

Heinz-Georg Zinn
(Harley-Schorsch)

Im Sog der Abhängigkeit.

Die wahre Geschichte eines alkoholkranken
Menschen und sein Werdegang.



*Durch Zweifelsucht
kann unser ganzes Dasein zerstört
und für immer zum Trümmerhaufen werden.*

Epikur

Vorwort und Danksagung

Es gelang mir, mit dem Niederschreiben dieses Buches meine wahre Lebensgeschichte zu finden. Ich ergründete meine Schwächen und Sehnsüchte, die mich in die Sucht trieben, ich fand dabei mein eigenes Ich und die Menschen, die mich ein Stück meines Weges begleiteten, in schönen und schlechten Situationen.

Mit Ehrlichkeit, Willen und Bereitschaft zu lernen und vor allem mit Hilfe meines Arztes, Herrn Dr. Frommen, und Frau Dipl.-Psychologin M. Rickes gelang es uns, auf dem richtigen Gleis zu fahren. Auf diesem Gleis zu bleiben, ermöglichte mir die Dipl.-Psychologin in der Kur, der ich den Namen "Angel" gab, und eine starke Gruppe 8, die mich bei diesem Vorhaben begleiteten und mir jegliche Unterstützung und Hilfe zukommen ließen. Ohne sie hätte ich meinen Weg nicht gefunden und somit den Ausstieg aus der Sucht.

Weiterer Dank gebührt den Schwestern und Ärzten des Klinikums. Ein Dank vor allem an Frau Martina Sulitze: Ohne ihr Korrekturlesen und ihre zahlreichen Anregungen wäre dieses Buch wohl nicht zustande gekommen.

Ein Dank auch an meine Frau Anna-Maria und an alle Mitglieder des MC Witchtower sowie dessen befreundete MC-Clubs.

Rückwirkend denke ich zurück an die einsamen Abende in der Fachklinik, wobei der Gedanke entstand, dieses Buch zu schreiben.

Reife kann man nicht vermitteln, man erreicht sie durch Nachdenken, und ich hoffe, einige, die ein Problem mit der Teufelsdroge Alkohol haben, zum Nachdenken bewegt und ihnen ein wenig Mut für diesen schweren Weg gegeben zu haben, und zwar mit meiner wahren Geschichte.

Kapitel 1

Wenn man über Alkoholismus schreiben will, so sollte man schon einiges über diese Droge wissen beziehungsweise vielleicht Jahrzehnte mit ihr verbracht oder geopfert haben. Um überhaupt über die Sucht schreiben oder reden zu können, muß man reifen, denn man hat sich schließlich Jahrzehnte hinter ihr versteckt, sie verteidigt, gebraucht und auch als besten Freund behandelt. Süchtig war man ja nie und abhängig schon gar nicht – überhaupt hatte man gar keine Probleme mit dem Teufel Alkohol. Wurde man darauf angesprochen, so fing man schnell ein anderes Thema an oder umging geschickt und log, was das Zeug hielt, sei es die eigene Ehefrau, den Arzt oder halt die berühmten besten Freunde, oder waren es nur die Saufkumpane?

Man baute sich in all den Jahren eine Schutzmauer auf, in der nur der Alkohol an erster Stelle stand, alles andere war schlecht, nicht richtig oder ganz einfach nebensächlich. Ja, mit den Jahren wurde man verlogen, still und sogar richtig egoistisch. Man brauchte den Alkohol, um Probleme zu lösen, sich zu beruhigen, ja sogar, um sich zu belohnen. Wenn unser Freund einen anfangs noch stark und ungehemmt machte, uns Ängste und Sorgen nahm, so machte er uns mit der Zeit auch kränklich und hilflos und veränderte in all den Jahren vor allem unser Aussehen und unseren Charakter. Er ließ uns aufgedunsen wirken und uns über Jahre hinaus über Leichen gehen, es gab halt nichts, was ihn aufhalten konnte, oder doch?

