

Kerstin Teifke

– RITWA –  
mit 45 geboren  
Und Corona war der Booster



### Über die Autorin:

Kerstin Teifke wurde am 22. März 1973 in der DDR geboren. Als Offizierstochter aufgewachsen, absolvierte sie auf der Suche nach Erfolg, Anerkennung, Wertschätzung und Liebe viele verschiedene Ausbildungen und wurde im ständigen Bemühen, den Erwartungen ihrer Mitmenschen gerecht zu werden, physisch und psychisch krank. Nach einer langjährigen Odyssee durch mehrere Psychiatrische Kliniken als Patientin fand sie endlich den Ausgang aus der Opferspirale und ist seit 2019 ausgebildete Psychologische Beraterin. Sie veröffentlichte 2019 einen Fachartikel in der Fachzeitschrift „Freie Psychotherapie“ und ihr erstes Buch „Glücklichsein kostet... NÜSCHT! Oder: Wessen Leben lebst Du?“

Die Story in diesem Buch orientiert sich an echten Geschehnissen. Die Namen wurden geändert und Ähnlichkeiten mit lebenden oder gestorbenen Personen sind rein zufällig.

*Kerstin Teifke*

**– RITWA –**

**mit  geboren**

**Und Corona war der Booster**

Kerstin Teifke

© 2022 Kerstin Teifke

Illustration:  
lizenzfreie Bilder von Pixabay.com und  
eigene Grafiken © Kerstin Teifke

ISBN: 978-3-347-63686-6  
(Erstveröffentlichung)

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Halenreie 40-44,  
22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich  
geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich.  
Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig.  
Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des  
Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung  
"Impressumservice", Halenreie 40-44,  
22359 Hamburg, Deutschland.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort.....</b>	<b>9</b>
<b>Teil 1.....</b>	<b>13</b>
<b>Die Reise beginnt.....</b>	<b>13</b>
<b>1 Ja, ich hab getrunken.....</b>	<b>14</b>
1.1 Frühjahr 2016 in der Klinik.....	15
1.2 (M)ein Umgang mit Suchtdruck.....	17
1.3 Ich halte nichts von Ablenkung.....	24
<b>2 Die Vorbilder der Kindheit.....</b>	<b>31</b>
2.1 Wir lernen durch Beobachten.....	32
2.2 Frauen erziehen nicht nur Kinder.....	37
2.3 Mama, Oma und die Männer.....	42
2.4 Ehrlichkeit: Worte vs. Realität.....	49
2.5 Du suchst den Knopf? Abspaltung!.....	51
2.6 Verdrängen ist nicht Vergessen.....	55
2.7 Mein Dad als Angehöriger.....	62
2.8 Ich bin doch Dein Kind!.....	67
2.9 Es ist nichts geklärt.....	69
<b>3 Rückfall Silvester 2012/13.....</b>	<b>71</b>
3.1 Ich war ja schon mal trocken!.....	72
3.2 Ich, das „arme Opfer“.....	74
3.3 Wein vom Chef.....	77
3.4 Wer ist denn nun eigentlich Ritwa?.....	80
3.5 Es geht ihr nicht gut – 4. Januar 2013.....	88
3.6 Tod – 6. Januar 2013.....	94
3.7 Am Totenbett.....	98
3.8 Anschiss beim Abschied.....	101

3.9 Zwei Wochen müssen reichen.....	105
<b>4 Erinnerungen an Verlust.....</b>	<b>107</b>
4.1 Morle.....	108
4.2 Kinder können grausam sein.....	114
4.3 Und es gab Luisa.....	117
4.4 Warum wehrte ich mich nicht?.....	119
4.5 Asthma – Angst vorm Leben.....	122
4.6 Lichtblicke.....	124
4.7 Das letzte Schuljahr.....	128
4.8 „Wer hatte Schuld?!”.....	132
<b>5 Reset drücken!.....</b>	<b>136</b>
5.1 Und noch einmal von vorn.....	137
<b>6 Kontaktabbruch im Finale.....</b>	<b>141</b>
6.1 Geburtstag.....	142
6.2 Letzte Ausbildung – nur für mich.....	150
6.3 ... rufen wir also Opa an.....	153
6.4 ... an einer Kunsthochschule.....	157
6.5 Verliebt bei zukünftigen Malern.....	160
6.6 Nur einmal noch, dann bist du mich los!.....	165
6.7 Ich ertrage es nicht mehr.....	170
6.8 Ein langer Brief mit Folgen.....	172
6.9 Ein wirklich langer Brief.....	175
6.10 Antwort von Daddy.....	186
6.11 Die Familienwand.....	194
6.12 Einmal Rechtsberatung und zurück.....	200
<b>7 (Dir) Selbst→bewusst!.....</b>	<b>208</b>
7.1 Frieden vs. Frieden.....	209
7.2 Familienaufstellung.....	214
7.3 Es gibt keine Zufälle.....	216

