

Inhalt

| | |
|--|--------|
| Vorweg | 11 |
| Einleitung | |
| Von Frosch, Prinzessin, Hoffnung und Küssen | 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 |
| Abhängigkeitsspezifische 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 Prävalenz | 91 |
| Einige kritische Anmerkungen und Fragen | 92 |
| Eine eigene nicht repräsentative Schätzung | 94 |
| 3.2 Ambulante Behandlungsquote | 97 |
| 3.3 Zur Geschlechterasymmetrie | 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 Veröffentlichungen | 103 |
| 4. Störungsbedingungen 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 Beliebtheit 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 personenzentriertes 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 |