

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	9
Zur Entstehung dieses Buches	11

— 1. TEIL

Die Familienkrankheit Alkoholismus	18
------------------------------------	----

Der innere Zwang zur Geheimhaltung	34
------------------------------------	----

Nicht vertrauen können	46
------------------------	----

Unvorhersehbares Verhalten	46
Gewalt	51
Sexuelle Gewalt gegen Kinder	57
Traumatisierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene	62
Verletzungen der Ich-Grenze	65
Immer wieder enttäuschte Hoffnungen	70
Das Gefühl von Verantwortung	73
Der Drang, alles unter Kontrolle zu halten	79
Überlebensqualitäten	84

Unterdrückte Gefühle – Das familiäre Beziehungsdrama	86
--	----

Die Liebe zum alkoholkranken Elternteil	95
Der «andere» Elternteil	100
Partei ergreifen	102
Das Familiendrama aus der Sicht der Eltern	107
Zwiespältige Gefühle	118

Lieben – Die schwierige Suche nach einem Zuhause 127

Sich wertlos fühlen 129

Die Angst, verlassen zu werden 134

Festhalten an Beziehungen, fast um jeden Preis 140

Co-Abhängigkeit 148

Angst vor Nähe 161

Das Bedürfnis nach Distanz 170

Die Schwierigkeit, bei sich anzukommen 175

■ 2. TEIL

Rollen als Überlebensmuster 184

Das Chamäleon 187

Der Macher – das leistungsstarke und verantwortungsbewusste Kind 191

Das unsichtbare Kind 195

Der Sündenbock – das auffällige Kind 198

Das unterhaltsame Kind – das Familienmaskottchen 201

Rollen als wechselnde Verhaltensmuster 205

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte beginnen 210

Der Dialog mit dem trinkenden Elternteil 212

Der Dialog mit dem nicht trinkenden Elternteil 225

Vater oder Mutter ist trocken, ist jetzt alles gut? 230

Die eigene Sucht 241

Sich helfen und helfen lassen 258

Unterstützung in Selbsthilfegruppen 260

Unterstützung durch Therapie 271

Sich erinnern 275

Sich fühlen 279

Sich annehmen 292

Sich und andere lieben 305

Sich lieben und sich um sich selbst kümmern 305

Sich lieben und sich von jemandem trennen 310

Sich lieben und sich Raum in einer Beziehung geben 313

Epilog 324

Anhang 328

Schutz für Kinder und Erwachsene
in Alkoholikerfamilien 328

Anlaufstellen 331

Spezielle Gruppen für Erwachsene Kinder 334

Gründung einer Selbsthilfegruppe 340

Sind Sie bei einem alkoholabhängigen Elternteil aufgewachsen?

Ein Fragebogen 345

Literaturempfehlungen 347

Anmerkungen 349