

Ralf Schneider

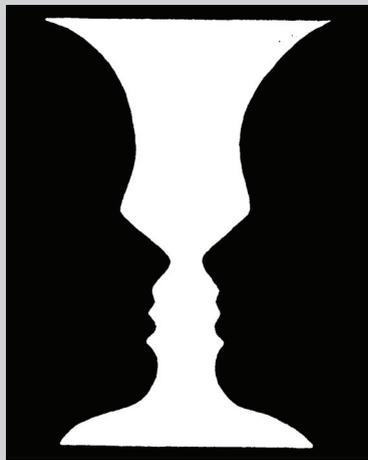
Die Suchtfibel

Weißer Pokal oder zwei Gesichter.

Was siehst Du?

Das Glas oder die Begegnung.

Was bevorzugst Du?





Ralf Schneider

Die Suchtfibel

Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit

Informationen
für Betroffene, Angehörige
und Interessierte

20. korrigierte Auflage



Schneider Verlag Hohengehren GmbH

Die Veröffentlichung der Hägar-Illustrationen von Dik Browne erfolgt mit freundlicher Genehmigung von Bulls-Pressediens, Frankfurt am Main.

Die Wiedergabe der Texte von K. Allert-Wybranietz aus dem Gedichtband „Trotz alledem“ und von H. Körner aus dem Buch „Johannes“ erfolgt mit Genehmigung des Verlages Lucy Körner, 70736 Fellbach.

Die Veröffentlichung der Cartoons von MORDILLO für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, erfolgt mit deren Genehmigung.

Umschlaggestaltung und Design: Helm Renz, 50825 Köln, www.renzdesign.de

Die erste bis vierte Auflage erschien unter dem Titel „Alkoholabhängigkeit – Informationen für Betroffene, Angehörige und Interessierte“

Gesamtauflage: mehr als 350.000

Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier (chlor- und säurefrei hergestellt).

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8340-1940-0

Schneider Verlag Hohengehren, Wilhelmstr. 13, 73666 Baltmannsweiler

Homepage: www.paedagogik.de

E-Book: 978-3-8340-3010-8 (2012)

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung für Unterrichtszwecke!

© Schneider Verlag Hohengehren, 73666 Baltmannsweiler 2019

Printed in Germany – Druck: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Einführung	VII
Inhaltsverzeichnis	XI
1. Von der Ahnungslosigkeit zur Nachdenklichkeit: Sich Grundwissen zur Sucht und zu Suchtstoffen aneignen	1
2. Von der Nachdenklichkeit zum Problembewusstsein: Verstehen, wie es zu Störungen im Verhalten und zur Abhängigkeit kommt	117
3. Von der Unentschiedenheit zur Lösung: Sich selbst die richtige Diagnose stellen und Schlussfolgerungen daraus ziehen	187
4. Vom Zaudern zum Handeln: Wie man sich von Süchten befreit	269
5. Von der Änderung zur Stabilisierung: Die Freiheit sichern und Rückfällen vorbeugen	365
Anhang:	
Wo findet man Hilfe?	444
Wo kann man weitere Informationen bekommen?	445
Buchtipps zum Thema „Sucht“	447
Register	448

**Es gibt nichts Gutes,
außer:
man tut es.**

ERICH KÄSTNER

Woher kommt die Suchtfibel?

Die erste Fassung dieses Buches erschien 1978. Ihr Zweck war es, alkoholabhängigen Patienten in allgemein verständlicher Form die wichtigsten Informationen über ihre Krankheit zu vermitteln. Den Titel „Suchtfibel“ verpassten die Patienten der Informationsbroschüre als Spitznamen. Er bürgerte sich rasch ein und wurde bei der Veröffentlichung als Buch schließlich übernommen.

Seitdem wurde die Suchtfibel mehrfach überarbeitet. Sie ist in einer früheren Fassung auf Russisch, Rumänisch und Ungarisch erschienen. Sie wurde auf Grund vieler Anregungen und Wünsche immer umfangreicher. Beispielsweise hat im Laufe der letzten Jahre der Anteil der von mehreren Substanzen Abhängigen unter den jüngeren Patienten so sehr zugenommen, dass viele Kolleginnen und Kollegen mit der dringenden Bitte an mich herangetreten sind, auch auf illegale Substanzen und „Verhaltenssüchte“ näher einzugehen. Diejenigen, die ihre Wünsche nun erfüllt sehen, werden zufrieden sein. Andere werden die Ausweitung bedauern, weil sich Lesemuffel durch ein dünnes Büchlein leichter zur Beschäftigung mit ihrer Krankheit motivieren lassen.

