



Foto: TELOS - C4441b

*Alkohol-Elend einer Kindheit: die Herkunftsfamilie prägt!  
Symbolbild aus unserem Testlabor*

# Schnapskinder

Dossier: Das bedrückende Kindheitsdrama der Johanna M.

**Print**  
©TELOS

# Vorausgeschickt



Foto: TELOS – C09126b

*Trotz floraler Dekoration: ein Schnapsglas wird meist nicht für Blümchen genutzt, sondern für Hochprozentiges!  
Aufnahme aus unserem Testlabor*

## Inhalt

Die Geschichte einer Alkohol-Kindheit .....	3
Das Haus ist kalt und leer .....	4
Was sollen wir tun? .....	5
Was sollen wir essen? .....	6
Was wird wohl mit Tatta sein? .....	7
Das Erwachsenen-Elend .....	8
Der Schmerz wuchert im Untergrund weiter .....	8
Die gute Nachricht: der Weg ins Heute! .....	9
Das neue Leben der Johanna M. ....	10
Der Weg lohnt sich .....	10
Das neue Leben .....	10
Veränderung ist möglich! .....	11
Aufbruch statt Erstarrung .....	11

## Zu diesem Arbeitsbuch

Eine Publikation aus unserer Reihe „Print“ - Arbeitsmaterialien zu Psychologie und Lebenshilfe:  
[www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/print-arbeitsmaterialien-zu-psychologie-und-lebenshilfe](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/print-arbeitsmaterialien-zu-psychologie-und-lebenshilfe)

Von Anderen lernen: lesen Sie in dieser Reihe, wie andere Menschen mit Problemen konfrontiert wurden und diese Krisen gemeistert haben. Die Sammlung wird ständig erweitert. Wenn Sie von Ihren Erlebnissen berichten wollen, melden Sie sich einfach per Email.

Foto: TELOS – E6271kbn



### Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

### Kontakt

**TELOS**  
Institut für Psychologie & Wirtschaft  
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43  
Tel.: ++43 0471 3015 77  
[info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)  
[www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)

### Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Wirtschaftspsychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer von TELOS - Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Weiterbildung, Organisations- und Personalentwicklung in namhaften Unternehmen und Organisationen. Experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körper-Therapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotrauma-Therapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereihen bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter.

### Hinweise

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit müssen daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie die jeweils vorgeschlagenen Techniken und Instrumente durchführen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Unternehmensberatung dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig mit Problemen oder Störungen zu tun haben, die Sie nicht lösen können oder wenn sie erfahren haben, dass Sie in Ihrem Arbeitsumfeld nicht die nötige Unterstützung bekommen, wenden Sie sich bitte an Ihren Vorgesetzten und / oder holen Sie für sich an Ihrem Wohnort professionelle Hilfe.



## Die Geschichte einer Alkohol-Kindheit



Situationen aus der Kindheit wirken immer noch nach...

Beispielbild aus einem TELOS-Seminar

**Thema:** Ich bin, was ich war – Herkunftsfamilie & Gegenwart.

**Fallgeschichte:** Johanna M., 38, aus dem Ahrntal\*) berichtet.

### Das Haus ist kalt und leer

*Ich komme mit meiner kleinen Schwester von der Volksschule nach Hause und rufe meine Mutter. Dass mein Vater eh' nicht da ist, weis ich sowieso. Doch auch die Mutter antwortet nicht. Wir rufen beide, doch alles ist still. Das alte Haus ist kalt. Uns ist auch kalt. Wir hatten einen langen Schulweg und im hinteren Ahrntal ist es im Winter wirklich kalt.*

*Ich helfe meiner Schwester aus den Stiefeln, die Jacken behalten wir an, weil es so kalt ist. Wir rufen noch einmal, nur mehr leise und voller Angst. Wieso ist niemand hier? Ich nehme meine Schwester an der Hand und wir gehen in die Küche. Die Tür ist offen.*

*Dort finden wir die Mutter, die mitten in der Küche am Boden liegt. Um sie herum eine Lache Erbrochenes. Mein erster Gedanke: sie ist tot.*

\*) Alle Namen, Orte und Daten geändert



Foto: TELOS - B5184b

*Alles, was wir als Kind erlebt haben, im guten wie im Bösen, beeinflusst uns auch heute noch!  
Beispielbild aus einem TELOS-Seminar*

