

DIE GEHEIMNISSE DER NUSS-ESSENZ

# WILLKOMMEN AM HÖLLENWEINSEE



# HEY DU NEUGIERSNASE!

Hast Du Dich schon einmal gefragt, warum sich Menschen anders verhalten wenn sie Bier, Wein oder Schnaps trinken? Oder sind Dir auf der Straße Fremde mit Alkoholflaschen begegnet, die in Dir ein mulmiges Gefühl ausgelöst haben? Vermutlich konnte Dir bisher noch niemand gut erklären, warum Menschen Alkohol trinken und was alles passieren kann, wenn sie es tun. Erwachsene dürfen in Deutschland Alkohol trinken.

Deswegen gehört das aber nicht automatisch zum erwachsen sein dazu. Wenn Erwachsene Hochprozentiges trinken, verhalten sie sich gelegentlich sogar wie Kinder. Sie werden lustiger und lauter. Manche werden trauriger und leiser. So unterschiedlich wir Menschen sind, so anders verhalten wir uns, wenn wir alkoholische Getränke zu uns nehmen. Alkohol beeinflusst unsere Gefühle und Wahrnehmungen. Alkohol ist eine Droge. Deshalb regelt der Jugendschutz den Umgang für junge Menschen. Trinken Menschen dauerhaft zu viel davon, können sie krank werden. Auch meine Mama und ich haben zu viel getrunken und sind dadurch krank geworden.

Ich weiß also wie es sich als Kind anfühlt, wenn sich Eltern mit Alkohol komisch verhalten und es Dir nicht erklären können. Genauso weiß ich, wie es sich als Mama anfühlt zu viel Alkohol zu trinken und es Kindern nicht erklären zu können. Es fühlt sich ätzend an. Doch damit ist jetzt Schluss. Ätzend war gestern. Ab heute nehmen wir kein Seerosenblatt mehr vor den Mund.

**Wir knacken gemeinsam alle Nüsse des geheimnisvollen Schweigens über Alkoholprobleme in Familien.**

Zusammen mit unserer bezaubernden Gerty, unserem Freigeist Hayka und unserem nussknackenden Fisch Pacu ergründen wir die Tiefen des Höllenweinsees, bringen Licht in die Schattenseiten des Familienlebens und helfen Euch mit unserer Nuss-Essenz über Eure Fragen, Gefühle oder Probleme mit Alkohol offen zu sprechen.

**HAST DU LUST MIT ABZUTAUCHEN?**

**DANN HALTE KURZ DIE LUFT AN UND BLÄTTER WEITER.**



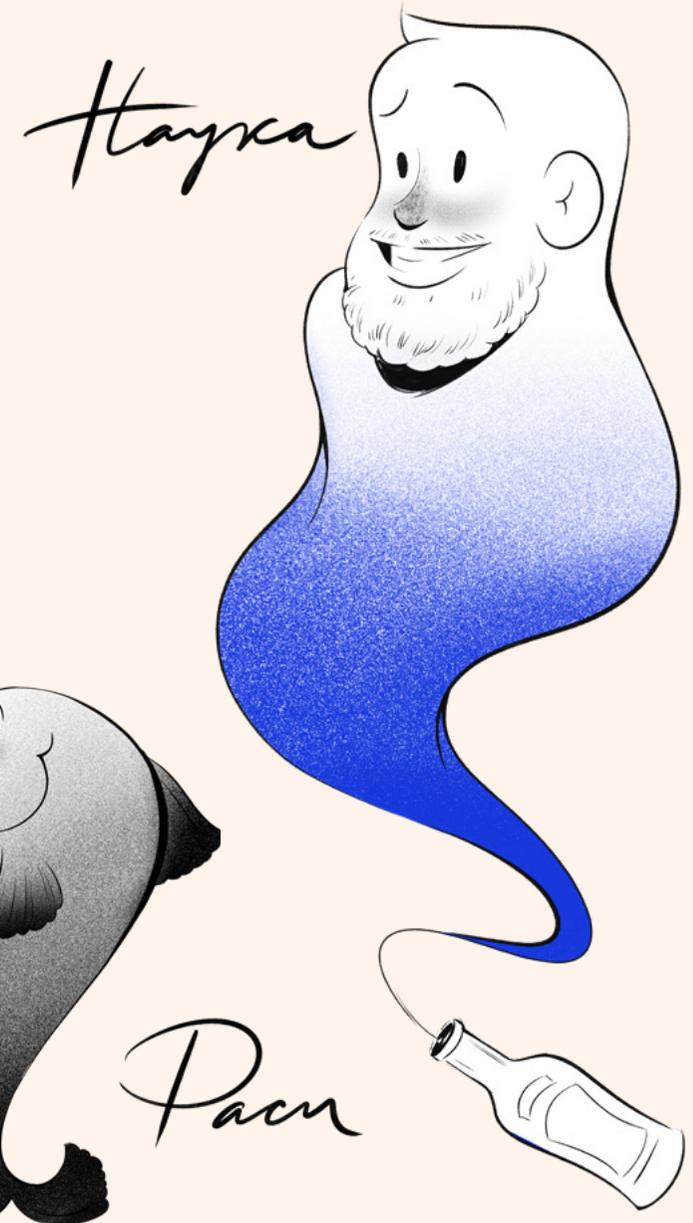
## So, Du kannst wieder aufatmen.