Die deutsche Auflage hat über 350.000 Exemplare erreicht. Trotz dieser stolzen Zahl kamen angesichts der bestechenden Möglichkeiten moderner Medien beim Autor Zweifel auf, ob in einer Zeit, die in immer kürzeren Abständen neue Erkenntnisse hervorbringt, gedrucktes Papier noch die richtige Form für die Wissensvermittlung ist. Gegen alle solchen Zweifel haben wir uns für eine umfassende Überarbeitung entschieden, denn die wesentlichen Botschaften der Suchtfibel sind „konservativ“, also keinem raschen Wandel unterworfen. Außerdem gibt es immer noch genügend Leute, die Bücher mögen, weil man sie überall in die Hand nehmen und darin blättern kann, ohne auf Strom angewiesen zu sein.

An wen wendet sich die Suchtfibel?

Eine Fibel ist laut Duden entweder ein bebildertes Lesebuch für Schulanfänger oder ein Lehrbuch, das Grundwissen aus einem Fachgebiet vermittelt. Die Suchtfibel ist beides: ein bebildertes Lesebuch für „Suchtanfänger“ und ein Lehrbuch zum Thema „Wege in die Sucht und aus ihr heraus“. Sie wendet sich vornehmlich an die Betroffenen selbst und an alle Personen aus deren sozialem Umfeld. Die Suchtfibel fand aber auch bei professionellen Helfern, Studenten und Lehrkräften eine erstaunlich positive Resonanz, weil sie – anders als die üblichen Lehrbücher – vor allem Informationen enthält, die unmittelbar in der Praxis verwertbar sind und die dazu beitragen, Suchtkranke menschlich zu verstehen.

Primär will die Suchtfibel den Betroffenen helfen, zu Experten für ihre eigene Krankheit zu werden. Ein solches Expertentum ist für die Genesung nicht nur wünschenswert, sondern notwendig. Bei einer chronischen Erkrankung wie der Sucht geht es nicht ohne Eigenaktivität und Selbsthilfe! Die Entscheidung für die Freiheit und den gesunden Lebensstil muss jeden Tag aufs Neue selbstständig getroffen werden. Das klingt einfach, aber es ist nicht leicht. Millionen von Bewegungsmuffeln, Übergewichtigen und Stressgeplagten können das bestätigen.

Bei schwerst kranken Süchtigen, die einer Rehabilitation nicht mehr zugänglich sind, stehen natürlich andere Zielsetzungen als eine vollständige Befreiung von der psychischen Abhängigkeit im Vordergrund. Für diesen Personenkreis geht es vornehmlich ums Überleben oder um ein Leben ohne allzu gravierende Schäden. In allen anderen Fällen ist es jedoch das erste grundsätzliche Ziel der Suchthilfe, das Wollen und Können der Betroffenen dahin zu entwickeln, dass sie eine kluge und weitsichtige Entscheidung für ein „richtiges Leben“ in ihrem eigensten Interesse treffen. Das zweite grundsätzliche Ziel der Genesung richtet sich auf die Nutzung und Entwicklung der Fähigkeiten, die man benötigt, damit aus der Entscheidung mehr als ein frommer Wunsch wird: ein stabiler Vorsatz, der auch in schweren Wettern Bestand hat. Auf diesem Weg will die Suchtfibel Begleiter und Wegweiser sein. Lange bevor die Suchtkranken selbst Rat und Hilfe suchen, tun dies diejenigen, die ihnen nahe stehen. Gerade von diesem Personenkreis kamen viele Anregungen und Rückmeldungen zur Suchtfibel. Ich hoffe, dass sie infolgedessen auch für Angehörige hilfreich ist.

Was darf man von der Suchtfibel erwarten und was nicht?

Da sich anscheinend sehr viele Menschen mit der Lebenskunst recht schwer tun, gibt es Ratgeber zu Hauf, die Glück und Erfolg mit einfachen Rezepten versprechen. Auch für Personen mit Suchtproblemen gibt es solche Wegweiser für kurze und einfache Schritte zum „Kontrollierten Trinken“ oder zur Abstinenz. Diese Art von Einfachheit finden Sie in der Suchtfibel nicht. Keine Entscheidung wird Ihnen aufgezwungen oder abgenommen. Die Einfachheit, auf die das Wort „Fibel“ sich bezieht, betrifft das Bemühen um Verständlichkeit in der Sprache und Klarheit in der Aussage. Einfach heißt dabei nicht oberflächlich: auf eine wissenschaftliche Fundierung wurde großer Wert gelegt, ohne allerdings durch Quellenhinweise zu jedem einzelnen Punkt den Lesefluss zu unterbrechen.