## Was sollen wir tun?

*Ich renne hin und berühre sie. Sie ist nicht tot, sie ist nur betrunken und zwar so betrunken, dass sie nichts mehr hört und nichts mehr sieht, nur mehr betäubt liegt.*

*Jetzt rieche ich das Scharfe vom Alkohols und das Sauere vom Erbrochenen. Es stinkt. Sie hat immer Schnaps getrunken. Das hilft schneller.*

*Was soll ich jetzt tun? Wenn sie auf dem Steinboden liegen bleibt, erfriert sie, fürchte ich. Wie bekomme ich sie ins Bett?*

*Zu zweit ziehen wir sie in die Schlafkammer. Das schaffen wir Kinder, viel ist nicht mehr dran an der Mama, so lange trinkt sie schon. Ins Bett heben können wir sie allerdings nicht. Aber in der Kammer ist ein Holzboden, der ist nicht so kalt, wie in der Küche. Also decken wir sie mit ihrem Federbett zu. Das haben wir schon öfters gemacht.*

*Meine Schwester weint. Ich nicht. Ich darf nicht.*

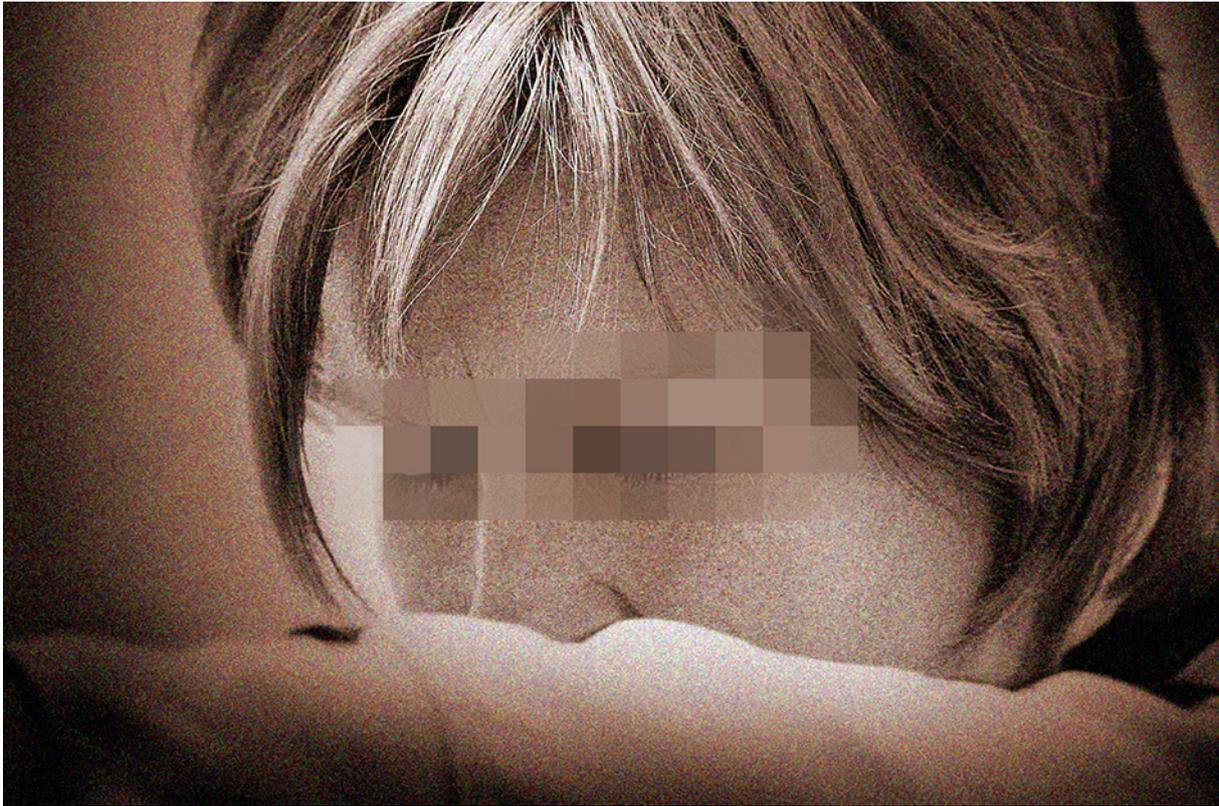


Foto: TELOS - 05/76/7sb

Schmerz gehört zum Leben, doch Trauer braucht auch mal ein Ende! Beispielbild aus einem TELOS-Seminar