Denn wir bleiben erstmal über Wasser und treffen uns an Deck des „Nusserls“.

Das ist Gertys kleines, aber feines Segelschiff. Ihr mobiles Zuhause auf dem Höllenweinsee, das sie sich seit Kurzem mit ihrem Weggefährten Hayka teilt. Hayka stammt aus der Ukraine und lebte früher als Flaschengeist auf dem Campingplatz am Höllenweinsee, bevor er als alkoholfreier Freigeist bei Gerty anheuerte.

Bis Hayka das Deck des Nusserls erreichen konnte, war es ein langer steiniger Weg für ihn. Nicht in Kilometern. Seine Flasche lag lange Zeit nur wenige hundert Meter entfernt von Gertys Schiff. Aber sein einsamer Gemütszustand katapultierten ihn gefühlte Milchstraßenlängen weit weg von einem freien, glücklichen Leben auf See. Das machte Hayka sehr, sehr traurig.

Wollt ihr wissen, wie es dazu kam?



HILF MIR, GERTY



ZUR GESCHICHTE

WER WIRD SIND

MALVORLAGE



Gerty



Pacu



# HILFE BEI TRAUERIGKEIT ...

**KENNT IHR DAS GEFÜHL TRAUERIG UND EINSAM ZU SEIN UND WISST MANCHMAL NICHT, WIE IHR AUS DEN BLÖDEN GEFÜHLEN WIEDER RAUS KOMMEN KÖNNT?**

Es gibt ja einige Gründe traurig zu sein. Und wenn ich traurig bin, dann finde ich oft auch alles um mich herum traurig. Traurig und einsam war ich als Kind oft, weil es meiner Mama nicht gut ging und ich ihr nicht helfen konnte.

**DU BIST NICHT FÜR DIE SORGEN UND PROBLEME DEINER FAMILIE ODER ANDERER PERSONEN VERANTWORTLICH.** Das ist ein ganz wichtiger Punkt, den Du Dir unbedingt merken musst.

Ich habe gelernt positiv zu denken. Man findet nämlich immer einen Grund oder einen Gedanken, der glücklich machen kann.

Dabei hilft mir auch meine Phantasie. Dort kann ich mir alles ausmalen, was mich glücklich macht.

Mich macht zum Beispiel glücklich, dass Du gerade meine Geschichte liest. Positives Denken klappt besonders gut, wenn Du daran denkst, was Du gerne magst und was DICH persönlich glücklich macht.

Am Ende unserer ersten Geschichte findest Du ein paar Tipps dazu. Also bleib gerne noch ein bisschen bei uns.

*Gerty*



GERTY'S TIPPS



Zurück zu Haykas gefühlsintensiven Milchstraßenreise mit Hindernissen.