7.4 „The Work“ (Byron Katie).....	218
<b>Teil 2.....</b>	<b>224</b>
<b>Mit anderen Augen.....</b>	<b>224</b>
<b>8 Meine neue Welt.....</b>	<b>225</b>
8.1 Und wie ist es heute?.....	226
8.2 Mein Weltbild und ich.....	229
8.3 Das ist doch nur ein Video.....	237
8.4 Genau wie meine Mutter!.....	257
8.5 Ich und der Esel.....	263
8.6 Keine Angst vor dem Dunklen.....	265
8.7 Danke für den Fußbruch.....	278
8.8 Ich will bei Papa bleiben!.....	288
8.9 Und plötzlich bin ich „rääächts?.....	296
<b>9 Gott heißt jetzt „Corona“!.....</b>	<b>302</b>
9.1 Staatlich verordnete Psychosen.....	303
9.2 MASKE!!! Und alle knien nieder.....	307
9.3 Angstpsychose oder Dekadenz?.....	313
9.4 Naturgesetze sind nicht verhandelbar!.....	329
9.5 Zum Gehorsam erzogen.....	334
9.6 Das X ist das Opium.....	337
9.7 Schlusswort.....	344



# Vorwort

*„Schreibe ein Buch! Schreibe deine Geschichte auf und erzähle sie all den anderen Menschen da draußen, die ähnliches erlebt haben und erleben wie du!“*

Und Du, lieber Leser, liebe Leserin, hältst nun dieses Buch, nach ca. drei Jahren Schreiben und Wachsen, in den Händen. Herzlich Willkommen in meiner Lebensgeschichte, die sich an echten Geschehnissen orientiert. Du wirst keine Chronologie finden. Ich habe meine Erinnerungen lediglich so aufgeschrieben, wie sie sich in meinem Kopf präsentiert haben.

Ich widme dieses Buch all den Menschen da draußen, die sich in einer schier endlosen Schleife der Selbstablehnung, des Selbsthasses und der Selbstverleugnung befinden. Menschen, die von klein auf gelernt haben, dass sie so, wie sie sind, nicht richtig sind. Menschen im ständigen Kampf einer wahnwitzigen Selbstoptimierung auf der Suche nach Anerkennung, Wertschätzung und Liebe. Menschen, die auf der Flucht vor dem, was sie fühlen, durch die Psychiatrien dieser Welt tingeln. Die scheinbar nicht ins System passen. Ich widme dieses Buch den „schwarzen Schafen der Familie“ und denen, die augenscheinlich nirgendwo dazugehören. Menschen, die in der Spirale von Konflikt und Krankheit hilflos nach dem Ausgang suchen und dabei täglich das gleiche Murmeltier begrüßen.

Dieses Buch widme ich aber auch jenen Menschen, die mein Leben mit den Geschichten gefüllt haben, wie sie

im wahrsten Sinne des Wortes im Buche stehen. All die Storys und Begegnungen der letzten 49 Jahre haben mich nicht nur zu dem Menschen geformt, der ich heute bin, sondern eben auch maßgeblich dazu beigetragen, dass dieses Buch entstehen durfte. Somit gilt selbstverständlich mein Dank auch meinen Eltern, die sich auf das Abenteuer „Eltern werden“ eingelassen haben und alles gegeben haben, was ihnen möglich war zu geben.

