

**Zeitschrift:** Die Kette : Schweizerisches Magazin für Drogenfragen  
**Herausgeber:** Die Kette, Dachverband der privaten therapeutischen Einrichtungen in der Drogenhilfe der Region Basel  
**Band:** 14 (1987)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Sind Sie süchtig? : (fast) ein Sucht-Test  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-799839>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

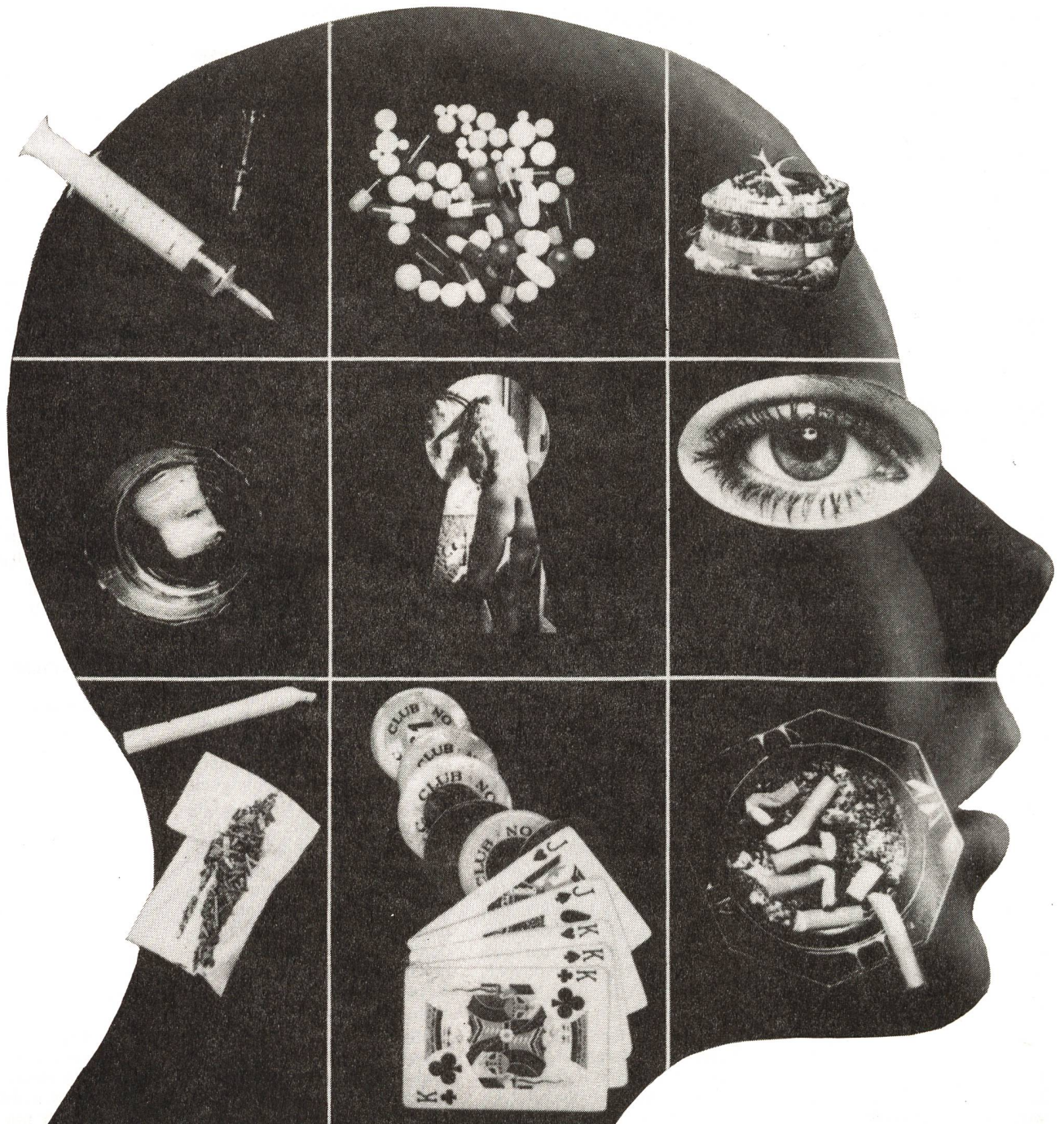
# Sind Sie süchtig? (fast) ein Sucht-Test

Wir können Ihnen natürlich nicht sagen, ob Sie süchtig sind. Das können Sie nur selbst herausfinden.