## Was sollen wir essen?

*Ich heize den Ofen ein. Holz ist immer hinter dem Haus, Vater hackt es immer im Sommer, da geht es ihm besser. Das Holz ist schwer, ich kann jedes Mal nur wenig tragen. Ich muss mich beeilen, damit Mama nicht doch noch zu kalt kriegt und krank wird oder gar stirbt. Und meine Schwester auch.*

*Jetzt muss ich meiner Schwester und mir was zu essen machen. Ist überhaupt etwas zu Hause? Ich schaue im Küchenschrank. Heute geht es gut, ich finde Eier. Oft ist nix da, dann muss ich zu den Nachbarn gehen, etwas ausleihen. Das mache ich nicht gerne, ich schäme mich. Ich sage dann immer, dass meine Mutter krank ist, und nicht einkaufen konnte.*

*Gegessen ist schnell, viel ist es ja nie. Nachher muss ich wieder Feuer nachlegen und meiner Schwester helfen, die Aufgaben zu machen und meine muss ich auch machen.*

*Und immer wieder nach der Mama schauen, ob es ihr wohl gut geht.*



Foto: TELOS – 09766brvb

*Belastende Ereignisse bloß wegdrücken wollen hilft nix. Erst achtsames Bearbeiten ermöglicht Neubeginn!  
Beispielbild aus einem TELOS-Seminar*

## Was wird wohl mit Tatta sein?

*Später müssen wir Tatta suchen gehen. Mama sagt, wenn wir Kinder ihn holen, kommt er eher heim.*

*Meistens weiß ich schon, wo ich ihn finde. Es ist aber weit zu gehen, denn ins Gasthaus am Platz geht er nie trinken, immer weiter weg, damit im Dorf niemand etwas merkt, dass er trinkt.*

*Vater sagt, die Mutter trinkt nur Schnaps, das tut er nicht. Weil er trinkt Whisky, das ist etwas Besonderes. Kostet auch mehr.*

*Ich bin nie sicher, ob es besser ist, oder nicht, dass er heimkommt. Wenn er nicht heimkommt, macht sich die Mama Sorgen, das bedrückt mich.*

*Wenn er aber heimkommt, schimpft er mit ihr und schreit und schlägt sie und ich versuche, sie zu beschützen, weil mir tut er nichts. Einmal hat er mit dem Beil auf den Tisch geschlagen. Ich habe gemeint, jetzt bringt er die Mama um.*

***Das ist alles 30 Jahre her, aber in meinem Kopf sehe ich die Bilder immer noch und höre alles und rieche alles und spüre immer noch die Kälte und die Verzweiflung.***

## Das Erwachsenen-Elend



Foto: TELOS – 09027rc

*Wir sind keine Kinder mehr, wir haben erwachsene Möglichkeiten!*

*Beispielbild aus einem TELOS-Seminar*

### Der Schmerz wuchert im Untergrund weiter

Was Johanna hier erzählt, hat sie als 8jähriges Mädchen erlebt. Alles längst vorbei und vergessen? Eben nicht! Solche furchtbare Kindheitserlebnisse verschwinden nicht einfach, sondern werden vom Gehirn in ganz tiefe, vom Verstand nicht erreichbare Gemütszustände verpackt. Dort liegen sie und wuchern und überschatten das ganze Leben.

Das Dilemma besteht auch darin, dass die Vernunft hier nicht weiter helfen kann: die Betroffenen wissen genau, dass das alles Vergangenheit ist, dass sie inzwischen erwachsen sind und in anderen Lebensumständen. Ihr Verstand sagt ihnen, dass Geschehenes nicht ungeschehen gemacht werden kann, dass man Vergangenes ruhen lassen soll und vergraben, weil es ohnehin so lange her ist und sie heute ja nicht mehr diese Probleme hätten. Ja: „hätten“. Denn wenn es möglicherweise auch nicht mehr dieselben Probleme sind, geht das Leiden doch weiter, in der Tiefe der Seele. Und legt von dort aus seine Fangarme über die Gegenwart und verhindert das Glück von heute.

