

# 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        |
| <b>1. Was ist Co-Abhängigkeit? .....</b>   | <b>29</b> |
| 1.1 Eine Ordnung: Drei Formen und drei Systemebenen .....                          | 30        |
| 1.2 Co-Abhängigkeit als co-abhängiges Risiko und<br>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<br>zwischenmenschlicher Abhängigkeit ..... | 62         |
| 1.6       | Co-Abhängigkeit in Wechselwirkung mit anderen<br>psychischen Störungen .....               | 64         |
| 1.7       | Co-Abhängigkeit bei Kindern .....  | 68         |
| <b>2.</b> | <b>Institutionelle Co-Abhängigkeit .....</b>   | <b>70</b>  |
| 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<br>begründeter Abhängigkeit .....                 | 84         |
|           | Zu den Machtaspekten .....   | 85         |
|           | Zu den ökonomischen Aspekten .....   | 86         |
| <b>3.</b> | <b>Daten und Fakten .....</b>  | <b>90</b>  |
| 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        |
| <b>4.</b> | <b>Störungsbedingungen und Ressourcen .....</b>  | <b>106</b> |
| 4.1       | Der Schliff zur Prinzessin .....   | 107        |
|           | Von der Last, Prinzessin zu sein .....   | 108        |
|           | Mögen hätte ich schon gewollt, aber dürfen habe ich mich<br>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<br>traumatischen Folgen . . . . . | 124        |
| 4.6       | Von Freiheit, Selbsterhaltung und Ressourcen . . . . .                  | 129        |
| <b>5.</b> | <b>Institutionelle und gesellschaftliche Aspekte . . . . .</b>          | <b>133</b> |
| 5.1       | Die systemimmanente Fehldynamik . . . . .                               | 134        |
| 5.2       | Das co-abhängige Dilemma von Konsequenz<br>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        |
| <b>6.</b> | <b>Wo finden Angehörige Beratung und Therapie? . . . . .</b>            | <b>157</b> |
| 6.1       | Aufklärung und Prävention . . . . .                                     | 157        |
| 6.2       | Beratung und Therapie . . . . .   | 160        |
| 6.3       | Ineffektive und ineffiziente Suchthilfe . . . . .                       | 168        |
| <b>7.</b> | <b>Leitthemen und Leitlinien der Behandlung . . . . .</b>               | <b>170</b> |
| 7.1       | Ein personenzentriertes Behandlungsangebot . . . . .                    | 170        |
|           | Psychotherapeutische Stoßrichtung . . . . .                             | 171        |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
|     | Der Frosch muss an die Wand, viele Male! –<br>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<br>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 Gebrauchtwerten                       | 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<br>Leben heute (Schritt 2) .....   | 241 |
|     | Stabilisieren, stärken und selbst behaupten (Schritt 3). ....               | 243 |
|     | Das übersehene Kind bergen und Ressourcen aktivieren<br>(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<br>Arbeitsklima .....            | 254 |
| 8.2 | Institutionelle Maßnahmen in der Suchthilfe .....                               | 255 |
|     | Angehörigenangebote .....   | 255 |
|     | Schritte zu einer angehörigenzentrierten Haltung .....                          | 257 |
|     | Konzentration auf den Einzelfall und kleine,<br>unabhängige Einrichtungen ..... | 262 |
|     | Kommunikation und Kooperation – Zauberwort<br>Vernetzung .....                  | 263 |
|     | Personelle Durchlässigkeit .....  | 264 |
|     | Wirtschaftliche Unabhängigkeit .....  | 265 |
|     | Resümee .....   | 266 |
|     | Literatur .....   | 268 |