

Werner Gross

Hinter jeder Sucht ist eine Sehnsucht

Hilfen für den Umgang mit unseren
Alltagsdrogen

Herderbücherei

Inhalt

Was ist Sucht?11
Süchtig - ohne Drogen11
Süchtig sind immer die anderen.14
Wo Genuß zur Sucht wird - Vom normalen zum süchtigen Verhalten.15
Das Essen23
Der langsame Selbstmord mit Messer und Gabel	23
Vom Versuch, die ganze Welt aufzuessen - Bulimia	32
Injedem Dicken ist ein Dünner eingesperrt	34
Leben von Luft und Liebe - Drei Wochen Fasten	44
Die Medien56
Das allmähliche Verschwinden der Wirklichkeit - Fernsehen56
Verdummt in alle Ewigkeit - Video und Telespiele	73
Mein Freund mit dem viereckigen Gesicht. Computer	76
Jede Menge Phon, bis zur Ohramputation - Musik	86
Die Arbeit97
Arbeit ist das ganze Leben.97
Andere Suchtformen124
Eine Sucht kommt selten allein - Unser tägliches Gift gib uns heute.124
Sucht ist Ausdruck einer Verwahrlosung des Innenlebens.127

Das Gefühl, immer zu kurz zu kommen oder „Horror vacui“ - die Angst vor der Leere.134
Opfer der eigenen Begierden - Die versteckte Versüchte- lung unserer Gesellschaft136
Eine Alternative: Beschränkung auf Wesentliches	140
Weniger ist mehr - Vom Versuch, bescheidener zu leben	148
Den Becher des Lebens ganz austrinken - oder nur dran nippen? Positive Seiten der Sucht.155