Die Suchtfibel will Informationen vermitteln, die eine **Hilfe zum Verstehen, Entscheiden und Handeln** geben. Erstens ist es gut, wenn man versteht, wie es zur Abhängigkeit von Alkohol und anderen Drogen kommt, damit man sich als Betroffener selbst verzeihen und akzeptieren kann. Zweitens muss sich jeder selbst für seinen persönlich richtigen Umgang mit den problematischen Stoffen und Verhaltensweisen entscheiden. Und drittens fällt die Entscheidung umso leichter, je sicherer man ist, dass man sie ins eigene Handeln umsetzen kann.

Wie ist die Suchtfibel aufgebaut?

Die fünf Kapitel der Suchtfibel entsprechen der Unterteilung des Änderungsprozesses bei der Befreiung von Süchten, der unter anderem mit den Namen der amerikanischen Suchtforscher Prochaska & DiClemente verbunden ist. **Die entsprechende Abbildung befindet sich am Anfang des vierten Kapitels.**

Die fünf Kapitel sind in möglichst mundgerechte Häppchen aufgeteilt. Über jedem Abschnitt steht eine Überschrift, die als Frage formuliert ist. Es handelt sich um Fragen, wie sie uns in der Therapie, bei Vorträgen und in Angehörigen- oder Betriebsseminaren oft gestellt werden. Im darauffolgenden Text werden die einfachen Sachfragen möglichst knapp beantwortet. Manche Fragen klingen einfach, sprechen jedoch ein umfangreiches Thema an. Sie werden entsprechend umfassender behandelt, so dass die Leserinnen und Leser daran schon etwas mehr zu beißen haben. Aber auch diese Abschnitte sollten für jeden verdaulich sein. Wenn dem nicht so ist, bitten wir dringend um Ihre Rückmeldung an den Verlag oder den Autor.

Einige Texte, die Sie in der Suchtfibel finden, sind anders gesetzt als der übrige Text. Sie dienen der Auflockerung unseres ernsten und trockenen (!) Themas mit humorvollen oder anregenden Zitaten, Gedichten, Witzen und Bildern, die auf ihre Weise manches besser erhellen als ein Sachtext.

Wenn Sie die Suchtfibel als Arbeitsbuch verwenden, um sich aus einer Sucht zu befreien, dann sollten Sie besonders auf die Übungen und Aufgaben achten, die grau hinterlegt sind. Sofern Sie sich in Behandlung befinden, sollten Sie gegebenenfalls mit Ihren Therapeuten darüber sprechen.

Wie sollte man die Suchtfibel lesen?

Wenn die Suchtfibel in Therapien als **Begleitlektüre** verwendet wird, empfiehlt es sich, mit den ersten neun Themen des vierten Kapitels zu beginnen („Vom

Zaudern zum Handeln: Wie man sich aus Abhängigkeiten befreien kann“). Ansonsten gilt: Von vorne nach hinten, querbeet, gezielt mit Hilfe des Stichwortverzeichnisses, täglich einen Abschnitt oder alles in einem Zug – wie Sie wollen. Wichtig ist nur, dass das Lesen seinen Zweck für Sie erfüllt. Das ist dann der Fall, wenn das Durcharbeiten des Buches Verständnis für das Süchtigwerden und -sein erzeugt, wenn Entscheidungshilfen für die Befreiung aus der Sucht gefunden und konkrete Handlungsmöglichkeiten umgesetzt werden können.

Aber kann das ein Sachbuch überhaupt leisten? Es ist schließlich bekannt, dass emotionsloses Wissen von sich aus nur wenig in unserem Denken und in unseren Werthaltungen verändert und noch viel weniger in unserem Verhalten. Informationen bewirken nur dann eine Veränderung, wenn sie sich von dem vorhandenen Denken, Fühlen und Handeln zumindest ein wenig unterscheiden und dieser Unterschied durch eine Korrektur der bisherigen Einstellung verringert oder beseitigt werden kann. Der Sinn der Suchtfibel liegt also darin, eine solche Änderung zu bewirken: Das Lesen soll Sie nachdenklich machen, und zwar nachdenklich über sich selbst, und ihre Gedanken sollten möglichst oft Gefühle in Ihnen anrühren.