Wenn man endlich merkt, dass einem alles zuviel wird und man so nicht mehr durchhalten kann, wenn man sich jeden Tag vornimmt, heute keinen Alkohol zu trinken und vielleicht auch noch von einem Arzt gesagt bekommt, dass man unter diesen Umständen nicht mehr lange zu leben hat, wenn einen das zum Nachdenken bewegt, dann ist man soweit, um sagen zu können: Ich bin jetzt reif genug. Reif genug, um endlich ein neues Leben anfangen zu können, wenn es dann noch nicht zu spät ist, zu spät heißt zum Beispiel eine beginnende Leberzirrhose oder ein Schaden an der Bauchspeicheldrüse – all das halt, was uns während der Sucht nicht interessierte oder in unser Unterbewusstsein verdrängt wurde. Man hatte ja überhaupt keine Probleme mit dem Alkohol und überhaupt: Warum denn ich? Jeder andere, aber ich doch nicht!

Ein Alkoholproblem kann man aber nicht lösen, wenn man es nicht zu seiner Sache macht. Wie die Partnerin oder die Kinder in unserer Ehe leiden, das werden wir erst viel später erfahren, all diese Kleinigkeiten haben wir während unserer Sucht überhaupt nicht wahrgenommen. Man lebte einfach nur für sich selbst, man beschaffte sich Alkohol, denn den brauchte man einfach, man musste ihn schon haben, und war keiner da, waren der Streit und das mulmige Gefühl im Magen schon vorprogrammiert. Man konnte sogar richtig abartig werden, wenn nichts Alkoholisches zur Verfügung stand. Man wird bis in den Diebstahl

getrieben von „seinem besten Freund“. Der Drang nach Alkohol wurde zum Dreh- und Angelpunkt des Lebens.

Dabei ist der Alkoholismus als Krankheit anerkannt, und eine Behandlung in einer speziellen Suchtklinik setzt sich zum Ziel, mit dem Alkohol zu leben, ohne ihn zu trinken. Der Suchtkranke hat Anspruch auf ärztliche ambulante und stationäre Behandlung und, wenn die Voraussetzungen erfüllt sind, auch auf Krankengeld bzw. Übergangsgeld. Als Kostenträger für die Behandlung in Fachkliniken kommen verschiedene in Frage. Alkoholranke, die zum Zeitpunkt der Antragstellung eine Versicherungszeit von 180 Kalendermonaten aufzuweisen haben oder in den vorausgegangenen 24 Kalendermonaten mindestens sechs Monate lang aufgrund eines versicherungspflichtigen Arbeitsverhältnisses Beiträge an den Rentenversicherungsträger entrichtet haben, erfüllen die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen für Leistungen. Das gilt sowohl für die Bundesversicherungsanstalt für Angestellte (BfA) als auch für die jeweiligen Landesversicherungsanstalten der Arbeiter (LVA).

Die Erfolgsaussichten einer zielbewussten und kontinuierlich durchgeführten Behandlung sind viel besser, als oft angenommen wird. Neue Nachuntersuchungen an deutschen Patienten ergaben, daß über 50 Prozent 18 Monate nach Entlassung aus einer stationären Entwöhnungsbehandlung noch abstinent sind, sie zeigen außerdem eine deutliche Verbesserung in ihrem Allgemeinbefinden, ihrem gesundheitlichen Zustand und ihrer beruflichen und familiären Situation. Aber auch eine ausschließlich ambulante Behandlung kann bei Alkoholkranken zu ähnlich guten Ergebnissen führen, wenn bestimmte Voraussetzungen gewährleistet sind, die da wären: medikamentöse Behandlung und die psychotherapeutische Behandlung. Gelegentliche kleinere Rückfälle kommen auch bei sonst günstigem Verlauf vor. Es wäre sicher falsch, diese sozusagen als Scheitern der Behandlung zu werten. Viel sinnvoller erscheint es, den Rückfall aufzuarbeiten und zusammen mit einem Berater herauszufinden, auf welche Ursachen er zurückzuführen ist.

