

Zitatesammlung zur Radiosendung „Aufwachsen mit alkoholkranken Eltern“

Wähle ein Zitat aus, das dich besonders anspricht. Du wirst damit in einem digitalen Tool (z. B. Canva, ChatGPT, Padlet) arbeiten: Du kannst es entweder mit einem Bild visualisieren oder in einem kurzen Satz zusammenfassen.

Gefühle und innere Erfahrungen

1. „Wenn ich gute Noten schreibe, trinkt der Papa weniger. Wenn ich ruhig bin, trinkt der Papa weniger. Einfach ganz viel Anpassen in der Hoffnung, die Situation irgendwie steuern zu können.“
2. „Wenn ich ein Wort zur Verfügung hätte, um die Probleme meiner Kindheit darzustellen, dann wäre das wahrscheinlich Scham.“
3. „Ich habe mich für meine Angst geschämt, dass ich mich da nicht reingetraut habe. Das war ein Knödel an Emotionen, die keiner mit mir durchgearbeitet hat.“
4. „Ich habe oft gedacht: Wenn ich brav bin, dann kann ich meine Mutter gesund machen.“

Familiäre Belastungen

5. „Ich habe die Medikamente für meine Mutter besorgt, manchmal auch den Alkohol und die Zigaretten – mit sieben oder acht Jahren.“
6. „Meine Mama hat ständig meinen Papa entschuldigt, Rechnungen gezahlt, die er nicht zahlen konnte. Wir haben seine Probleme getragen.“
7. „Wir sind nie in den Urlaub gefahren – weil mein Vater nicht schwimmen konnte.“

Vertuschen und Schweigen

8. „Alles wurde immer kleingeredet: So viel habe ich eh noch nicht getrunken.“
9. „Es war so typisch – darüber redet man nicht. In unserer Gesellschaft wird weggeschaut.“
10. „Ich habe meine Freunde immer von der Haustür weggelockt, damit sie meinen betrunkenen Vater nicht sehen.“

Hilfen und Auswege

11. „Dieses Gefühl werde ich nie vergessen, wie ich zum ersten Mal in die Selbsthilfegruppe gekommen bin – das Familiengeheimnis war plötzlich weg.“
12. „Es war so gut, mit anderen zu reden, die das Gleiche erlebt haben. Man muss nicht mehr erklären, jeder versteht dich sofort.“
13. „Am Tiefpunkt ist mein Vater zum ersten Mal zu mir gekommen und hat gesagt: Bitte hilf mir.“

