

Inhalt

| | |
|--|---|
| Zur Entstehung dieses Buches | 9 |
|--|---|

1. Teil

| | |
|---|------------|
| Die Familienkrankheit Alkoholismus | 14 |
| Der innere Zwang zur Geheimhaltung | 26 |
| Nicht vertrauen können | 36 |
| Unvorhersehbares Verhalten | 36 |
| Gewalt | 40 |
| Sexuelle Gewalt gegen Kinder | 45 |
| Verletzungen der Ich-Grenze | 49 |
| Immer wieder enttäuschte Hoffnungen | 53 |
| Das Gefühl von Verantwortung | 55 |
| Der Drang, alles unter Kontrolle zu halten | 60 |
| Überlebensqualitäten | 64 |
| Unterdrückte Gefühle – Das familiäre Beziehungsdrama | 66 |
| Die Liebe zum alkoholkranken Elternteil | 74 |
| Der «andere» Elternteil | 78 |
| Partei ergreifen | 80 |
| Das Familiendrama aus der Sicht der Eltern | 84 |
| – Die Alkoholiker | 84 |
| – Die Mütter und Väter, die nicht trinken | 89 |
| Zwiespältige Gefühle | 93 |
| – Verlaß dich nicht auf deine Gefühle | 94 |
| – «Ich hab immer daneben gestanden» | 95 |
| Lieben – Die schwierige Suche nach einem Zuhause | 100 |
| Sich wertlos fühlen | 101 |
| Die Angst davor, verlassen zu werden | 105 |
| Festhalten an Beziehungen, fast um jeden Preis | 109 |
| Co-Abhängigkeit | 112 |
| Angst vor Nähe | 120 |
| Das Bedürfnis nach Distanz | 127 |
| Die Schwierigkeit, bei sich anzukommen | 130 |

2. Teil

| | |
|---|-----|
| Rollen als Überlebensmuster | 138 |
| Das Chamäleon | 140 |
| Der Macher: das leistungsstarke und verantwortungsbewußte Kind | 144 |
| Das unsichtbare Kind | 147 |
| Der Sündenbock – das auffällige Kind | 150 |
| Das unterhaltsame Kind – das Familienmaskottchen | 152 |
| Rollen als wechselnde Verhaltensmuster | 155 |
| Die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte beginnen | 159 |
| Der Dialog mit dem trinkenden Elternteil | 160 |
| Der Dialog mit dem nichttrinkenden Elternteil | 171 |
| Vater oder Mutter ist trocken, ist jetzt alles gut? | 175 |
| Die eigene Sucht | 184 |
| Schritte zur Selbstbefreiung | 199 |
| Unterstützung in Selbsthilfegruppen | 200 |
| – Spezielle Gruppen für Erwachsene Kinder | 208 |
| Erinnerungsarbeit | 213 |
| Der Prozeß der Selbsterkenntnis | 215 |
| Die eigenen Bedürfnisse entdecken | 219 |
| Mut zu Gefühlen | 223 |
| Epilog: Mein persönlicher Weg | 230 |

| | |
|---|------------|
| Anhang | 234 |
| Schutz für Kinder in Alkoholikerfamilien | 234 |
| – Schutz vor sexuellem Mißbrauch | 235 |
| Therapeutische Angebote | 236 |
| – Anlaufstellen | 238 |
| Gründung einer Selbsthilfegruppe | 240 |
| – Praktische Starthilfen | 240 |
| Sind Sie bei einem alkoholabhängigen Elternteil aufgewachsen? Ein Fragebogen | 245 |
| Liste der abhängig machenden Mittel | 246 |
| Literaturempfehlungen | 251 |
| Anmerkungen | 252 |