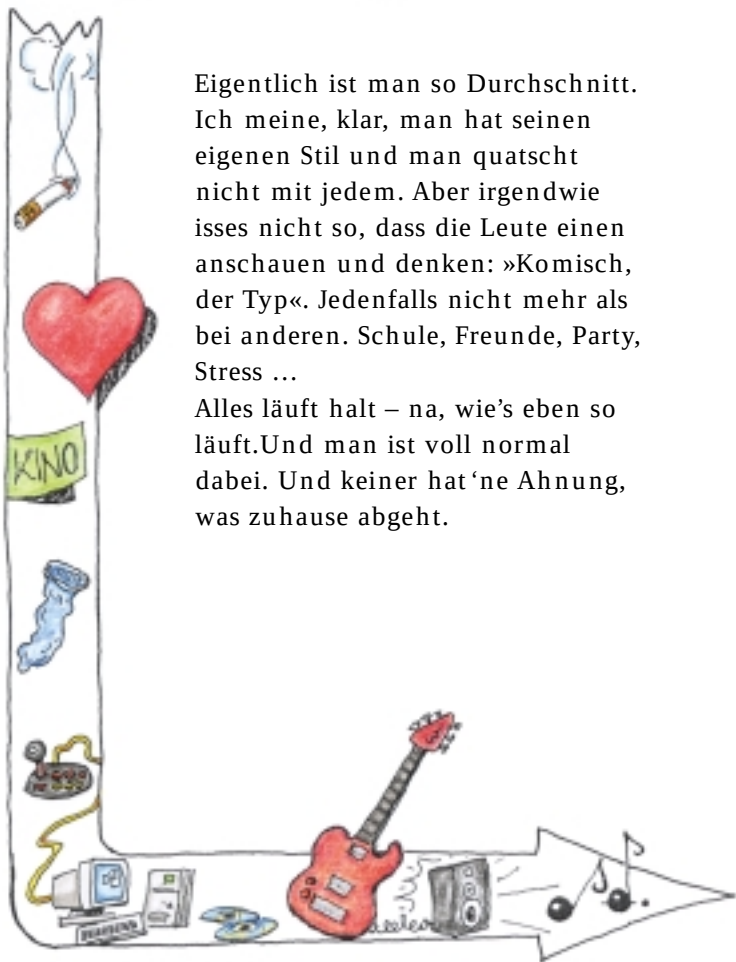


Voll normal



Eigentlich ist man so Durchschnitt.
Ich meine, klar, man hat seinen
eigenen Stil und man quatscht
nicht mit jedem. Aber irgendwie
isses nicht so, dass die Leute einen
anschauen und denken: »Komisch,
der Typ«. Jedenfalls nicht mehr als
bei anderen. Schule, Freunde, Party,
Stress ...

Alles läuft halt – na, wie's eben so
läuft. Und man ist voll normal
dabei. Und keiner hat 'ne Ahnung,
was zuhause abgeht.







Ich meine, woher auch?
Nicht mal ich hab kapiert,
was Sache ist – ewig lang.
Gar nichts hab ich geschnallt.
Nur jedesmal ganz groß geguckt,
wenn die Verwandlung einsetzte,
und nicht kapiert,
dass er's ja gar nicht mehr ist,
mein Vater,
dass er okkupiert ist,
besetzt von...