**Familie ist wundervoll und etwas ganz besonderes. Jede Familie ist anders. Und manchmal finden wir auch in Menschen Familie, die nicht direkt mit uns verwandt sind. Weil wir unsere Familie so lieb haben, werden wir traurig, falls in unserer Familie etwas schief läuft. Traurigkeit kann einsam machen, z. B. weil wir mit niemanden über unsere Probleme und unsere eigenen Sorgen sprechen können.**

**So ging es eben auch unserem Hayka.**

Hayka hatte eine Tochter, die eines Tages das Leben in einer Bierflasche satt hatte. Sie sehnte sich nach einer Wunderlampe wie sie Dschinni bewohnen durfte. Er hingegen brachte es gerade einmal zu einem Bierflaschengeist. Niemand rieb an seiner Bierflasche, keiner gab die leere Bierflasche weiter, nutzte sie als Vase oder Flaschenpost oder gab sie wenigstens am Leergutautomaten ab. Nichts passierte mit seiner Flasche. Jahrelang lag sie da unter dem alten Wohnwagen in Reihe C, Platz 13. Unbemerkt und ungesehen. Die einzige Abwechslung für Hayka und seine Tochter waren die wechselnden Urlaubsgäste, die sie von da unten heimlich beobachten konnten. Während Corona wurde es noch eintöniger in ihrem Leben, weil sie mit ihrer Musik für keine Auftritte mehr gebucht wurden. Es war ein eintöniges und langweiliges Leben und Haykas schlechte Stimmung trieb seine Tochter Cara letztendlich davon.

## **DU FRAGST DICH, WIE ES HAYKA AUS DER BIERFLASCHE AUF DAS SEGELSCHIFF „NUSSERL“ SCHAFFTE?**

Das möchte ich Dir gern erzählen! Ich versuche sie dennoch so kurz wie möglich zu fassen, damit wir heute auch noch Gerty Nuss bestaunen können. Gerty braucht nämlich immer Publikum, um sich gut zu fühlen. 😊

Eine sechsköpfige Familie kam aus einem kleinen ukrainischen Dorf nach Bayern, weil sie vor den politischen Unruhen fliehen mussten. Ivan, der Vater der Familie, war einmal ein stolzer Soldat und hat nun mit traumatischen Erinnerungen zu kämpfen. Die Mutter Valeria hatte in der Heimat und auf der Flucht alle Hände voll zu tun, ihre vier Kinder satt zu bekommen. Aber sie bekamen bei der Familie auf dem Rinderhof in Oberbayern nahe des Höllenweinses, die sie unbürokratisch und liebevoll aufnahm, immer deftiges Essen und sie durften sich über den Winter in der Großküche am Küchenofen wärmen.

Doch Ivan und Valeria blieben nie lange sitzen. Egal wie es den Beiden erging oder wo sie waren, sobald Musik gespielt wurde, begannen sie zu tanzen. Sie konnten gemeinsam Singen und Polka tanzen wie kein anderes Elternpaar. Dabei leuchteten ihre Augen und Wangen. Allen im Raum wurde warm ums Herz und alle klatschten freudig mit.

Ihre vier Kinder nahmen sich bei den Händen, bildeten einen Kreis um Mama und Papa und drehten sich fröhlich mit im Takt der Musik. In kürzester Zeit waren Ivan und Valeria mit ihren Kindern Teil der Oberbayerischen Familie. Nachdem sie sich in ihrem neuen Zuhause eingewöhnt hatten, fanden die Eltern sogar eine neue Arbeit. Sie konnten den Betrieb des Campingplatz-Kiosk übernehmen und freuten sich daran, mit vielen unterschiedlichen Familien aus aller Welt in Kontakt zu kommen.



An einem Abend im August,  
es war Ivans Geburtstag, gönnte er sich seine  
letzte Flasche Bier, die er aus der Heimat  
mitgenommen hatte. Ivan und Valeria saßen eng  
aneinander gekuschelt am Ufer des Höllenwein-  
sees und freuten sich über den klaren  
Sternenhimmel.

Plötzlich entdeckten sie eine besonders große  
Sternschnuppe am Himmel, die schnell immer  
näher auf sie zukam und ihr glitzernder  
Schnuppenschwanz landete "schwuppdwupp"  
in der vor ihnen im Kies liegenden  
leeren Bierflasche.





„Hast Du das gesehen?“ fragte Valeria aufgeregt und sprang auf. „Das war vermutlich ein Glühwürmchen mit Raketenantrieb“ witzelte Ivan. Tatsächlich bewegte sich etwas Leuchtendes in der Bierflasche und ein undeutliches Geschimpfe war plötzlich zu hören. Valeria näherte sich langsam auf allen Vieren der Flasche und traute ihren Ohren nicht.