Ich danke meinen Kindern, die mich so wundervoll an mich selbst erinnern, mir immer wieder furchtlos den Spiegel vor die Nase halten, die ich so sehr liebe, dass es fast schon wehtut und ich mich immer wieder zurückhalten muss, um sie nicht zu erdrücken \*lach\*. Danke, dass Ihr mich als Eure Mutter so schonungslos liebt. Ihr seid meine persönlichen Wunder. Durch Eure Stärke lernte ich – und lerne immer noch – Vertrauen in den Weg anderer Menschen, auch wenn er in andere Richtungen führt. Lasst Euch von niemandem da draußen erzählen, was Ihr könnt und was nicht, wie Ihr sein sollt, was Ihr denken sollt, wie Ihr handeln sollt. Von niemandem!

Und ich danke den Vätern, die mir diese wundervollen Kinder geschenkt haben. Ihr seid so unglaublich wichtig! Nicht nur im Leben unserer Kinder, sondern auch in meinem. Jeder von Euch hat mich ausgewählt, um die Mutter Eures Kindes zu sein. Danke für Euer Vertrauen, für Eure Liebe und für Eure Begleitung auf meinem Lebensweg.

Ich danke meinen Peinigern und ich danke meinen Befürwortern, ich danke den Ablehnenden und den Aner-

kennenden. Danke den Verhinderern und Förderern, den Naserümpfenden und den Neugierigen. Ich danke den Engeln in meinem Leben, die in mir stets das Potential, das Licht gesehen haben, das ich aus Angst mein Leben lang verleugnet habe. Die dies heute noch tun. Die an mich glauben und mit mir einen gemeinsamen Weg gehen. Die in mir niemals den schwer aushaltbaren Klotz am Bein, die Komische, die Anstrengende gesehen haben, sondern einen interessanten Menschen, der in keinen „normalen“ Rahmen zu passen scheint.

Und ich danke den „Arschengeln“ (Der Begriff wurde von Robert Betz geprägt, Psychologe und Autor), die mich ungebremst auf jede verfügbare Palme jagen, die scheinbar „mit Links und 40°C Fieber“ zielsicher ihren Finger in jede Wunde legen, sei sie auch noch so tief vergraben. Die dadurch Begegnungen mit mir selbst an den Stellen ermöglichen, welche in den tiefen Kellern meines Un(ter)bewusstseins in verstaubten Regalen auf ihren Einsatz warten, um von mir endlich gesehen und losgelassen zu werden. Vor allem Euch verdanke ich zu lernen, was Demut, Dankbarkeit und wahre (Selbst)Liebe bedeutet. Damit fällt der von mir hinzugefügte „Arsch“ ab. Und übrig bleiben wundervolle „Engel der Heilung“.

Mein besonderer Dank gilt an dieser Stelle auch Dir, liebe Doreen. Du begleitest mich nun schon so viele Jahre durch sämtliche Höhen und Tiefen meines Lebens und kannst ohne Zögern selbst nach drei Jahren der Auszeit den Faden der Verbundenheit wieder aufnehmen. Dafür, für Dein Sein und für Deine Bereitschaft, dieses Buch Korrektur zu lesen, bin ich Dir unglaublich dankbar.

Viele Menschen, die mir heute unendlich wichtig sind, finden in diesem Buch keine Erwähnung. Da wären zum Beispiel Julia, Claudia, Barbara, Janine, der Klaus und viele andere mehr. Auch Ihr gehört zu meiner Lebensgeschichte dazu, habt sie maßgebend geprägt und bereichert sie heute noch. Danke, dass Ihr mich begleitet. Ich weiß, dass ich manchmal echt anstrengend sein kann \*lach\*. Da gibt es auf jeden Fall genug „Stoff“ für mindestens ein weiteres Buch.

Habt Euch alle lieb.  
Ich tu es auch



# Teil 1

*Die Reise beginnt*

# 1 Ja, ich hab getrunken



## **1.1 Frühjahr 2016 in der Klinik**

Ich glaub das gerade nicht! Hat er das jetzt wirklich gesagt?! Ja, er hat! Und zwar vor versammelter Mannschaft! Ich bin sprachlos. Und ich schäme mich. Und es macht mich wütend. Doch ich lächle, was sich eher wie ein hilfloses Grinsen anfühlt. Ich lächel nach außen, doch in mir drin schreit es.

