

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Neuausgabe	11
I. Sucht – was ist das eigentlich?	
1. Sucht ohne Drogen – gibt es das?	15
Endorphine – Suchtgedächtnis – Ekstasetechniken	
2. Suchtziele und Drogeneffekte	20
Rausch und Sucht – Sucht bei Tieren – Drei Mechanismen – Stadien des Bewusstseins – Sechs Thesen	
3. Stoffgebundene und stoffungebundene Suchtformen	27
Gemeinsamkeiten und Unterschiede – Suchtdreieck	
4. Vom normalen zum süchtigen Erleben und Verhalten	30
Gebrauch – Genuss – Missbrauch – Ausweichendes/ abweichendes Verhalten – Gewöhnung – Abhängigkeit – Sucht/Suchtkrankheit	
5. Was ist das Süchtige an der Sucht?	33
Alltagsbegriff – Fachsprache – Kriterien der Sucht	
II. Spielen	
1. Russisch Roulette – Wenn Spielen zur Sucht wird	37
Die Spielbank – das Mekka der Zocker – Automaten – das Roulette des kleinen Mannes – Spielend in die Sucht – Spieler-typen/Spielerkarrieren – Spielerkriminalität – Die Gewinner im Spiel – Spielerkrankheiten – Zwanzig Fragen zur Spielsucht – Quiz-Shows	
2. Psychotherapie und Selbsthilfe für Spieler und Angehörige	57
Professionelle Hilfe – Psychoanalyse / tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie – Verhaltenstherapie – Stationäre Behandlung – Selbsthilfegruppen – Angehörige von Spielern	
3. Potenzierte Spielsucht: Zocken an der Börse	66
Börsenfieber: Nach dem Crash ist vor dem Crash – Nervenkitzel pur – Gefahr Börsensucht – Der Börsen-Kick: Info-Overflow und Arousal – Beratung: Wertpapieranalysten, Sterndeuter und andere Massenhysterie-Experten – Die Wall-Street-Ratten-fänger – Profitsucht: Das Credo der Gier – Selbsthilfe	

III. Essen

1. Die Last der vielen Pfunde – Der alltägliche Umgang mit dem Essen	75
Idealfiguren – Ess-Stile, Ess-Ziele – Volksweisheiten – Belohnungs- und Frustfresser – Kalorienüberschuss – Gesundheitsrisiken – Reizüberflutung – Übergänge	
2. Das Selbstverständliche als Problem	83
Essstörungen – Ursachen	
a) Ess-Sucht (Adipositas): Kummer mit dem Kummernspeck	
b) Ess-Brech-Sucht (Bulimie): Essen bis zum Erbrechen	
c) Magersucht (Anorexie): Seelenhunger	
3. Sinn und Unsinn von Diäten	96
4. Psychotherapie und Selbsthilfe für Menschen mit Essproblemen	97
Ambulante Psychotherapie – Stationäre Therapie – Selbsthilfegruppen	

IV. Arbeiten

1. Arbeiten, um zu vergessen – Der Job als ehrbares Suchtmittel	99
Karriere im Laufschritt – »Economic animals« – Arbeitslust und Arbeitsfrust – Workaholic-Storys – Zahlen und Zeiten – Arbeitssucht-Typen – Eigenschaften der Arbeitssüchtigen – Arbeit und Freizeit – Ursachen der Arbeitssucht – Auswirkungen der Arbeitssucht – Phasen der Arbeitssucht	
2. Die seelischen Kosten der Karriere: Ist Arbeitssucht nötig, um sich nach oben zu boxen?	121
The only way is up – Karrierekosten – Die Leiden der Leitenden – Karrierefrauen – Gehälter – Karrierekrankheiten – Chronisches Erschöpfungssyndrom – »Karoshi«	
3. Arbeitssüchtige und »Zwangsarbeiter« – Der Nutzen für die Gesellschaft	132
Arbeitslosigkeit und Arbeitssucht – Problem Arbeit	
4. Psychotherapie und Selbsthilfe für Arbeitssüchtige	137

V. Lieben

1. »Du bist meine Sucht« – Der Mitmensch als Drogé	141
Geschlechterkrieg – Symbiotische Beziehungen – Ist Liebessucht eine Sucht? – Co-Abhängigkeit – Stalker im Liebeswahn	
2. Die schwarze Schwester der Liebe: Eifersucht	151

Formen der Eifersucht – Eifersuchsverdrängung – Untersuchungen – Das Beziehungsdreieck – Eifersucht – ein Kulturgut? – Eifersüchtig auf alles und nichts – Der eifersüchtige Zwiespalt – Eifersucht – eine Sucht? – Ursachen – Eifersucht – ein Gefühl aus der Steinzeit? – Hilfen