„Das ist ukrainisch!“

„Valeria, Du hörst schon wieder Stimmen aus der Heimat in Deinem Kopf, die gar nicht da sind.“ „Nein, da ist wirklich etwas, dass unsere Sprache spricht, komm mal runter, oder traust Du Dich nicht?“

Als Ivan sich neben Valeria kniete, sahen sie plötzlich eine winzige, etwas in die Jahre gekommene rundliche Gestalt. Ja was war das nun eigentlich?

„Ist das ein Flaschengeist?“ entwich es Valeria etwas ungläubig als erste. „Die kommen doch aus keinen Bierflaschen und vor allem nicht aus Flaschen, aus denen ich gerade noch getrunken habe“, versucht Ivan sich zu erklären. Er war schon immer der rationalere von den Beiden – eher Typ Zufall, als Schicksal.

Valeria und Ivan sahen sich verblüfft an. Da waberte tatsächlich ein Flaschengeist, der wie ein altes Väterchen aussah aus der Bierflasche und konnte sich kaum gerade halten. „Habt ihr zufällig ein wunderschööönes und lieeeeeeeeebreizendes ukrainisches Mädchen irgendwo gesehen, dass verzweifelt nach seinem BABAAAAA sucht?“ lallte es trübsinnig aus der Flasche.

„Das ist wohl nicht die erste Flasche, aus der Du kriechst mein Freund“, versuchte Ivan aufheiternd in Kontakt zu kommen. „Ivan, ich glaube das ist nicht der richtige Zeitpunkt, um sein Trinkverhalten zu thematisieren und DU solltest Dich als letzter darüber lustig machen“, fiel ihm Valeria ins Wort und boxte Ivan mit ihrem Ellbogen in die Hüfte.





„Wer bist Du?“, fragte Valeria.

„Hayka, alleinerziehender Vater auf der Suche nach seiner Tochter“, sagte die luftige Gestalt traurig.

Hayka begann zu erzählen und den beiden Zuhörenden wurde schnell deutlich, dass Hayka offensichtlich schon sehr lange nach seiner Tochter suchte und fast genauso lange keine Gelegenheit mehr hatte mit jemanden zu sprechen. Also hörten sie ihm aufmerksam zu.

ICH BIN HYKYA,  
ALLEINERZIEHENDER  
VATER AUF DER SUCHE  
NACH SEINER  
TOCHTER ...





Hayka stammte wie Valeria und Ivan aus der Ukraine. Er verlor seine Tochter nach ihrem letzten Auftritt auf der See-  
bühne am Höllenweinsee aus den Augen. Sie kamen in Streit, weil sie unterschiedliche Ideen hatten wie und wo sie  
als Flaschengeister glücklich werden konnten. Und Cara, seine Tochter, wollte im Gegensatz zu ihm nicht mehr in  
Bierflaschen leben. Der Flaschengeist redete sich alles von der Seele und war ehrlicher denn je als ihm Ivan und Valeria  
zuhörten. Die Beiden schienen ein ehrliches Interesse an ihm zu haben, was ihm ein ungewohnt sicheres Gefühl vermit-  
telte. So wurde Hayka im Gespräch mit den beiden fremden, aber verständnisvollen Eltern bewusst, dass es an der Zeit  
ist, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Er spürte plötzlich, dass sich etwas ändern muss. Dass ER etwas ändern und Verantwor-  
tung für seine Gefühle übernehmen will.

„Meine Tochter hatte Recht, dass ich ein Problem mit Alkohol habe und zu viel Bier trinke, aber ich wollte es nicht  
wahrhaben. Ich wollte mir als alleinerziehender Vater keine Schwäche eingestehen und hatte Angst vor einem Leben  
ohne Bier. Wer bin ich schon, wenn ich mein Publikum nicht begeistern und meiner Tochter nichts bieten kann. Aber  
nüchtern auftreten, traute ich mich nicht.“

Ivan fasste sich als erster ein Herz. „Hayka, danke für Dein Vertrauen und dass Du uns so ehrlich an Deiner Geschichte  
hast teilhaben lassen. Du musst Dich nicht schlecht oder schwach fühlen. Auch ich habe als Vater zu viel Bier getrunken.  
Vielleicht bist Du auch deshalb „zufällig“ heute in meiner alkoholfreien Bierflasche gelandet. Valeria, meine Frau glaubt  
nicht mehr an Zufälle seit...“

Valeria wusste direkt, worauf Ivan anspielte, und griff seinen Gedanken auf. „Ja, Ivan, ich denke auch, wir sollten Hayka in  
Deiner Flasche zum Westufer des Höllenweinsees bringen. Gerty braucht im Herbst wieder Verstärkung auf dem Nusserl  
und ist genau die richtige Hilfe für einen Flaschengeist in diesem Zustand.“

Und so lernte Hayka Gerty kennen.