Wenn Sie nämlich die Informationen dieses Buchs wie Nachrichten von einem anderen Stern lediglich zur Kenntnis nehmen, ohne sie auch nur im geringsten auf Ihre eigene Person beziehen zu können, verfügen Sie anschließend vielleicht über mehr Faktenwissen, aber ob Sie wirklich verstehen und nachempfinden werden, was Sucht ist, wäre mehr als fraglich. Es könnte Ihnen bezüglich unseres Themas ähnlich gehen wie dem Blinden in der folgenden Geschichte:

Zwei Männer sitzen im Gasthaus. Einer von ihnen ist blind. – „Willst Du ein Glas Milch?“ fragt der Sehende. – „Beschreib mir doch einmal die Milch!“ bittet der Blinde. – „Milch – das ist eine weiße Flüssigkeit“. – „Schön, und was ist weiß?“ – „Nun – weiß ist zum Beispiel ein Schwan.“ – „Aha. Und was ist ein Schwan?“ – „Ein Schwan? Das ist ein Vogel mit einem langen krummen Hals.“ – „Gut, aber was ist krumm?“ – „Krumm? Ich werde meinen Arm biegen, und Du wirst ihn abtasten. Dann wirst Du wissen, was krumm heißt.“ – Der Blinde tastet sorgfältig den aufwärts gebogenen Arm des anderen ab und seufzt dann verklärt: – „So, endlich weiß ich, wie Milch ist.“

1. Von der Ahnungslosigkeit zur Nachdenklichkeit: Sich Grundwissen zur Sucht und zu Suchtstoffen aneignen

Was versteht man unter „Sucht“?	2
Was sollte man über das Gehirn wissen, wenn man Sucht verstehen will? . .	8
Was sind Drogen bzw. psychotrope Substanzen?	21
Wozu nehmen wir Drogen?	23
Was versteht man unter dem „Suchtpotenzial“ von Drogen?	29
Wieso ist die „Belohnung“ durch Drogen problematisch?	31
Welche Wirkungen haben Drogen auf das Bewusstsein?	33
Was ist Alkohol?	38
Wie kam der Mensch auf den Alkohol?	40
Welche Wirkung hat Alkohol auf den Organismus?	42
Was ist das Besondere an der Droge Alkohol?	46
Wie hoch ist der Alkoholgehalt von Getränken und Arzneien?	49
Wie viel Alkohol kann der Körper vertragen?	51
Wie errechnet sich die Konzentration des Alkohols im Blut?	53
Was ist ein Rausch?	55
Bei welcher Konzentration des Alkohols im Blut kommt es zum Tod? . . .	57
Wovon hängt die Schnelligkeit der Alkoholaufnahme ins Blut ab?	58
Wie wird Alkohol aus dem Körper wieder entfernt?	59
Was ist ein Kater?	63
Welche Personen reagieren besonders empfindlich auf Alkohol?	65
Warum haben alkoholische Getränke, Drogen und manche Medikamente in Verkehr und Arbeit nichts zu suchen?	67
Wieso gehört Tabak beziehungsweise Nikotin zu den Drogen?	71
Was ist das Besondere am Tabak bzw. Nikotin?	74
Welche Beziehung gibt es zwischen Tabak und anderen psychotropen Substanzen?	77
Kann denn Kaffee Sünde sein?	78
Welche Medikamente können in Hinblick auf eine Abhängigkeitsentwicklung problematisch sein?	84
Wie wirken beruhigende Medikamente?	88
Warum können manche Heilmittel (Benzodiazepine) süchtig machen? . .	89
Was ist eine „Halbwertszeit“?	91
Was hat es mit Cannabis auf sich?	93
Warum sind Opioide so gefährlich?	96
Wieso zählt man Kokain zu den „harten“ Drogen?	100
Was ist bei den Amphetaminen anders als beim Kokain?	104
Wird um Ecstasy (XTC und „liquid ecstasy“ = GHB) nicht ein bisschen zuviel Wind gemacht?	107
Wie sieht es mit dem Alkohol- und Medikamentenverbrauch in Deutschland aus?	111
Sind auch Fernsehen, Essen, Kaufen oder Computerspielen „Drogen“? . .	114

