

Inhaltsverzeichnis

A. Die Ehe des Alkoholabhängigen

1. Zusammenspiel von Mann und Frau	9
2. Symptomträger und Symptompfleger	10
3. Was zeigt diese eheliche Symptomträger-Syptom- pfleger-Beziehung?	13
3.1 Der Ehepartner wird zum Handlanger	13
3.2 Der Ehepartner entschuldigt alles	14
3.3 Der Ehepartner ist von seiner Haltung überzeugt	14
3.4 Der Ehepartner macht es dem Trinker unmöglich, seine Situation klar zu erkennen	14
3.5 Der Ehepartner unterliegt einem falschen Denken	15
3.6 Das Herrscherverhalten	16
4. Interaktionsspiele	17
5. Vier Arten von Komplizenschaft	18
5.1 Der väterliche Co	18
5.2 Der mütterliche Co	19
5.3 Der kumpelhafte Co	19
5.4 Der berufliche Co	19
6. Welche Motive treiben den Komplizen?	20
6.1 Das Helfersyndrom	20
6.2 Das Bedürfnis, bestätigt zu werden	20
6.3 Die bewunderte Tugendhaftigkeit	20
6.4 Das Märtyrer-Syndrom	21
6.5 Das Wiedergutmachungs-Syndrom	21
6.6 Das Beglückter-Syndrom	22
6.7 Die eigene Bedürfnislosigkeit	23
7. Spielregeln ändern – aber wie?	24
8. Neuorientierung ist möglich	24

B. Alkoholabhängigkeit als Familienproblem

1. Gegenseitige Kraftwirkungen in der Familie	27
2. Wenn ein Glied leidet, leiden alle	29
3. Was kann die Familie selbst tun?	31
3.1 Alle suchen gemeinsam eine Familienberatung auf	31
3.2 Die Familie praktiziert die niederlagefreie Methode der Konfliktbewältigung	33
3.3 Ich-Botschaften statt Du-Botschaften	34
3.4 Erst die Ehe, dann die Familie	35
3.5 Kämpfe nicht durch Schweigen austragen	36
3.6 Ich muß wissen, was ich will	37
3.7 Ich sage dem Partner, dem Vater, der Mutter, der Schwiegermutter, dem Kind, was ich möchte	38
3.8 Wir können einander besser annehmen, wenn wir versuchen, aus größeren Fehlern kleinere zu machen	39
4. Der nächste Schritt	40

C. „Familienspiel“ Co-Alkoholismus

Keiner lebt für sich allein – dies gilt insbesondere für Suchtkranke und Angehörige	41
--	----

D. Erwachsene Kinder aus Alkoholikerfamilien

1. Die gegenwärtige Situation im Überblick	44
2. Das Leben in einer Alkoholikerfamilie	44
3. Überlebensstrategien	45

4. Überrollt – Vom Leben in einer Rolle	48
5. Auswirkungen der Regeln und Rollen auf das Leben der erwachsenen Kinder aus Alkoholikerfamilien	51
6. Fragebogen zur eigenen Standortbestimmung	52
7. Auswertung zum Fragebogen	54
8. Weiterführung: Wachstum und Heilung ist möglich	55

**E. Selbsterkenntnis – Kinder aus Suchtkranken-
familien fragen: „Wer bin ich?“**

1. Angelika erinnert sich	58
2. Modellfragebogen: Anregungen und Fragen zum Selbststudium und zur Gruppenarbeit	60

**F. Ein Seminar nur für Angehörige
von Suchtkranken** 62