# 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

- "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."



Zur

Diese