3. Porno, Peepshow, Perversionen: Sex-Sucht 170

Sex-Suchtcharaktere – Hörigkeit – Morale Normen – Untersuchungen – Die Last der schnellen Lust – Übergänge und Stationen

4. Psychotherapie und Selbsthilfe für Liebes- und Sexsüchtige 177

VI. Andere süchtige Verhaltensweisen

1. Aufgepasst, zugefasst! – Diebstahl und Kleptomanie 182

Zahlen – Der Stolz der Kleinbürger – Zufallsdiebe – Jugendliche Diebe – Lustklau und Frustklau – Kleptomanie – Schuldfähigkeit – Klauen: Ursachen – Hilfe für Kleptomane

2. Kaufrausch – Konsum als Trostpflaster 194

Markenbewusstsein – Penny-Power – Born to shop – Vom Konsumterror zum Konsumrausch – Kaufsucht – Untersuchungen – Symptome – Checkliste: Bin ich kaufsüchtig? – Selbsthilfe für Kaufsüchtige

3. Auf der Suche nach dem »Kick« – Extremsituationen als Lebenselixier 204

Bergsteigen und »Freeclimbing« – Auto- und Motorradrennen – Wenn daraus ein Beruf wird: Stuntmen und andere – Grenzerfahrungen und ihre Grenzen – Das Jogger-High – S-Bahn-Surfen – Feuerlaufen – Extrem-Bügeln – Inflation von Suchtformen

4. Die Suche nach dem kosmischen Schauer:
Okkultismus, Esoterik und Sekten 212

Okkulte Praktiken – Sekten: Vergiftete Paradiese – Was kostet Erleuchtung? – Von Helfern und Heilern – Übergänge: Vom Milieu zur Sekte – Bedingungslose Hingabe – Grade der Mitgliedschaft – Suchtanteile – Wunsch nach Erlösung – Personen auf dem Psychomarkt – Spirituelle Gruppe oder gefährliche Sekte? – Der Ausstieg – Hilfe für Sektenmitglieder und Aussteiger

5. Der Körper als Suchtpartner: Von Hypochondern, »Operationsfreaks«, »Schnipplern« und »Amputationspersönlichkeiten« 230

Hypochondrie – Münchhausen-Syndrom: Operationsfreaks – Schmerzvolle Erlösung: Selbstverletzendes Verhalten – Esoterische und religiöse Hintergründe – Psychische Störungen: Ich blute, also bin ich – Therapie – Amputationspersönlichkeiten: Das Fremde im eigenen Körper – Transsexualität: »Raus aus meiner Haut!« – Blutspenden als Highmacher

6. Computer- und Internetsucht: Versunken im Info-Overflow

238

Renovierung der Wirklichkeit: Medien, Computer und Co. – PC-Junkies – Schlaraffenland Internet – Die fünf Säulen des Internet – »E-Mail für dich« – »Smalltalk« und »Blind Dates«: Distanz schafft Nähe – »Rapid intimacy« – Cybersex – Internetsucht: Gefangen im Netz – Ist Surfen eine Sucht? – Suchtkriterien – Faszination WWW – Betroffene – Hilfe und Selbsthilfe – Werteverfall?

VII. Gibt es eine Suchtpersönlichkeit?

- | | |
|--|------------|
| 1. »Syndrom-Shift«: Symptomverschiebung | 256 |
| 2. Suchtpersönlichkeit | 257 |
| Genetische Faktoren – Konstitutionelle Faktoren – Frühkindliche Situation – Familitentradition – Peer-Group – Lebensstil – Kritische Lebensereignisse – Kulturelle Bedingungen | |
| 3. Stadien der Sucht | 261 |
| Die Einleitungsphase – Die kritische Phase – Die chronische Phase – Die Frage der Schuldfähigkeit | |

VIII. Die Alltäglichkeit der Sucht

- | | |
|---|------------|
| 1. Die Ausweich-Gesellschaft | 266 |
| »Horror vacui«: Die Angst vor der Leere – Im Nebelpalast der Wünsche | |
| 2. Die »Versüchtelung« grassiert | 269 |
| Innenweltverschmutzung – Immer mehr Genüsse – immer weniger genießen | |
| 3. Was kann man tun? – Vorbeugung | 273 |
| 4. Live fast, love deep, die young: Von den positiven Seiten süchtigen Lebens – Versuch einer Ehrenrettung | 275 |
| 5. Wie geht die Gesellschaft mit diesen Suchtformen um? | 279 |

IX. Zusammenfassung und Ratschläge 283

Anhang

Weiterführende Literatur	287
Adressen	294