Was meint motiviert sein zur Behandlung? Eine Behandlung des Alkoholkranken durchführen zu wollen, ohne daß er selbst dazu motiviert ist, ist meist schon im vorhinein zum Scheitern verurteilt. Ist ein Alkoholkranker nicht zu einer Behandlung bereit, wird auch oft von Fachleuten gesagt, er sei eben nicht motiviert, so als würde man ihm einen Vorwurf machen, dass er etwas nicht tut, was er eigentlich tun müßte (nämlich sich behandeln zu lassen).

Ein bekannter Psychologe sagte einmal: Selbstverständlich ist der Alkoholranke motiviert, aber eben zu etwas anderem als Arzt und Therapeut wollen, z. B. dazu, mit seiner Krankheit selbst fertig zu werden. Es ist ein Prozeß, der sich beim Patienten entwickeln muss. Wir sagten in der Klinik, es muss „Klick“ machen. Diesen Klick erreicht man entweder durch Angehörige, Freunde oder wie bei mir durch den Therapeuten

während der Therapie in der Fachklinik. Vorausgegangen war allerdings eine klare Aussprache mit meinem behandelnden Arzt, der mich mit der Wahrheit über den Zustand meiner Gesundheit konfrontierte und ein anschließendes Gespräch mit einer Psychologin, die mir mit Rat und Tat zur Seite stand. So richtig besonnen wird man aber erst, wenn man sein Leben vor der Gruppe zur Aussprache bringt.

Alkoholismus ist neben den Herz- und Kreislaufkrankheiten und dem Krebs eine der größten Belastungen der Volksgesundheit und des sozialen Lebens. Nach den offiziellen Schätzungen beträgt der Anteil der Alkoholiker in der Bundesrepublik Deutschland mindestens 3,25 % der Gesamtbevölkerung, was eher zu niedrig als zu hoch geschätzt sein dürfte. Dieser Wert entspricht einer Gesamtzahl von 2,6 Millionen Alkoholikern. Der Anteil der Frauen unter den Alkoholkranken beträgt heute ungefähr 30 %. Vor 25 Jahren waren es lediglich 10 %!

Unter den Medikamentenabhängigen stellen Frauen die Mehrheit von ungefähr zwei Dritteln. Die Zahl derjenigen, die als erheblich alkoholgefährdet anzusehen sind, dürfte darüber hinaus noch etliche Millionen betragen. Dazu die Anzahl der Drogenabhängigen (Heroin, Kokain) wird mit 100.000 - 120.000 angegeben. Von den vielen Suchtkranken waren 1995 nur 34.000 Alkoholiker wegen Alkoholabhängigkeit in einer Entwöhnungsmaßnahme, die von Sozial- oder Rentenversicherungen getragen wird. Man muß zu dieser Zahl zwar noch einige anderweitig finanzierte Entwöhnungsbehandlungen hinzurechnen, aber insgesamt sind es doch nicht mehr als 2 % aller Alkoholkranken, die pro Jahr stationär „entwöhnt“ werden. In dieser Zahl sind natürlich alle diejenigen Fälle nicht enthalten, die kurzfristig akut in Krankenhäuser und Psychiatrien eingewiesen werden (ca. 125.000 pro Jahr).