Ich befindet mich in einer Reha-Klinik zur Langzeitentwöhnung und Behandlung alkohol-, drogen-, medikamenten- und/oder mehrfach abhängiger Frauen und Männer ab einem Alter von 18 Jahren. Im Augenblick bilden ca. 20 Leute eine „Seminar-Gruppe“. Da sitzen die erst seit wenigen Wochen trockenen AlkoholikerInnen sowie ihre Angehörigen zusammen an einem Tisch während eines sogenannten „Angehörigenseminars“. Hier soll den Angehörigen das „Krankheitsbild“ des Alkoholabhängigen näher gebracht werden.

Es ging gerade um den „Notfallkoffer“. Jeder bereits einmal therapierte Suchtmensch kennt ihn und weiß, wovon ich rede. Wenn Du davon noch nie etwas gehört oder gelesen hast, will ich es mit wenigen Sätzen erklären: Der Notfallkoffer ist kein Koffer in dem Sinne, wie wir ihn zum Beispiel bei Urlaubsreisen mit uns herumtragen.

Das Wort „Koffer“ ist mehr als eine Art Sinnbild zu verstehen, ein „Tool“ für den „Notfall“, auf den zugegriffen werden kann, bevor ein bereits aufkeimendes Verlangen nach Alkohol zu einem nicht aufhaltbaren Rückfall wird. Er besteht unter anderem aus einer Liste von ver-

schiedenen, sogenannter Ressourcen. Sie sind so etwas wie Skills bzw. „Werkzeuge“ und sollen helfen, einem drohenden Rückfall einigermaßen adäquat zu begegnen. Also Möglichkeiten zur Intervention, zur Ablenkung und Ent→Spannung, wenn das Verlangen nach dem Suchtmittel – in unserem Fall eben Alkohol – droht, aus dem Ruder zu laufen. So befinden sich eben auch diverse Telefonnummern von Freunden, Bekannten, Verwandten in diesem Koffer, die im Notfall angerufen werden dürfen, bevor der trockene Alkoholiker wieder zur Flasche greift.

Quasi eine Anlaufstelle für: „Hilfe, mir geht's nicht gut. Und ich hab Angst, rückfällig zu werden. Ich habe Suchtdruck und wünsche mir von Dir Hilfe.“



## 1.2 (M)ein Umgang mit Suchtdruck

Kleine Warnung: Ich beschreibe hier jetzt meinen Umgang mit Suchtdruck. An dieser Stelle übernehme ich keinerlei Verantwortung für missglückte Selbstversuche des geneigten Lesers mit ähnlicher „Problematik“. Ihr seid erwachsen und könnt Euch selbst am besten einschätzen. Denn ...

... diese „Methode“ setzt ein gewisses Maß an "Vorarbeit" und Erfahrung voraus. Und zwar die Erfahrung, dass durch bewusstes Fühlen und Zulassen von Emotionen, die wir als schwierig oder sogar zum Weglaufen furchteinflößend erleben, die wir sonst stets weggedrückt haben, dass diese Emotionen dann ihre Power, ihren Schrecken verlieren. Sie können sich schlussendlich sogar komplett auflösen. Auch hier war es Robert Betz, der mir diese Tür öffnete, als er davon sprach, wie wichtig es ist, unsere Gefühle zu durchfühlen, statt sie weghaben zu wollen.

Daher bitte ich an dieser Stelle darum, sich gegebenenfalls in kompetente Begleitung zu begeben. Es ist Deine Aufgabe, gut für Dich selbst zu sorgen. Dazu gehört unter anderem eben auch, bei Bedarf Hilfe zu beanspruchen.

Wenn ich also Suchtdruck verspüre, schaffe ich mir möglichst sofort eine Möglichkeit, in der ich für etwa fünf Minuten ungestört bin und auch die Augen schließen kann. Das kann durchaus auf dem Stillen Ortchen sein. Oft ist das der einzige Rückzugsort, der auch als solcher respektiert wird.

Ich beginne einen inneren Monolog:

"Ok. Ich habe jetzt gerade Appetit auf Alkohol. Das darf sein! Es ist völlig in Ordnung. Dieser „Druck“ will mich vor Schmerz bewahren, vor meiner Unsicherheit beschützen, meiner Angst, vor dem Gefühl „nicht richtig“ zu sein. Dafür bin ich dankbar. Ja, ich fühle Dich (Suchtandruck). Du darfst da sein."