Der „Test“ soll Sie anregen, sich Gedanken zu machen über Ihr eigenes Verhalten. Damit können Sie den ersten Schritt tun, um einer Sucht vorzubeugen.

Beantworten Sie die gestellten Fragen, indem Sie das für Sie zutreffende in der entsprechenden Kolonne ankreuzen.

Wir wünschen Ihnen viel Spass!



1. Rauchen Sie Zigaretten, Pfeife, Zigarren?
2. Trinken Sie Alkoholisches?
3. Nehmen Sie Heroin?
4. Sind Sie überheblich, hochnäsig?
5. Sehen Sie fern?
6. Nehmen Sie Haschisch oder Marihuana?
7. Gebrauchen Sie Tabletten?
8. Ziehen Sie sich zurück?
9. Hören Sie Musik?
10. Helfen Sie andern?
11. Arbeiten Sie?
12. Essen Sie übermässig?
13. Treiben Sie Sport?
14. Streiten Sie?
15. Träumen Sie in den Tag hinein?
16. Tauschen Sie Zärtlichkeiten aus?
17. Kaufen Sie zuviel ein?
18. Trinken Sie Kaffee?

nein, nie	ja, häufig	ja, sehr oft
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 1. Zigaretten rauchen:

**Nie:**  
Sie liegen ganz im Trend der Zeit und leisten damit einen aktiven Beitrag zur Schonung Ihrer Mitmenschen und unserer Umwelt.

**Manchmal:**  
Gehören Sie zu den wenigen Glücklichen, die das Rauchen wirklich geniessen können oder machen Sie sich etwas vor und hätten eigentlich bei „häufig“ ein Kreuz setzen müssen?

**Häufig:**  
Wahrscheinlich wissen Sie, dass Rauchen gesundheitsschädigend ist und das Risiko einer Krebserkrankung, eines Herzinfarktes und von Kreislaufstörungen erhöht. Wissen Sie auch, in welcher Situation Sie besonders häufig rauchen?  
Wenn das Rauchen Ihnen hilft, Gefühle von Unzufriedenheit und Spannung besser zu ertragen, oder einfach sich gut zu fühlen – gäbe es dafür nicht andere Möglichkeiten?

### 2. Alkohol trinken:

**Nie:**  
Gut so, Sie scheinen zu wissen, was Sie wollen.

**Manchmal:**  
Alkohol ist eine Droge, die in unsere Kultur eingebettet ist. Trotzdem kostet uns der Missbrauch jährlich rund 2,1 Milliarden Franken.

**Häufig:**  
Wissen Sie, dass der Alkohol bei uns die Droge Nummer 1 ist? Gegen einen mässigen Gebrauch ist sicher nichts einzuwenden. Wenn der Alkohol jedoch dazu dient, dass Sie sich damit Erleichterung verschaffen von Sorgen und Problemen, dann sollten Sie aufhören und nach anderen, echten Problemlösungen suchen.  
Es gibt auch Beratungsstellen, an die Sie sich wenden können.



### 3. Heroin:

**Nie:**  
Wissen Sie, dass es in der Schweiz 12'000 – 15'000 Heroinabhängige und 150'000 Alkoholabhängige gibt?

**Manchmal:**  
Sie sind in grosser Gefahr abhängig zu werden. Kennen Sie Beratungsstellen? Informieren Sie sich am Stand der Prophylaxestelle/Drogenberatung.

**Häufig:**  
Sie werden wissen, dass Heroin ein hochwirksames Betäubungsmittel ist. Wegen des Verbotes ist es nur auf dem Schwarzmarkt erhältlich. Das hat zur Folge, dass die Reinheit des Stoffes nicht kontrolliert werden kann. Damit Sie sich nicht der Gefahr einer zu hohen Dosierung oder dem Risiko der Ansteckung gefährlicher Krankheiten aussetzen, empfehlen wir Ihnen, eine Drogenberatungsstelle aufzusuchen. Dort wird man Sie weiter beraten können.

