

Inhalt

Vorweg	11
Einleitung	
Von Frosch, Prinzessin, Hoffnung und Küssem	13
Von gesellschaftlicher Routine und verkappter Menschlichkeit ...	14
Abhängigkeit ist ein soziales System	16
Vom stillen Funktionieren und vergessenen Leiden	20
Was Sie erwartet	23
Zum Gebrauch von Sprache.....	23
Zu den Inhalten	25
I. Was ist Co-Abhängigkeit?	29
1.1 Eine Ordnung: Drei Formen und drei Systemebenen	30
1.2 Co-Abhängigkeit als co-abhängiges Risiko und persönliche Verstrickung	34
Das stille Leiden	34
Helfen ist menschlich, aber »Perlen vor die Säue«	36
Von Langmut und anderem persönlichen Zierrat	38
Vom Wegschauen der anderen	39
Von Sprachlosigkeit und überwältigenden Gefühlen	41
Zum familiären Zusammenhalt	44
Eine Definition der co-abhängigen Verstrickung	45
1.3 Co-Abhängigkeit als therapeutische Verstrickung	47
1.4 Co-Abhängigkeit als Co-Abhängigkeitssyndrom	48
Abhängigkeitsspezifische Symptome	50
Schamkomplex und andere sozioemotionale Störungen....	52
Zusätzliche wichtige und typische Auffälligkeiten	56

Symptomatischer Abgleich Co-Abhängigkeit versus Sucht	58
Operationalisierung der Diagnose	61
1.5 Co-Abhängigkeit in Abgrenzung zu anderen Formen zwischenmenschlicher Abhängigkeit	62
1.6 Co-Abhängigkeit in Wechselwirkung mit anderen psychischen Störungen	64
1.7 Co-Abhängigkeit bei Kindern	68
2. Institutionelle Co-Abhängigkeit	70
2.1 Institutionelle Diagnose	72
Abhangigkeitsspezifische Auffälligkeiten	74
Einseitige Solidarität und Überbetonung des Sozialen	78
Weitere personelle und organisatorische Störungen.....	82
2.2 In Kombination mit macht- und ökonomisch begründeter Abhängigkeit	84
Zu den Machtaspekten	85
Zu den ökonomischen Aspekten	86
3. Daten und Fakten	90
3.1 Pravenz	91
Einige kritische Anmerkungen und Fragen	92
Eine eigene nicht repräsentative Schätzung	94
3.2 Ambulante Behandlungsquote	97
3.3 Zur Geschlechtersymmetrie	98
3.4 Zum co-abhängigen Risiko von Kindern aus Suchtfamilien	100
3.5 Weitere Befunde zu Kindern aus Suchtfamilien	102
3.6 Eine kleine Auszählung an Veröffentlichungen	103
4. Storungsbedingungen und Ressourcen	106
4.1 Der Schliff zur Prinzessin	107
Von der Last, Prinzessin zu sein	108
Mögen hätte ich schon gewollt, aber dürfen habe ich mich nicht getraut	111

4.2	Die Prinzessin küsst sich zur Fröschin	113
	Vom übermäßigen Bedürfnis, gebraucht zu werden	115
4.3	Die Beliebigkeit der (co-)abhängigen Rollenverteilung	117
4.4	Eine nicht alltägliche, irrationale und komplexe Belastung	119
	Spezifischer co-abhängiger Stress	120
	Unspezifischer Stress	122
4.5	Vom kindlichen Trauma einer Suchtfamilie	123
	Traumatisierende Bedingungen und ihre traumatischen Folgen	124
4.6	Von Freiheit, Selbsterhaltung und Ressourcen	129
5.	Institutionelle und gesellschaftliche Aspekte	133
5.1	Die systemimmanente Fehldynamik	134
5.2	Das co-abhängige Dilemma von Konsequenz und Menschlichkeit	137
5.3	Zum Mangel an offenem und kritischem Dialog	139
5.4	Von positiven, doch inhaltsleeren Images	141
5.5	Sucht zieht nicht nur Süchtige magisch an	144
5.6	Aspekte der Arbeitszufriedenheit	148
5.7	Abhängigkeit durch formale und informelle Macht	149
5.8	Ökonomische Zwänge	152
5.9	Zur Suchtgesellschaft	154
6.	Wo finden Angehörige Beratung und Therapie?	157
6.1	Aufklärung und Prävention	157
6.2	Beratung und Therapie	160
6.3	Ineffektive und ineffiziente Suchthilfe	168
7.	Leitthemen und Leitlinien der Behandlung	170
7.1	Ein personzentriertes Behandlungsangebot	170
	Psychotherapeutische Stoßrichtung	171

Der Frosch muss an die Wand, viele Male! – zur Prozessorientierung	174
7.2 Reden hilft	175
7.3 ICH statt ER – Anstoßen der Selbstaktualisierung	176
Wie geht es Ihnen?	177
Der kleine Anfang, wieder etwas für sich zu tun	179
Die berühmte Frage nach dem Warum	181
Die Hoffnung stirbt zuletzt	184
Aufhören zu lächeln	186
Trennen oder Trennung	189
Heilsame Verstörung des Mythos vom moralisch besseren Menschen	193
Ehrgeiz entwickeln und die Therapie gut beenden	197
Therapie klären oder zur Not vorzeitig beenden	198
7.4 DU statt ER – Anstoßen der Beziehungsfähigkeit	202
Nein sagen	203
Scham überwinden	206
Hilfebedürftigkeit eingestehen und annehmen	209
Auseinandersetzen und Auseinandersetzung	213
Den Frosch an die Wand werfen – gesunde Aggressivität ...	220
Angst vor Rückfällen	223
Feste Kost für den großen Hunger nach Gebrauchtwerden	224
7.5 Vermittlung von Wissen und Kompetenzen	226
Sucht und der Umgang damit	227
Sich und andere schützen	231
Co-Abhängigkeit als Thema	233
Die Ex-Coabhängige als Multiplikator	233
7.6 Psychotherapie für Kinder in Suchtfamilien	235
7.7 Zur Traumabewältigung einer Suchtfamilie	238
Die Wiedererinnerung, so nebenbei (Schritt 1).....	240
Zusammenhänge zwischen Trauma damals und Leben heute (Schritt 2)	241
Stabilisieren, stärken und selbst behaupten (Schritt 3).....	243
Das übersehene Kind bergen und Ressourcen aktivieren (Schritt 4).....	245

8.	Institutionelle Strategien und Maßnahmen	249
8.1	Allgemeine institutionelle Strategien	249
	Mit Bedacht reden	250
	Coaching	252
	Klarheit, Verbindlichkeit und Kontrolle	253
	Demokratisches, wertschätzendes und kritisches Arbeitsklima	254
8.2	Institutionelle Maßnahmen in der Suchthilfe	255
	Angehörigenangebote	255
	Schritte zu einer angehörigenzentrierten Haltung	257
	Konzentration auf den Einzelfall und kleine, unabhängige Einrichtungen	262
	Kommunikation und Kooperation – Zauberwort Vernetzung	263
	Personelle Durchlässigkeit	264
	Wirtschaftliche Unabhängigkeit	265
	Resümee	266
	Literatur	268