Für die meisten Menschen kommt es einer schweren persönlichen Niederlage gleich, wenn sie in eine Beratungsstelle oder Fachklinik gehen „müssen“. Denn damit ist klar, daß sie suchtmittelgefährdet sind. Und jeder wünscht natürlich nichts sehnlicher, als es nicht zu sein. Wenn der Betreffende jedoch die Zeit des Haderns mit sich und seinem Schicksal hinter sich hat und nicht mehr gegen scheinbare Zwänge oder Fehldiagnosen rebelliert, so sieht er vielleicht auch die andere Seite der Krankheit: das Signal, dass sich etwas ändern sollte. Die meisten Krankheiten sind nämlich ein solches Alarmsignal. Körper und Geist rufen um Hilfe, dass man sich selbst nicht weiter so mißhandeln soll. Wer ein Magengeschwür hat und nichts anderes tut, als es sich herauschneiden zu lassen, wird wahrscheinlich bald das nächste haben. Wer jedoch die Zeichen zu deuten weiß, sieht darin die Chance, rechtzeitig die Lebensführung so umzustellen, dass sie ihn insgesamt befriedigt. Das ist beim Geschwür ebenso mühevoll wie bei einer Suchtmittelabhängigkeit: Eine Operation oder eine Entgiftung ist einfacher. Man läßt lieber eine Operation über sich ergehen und stirbt bald an der Krankheit. Man tut das, weil man entweder nicht weiß, was man ändern könnte, oder weil

man zu bequem ist. Wer aber das Signal der Krankheit richtig deutet und entsprechend handelt, wird erleben, dass seine Krankheit in diesem Sinne sogar eine Chance ist: eine Chance, dem Leben eine heilsamere und erfülltere Richtung zu geben. Wer diese Chance wahrnimmt, wird „gewinnen durch Verlieren“: Mehr Lebensqualität durch den Verzicht auf Suchtmittel.

Ich hoffe, dass diese Zahlen ein wenig nachdenklich machen, und möchte im nächsten Kapitel auf meine Geschichte kommen, die erzählt, wie das Schicksal und der Lauf der Zeit mich in die Sucht trieben. Aber auch, was mir an Verhalten im Leben fehlte, um überhaupt so weit abstürzen zu können.

Kapitel 2

Die ersten 16 Jahre meines Lebens verbrachte ich auf dem Land. Ich wuchs in einem Haus mit großem Garten auf, das von meinen Eltern und der Stiefmutter meines Vaters bewohnt wurde. Im Jahr 1973 fiel das Dorf dem Kohlebergbau zum Opfer, so dass wir 1974 in die nächst größere Stadt umsiedelten. Meine Kindheit war eigentlich glücklich, denn meine Erziehungsperson war zum größten Teil meines Vaters Stiefmutter; beide Eltern waren berufstätig, und mein Vater arbeitete nebenberuflich noch in der dortigen Brauerei. Dass auch mein Vater Alkoholiker war, wurde mir erst später bewusst. Als Einzelkind wurde ich natürlich dementsprechend verwöhnt, und Probleme wurden weitgehend von mir ferngehalten, was sich in meinem späteren Leben als sehr negativ herausstellen sollte.

Zu dieser Zeit hatte ich aber noch keinen Kontakt zu Alkohol oder irgendwelchen anderen Drogen. Mir fiel aber auf, dass bei uns zu Hause immer sehr groß gefeiert wurde und Bier immer reichlich vorhanden war. Natürlich wurde zu dieser Zeit noch viel Schnaps aufgesetzt und auch noch selbst geschlachtet, wobei an die 50 Kaninchen zusätzlich gehalten wurden. Auch sie dienten lediglich der Ernährung, das Gemüse kam immer frisch aus dem Garten, und an Arbeit mangelte es eigentlich nie. Man hielt halt alles, was zum Landleben dazugehörte.

Meine Freunde waren meistens Bauernsöhne, und wir machten reichlich Unfug. Ich erinnere mich noch, dass der sonntägliche Kirchenbesuch Pflicht war und das Rauchen auf der Straße ein Verbrechen. In Kneipen hatte man schon gar nichts zu suchen, es sei denn, um seinen Vater abzuholen oder Bonbons zu kaufen. Dafür durfte man Traktor fahren, angeln ohne Angelschein und auch ungeniert mal ein Feuer abbrennen. Im großen und ganzen war das Leben auf dem Land nicht schlecht, und wer dachte da schon an Alkohol? Höchstens an die erste Zigarette, die Brechreiz in uns auslöste und uns als kleine Erwachsene dastehen ließ. Ja, genau so würde es später auch mit anderen Sachen anfangen, denn die schönste Jugend geht auch einmal zu Ende und macht dem Ernst des Lebens Platz.