Dabei stelle ich mir den Suchtandruck als eine Art kleines, quängelndes Wesen vor, dass mich am Hosenbein oder Rockzipfel zupft, die Ärmchen nach mir ausstreckt und einfach nur umarmt, einfach nur geliebt werden will. Und genau das tu ich dann auch. Vor meinem inneren Auge nehme ich dieses Wesen liebevoll in die Arme und wiege es wie ein Baby. Mein „Baby“, meine Konstruktion, meine für so lange Zeit einzige Strategie, um scheinbar Unaushaltbares aushaltbar zu machen.

Indem ich hinschaue, es annehme, es sogar als meine eigene Schöpfung liebevoll in die Arme nehme, erlebe ich eine Befriedung (nicht Befriedigung). Der Suchtandruck verliert seine Power, weil er mir keine Angst mehr macht und verschwindet letztlich sogar.

Und heute, fünfeinhalb Jahre nach dem letzten Schluck, ist Suchtandruck für mich Geschichte. Ich gelte sogar als „geheilt“ und muss tatsächlich keinen Bogen mehr um Pralinen, einen Eisbecher „mit Schuss“, oder um leckere Schwarzwälder Kirschtorte machen.

Ich gebe zu, diese „Methode“ ist ungewöhnlich. Zumindest ist sie nicht das, was die alkoholabhängigen Patienten in den

Kliniken und Therapien lernen. Denn auch ich habe hier gelernt, dass wir uns bei Suchtdruck ablenken sollen. Da gibt es so einige Möglichkeiten, die angeboten werden. Zum Beispiel ein Glas Wasser in einem Zug austrinken. Oder Malen, Spazieren gehen, Arbeiten, sich mit etwas beschäftigen, was Spaß macht und gut tut. Na ja, und eben auch ein Zurückgreifen auf den „Notfallkoffer“. Wir bekommen ein relativ umfangreiches Portfolio an sogenannten Skills an die Hand, um den Suchtdruck „zu vergessen“. Doch wenn das so ein effektives Mittel ist, warum wird dann von einer Rückfallquote zwischen 60% und 90% gesprochen?

Für diese immens hohe Rückfallquote sind sicherlich nicht nur die bisher bekannten und offiziell zugelassenen Therapieansätze ein Zeichen der Unwirksamkeit. Nein, sicherlich nicht. Ich halte es aber für ineffektiv genug, um sich endlich mal Gedanken über andere Möglichkeiten zu machen. Tatsache ist doch, dass Alkoholkonsum nur hinterfragt wird, wenn der alkoholtrinkende Mensch unangenehm wird. Wenn er auffällt. Wenn er in seinem Verhalten unter Alkohol zu einer Belastung für andere wird. Und wenn sein Körper so massiv darunter leidet, dass er zum Dauergast in Kliniken und Arztpraxen wird. Bis dahin scheint es sogar zum guten Ruf zu gehören, sich eben hin und wieder mal ein Gläschen zu gönnen. Oder eine Flasche. Es ist mittlerweile so gesellschaftsfähig geworden, dass der einzelne Nichtrinker spätestens bei irgendwelchen Firmen-, Familienfeiern oder sonstigen Partys im besten Fall misstrauisch beäugt wird. Oft kassiert er aber auch doofe Sprüche, die ihm klarmachen

wollen, dass er „nicht richtig“ ist, 'ne Spaßbremse, einfach jemand, der den anderen Leuten die Laune verdirbt. Doch unterm Strich soll mit diesen Sprüchen ein Alibi für das eigene Verhalten geschaffen werden. Jeder der mittrinkt sorgt für eine Erleichterung des schlechten Gewissens, das sich eventuell hin und wieder meldet. Denn tief drin weiß ja der gesunde Menschenverstand, dass Alkohol nicht unbedingt gut ist, vielleicht für einen heftigen Kater und Filmriss am nächsten Morgen sorgt. Na ja, und der letzte Kontrollverlust war vielleicht auch nicht wirklich amüsant. Die Verdrängung solcher „partyfeindlichen“ und „spaßbremsenden“ Gedanken funktioniert nun mal am besten, wenn alle mitmachen.

**Ach komm, einen kannste doch!**

*Du willst uns doch nicht die Laune  
verderben, oder?*

**Hey, wir wollen feiern!**