**Und immer wieder leben die Betroffenen nicht im Hier und Jetzt, sondern im Dort und Damals!**

## Die gute Nachricht: der Weg ins Heute!



Foto: TELOS – 02062b

Endlich alte Schmerzen auflösen und ewig pochende Wunden heilen! Beispielbild aus einem TELOS-Seminar

### Alte Geschichten wirken ins Heute

Aus guten Gründen heißt unser Leitsatz daher:

**Ich bin, was ich war – das Vergangene wirkt ins Heute hinein.**



Und für alle, die diesen Würgegriff aus der Vergangenheit los werden wollen, gibt es eine gute Nachricht:

**Es gibt Auswege, es gibt Hilfen.**



**Hilfe** bietet ein geschützter Rahmen wie eine Gruppe oder ein Therapie-Setting und professionelle und achtsame Begleitung.

**Ausweg** bedeutet, nicht länger verdrängen, sondern aufarbeiten. Sich bewusst wieder in die Situation von damals hineinbegeben. Mit allen Emotionen von damals, mit dem Schmerz von damals – aber mit dem erweiterten Handlungsrepertoire des Erwachsenen von heute.

Dieser Prozess ist intensiv, langwierig, schmerzhaft – und doch nötig, um diese alten Geschichten nicht länger **wegschließen** zu müssen, sondern um sie endlich **abschließen** zu können!

## Das neue Leben der Johanna M.



Foto: TELOS – 06213cb

*Wieder in der Lebensfreude der Gegenwart!*

*Schnapschuss aus einem TELOS-Seminar*

### Der Weg lohnt sich

Johanna hat den mühsamen Weg auf sich genommen, ihre tragische Kindheit aufzuarbeiten.

In einer unserer Gruppen und mit Einzelgesprächen hat sie sich in geschütztem Rahmen und professioneller Begleitung mit den Ereignissen der Kindheit auseinandergesetzt und den Schmerz von damals auflösen können.

### Das neue Leben

Und die Wehrlosigkeit des hilflosen Kindes von damals ersetzt durch den Handlungsspielraum der erwachsenen Frau von heute.

Heute wiederholt Johanna mit neuer Lebensfreude einen unserer Leitsprüche: Ich bin, was ich war, aber ich muss es nicht bleiben!



**Ich bin, was ich war – aber: ich muss es nicht bleiben!**

## Veränderung ist möglich!



Foto: TELOS - 06276b

Eine Teilnehmerin hat passenderweise diese Glasschrift mitgebracht

Bild aus einem TELOS-Seminar

### Aufbruch statt Erstarrung

**Wir können unsere Vergangenheit nicht ändern.  
Aber wir können sie nutzen, um jetzt besser zu leben.**

Dr. Elmar Teutsch, Südtiroler Psychotherapeut

**In einem wankenden Schiff fällt um,  
wer stillsteht und sich nicht bewegt.**

Ludwig Börne (1786-1837), deutscher Schriftsteller

**Das Leben der Eltern ist das Buch, in dem die Kinder lesen.**

Augustinus Aurelius, (354-430), Bischof von Hippo

**Auch ich wünsche Ihnen Kraft und Mut, alte Geschichten aufzuarbeiten. Und wenn Sie spüren, dass dies alleine zu schwer fällt, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. Dazu rufen Sie uns doch bitte einfach an.**

**Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser**

TELOS – Institutsleitung, Konfliktberatung, Coaching

Eine Publikation aus unserer Reihe „Print“ - Arbeitsmaterialien zu Psychologie und Lebenshilfe:  
[www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/print-arbeitsmaterialien-zu-psychologie-und-lebenshilfe](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/print-arbeitsmaterialien-zu-psychologie-und-lebenshilfe)

Von Anderen lernen: lesen Sie in dieser Reihe, wie andere Menschen mit Problemen konfrontiert wurden und diese Krisen gemeistert haben. Die Sammlung wird ständig erweitert. Wenn Sie von Ihren Erlebnissen berichten wollen, melden Sie sich einfach per Email.