2. Von der Nachdenklichkeit zum Problembewusstsein: Verstehen, wie es zu Störungen im Verhalten und zur Abhängigkeit kommt

Warum konsumieren manche Menschen zuviel Alkohol, Medikamente oder sonstige Drogen?	118
Welche Motive zum Konsum oder Missbrauch gibt es?	123
Was beschleunigt die Entwicklung zum Hochkonsum?	127
Wodurch verfestigt sich ein kritischer Konsum?	129
Gibt es Schutzfaktoren gegen Missbrauch und Abhängigkeit?	132
Wie kann man kritischen von unkritischem Alkoholkonsum unterscheiden?	134
Wann spricht man von „Missbrauch“?	136
Womit ist zu rechnen, wenn man in der Schwangerschaft Alkohol trinkt oder Drogen nimmt?	141
Spielen ist gut – Glücksspielen schlecht?	143
Wie wird jemand zum problematischen Spieler?	145
Wo beginnt die Suchtgefährdung beim Kaufen und Arbeiten oder beim Sex?	147
Ist die Suchtgefährdung erblich?	149
Sind Erfahrungen in der frühen Kindheit nicht auch so etwas wie ein Erbe?	151
Welche körperlichen Ursachen gibt es für die Entstehung von Missbrauch und Abhängigkeit?	154
Welche seelischen Ursachen gibt es für die Entstehung von Missbrauch und Abhängigkeit?	156
Welche Einstellungen begünstigen den Missbrauch von Substanzen?	159
Welche Rolle spielt die Arbeit für die Entstehung der Abhängigkeit?	163
Welche Rolle spielen die Eltern?	164
Welche Rolle spielen Konflikte in Familie und Beruf?	168
Welche Rolle spielt die Gesellschaft?	169
Was versteht man unter einem „Teufelskreis“?	172
Welche Hinweise sollte man ernst nehmen?	175
Was kann ich tun, wenn ein Angehöriger, Freund oder Kollege Probleme mit Alkohol oder anderen Substanzen bekommt?	177
Warum ist es so schwer, einen Missbrauch zu beenden?	180
Was benötigt man, um aus einem schädlichen Konsum oder einer Sucht herauszufinden?	183

3. Von der Unentschiedenheit zur Lösung: Sich selbst die richtige Diagnose stellen und Schlussfolgerungen daraus ziehen

Wann gilt man als suchtkrank oder abhängig?	188
Was ist „körperliche Abhängigkeit“?	192
Was ist „psychische Abhängigkeit“?	194
Was ist am „Suchtgedächtnis“ so speziell?	197
Was ist das Besondere an der Medikamentenabhängigkeit?	202
Wie kann man die Abhängigkeit von Tabak feststellen?	204
Kann man koffeinsüchtig werden?	206
Gibt es Besonderheiten der Abhängigkeit bei Frauen?	207
Ist die Sucht bzw. Abhängigkeit von psychotropen Substanzen wirklich eine Krankheit?	210
Wie viele Suchtkranke gibt es?	214
Wie lange dauert es, bis man von Suchtmitteln abhängig ist?	216
Wie entwickelt sich die Abhängigkeit?	218
Welche Körperschäden verursacht die Sucht?	230
Was sind Gedächtnislücken?	238
Was ist ein Delirium tremens?	239
Was ist ein Krampfanfall?	240
Welche Veränderungen im Verhalten erzeugt die Sucht?	241
Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Sexualität und Abhängigkeit von Alkohol?	243
Welche Bedeutung haben Schuld- und Schamgefühle?	245
Wie wirkt sich die Suchtentwicklung auf die Familie aus?	248
Warum enttäuschen Abhängige so oft ihre Angehörigen?	249
Was versteht man unter „Co-Abhängigkeit“?	251
Wie kann man den Teufelswalzer der „Co-Abhängigkeit“ beenden?	255
Welche Hilfe kann man den Kindern Suchtkrankter geben?	257
Welche sozialen Folgen zieht die Abhängigkeit nach sich?	259
Welchen Einfluss hat Alkohol auf die Arbeitsfähigkeit?	262
Ist die Abhängigkeit von Suchtmitteln ein Kündigungsgrund?	263
Welche Auswirkung haben Alkohol und Schlafmittel auf den Schlaf?	265
Welche Auswirkung auf die Lebenserwartung haben Alkoholismus und Opiatabhängigkeit?	267