### 4. Überheblich sein:

**Nie:**  
Sie haben es offenbar nicht nötig!

**Manchmal:**  
Fühlen Sie sich auch manchmal minderwertig? Die meisten Menschen kennen beides!

**Häufig:**  
Ich gratuliere Ihnen für den Mut, hier angekreuzt zu haben! Sie sind ehrlich mit sich selbst und haben von daher ein gewisses Recht, sich besser zu fühlen als jene, die sich selber bemogeln. Noch besser wäre es allerdings für Sie, wenn Sie es gar nicht nötig hätten, überheblich zu sein. Dann bräuchten Sie sich auch bei anderen Gelegenheiten nicht unterlegen zu fühlen. Sie bräuchten sich dann gar nicht zu vergleichen mit anderen, sondern wären stolz, Sie selbst zu sein, so wie Sie sind. Sollte dies nicht genügen?



## 5. Fernsehen:

### Nie:

Bravo, Sie wissen sich anders zu beschäftigen! Schade wäre es, wenn Sie sich deshalb besser fühlen würden als die grosse Masse – und auf diese herabschauen würden! Welchen Wert haben Sie vorher bei „überheblich sein“ angekreuzt?

### Manchmal:

Das Fernsehen ist oft lehrreich und unterhaltend. Ich beglückwünsche Sie, dass Sie sich nicht tyrannisieren lassen davon.

### Häufig:

Der Fernsehapparat ist eine Erziehungskraft unseres technischen Zeitalters, mit der Sie sich informieren und unterhalten können. Wenn Sie sich aber Ihre Lebensfreude vorwiegend aus diesem Gerät holen, deutet dies auf eine innere Verarmung hin. Versuchen Sie doch, sich vermehrt Ihre eigenen Bilder zu machen und selber aktiv zu werden!



## 6. Hasch/Marihuana rauchen:

### Nie:

Man soll und muss auch nicht alles probieren! Da heute ca. 50% der Jugendlichen Kontakt mit Hasch haben, ist es jedoch für jeden wichtig, dass er sachlich gut über diese Droge informiert ist.

### Manchmal:

Geniessen Sie von Zeit zu Zeit das Haschisch wie andere den Wein?? Vergessen Sie nicht, dass man auch vom Hasch seelisch abhängig werden kann!

### Häufig:

Sie erwarten jetzt vielleicht, dass ich Ihnen den Genuss vermiesen möchte? Stattdessen frage ich Sie, ob Sie ihn nicht sich selbst vermiesen, indem Sie – statt zu geniessen – sich durch allzu häufiges Haschen von der „bösen Welt“ abschotten, sich zurückziehen in ihr Haschgärtchen? Geniessen kann nur, wer mit beiden Beinen im Leben steht: nicht, wer sich den „Hasch-Rausch“ zum Alltag macht.



## 7. Tabletten Schlucken:

### Nie:

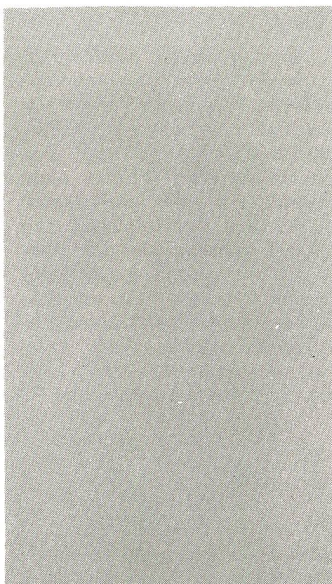
Sie müssen ein gesunder Mensch sein!

