

Verhaltenssüchte – Versuche,
Ohnmachtgefühle zu vermeiden,
zu kontrollieren und zu
kompensieren

Nicht stoffgebundene
stoffungebundene
verhaltensbezogene
Suchtformen
Verhaltenssüchte
Sucht ohne Drogen

Arbeitsucht
Beziehungssucht
Fernseh/Computersucht
Kaufsucht
Sexsucht
Spielsucht
Sportsucht

Kriterien für das Vorliegen einer Verhaltenssucht (nach Werner Gross 2003)

- Kontrollverlust
- Abstinenzunfähigkeit
- Wiederholungszwang
- Entzugerscheinungen
- Dosissteigerung
- Interessensabsorption und –zentrierung
- Psychischer und körperlicher Verfall
- Gesellschaftlicher Abstieg

Gross, Werner (2003). Sucht ohne
Drogen. Frankfurt/M.: S. Fischer
Verlag.

Einige Neurotransmitter und Hormone, die eine Suchtwirkung vermitteln

- Adrenalin: Wachheit, Aufregung, Kick
- Dopamin: Belohnung, Euphorie
- Endorphin: Schmerzlinderung, Glück, „Flow“
- Endovalium: Angstdämpfung, Entspannung
- GABA: Beruhigung, Gelassenheit
- Oxytocin: Kuschelhormon
- Phenylethylamin: Verliebtheitsgefühle
- Serotonin: Wohlbefinden, Hochgefühle
- Sexualhormone: Lustempfinden, Ekstase

Scherhorn, G., Reisch, L. &
Raab, G. (1992). Kaufsucht.
Bericht über eine empirische
Untersuchung. Universität
Hohenheim: Lehrstuhl für
Konsumtheorie und
Verbraucherpolitik.

Kaufsucht ist das in Anfällen
auftretende, süchtige Kaufen von
Konsumgütern und
Dienstleistungen (Lucia Reisch
und Klaus Scherhorn)

800.000 Menschen in
Deutschland gelten als
kaufsüchtig. Drei Millionen
Bundesbürger gelten als extrem
gefährdet.
Bundesweit gelten mehr als zwei
Millionen Haushalte als
überschuldet.

Merkmale der Kaufsucht



- Unwiderstehlicher Drang zu kaufen
- Euphorie beim Kaufvorgang
- Steigerung bei Menge und Preisen
- Kaufen bis zum finanziellen Ruin
- Entzugerscheinungen bei Geldnot

Psychologie des Kaufakts

- Tröstung, Beruhigung, Belohnung
- Anspannung, Aufregung
- Kompetenzgefühl
- Wichtigkeitsgefühl
- Anerkennung von Verkäufern
- Unter Menschen kommen



Auslösende Bedingungen für Kaufsucht



- Frustrationen
- Selbstwertknick
- Einsamkeit
- Fehlende Partner
- Werbung

Dahinterliegende Ursachen bei Kaufsucht

- Traumata der Eltern
- Emotionale Vernachlässigung in der Kindheit
- Selbst erlebter sexueller Missbrauch

Wesensmerkmale der Kaufsucht

- Ablehnung durch die Mutter, kein emotionaler Halt beim Vater
- Eigene Aggressionshemmung und generalisierte Angst vor Wut und Aggression
- Positive Bindungsgefühle (Wärme, Halt, Sicherheit) können nur mit Dingen (Nahrung, Kleidung ...) verbunden werden (alternativ wäre: Ästhetik, Naturerleben)
- Anhängliche Beziehungen, Vermeiden von Konflikten
- Stilles, heimliches Leiden
- Sich in Dingen Selbstbestätigung suchen und gleichzeitig nicht finden können („bin es nicht wert“)

Für die Kaufsucht besteht eine hohe Korrelation mit

- Depressionen
- Zwängen
- Angststörungen
- Essstörungen
- Substanzmissbrauch
- Borderline-Persönlichkeitsstörung

Arbeitsucht Workoholism

„Wer nicht arbeitet, soll auch nicht
essen!“

„Arbeit adelt“

„Arbeit macht frei“

Anzeichen von Arbeitssucht



- Arbeit als Zweck an sich, nicht als Mittel für etwas
- Kontrollverlust über Umfang und Dauer des Arbeitens
- Toleranzentwicklung gegen steigenden Arbeitsanfall
- Unfähigkeit abzuschalten
- Angst- und Schuldgefühle bei erzwungenem Nicht-Arbeiten

Anzeichen von Arbeitssucht

- Sucht nach Anerkennung
- Unfähigkeit zu entspannen
- Kaum private Beziehungen
- Verleugnung
- Mangelnde Selbsteinschätzung



Typen von Arbeitssucht

(nach Diane Fassel, 1991)



- Zwanghafter Arbeiter
- Heimlicher Arbeiter
- Arbeiter mit plötzlichen Arbeitsanfällen
- Chronisch Arbeitsunlustige

Typen von Arbeitssüchtigen

(nach Poppelreuther und Windholz, 2001)



- Die Entscheidungsunsicheren
- Die überfordert Unflexiblen
- Die Verbissenen
- Die überfordert Zwanghaften

Häufige Folgen der Arbeitssucht

- Anerkennung, beruflicher Erfolg, Karriere
- Körperliche Erschöpfungssyndrome
- Chronische Erkrankungen wie Kopf-, Rückenschmerzen, Magengeschwür
- Gehirnschlag, Herzinfarkt

Ursachen von arbeitssüchtigem Verhalten



- Flucht in die Arbeit im Rahmen einer Lebenskrise (z.B. bei einer Scheidung)
- Ablenkung durch rastlose Aktivität bei persönlich erlebtem Trauma (z.B. nach dem Tod einer geliebten Person, eigener Gewalterfahrung)
- Verstrickung in das Trauma der Eltern (z.B. bei Alkoholabhängigkeit, schwerer Depression oder Schizophrenie eines Elternteils („Heldenrolle“))

Wirklich, er war unentbehrlich!

Überall, wo was geschah
zu dem Wohle der Gemeinde,
er war tätig, er war da.

Schützenfest, Kasinobälle,
Pferderennen, Preisgericht,
Liedertafel, Spritzenprobe
ohne ihn, da ging es nicht.

Ohne ihn war nichts zu machen,
keine Stunde hat er frei.

Gestern, als sie ihn begraben,
war er – richtig – auch dabei.

Wilhelm Busch

Prof. Dr. Franz Ruppert
KSFH München