Als wir umsiedelten, war ich mit der Schule fertig und sollte nun meine Lehre antreten. Ich hatte eine Lehrstelle in unserer Stadt, und sie sollte dreieinhalb Jahre dauern. Elektroinstallateur wollte ich werden, weil der elektrische Strom mich schon als Kind faszinierte und ich immer an Elektrogeräten rumgebastelt habe. Die Lehrstelle hatte mir Oma besorgt, der Meister war ein Bekannter von ihr.

Es hatte Streit gegeben in der Familie, meine Eltern kamen auf einmal mit Oma nicht mehr aus, und mein Vater besorgte uns eine Zweizimmer-Werkswohnung. Da hieß es sich einschränken, denn meine Eltern mussten noch mal von vorn anfangen, weil Oma sie enterbt hatte. Über diesen Schock ist Vater eigentlich nie hinweggekommen, und das hat seine

Trinkerei noch verstärkt. Oma bekam dann Krebs und musste zu ihrem Bruder in Pflege, der schließlich auch alles erbte. Der Kontakt zur Verwandtschaft brach dadurch natürlich ab, und keiner wollte vom anderen irgendetwas mehr wissen.

Das Leben in der Stadt war natürlich etwas ganz anderes als die ländliche Idylle, wo es keine Diskotheken oder Jugendtreffs gab. Schon allein mit der ländlichen Kleidung fiel man auf, und außerdem war hier immer etwas los. In den Diskotheken lernte ich gleich zu Anfang ein paar Freunde kennen, und mir fiel auf, dass sie schon einiges an Alkohol zu sich nahmen. Sicher mußte man das auch, denn wenn man nichts verzehrte, konnte es passieren, dass man kurzerhand vor die Tür gesetzt wurde. Da es hier für mich auch keine Kaninchen mehr zu füttern gab und auch keine Gartenarbeit mehr zu erledigen, fing ich auch schon nachmittags mit Bier an, und aus den zwei Flaschen wurden auch schon mal drei oder vier.

Als ich nun meine Lehre begann, sah ich auch hier, dass Alkohol einfach zu einem handwerklichen Beruf dazugehörte. Oft genug musste ich für den Gesellen Bier holen, wobei ich dann als Neuer lieber bei Limonade blieb, obwohl es dem Gesellen ziemlich komisch vorkam. Wenn mittags die Berufsschule zu Ende war, ging es anschließend in die Bahnhofskneipe, und auch hier wurde getrunken und Unsinn gemacht.

Vater arbeitete noch immer bei der Braunkohle und nebenbei in der Brauerei, während Mutter auch an unserem Wohnort Arbeit gefunden hatte, und zwar in einer Metzgerei. Zu Hause hatten wir jetzt eine eigene Zapfanlage, in der Vater immer ein Bierfaß hatte. So konnte ich mich auch immer heimlich bedienen, ohne dass es groß auffiel. In unserem Dorf gingen wir Kinder früher oft schwarz angeln und brauchten nur auf den Förster aufpassen. Das Angeln machte mir immer noch Spaß, und so beschloss ich, den Angelschein zu machen, was ich dann auch in Angriff nahm. Ein Jahr später hatte ich Prüfung und bestand, was auch sehr zur Freude meines Vaters war, denn auch er hatte Spaß am Angeln.