**Wie er mit Gertys Hilfe zum Freigeist wurde und was es genau mit der Nuss-Essenz auf sich hat erfahrt  
ihr in Geschichte 2 „HAYKAS WEG VOM FLASCHENGEIST ZUM FREIGEIST“.**



**Damit beenden wir die Geschichte  
“Willkommen am Höllenweinsee” –  
den ersten Teil der Geschichte von Gerty,  
Hayka und Pacu.**

Hier siehst Du Gerty beim Proben für ihr  
erstes Musical. In der Malvorlage kannst Du Gerty  
mit Deiner eigenen positiven Vorstellungskraft und  
in Deinen Lieblingsfarben ausmalen, neben ihr alles  
mögliche hinmalen, kritzeln oder schreiben, was Dir  
gerade durch den Kopf, Dein Herz und  
Deinen Bauch schießt.

Ja, auch pupsen ist erlaubt.

[POSITIV DENKEN](#)

[DOWNLOAD MALVORLAGE](#)





ICH BIN: **GERTY NUSS**

HERKUNFT: **UM EHRlich ZU SEIN,  
WEISS ICH GAR NICHT WOHER ICH KOMME**

SUCHTERFAHRUNG: **ICH KENNE LEIDER  
JEDES ALKOHOLPROBLEM**

MEINE FAMILIE: **ICH LIEBE FAMILIEN. HABE  
ABER KEINE ZEIT FÜR EINE EIGENE, DA ICH  
GROSSES VORHABE. MEIN BESTER FREUND  
IST HAYKA**

SO BIN ICH: **ICH KANN MICH SELBST NICHT GUT  
SPÜREN UND BIN ETWAS CHAOTISCH,  
EGOISTISCH**

SO ABER AUCH: **FRÖHLICH, HARTNÄCKIG,  
ABENTEUERLUSTIG, BEWEGUNGSFREUDIG,  
HUMORVOLL, PRAGMATISCH UND MUTIG**

DAS KANN ICH GUT: **TANZEN, GESCHICHTEN  
ERZÄHLEN**

DAS MAG ICH: **ICH LIEBE SCHUHE UND  
SCHMETTERLINGSSEGELN MIT DEM  
SPINNAKER-BAUM**

GRÖSSTER WUNSCH: **MUSICAL-STAR WERDEN**



ICH BIN: HAYKA

HERKUNFT: UKRAINE,  
LEBTE BIS 2021 IN EINER BIERFLASCHE,  
SEIT 2022 ALS FREIGEIST

SUCHTERFAHRUNG: ZU VIEL ZIGARETTEN  
GERAUCHT UND BIER GETRUNKEN

MEINE FAMILIE: ALLEINSTEHENDER VATER.  
SEIT 2022 IN FREUNDSCHAFTLICHER  
SEGELBOOTSGEMEINSCHAFT MIT GERTY

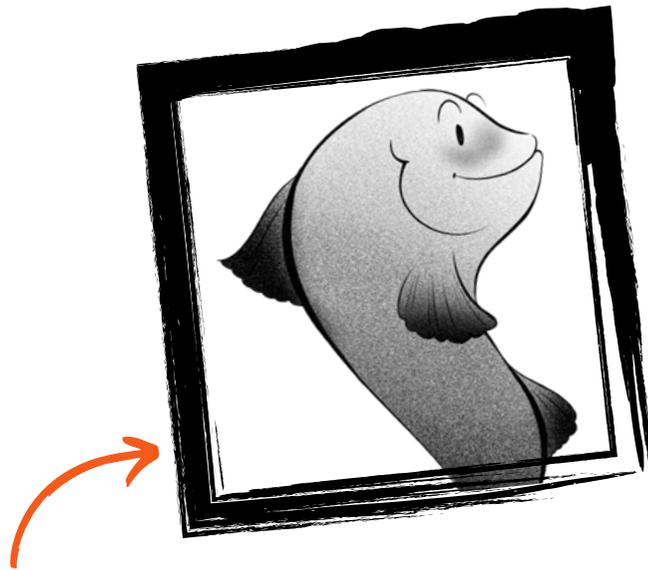
SO BIN ICH: NACH TRAUERIGER PHASE STABIL,  
HABE ES MIT GERTYS HILFE VOM FLASCHEN-  
ZUM FREIGEIST GESCHAFFT