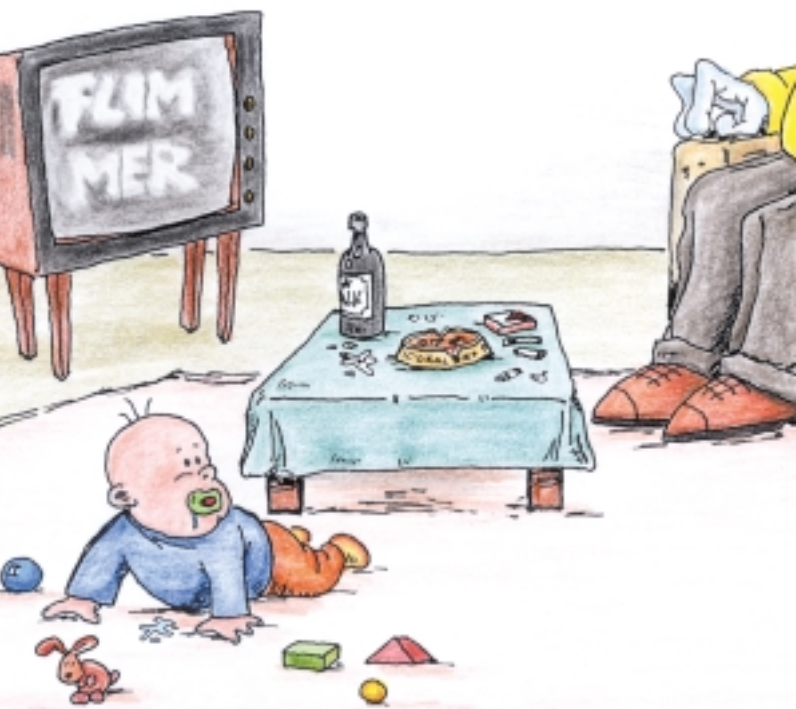


... ALIENS!



Und das wirklich Irre ist...

... ich bin der Einzige, der es merkt!



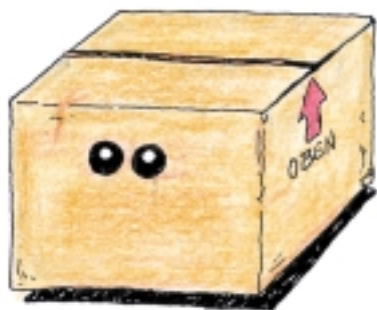


Aber ich kenne die Zeichen...





...



... und ich bin gerüstet:

Sobald ich durch die Tür bin, weiß ich,
was Sache ist.

Da sind Schwingungen – unsichtbar –
die spür' ich.

Code A: SITUATIONSANALYSE

A1 › Konturenauflösung Mutter

- ☐ **gering · Situation überschaubar**
- ☐ **mittel · Situation offen**
- ☐ **stark · akute Gefährdung**

A2 › Positionierung Geschwister

- ☐ **innerhalb der Gefahrenzone**
- ☐ **außerhalb akuter Gefährdung**

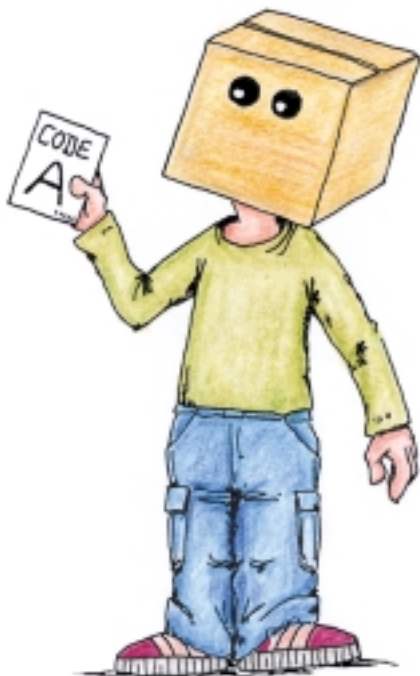
A3 › Okkupation Vaterfigur

- ☐ **geringfügig**
- ☐ **grenzwertig**
- ☐ **kritisch**
- ☐ **vollzogen**

A4 › eigene Positionsbestimmung

- ☐ **keine Angaben**

Alarmstufe rot,
Atmosphäre trägt deutliche Zeichen von Verseuchung.
Antennen auf Empfang und Schutzschilde hochfahren.
Einsatzplan CODE A:





CODE B: Schutzschilde überprüfen.
Menschliche Gefühlsregungen bilden
die Grundlage weiterer Okkupationen
und bedeuten tödliche Gefahr.



NICHTS SEHEN





NICHTS SAGEN

NICHTS FÜHLEN

Durch enorme Konzentration und Willensübung
schaffe ich es, nach Jahren des Trainings,
eigene Gefühle so zu reduzieren,
dass ein Höchstmaß an
professionellem Handeln
möglich ist.
Hellwach
registriere ich
jede Regung.

CODE C: Direktkontakte

C1 › MIT MUTTERFIGUR

- trösten
- verteidigen
- beschützen

C2 › MIT GESCHWISTERN

- abschirmen
- oder
- trösten
 - verteidigen
 - beschützen

C2 › MIT VATERFIGUR

- beruhigen, bedienen, bestätigen
- ignorieren, ironisieren, isolieren
- ablenken, anmachen, ausblenden
- versorgen

C4 › MIT MIR

- keine Angaben



CODE D:

Ressourcen aufrüsten

SCHLAFEN...