### Manchmal:

Alles ist Gift, nichts ist ohne Gift allein die Dosis macht, dass ein Ding nicht Gift ist. (Paracelsus 1493-1541)

### Häufig:

Gut, dass es Medikamente gibt. Für viele sind sie unentbehrlich und lebensrettend. Pillen aller Art befreien uns aber auch von allerhand lästigen „Betriebsstörungen“, wie schlechte Laune, Kopfschmerzen, Müdigkeit..., sie helfen, dass wir in Kürze wieder arbeiten und nett sein können. Die Folge kann sein, dass wir Raubbau treiben an unserem Körper und Signale missachten, die uns anzeigen, dass wir irgend etwas falsch machen im Leben, dass wir auf dem Holzweg sind. Die vielen Pillen helfen, weiterhin auf dem „Holzweg zu fahren“. Besser wäre zu überlegen, was wir wirklich brauchen. Wissen Sie, dass zwei von hundert der erwachsenen Schweizer/innen medikamentensüchtig sind? Vielleicht sollten Sie mal mit jemandem – z.B. mit dem Hausarzt oder auf einer Beratungsstelle – darüber reden?



## 8. Sich zurückziehen:

### Nie:

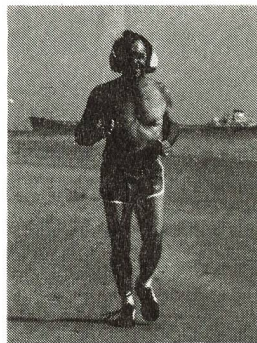
Sie sind offensichtlich ein Draufgänger und führen ein hartes Leben. Wie halten Sie das nur aus?

### Manchmal:

Sie sind im Lot. Beides ist wichtig: sich exponieren und sich zurückziehen können.

### Häufig:

Es ist ja nur gut, gibt es Leute wie Sie, die sich nicht auch noch vordrängeln wollen. Wieviel zusätzlichen Streit gäbe es sonst doch in der Welt! – Andererseits: Vielleicht hätten gerade Sie Wichtiges mitzuteilen. Vielleicht sollte Ihr Standpunkt durchaus stärker vertreten werden. Vielleicht sähe die Welt besser aus, wenn Sie (und Ihresgleichen – denn Sie sind ja nicht allein –) sich nicht der Auseinandersetzung entziehen würden. Ausserdem wäre dies besser für Ihre seelische und körperliche Gesundheit. Wer zuviel „in sich hineinfrißt“, kriegt leicht Magengeschwüre oder andere unangenehme Leiden.



## 9. Musik hören:

### Nie:

Es ist gewiss schwierig, durch unsere Welt ohne jede Musik zu kommen – aber lebensnotwendig ist Musik offenbar nicht, wie Sie mir beweisen.

### Manchmal:

„Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort und die Welt hebt an zu singen, triffst Du nur das Zauberwort“.

J. Eichendorff

### Häufig:

Bravo, Sie tun etwas für Ihr Gemüt! Sicherlich bringt Ihnen das Musik-hören Freude, Erholung, Anregung und Befriedigung. Schade ist es jedoch, wenn Sie vor lauter Musik Ihre anderen Interessen vernachlässigen. Hören Sie doch ab und zu auch auf Ihr „inneres Radio“.

## 10. Helfen:

### Nie:

Kennen Sie die Geschichte vom Aschenputtel? Und von der Pechmarie, die niemals helfen wollte – und eben dadurch ins Pech lief? Passen Sie bloss auf! Sind Sie übrigens sicher, dass Sie niemals helfen? Es braucht dazu keine heldenhaften Taten. Blosses Dasein bei anderen ist manchmal echte Hilfe.

### Manchmal:

„Edel sei der Mensch, hilfreich und gut...“ – Aber man kann auch mittels Helfen dazu beitragen, andere abhängig und unmündig zu machen.

### Häufig:

Hut ab – Sie sind ein sensibler, aufopfernder Mensch! Wird es Ihnen nicht manchmal etwas zuviel? Haben Sie nicht gelegentlich das Gefühl, „ausgebrannt“ zu sein? Können Sie auch für sich selber sorgen? Können Sie für sich selber Hilfe beanspruchen? Oder *müssen* Sie soviel helfen, damit Sie sich gut und stark fühlen? Tun Sie doch ab und zu etwas ganz „egoistisch“ für sich!