SO ABER AUCH: EMPATHISCH, SENSIBEL,  
HILFSBEREIT, HARMONIEBEDÜRFTIG,  
PERFEKTIONISTISCH BIS PEDANTISCH

DAS KANN ICH GUT: GITARRE SPIELEN, KREATIV  
KOCHEN, KANN MELODIEN FURZEN

DAS MAG ICH: ICH LIEBE GESELLSCHAFTS- UND  
ROLLENSPIELE

GRÖSSTER WUNSCH: MEINE TOCHTER WIEDER  
FINDEN



ICH BIN: PACU

HERKUNFT: SÜDAMERIKA

SUCHTERFAHRUNG: KÄMPFE NOCH IMMER MIT  
MEINER NUSSKNACK-SUCHT (SPIELSUCHT)

MEINE FAMILIE: BIN MIT MEINER FRAU  
MÜHLSTEINSALMLER SEIT ÜBER 10 JAHREN  
MEISTENS ZUFRIEDENSTELLEND LIIERT,  
CA. 8765 KINDER

SO BIN ICH: IN KREATIVER SUCHTBEHANDLUNG

SO ABER AUCH: SEHR ANPASSUNGSFÄHIG,  
MORGENMUFFEL OBWOHL TAGAKTIV,  
GERECHTIGKEITSLIEBEND, INTROVERTIERT,  
SOZIAL ENGAGIERT, KINDERLIEB

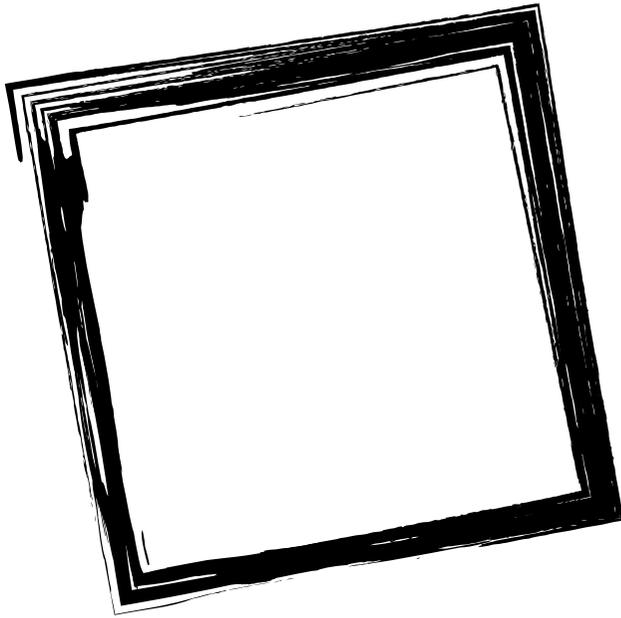
DAS KANN ICH GUT: SINGEN & MELODIEN  
GURGELN

DAS MAG ICH: NÜSSE, SEEROSEN-PARCOURS

GRÖSSTER WUNSCH: MEINE SUCHT ÜBERWINDEN,  
OHNE MEINE NUSS ZU VERLIEREN



DAS BIN  
ICH :)



ICH BIN: .....

HERKUNFT: .....

SUCHTERFAHRUNG: .....

MEINE FAMILIE: .....

SO BIN ICH: .....

SO ABER AUCH: .....

DAS KANN ICH GUT: .....

DAS MAG ICH: .....

MEIN GRÖSSTER WUNSCH: .....

