: eine Sucht? – Eifersucht: ein Gefühl aus der Steinzeit? – Hilfen | |
| 3. <i>Porno, Peep-Show, Perversionen: Sex-Sucht</i> | 167 |
| Sex-Suchtcharaktere – Hörigkeit – Moralische Normen – Un- tersuchungen – Die Last der schnellen Lust – Übergänge und Stationen | |
| 4. <i>Psychotherapie und Selbsthilfe für Liebes- und Sexsüchtige</i> | 174 |

| | |
|--|-----|
| VI. Andere süchtige Verhaltensweisen | 177 |
| 1. <i>Aufgepaßt, zugefaßt – Kleptomanie</i> | 178 |
| 2. <i>Kaufrausch – Konsum als Trostpflaster</i> | 180 |
| 3. <i>Auf der Suche nach dem »Kick« – Extremsituationen als Lebenselixier</i> | 182 |
| Bergsteigen – Auto- und Motorradrennen – Wenn daraus ein Beruf wird: Stuntmen und andere – Grenzerfahrungen und ihre Grenzen – Das Jogger-High – S-Bahn-Surfen – Feuerlaufen – Okkulte Praktiken – Inflation von Suchtformen | |
| 4. <i>Der Körper als Suchtpartner</i> | 190 |
| Hypochondrie – Messersüchtige: »Schnippler« und »Operationsfreaks« – Die Leere im Kopf: Blutspenden als Highmacher | |
| VII. Gibt es eine Suchtpersönlichkeit? | 193 |
| 1. <i>»Syndrom-Shift«: Symptomverschiebung</i> | 194 |
| 2. <i>Suchtpersönlichkeit</i> | 195 |
| Genetische Faktoren – Konstitutionelle Faktoren – Frühkindliche Situation – Familientradition – Peer-Group – Lebensstil – Beruflicher Alltag – Kulturelle Bedingungen | |
| 3. <i>Stadien der Sucht</i> | 199 |
| Einleitungsphase – Kritische Phase – Chronische Phase – Die Frage der Schuldfähigkeit | |
| 4. <i>Suchtpersönlichkeit aus psychoanalytischer Sicht am Beispiel von Bulimie und Spielsucht (Wolf-Detlef Rost)</i> | 202 |
| Sucht in anderen Kulturen – Suchtmittel – Stoffgebundene und stoffungebundene Süchte – Falldarstellung: Spielsucht – Falldarstellung: Bulimie – Frauenrolle – Gesellschaftliche Aspekte – Entwicklungspsychologische Aspekte: Die gute Brust – Die böse Brust – Psychodynamische Aspekte – Rollenkonflikte – Männerrolle – Gesellschaftliche Aspekte – Der Automat als Gegner – Überfluß und Sucht | |
| VIII. Die Alltäglichkeit der Sucht | 215 |
| 1. <i>Die Ausweich-Gesellschaft</i> | 216 |
| »Horror vacui«: Die Angst vor der Leere – Im Nebelpalast der Wünsche | |

| | |
|---|-----|
| 2. <i>Die »Versüchtelung« grassiert</i> | 219 |
| Innenweltverschmutzung – Immer mehr Genüsse – immer weniger genießen | |
| 3. <i>Was kann man tun? – Vorbeugung</i> | 223 |
| 4. <i>Live fast, love deep, die young: Von den positiven Seiten süchtigen Lebens – Versuch einer Ehrenrettung</i> | 225 |
| 5. <i>Wie geht die Gesellschaft mit diesen Suchtformen um?</i> | 229 |
| | |
| IX. Zusammenfassung und Ratschläge | 233 |
| | |
| Anhang | |
| Danksagung | 237 |
| Die Co-Autoren | 238 |
| Weiterführende Literatur | 239 |
| Anschriften | 242 |