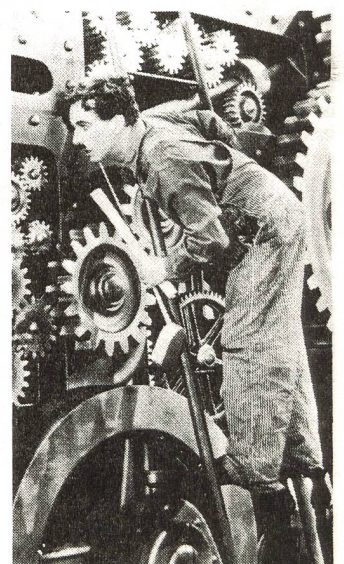
## 11. Arbeiten:

### Nie:

Das ist ja wohl ein Wunschtraum von Ihnen! Schon das Drücken dieses Knopfes bedeutete Arbeit. Unterschätzen Sie sich nicht!

### Manchmal:

Arbeit ist das halbe Leben... und die andere Hälfte? – Die Schweiz ist das Land mit der längsten Arbeitszeit in Europa – vielleicht weil wir's so gemütlich nehmen bei der Arbeit und darum länger brauchen als andere?



## Häufig:

Arbeit ist das halbe Leben – und ein Glück, wenn Sie Freude und Zufriedenheit daran finden und Ihre Fähigkeiten zur Geltung kommen!

Und die andere Seite? Nehmen Sie sich genug Zeit, um mit Ihrer Familie, mit Freunden und Kameraden zusammenzusein – um am Leben teilzunehmen, mit ihnen zu lachen und fröhlich zu sein, aber auch, um Schwieriges mit Ihnen zu teilen? Lassen Sie Ihre mitmenschlichen Beziehungen nicht verkümmern und pflegen Sie auch noch andere Interessen, die Ihnen helfen, Ihre ganze Persönlichkeit zur Entfaltung zu bringen. Werden Sie nicht einseitig, sondern genießen Sie bewusst alle Seiten des Lebens. Und wenn Sie Mühe haben damit, sprechen Sie mit jemandem darüber!



## 12. Übermässig essen:

### Nie:

Sie sind wahrscheinlich ein vernünftiger Mensch, der in vernünftigem Masse isst.

### Manchmal:

Ab und zu etwas über die Stränge schlagen ist menschlich. Ich hoffe nur, dass Sie sich nicht selbst beschummeln und dies mehr passiert, als eigentlich Ihrem Körper zumutbar ist.

### Häufig:

Wenn man nicht isst, stirbt man! Nur, genießen Sie das Essen oder stecken Sie wahllos Lebensmittel in sich hinein? Es wäre schade um das gute Essen! Haben Sie manchmal Fressanfälle? Überlegen Sie doch einmal, welche Erlebnisse und Gefühle Sie kurz vor dem „Anfall“ hatten. Wahrscheinlich keine guten! Lassen sich diese Erlebnisse auch anders verdauen? Sprechen Sie doch einmal mit jemandem darüber. Die Prophylaxestelle/Drogenberatung kann Ihnen Adressen geben von Leuten, die ähnliche Probleme haben.



## 13. Sport treiben:

### Nie:

Auch ohne sportliche Betätigung kann man alt werden. Man hat jedoch herausgefunden, dass körperliche Bewegung für das seelische Wohlbefinden von Bedeutung ist. Hätten Sie evtl. öfters bessere Laune, wenn Sie sich mehr bewegen würden?

### Manchmal:

Sehr gut. Handeln Sie nach dem Prinzip: Mässig, aber regelmässig?

### Häufig:

Damit, dass Sie viel Sport treiben, haben Sie vollkommen Recht. Man muss den Körper bewegen, um ihn gesund zu erhalten. Heutzutage bewegt man sich viel zu wenig. Was würde wohl Ihr Körper zu Ihren sportlichen Bemühungen sagen? Würde er sie als Wohltat, Anstrengung oder als Folter empfinden? Es ist manchmal äusserst schwierig, das richtige Mass zu finden. Denken Sie daran, Sport treiben kann auch ein Ersatz sein für anderes, zu dem man sich nicht traut.

## 14. Streiten

### Nie:

Ehrlich gesagt, ich kann mir nicht vorstellen, dass Sie nie streiten. Ich rate Ihnen, lesen Sie doch einmal das Buch „Streiten verbindet“ von Bach/Wyden, Diederichs-Verlag. Streiten kann auch positiv sein!