## „POSITIV DENKEN“

Manchmal fühlen wir uns traurig oder machen uns Sorgen um unsere Familie. Aber wisst ihr was? Wir können lernen, positiv zu denken und diese dunklen Wolken zu vertreiben. Hier sind einfache Übungen, die Euch dabei helfen können:

**BUNTE GEDANKEN:** Stellt euch vor, euer Gehirn ist wie ein Malbuch. Wenn ihr traurig seid oder euch Sorgen macht, denkt an eure Lieblingsfarben. Schließt die Augen und malt in euren Gedanken ein buntes Bild. Was seht ihr? Einen Regenbogen, einen Sonnenuntergang oder glückliche Tiere? Bunte Gedanken machen euch fröhlicher! Malt Gerty Nuss so wie ihr sie sehen möchtet. Welches Musical könnte sie aufführen?

**FREUNDLICHE WORTE:** Sagt euch selbst freundliche Worte. Sagt: „Ich bin mutig“, „Ich kann alles schaffen“, „Ich bin liebenswert“. Wenn ihr das oft genug sagt, werdet ihr es glauben und euch besser fühlen. Und nein, dann seid ihr noch lange keine Angeber:innen!

**DANKBARKEITSTAGEBUCH:** Schreibt jeden Tag drei Dinge auf, für die ihr dankbar seid. Es können kleine Dinge sein, wie ein Lächeln von einem Freund oder ein leckeres Eis. Dankbar sein macht glücklich. Hilfreich wäre ein kleines Büchlein, das ihr jeden Tag bei Euch habt.

**HILFE HOLEN:** Wenn die Sorgen zu groß werden, redet mit euren Eltern, Verwandten, Freunden, Lehrern oder anderen Vertrauenspersonen. Sie können euch helfen, Lösungen zu finden.

**LÄCHELN-ÜBUNG:** Lächelt! Ja, einfach so. Selbst wenn ihr traurig seid, ein Lächeln kann euch besser fühlen lassen. Versucht es!



Denkt daran, dass es völlig normal ist, manchmal traurig zu sein. Aber mit positivem Denken könnt ihr die Sonne in Euch immer wieder scheinen lassen.

## „KRAFT DER GEDANKEN“

Liebe Eltern,  
auch ihr dürft euch ein wenig in positiver Bestärkung üben und euch öffnen.

**THEORIE:** Positive Gedanken können dazu beitragen, die Einstellung und das Verhalten unter euch in der Familie zu ändern. Sie können ebenso die Motivation zur Veränderung bei euch allen steigern.

**PRAKTISCHE ANLEITUNG:** Als Familie könntet ihr eine “positive Gedankenkultur” einführen. Legt beispielsweise gemeinsam fest, wofür ihr dankbar seid oder welche positiven Entwicklungen ihr in eurem Leben seht. Dies kann euch dabei helfen, die Stimmung in der Familie zu heben und euer Wohlbefinden zu steigern. Und wenn eure Kinder traurig wirken, aber nicht sprechen wollen, habt Geduld. Gebt ihnen Zeit, schafft eine sichere und ruhige Umgebung, in der sich ein Kind öffnen kann (ohne Screen-Ablenkung). Manchmal können auch einfache Berührungen und Gesten helfen, dass ein Kind spürt, dass Eltern da sind, wenn sie reden wollten. Auch Geschichten oder eigene Erfahrungen als Erzählung können Kinder bestärken, über ihre eigenen Gefühle zu sprechen. Seid euren Kindern ein Vorbild und sprecht offen über eure Gefühle. Kinder lernen auch viel durch Beobachtung...

**ANMERKUNG:** Die Geschehnisse und Informationen in unserem Alltag verunsichern und überfordern uns häufig. Versucht auch positive Nachrichten wahrzunehmen, die gibt es nämlich und konzentriert euch auf Themen, die ihr selbst positiv beeinflussen könnt. Überlegt euch für jede Woche beispielsweise einen besonders klimafreundlichen Fokus. Diese Woche achten wir immer darauf, Elektrogeräte, wenn wir sie nicht nutzen, und das Licht, wenn wir einen Raum verlassen, auszuschalten. Nächste Woche kochen wir gemeinsam ein vegetarisches Gericht mit regionalem Saisongemüse.

**Für weitere Impulse schaut gerne in unseren ALKOHOLFREIEN IDEENPLANER.**





Alkoholfreier Alltag & stigmafreie Kultur  
einfach erlebbar



alkoholfrei frei

*Gerty Nuss*