... oder so

□ □ □ □ □



ZITTERN
NICHT-WEINEN
NICHT-WÜTEN
ATMEN

NICHT-DENKEN
KONZENTRIEREN
VERSCHWINDEN

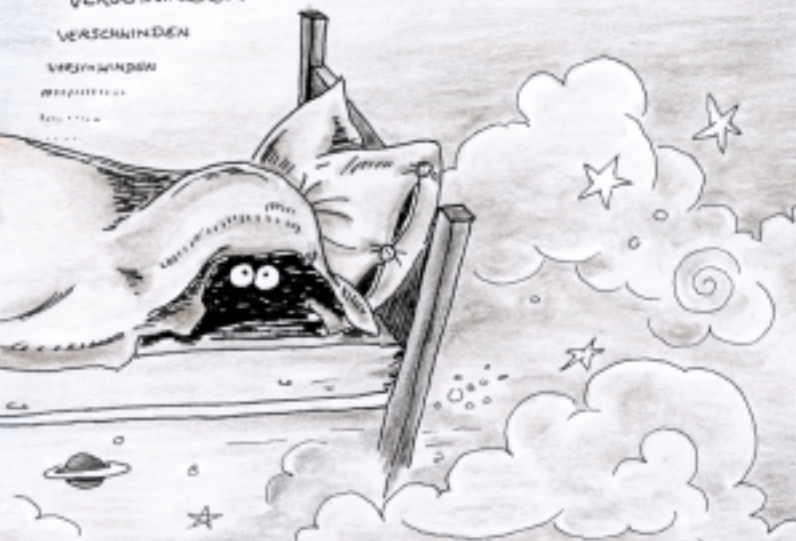
VERSCHWINDEN

VERSCHWINDEN

VERSCHWINDEN

VERSCHWINDEN

VERSCHWINDEN



**CODE E:
FOLGEKONTAKTE BEHERRSCHEN**



Nicht rot werden, wenn ich
in der Schule einpenne,

wo immer es geht, gut drauf



voll gut drauf



keinen mit nach Hause bringen,
um sie nicht der ständigen Gefahr einer
möglichen Alienbegegnung auszusetzen,

sein, um die eigenen Ressourcen aufzustocken ...



voll der Schwätzer



voll daneben



voll in Ordnung

... und vor allem:

Kein Wort!



Zu Niemandem



sonst bringe ich
alle in Gefahr.

Bloß, in letzter Zeit...

... da denk ich manchmal, ich schaff das alles
nicht mehr lange.

Ich leb' zwei Leben in zwei Welten – gleichzeitig.

Ich will vorwärts und rückwärts – gleichzeitig.



Ich bin irgendwie da, ohne da zu sein,
Leuten nahe, ohne nah zu sein – alles gleichzeitig.
Ich bin – ich weiß nicht





Dann laufe ich weg von denen, bei denen ich am liebsten bliebe ...

KEINE
ZEIT!

WARTET!

Hi...!