4. Vom Zaudern zum Handeln: Wie man sich von Süchten befreit

Wie verläuft der Weg aus der Sucht?	270
Wie mache ich mich innerlich bereit für die Reise?	274
Was ist gemeint mit „Krankheit als Chance“?	281
Mit welcher sonstigen Lebenserfahrung lässt sich die Überwindung einer Sucht in etwa vergleichen?	284
Was versteht man unter Abstinenz?	289
Bedeutet der Abschied von der Droge nicht auch einen großen Verlust? . .	291
Ist Abstinenz nicht genussfeindlich?	295
Gibt es für genesene Suchtkranke einen auf Dauer unproblematischen Konsum von Suchtmitteln, also „kontrolliertes Trinken“ für Alkoholiker? . .	298
Wozu und wie sollte man mit dem Rauchen aufhören?	301
Was ist eine „Behandlung“ und wie läuft sie ab?	305
Was geschieht in ambulanten Beratungsstellen und Fachambulanzen? . . .	308
Gibt es Medikamente gegen die Sucht?	310
Wie wirken Disulfiram und Nalmefen?	311
Wofür ist Distraneurin gut?	314
Was kann Acamprosat?	315
Welche Ziele werden in der Therapie angestrebt?	316
Wozu der ganze Aufwand an Therapie?	319
Woher rührt die Bedeutung der Gruppentherapie?	321
Was ist eine „Abstinenz-Card“?	324
Wozu ist es gut, ein Tagebuch zu führen?	327
Achtsamkeit – nur eine neue Mode der Therapie?	331
Entspannungstraining: warum nicht – aber nützt es was?	334
Wozu Bewegung und Sport in der Suchtbehandlung?	336
Was haben persönliche Rechte und soziale Kompetenz mit der Abstinenz zu tun?	340
Was hat man sich unter einer Expositionsbehandlung vorzustellen?	343
Wie läuft eine Expositionsbehandlung ab?	348
Was meint man in der Therapie mit „Abwehr“?	350
Was ist „magisches Denken“?	353
Welche anderen „Denkfehler“ bereiten Probleme, wenn man sich ändern will?	355
Weshalb ist die Einbeziehung Angehöriger in die Therapie wichtig?	357
Warum sollte man die Einhaltung von Regeln in der Therapie ernst nehmen?	359
Wie steht es mit den Erfolgsaussichten einer Behandlung?	362

5. Von der Änderung zur Stabilisierung: Die Freiheit sichern und Rückfällen vorbeugen

Worauf sollte man in der Zeit der Abstinenz besonders achten?	366
Was kann man schon in der Therapie vorbereitend tun?	371
Wie lange dauert die Stabilisierungsphase?	375
Was versteht man unter einem „sozialen Stützsystem“?	379
Wem gegenüber soll ein Abhängiger seine Krankheit offenbaren?	381
Weshalb ist die Selbsthilfegruppe so wichtig?	383
Welchen Beitrag kann die Familie leisten?	386
Darf ich alkoholfreies Bier trinken oder mit Alkohol zubereitete Speisen essen?	388
Wie sollte man mit Medikamenten umgehen?	392
Was tun bei Depression und Angst?	394
Wie sollen Substanzabhängige mit Schmerzen umgehen?	396
Wie kann man sich bei Schlafstörungen verhalten?	400
Wozu Rückfallprävention, wenn ich doch ganz sicher bin, abstinent leben zu wollen?	403
Was ist ein Rückfall?	404
Was ist über Zeitpunkt und Anlass von Rückfällen bekannt?	407
Endet jeder Rückfall im sofortigen Kontrollverlust?	409
Wie verlaufen Rückfälle?	412
Wie lässt sich der „Rückfall aus heiterem Himmel“ erklären?	417
Was ist unter einer „Rückfallschwelle“ zu verstehen?	421
Hört das Verlangen bzw. der „Suchtdruck“ jemals auf?	425
Was kann ich gegen ein aufkommendes Verlangen tun?	427
Was tun, wenn man trotz festem Abstinenzvorsatz wieder Alkohol bzw. Drogen konsumiert hat?	432
Kann man für einen Rückfall schuldig gesprochen werden?	435
Was meint man mit „Trockenrausch“?	437
Gibt es „Positive Süchte“?	440
Was soll ich tun, damit es mit der Abstinenz gut weiter geht?	442

