

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 Beziehungs drama	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