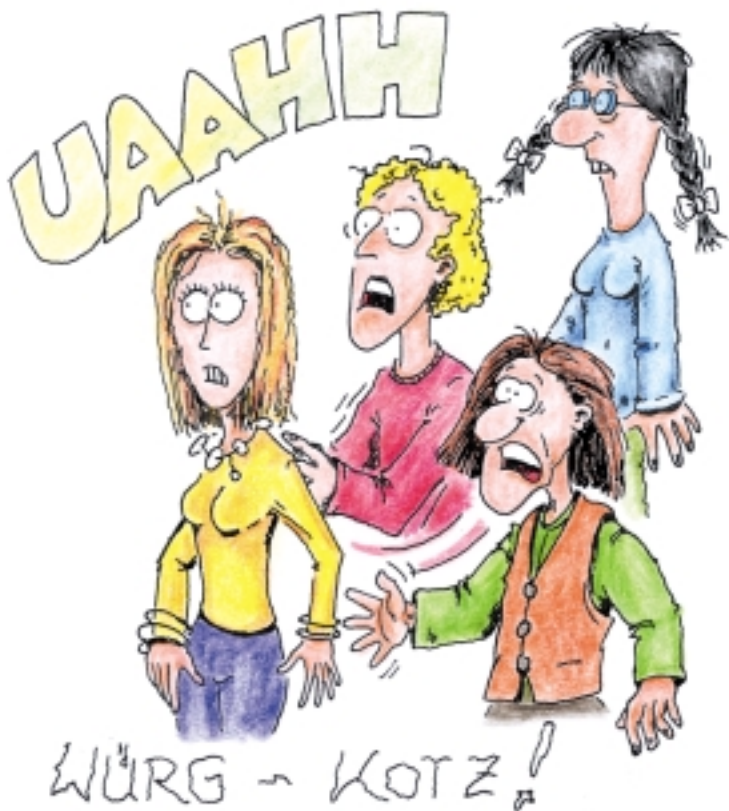


... und habe diese schwachsinnige Angst,
andere könnten entdecken,
dass ICH ein Alien bin –



was ich natürlich NICHT bin,

ich meine, Ich WEIß doch,
dass ich es nicht bin, ich gerade nicht,



sowas WEIß ich doch!

Manchmal, da will ich es machen
wie Superman – bloß umgekehrt.



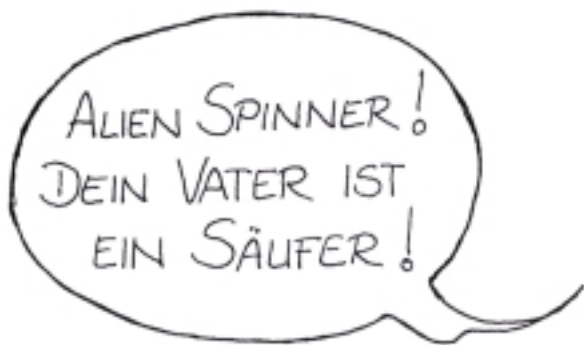
Ritsch-ratsch steig ich aus



und raus komm einfach ICH!
Und dann geh ich – bloß so –
in die Alien-freie Zone.

Tja, das wär's eigentlich...





bis auf...



... bis auf die Tatsache,
dass es Leute gibt,
die einfach keine Ahnung haben,
dass man gleichzeitig lieben und hassen kann...!



Stimmt, viele Leute können sich nicht vorstellen, dass es so etwas gibt: einen Menschen, den man für etwas hasst, aber den man trotzdem auch weiter enorm lieb haben kann. Und dazu noch beides so sehr, dass es einen manchmal zerreißt.

Unsere Geschichte erzählt in ganz besonderer Form davon, wie es sein kann, als Kind in einer Familie zu leben, in der der Alkohol zum Problem geworden ist. Zum Problem wird Alkohol immer dann, wenn er Menschen so verändert, dass andere Angst vor Ihnen bekommen. Zum Problem wird er, wenn er die Kontrolle übernommen hat. Dann bestimmt der Alkohol selbst, wann er getrunken werden muss. Klingt verrückt. Aber so ist es, wenn Alkohol krank gemacht hat. Wenn er zur Sucht geworden ist.

Darum ist das Bild mit den Aliens gar nicht so verkehrt. Die Aliens schlagen zu, wann immer sie wollen. Wer alkoholkrank ist, bestimmt nicht mehr selbst, wann er trinkt – auch wenn es genauso aussieht. Wer alkoholkrank ist, kann tausendmal versprechen nicht zu trinken, selbst an einem besonderen Tag, oder »schon aufzupassen«, wenn es soweit ist. Vielleicht schafft er es sogar das eine oder andere Mal tatsächlich. Aber dann wird die Sucht wieder stärker sein als er. Wer alkoholkrank ist, braucht Hilfe.

Und noch jemand braucht Hilfe: die Menschen, die mit der alkoholkranken Person zusammen leben. Ihre Familie, ihre Freunde, alle die zwischen Lieben und Hassen und Angst manchmal gar nicht mehr wissen, was sie eigentlich noch fühlen.

Dieses Heft ist in erster Linie für sie gemacht. Und vielleicht in allererster Linie für die Kinder unter ihnen. Für sie gibt es am Ende dieses Heftes Adressen und Telefonnummern von Leuten, die sich auskennen. Die wissen, wie es ist, mit einem Alkoholiker oder einer Alkoholikerin zusammen zu leben. Meistens aus eigener Erfahrung.

Vielleicht findest Du Dich selbst an manchen Stellen in diesem Heft wieder?

