

# Inhalt

## 11 | Einleitung

### TEIL I: Das stille Leiden von ACoAs

- 19 | **Verbreitung von Alkoholismus in Deutschland**
- 21 | Kriterien für eine Alkoholabhängigkeit
- 26 | **Die Familienkrankheit Alkoholismus zeigt sich ganz unterschiedlich**
- 32 | **Die vier Regeln in einer Alkoholiker Familie**
- 33 | Die Regel von Erstarrung
- 37 | Die Regel der Verschwiegenheit
- 39 | Die Regel der Verleugnung und des Abstreitens
- 42 | Die Regel der Isolation, Abkapselung und Vereinzelung
- 46 | **Diagnose und typische Charakteristika von ACoAs**
- 49 | Emotionale Merkmale
- 52 | Mentale Merkmale
- 57 | Körperliche Symptome
- 58 | Typische Verhaltens- und Beziehungsmerkmale
- 66 | **Verlust- und Verlassenwerdensängste – das Abandoned-Child-Syndrom**
- 72 | **Chronifizierter Schockzustand – eine komplexe posttraumatische Belastungsreaktion**
- 80 | **Co-Abhängigkeit - eine kreative Anpassung an frustrierte Bindungsbedürfnisse**
- 85 | **Der verwundete Heiler – Therapeut\*innen als Betroffene**

### TEIL II: Wie kann Genesung gelingen?

- 91 | **Einige Leitlinien und Empfehlungen**
- 97 | Hausaufgaben

100	<b>Auflösung des chronifizierten Schockzustands</b>
110	<i>Exkurs:</i> Die Polyvagaltheorie
114	<b>Modifizierter Kontaktstil</b>
125	Das Kontakt-Support-Konzept
129	<b>Zur Entwicklung von Stützung (Support)</b>
141	<b>Zur Entwicklung von Selbstfunktionen</b>
142	Therapeut*innen gegenüber Grenzen spüren und setzen
142	Eigene Grenzen differenziert wahrnehmen – Meinungsverschiedenheiten ansprechen und austragen
143	Kontaktvoll in Beziehung treten – statt zu polarisieren
145	Die Grenzen des ›persönlichen Raums‹ erspüren
146	<i>grading und pacing</i>
148	Den selbstbestimmten Umgang mit Gefühlen erlernen
151	Selbstfürsorge
151	Den passenden Hintergrund für auftauchende Figuren finden
153	Perspektivwechsel und Betrachtung aus der Distanz (Metaebene)
156	Introjekte erkennen und durcharbeiten
157	Integration in einen sinnstiftenden Bezugsrahmen, der über das Individuum hinausweist
158	<b>Über Scham-, Schuld- und Ekelgefühle</b>
169	<b>Biografearbeit</b>
171	Ein Familiengenogramm erstellen
173	Ein Familienwappen malen
173	Familienanekdoten, Zuschreibungen und Glaubenssätze
174	Ein Therapietagebuch schreiben
175	Die persönliche Geschichte – Schlüsselerlebnisse und Lebenspanorama
177	Das Familien-Fotoalbum
177	Konzentration auf Körperempfindungen und ein Dialog mit dem Körper
180	Ergänzung der persönlichen Geschichte
182	Positive Erinnerungen und Wohlfühlinseln
184	<b>Zuwendung zum ›Inneren Kind‹</b>
190	Malen

192	Spielen
194	Geschichten, Märchen erzählen
196	Sich bewegen
201	Musik hören, musizieren, singen und tönen
204	<b>Exkurs</b> über Flow-Erfahrungen
209	<b>Zuwendung zu Körper- und Energieprozessen</b>
212	Sich der Entkörperlichung bewusst werden
214	Die Angst vor dem Spüren wahrnehmen und allmählich abbauen
215	Erforschung von Anspannungen
216	Umkehrung bisher retroflektierter Handlungen
219	Therapeutische körperliche Berührung
222	<b>Exkurs</b> über Brauchen, Wünschen und Wollen – Die Wiederbelebung der Es- und Ich-Funktionen des Selbst
228	<b>Zur Erweiterung von Gewährsein und Präsenz durch spirituelle Praxis</b>
230	Gewährsein und Präsenz auf der intrapersonalen Ebene
234	Gewährsein und Präsenz auf der interpersonellen Ebene
235	Gewährsein und Präsenz auf der Ebene von Familien- und Gruppen- zugehörigkeit (Gemeinde/Gesellschaft/politischen Gruppierung)
239	Gewährsein und Präsenz auf der spirituellen Ebene
241	<b>Exkurs:</b> Das 12-Schritte-Programm – eine kritische Würdigung
246	<b>Erfahrungen integrieren – offene Gestalten schließen</b>
247	Umkehrung bisher retroflektierter Handlungen
248	Überprüfung (und gegebenenfalls Zurückweisung) bisher introjizierter Glaubenssätze
254	Briefe schreiben
255	Dialog
256	Dialogische Exposition
261	Neusortierung - Reconsolidation
262	<b>Exkurs</b> über die Pesso-Therapie – Ist eine Nachnährung möglich?
273	<b>Exkurs</b> über Affirmationen und Negationen
277	<b>Die Beendigung der Therapie – eine kritische Phase</b>
279	Wann ist der Genesungsprozess so weit abgeschlossen, dass Klient*innen keine therapeutische Begleitung mehr brauchen?
280	Was sind hilfreiche Kriterien aus Ihrer Sicht als Therapeut*in?

282	Wie gehe ich mit eventuellem Widerstand um, die Therapie zu beenden?
284	Auf welche möglichen Gegenübertragungsgefühle sollten Sie in der abschließenden Phase des Genesungsprozesses achten?
285	Überlasse ich diese Entscheidung vollständig dem*der Klient*in?
286	Was erleichtert den Ablösungsprozess?

### **TEIL III: Ausblick – Jenseits von Genesung**

291	<b>Das heilsame Potential von Gruppen</b>
294	<b>Ist ein ›normales Leben‹ nach Beendigung der Therapie möglich?</b>
298	<b>Was ist eine gesunde Beziehung?</b>
301	<b>Was ist ein gutes Leben?</b>

### **Anhang**

307	<b>Handouts zu Teil I: Das Stille Leiden von ACoAs</b>
307	Checkliste für Alkoholerkrankung
309	Die vier Regeln in einer Alkoholiker-Familie
316	Typische Charakteristika von ACoAs
317	Die abwechselnde Angst, verlassen oder vereinnahmt zu werden
322	Hinweise auf einen chronifizierten Schockzustand
323	Co-Abhängigkeit – eine kreative Anpassung an frustrierte Bindungsbedürfnisse
326	<b>Handouts zu Teil II: Wie kann Genesung gelingen?</b>
326	Das Awareness-Kontinuum
329	Über Scham, Schuld und Ekelgefühle
335	Bearbeitung von Schlüsselerlebnissen aus der Biografie
337	Zuwendung zum Inneren Kind
339	Zuwendung zu Körper- und Energieprozessen
342	Eine Besinnung auf die eigene Spiritualität
343	Affirmationen und Negationen
346	<b>Literatur</b>