

Inhalt

Vorwort	10
---------------	----

1 Ich dachte, das Problem liegt woanders

<i>Ein verhängnisvoller Trugschluss</i>	13
---	----

Restless as a willow in a windstorm	16
---	----

Wann beginnt mein Leben?	18
--------------------------------	----

Blitzverliebt	20
---------------------	----

Mein wahres Problem	24
---------------------------	----

Der vermeintliche Retter	25
--------------------------------	----

2 Aber Trinken gehört doch zu unserer Kultur

<i>Die Schattenseiten des Konsums</i>	31
---	----

Weiß oder rot?	33
----------------------	----

Accessoire der Erwachsenen	36
----------------------------------	----

Ein gigantisches Ausmaß an Zerstörung	38
---	----

Der Riesling vom Paps	42
-----------------------------	----

Milliardenumsatz durch Elend der Kunden	46
---	----

Hemingway und Weltliteratur	51
-----------------------------------	----

3 Ich trinke ja nicht täglich	
<i>Die verborgenen Anzeichen der Sucht</i>	55
Und doch	58
Erstmal Pause machen	63
Dann ist der Damm gebrochen	65
Auch das ist Kontrollverlust	66
Scheinerfolge als Teil der Sucht	70
Viele Versionen, ein Problem	72
4 Ich funktioniere ja noch	
<i>Der Tunnelblick auf den Extremfall</i>	75
Die Routine des Elends	78
Noch nicht am Boden	82
5 Ich will nicht zu den Anonymen Alkoholikern	
<i>Eine eigene Sprache finden</i>	93
Nur noch eine Frage der Zeit	96
Kann nicht aufhören zu weinen	99
Sich Gott hingeben und anderen davon berichten	103
Ego-Mord und Wiedergeburt	106
Die Anonymen Alkoholiker – ein patriarchalisches System?	108
Die Anonymen Alkoholiker – ein universeller spiritueller Weg?	110
Keine Alkoholikerin mehr	116

6 Ich weiß einfach nicht, warum ich trinke	
<i>Die Suche nach der Ursache</i>	119
Hauptsache, ich mache alles korrekt	123
Für mich ist da aber ein Tisch	124
Unheilbare Krankheit vs. antrainierte Gewohnheit	126
Ein alternatives Krankheitsverständnis	131
Die Macht der Perspektive	133
Trauma und Alkoholsucht – die Frage nach der Reihenfolge	135
»Fast alles, was die Psychoanalyse über Alkoholismus sagt, ist verkehrt«	139
Es geht nicht darum, recht zu haben	143
Meine Geschichte	144
7 Aber ohne Alkohol bin ich gesellschaftlich erledigt	
<i>Ein anderes Verständnis von Glück</i>	147
Entschuldigung, ich bin ein Fehler	152
Du brauchst Freunde	153
Anonymität – Schutz oder Hindernis?	154
Okay	156
Gesicht zeigen	158
Eine neue Sichtweise einbringen	160
Abstinenz – ein Akt der Selbstbestimmung	164
Der Schleier ist weg	165
Leben	169
Quellen	172
Danksagung	184
Sachregister	187