### Manchmal:

Sich streiten gehört zum Leben. Wichtig ist, die richtige Form dafür zu finden. Ein Streit sollte nicht mit Gewinnern und Verlierern enden.

### Häufig:

Sie sind ein aufrechter Charakter, haben Ihre feste Meinung, von der Sie niemand abzubringen vermag. Oder irre ich mich? Wird es Ihnen langweilig, wenn nicht „die Fetzen fliegen“? Streiten bringt Spannung ins Leben, zweifellos. Es ist die zweitbeste und zweitintensivste Form des Zusammenseins mit Menschen. Die beste und intensivste Form heisst: Liebe. Welche Erfahrungen haben Sie damit?

## 15. Tagträumen:

### Nie:

Sie denken wahrscheinlich: Träume sind Schäume! Ein gewisses Mass an Tagträumen ist wichtig für die seelische Gesundheit. Denken Sie daran und nehmen Sie sich Zeit dafür.

### Manchmal:

Beachten Sie Ihre Tagträume! Sie tragen wesentlich dazu bei, dass Sie sich wohlfühlen.

### Häufig:

Tagträumen ist gesund. Es hilft ihnen kreativ zu sein und baut auch Stress ab. Wenn Sie jedoch oft Mühe haben, aus dem Tagträumen wieder herauszukommen, sollten Sie das Gespräch darüber mit jemandem suchen.



## 16. Zärtlichkeiten austauschen:

### Nie:

Wahrscheinlich täuschen Sie sich – denn ohne Zärtlichkeiten muss ein Mensch verkümmern. Vielleicht sind Ihre Antennen für die zarten Seiten des Lebens etwas abgenutzt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit vermehrt auf die kleinen, oft unscheinbaren Dinge im Alltag, die Gefühle von Wohlbefinden und Wärme verbreiten: ein freundlicher Blick ... ein anerkennendes Wort ... eine liebevolle Geste ... Verteilen Sie so viel wie möglich davon und Sie werden sehen, wie Ihr Leben wärmer wird.

### Manchmal:

Weshalb so sparsam? Mit freundlichen Blicken, liebevollen Worten und anderen zärtlichen Äusserungen dürfen Sie verschwenderisch sein! Versuchen Sie's und es wird sich bald ein Reichtum an Wohlbefinden einstellen.

### Häufig:

Ich gratuliere Ihnen. Sie müssen ein glücklicher Mensch sein, stimmt's?

## 17. Etwas kaufen:

### Nie:

### Manchmal:

Sind Sie widerstandsfähig gegen die täglichen Bemühungen der Werbeindustrie, uns zum Kaufen zu verleiten?

### Häufig:

Passiert es Ihnen auch, dass Sie vom Einkaufen mit viel mehr Sachen nach Hause kommen, als Sie eigentlich wollten? Natürlich ist es völlig normal, dass man sich mal etwas besonderes gönnt und hinterher Freude empfindet. Wenn Sie aber das Käuferlebnis immer wieder brauchen, um Ihre Selbstachtung zu steigern (der Kunde ist König!) um sich über Enttäuschungen hinwegzutragen oder um fehlende Anerkennung und Langeweile zu kompensieren, dann sollten Sie wirklich versuchen, Ihr seelisches Gleichgewicht auf andere Art wiederherzustellen. Finden Sie heraus, was Ihr Selbstbewusstsein sonst noch steigern kann!

## 18. Kaffee trinken

### Nie:

Aha, Sie sind auch ohne Kaffee fit!

### Manchmal:

Aha, Sie können auch ohne Kaffee fit sein. Gut so.

### Häufig:

Kaffee wird wegen der anregenden Wirkung des Coffein auch zu den Drogen gezählt. Es gibt Menschen, die schlafen zu wenig und trinken dann Kaffee, um sich trotzdem frisch zu fühlen. Wenn das zur Gewohnheit wird, kann sich eine Abhängigkeit einstellen. Versuchen Sie einmal eine Woche lang, ohne Ihren Kaffee auszukommen. Wenn Sie das fertig bringen, dürfen Sie von sich sagen, dass Sie nicht Coffein-abhängig sind!

Quelle: Prophylaxe-Team der Drogenberatung BASEL

