

Werner Gross

Sucht ohne Drogen

Arbeiten, Spielen, Essen, Lieben



Fischer
Taschenbuch
Verlag

6J2.?

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 Bewußt-	
seins - Sechs Thesen	
3. <i>Stoff gebundene und stoffungebundene Suchtformen</i>	22
Gemeinsamkeiten und Unterschiede - Suchtdreieck	
4. <i>Vom normalen zum süchtigen Erleben und Verhalten</i>	25
Gebrauch - Genuß - Mißbrauch - Ausweichendes/abwei-	
chendes 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 Rou-	
lette des kleinen Mannes - Spielend in die Sucht - Spielertypen	
- Spielerkarrieren - Spielerkriminalität - Gewinner im Spiel -	
Spielerkrankheiten - Zwanzig Fragen - Exzessives Glücks-	
spiel 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</i> <i>Essen.</i>	69
Idealfiguren - Eß-stile, Eß-ziele - Volksweisheiten - Beloh-	
nungs- und Frustfresser - Kalorienüberschuß - Gesundheits-	
risiken - 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>	8£
4.	<i>Sinn und Unsinn von Diäten.</i>	9t
5.	<i>Psychotherapie und Selbsthilfe für Menschen mit Eßpro- blemen.</i>	9'

IV. Arbeiten 9'

1.	<i>Arbeiten um zuvergessen-Der Job als ehrbares Suchtmittel. . . 9</i>	
	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>	K
3.	<i>Arbeitssüchtige und »Zwangsarbeiter« - Der Nutzen für die Gesellschaft.</i>	V.
4.	<i>Psychotherapie für Arbeitssüchtige.....</i>	1.

V. Lieben 1

1.	<i>»Dubist meine Sucht«-Der Mitmensch als Droge.</i>	1
	Geschlechterkrieg - Symbiotische Beziehungen - Ist Liebes- sucht eine Sucht? - Co-Abhängigkeit	
2.	<i>Die schwarze Schwester der Liebe: Eifersucht.....</i>	1
	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>	
	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>	

VI. Andere süchtige Verhaltensweisen ' 177

1. *Aufgepaßt, zugefaßt-Kleptomanie*. 178
2. *Kaufrausch-Konsum als Trostpflaster*. 180
3. *Auf der Suche nach dem »Kick« - Extremsituationen als Lebenselixier*. 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. *Der Körper als Suchtpartner*.....190
Hypochondrie - Messersüchtige: »Schnippler« und »Operationsfreaks« - Die Leere im Kopf: Blutspenden als Highmacher

VII. Gibt es eine Suchtpersönlichkeit? 193

1. *»Syndrom-Shift«: Symptomverschiebung*. 194
2. *Suchtpersönlichkeit*. 195
Genetische Faktoren - Konstitutionelle Faktoren - Frühkindliche Situation - Familientradition - Peer-Group - Lebensstil - Beruflicher Alltag - Kulturelle Bedingungen
3. *Stadien der Sucht*.....199
Einleitungsphase - Kritische Phase - Chronische Phase - Die Frage der Schuldfähigkeit
4. *Suchtpersönlichkeit aus psychoanalytischer Sicht am Beispiel von Bulimie und Spielsucht (Wolf-Detlef Rost)*.....202
Sucht in anderen Kulturen - Suchtmittel - Stoffgebundene und stoffwungebundene 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. *Die Ausweich-Gesellschaft*. 216
»Horror vacui«: Die Angst vor der Leere - Im Nebelpalast der Wünsche

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