Denkst Du manchmal, Du spinnst, weil niemand außer Dir im Alkohol ein Problem für Euch sieht? Hast Du Angst – mal vor Deinen Eltern und mal um sie? Merkst Du, wie sich Eure ganze Familie »verwandelt«, sobald der Alkohol ins Spiel kommt? Und gibt es niemanden, mit dem Du darüber reden kannst, weil Du Dir selber lieber die Zunge abbeißen würdest, als Deine Familie vor anderen bloßzustellen?

Dabei kann Deine Geschichte auch ganz anders aussehen. Es gibt Mütter, die trinken, und Mütter, die vor Sorge um den trinkenden Mann wie wild herumorganisieren. Es gibt Väter die prügeln, und andere, die nur laut toben. Aber immer gibt es Kinder, die in all dem ganz durcheinander geraten.

Gut zu wissen, dass man mit solchen Erfahrungen nicht alleine bleiben muß!

Es gibt...

...BÜCHER und BROSCHÜREN

Es kann gut tun, zu entdecken, dass Du mit
Deinen Erfahrungen nicht alleine stehst.

Dazu gibt es eine Geschichte:

Ursula Fuchs, **Wiebke und Paul**

Ravensburger Taschenbuch

Wenn Du weitere Informationen suchst,
wende Dich an:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Westring 2, 59065 Hamm

Tel.: 02381/9015-0

Fax: 02381/9015-30

Email: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

...TREFFPUNKTE

Da sind Leute, die nicht mal Deinen richtigen Namen wissen müssen, um Zeit für Dich zu haben. Auch Leute in Deinem Alter. Kinder und Jugendliche aus Familien, in denen der Alkohol zum Problem geworden ist. Sie treffen sich in Gruppen, um sich gegenseitig zu unterstützen und Mut zu machen. Wo Du in Deiner Nähe eine solche Gruppe finden kannst, erfährst Du z. B. bei:

Guttempler in Deutschland
Adenauerallee 45, 20097 Hamburg
Tel.: 040/245880
Fax: 040/241430
Email: info@guttempler.de
Internet: www.guttempler.de

Alateen
Selbsthilfegruppen für jugendliche
Angehörige von Alkoholikern
45128 Essen, Emilienstr. 4
Tel.: 0201/773007
Fax: 0201/773008
Email: al-anon.zdb@t-online.de
Internet: www.al-anon.de

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Westring 2, 59065 Hamm

Tel.: 02381/9015-0

Fax: 02381/9015-30

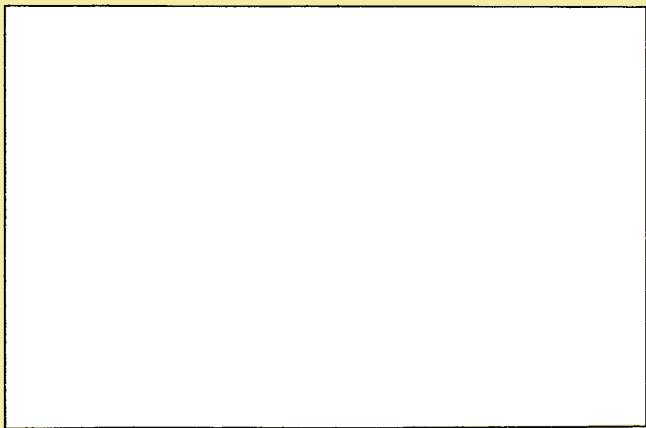
Email: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

...BERATUNGSSTELLEN

Es gibt Beratungsstellen speziell für Kinder und Jugendliche. Über das Telefonbuch findest Du Adressen in Deiner Nähe. Auch dort will niemand Deinen Namen erfahren, wenn Du das nicht möchtest. Und auch dort wird es immer Menschen geben, die Zeit für Dich haben.

Vielleicht sitzt sogar schon ganz in Deiner Nähe, wo Du dieses Heft gefunden hast, ein Mensch, der Dir gerne weiterhelfen würde. Dann findest Du auf der nächsten Seite eine Adresse oder Telefonnummer aus Deiner Umgebung.



Hab den Mut, nicht alleine zu bleiben!

Herausgeber:



**Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e. V.,
Hamm**

Text / Illustrationen:

**Birgit Sowade und
Christoph Ubrig**

Gestaltung:

[designbüro], Münster

Gefördert von