Natürlich braucht man nach der Prüfung einen alten Hasen, der einem auch noch die letzten Kniffe beibringt. Ich hatte einen gefunden, und auch hier entdeckte ich nach einiger Zeit, dass Angeln doch auch nur ein Saufsport war, was ich heute offen zugeben muss. Wir verbrachten viele Tage an Gewässern, die sehr schön und naturnah waren. Aber meistens endeten sie in einem Trinkgelage, meistens das Nachtangeln auf Aal, wo gegrillt und getrunken wurde.

Die Wochenenden verbrachte ich mit meinen Kumpels in Diskos oder Kneipen, auch mein Vater ging jetzt mit mir schon mal in Kneipen, aber auch, weil Mutter ja nachmittags arbeiten war. Und wenn wir betrunken waren, war es gar nicht lustig. Doch so richtig großen Krach hat es in unserer Familie eigentlich nie gegeben. Es waren zwar ab und zu Spannungen da, aber die legten sich auch wieder. Meine Lehre verlief

eigentlich auch nicht traumhaft, ich mochte meinen Beruf eigentlich nicht so richtig, weil ich immer in Neubauten war und nur Installationsarbeiten verrichtete. Mit meinem Meister verstand ich mich auch nicht, man konnte hier eigentlich nichts lernen, weil er uns richtig ausbeutete: Bau für Bau. Das machte sich natürlich auch in der Schule bemerkbar, und meine Noten wurden immer schlechter. Oft ging ich gar nicht hin und schwänzte mit Lehrjungen, die das gleiche Schicksal wie ich hatten und sich auch ungerecht behandelt fühlten. Unser Ziel war dann Köln, die Altstadt oder die Geschäftsstraße. Hier schlugen wir unsere Zeit tot, indem wir in den lieben Tag hineinlebten.

Kapitel 3

Manche meiner Freunde hatten schon ein Mädchen oder halt was Festes, und das wollte ich jetzt auch sofort ändern. In der Disco hatte ich leider kein Glück, und auf der Schule waren nur Jungs. Heute weiß ich auch, warum ich kein Glück hatte. Ich mußte mir, bevor ich überhaupt ein Mädchen ansprechen konnte, regelrecht Mut antrinken, und welches Mädchen unterhält sich schon gern mit einem Betrunkenen? Ich habe also damals schon regelrecht den Alkohol eingesetzt, um aus mir raus zu kommen, oder überhaupt Kontakt aufnehmen zu können und um gut drauf zu sein. Das hätte ich damals überhaupt nicht verstanden oder geglaubt. Warum auch, man war ja der coole Typ, und die Mädchen waren doof.

Mit der Zeit klappte es dann aber doch, und ich traute mich, ein Mädchen anzusprechen. Sie war in meinem Alter und hieß Gabriele. Wie es der Zufall wollte, wohnte sie nur ein paar Häuser weiter. Die Jungs waren reichlich hinter ihr her, und so hatte ich sie leider nie für mich allein. Doch der Zufall wollte es, dass ich drei Jahre mit ihr verbringen sollte. Ich war der erste für sie, mit dem sie schlafen wollte, und umgekehrt war es das gleiche. Das bindet wohl irgendwie, denn ich war damals stolz, dass ich ihr Freund sein durfte. Meinen Alkoholkonsum schraubte ich jetzt wegen der Beziehung um einiges zurück. Damals gab es noch Schöneres als nur besoffen zu sein. Vielleicht fehlte mir auch die Zeit oder ich hatte genug Abwechslung, wie ich es heute beschreiben würde.

Nun schwänzte ich mit ihr die Schule und holte sie jeden Abend vom Bahnhof ab, weil sie eine Arzthelferlehre machte in einem Nachbarort. Wir verstanden uns ganz gut, und ich durfte sie oft mit auf meine Bude nehmen. In dieser Beziehung waren meine Eltern recht großzügig, was ihre Eltern eigentlich nicht so sahen, doch es war erträglich. Meine Eltern sagten früher immer: Was Ihr im Haus macht, das braucht Ihr nicht auf der Straße zu machen, und dann wird auch nicht gequatscht.

Als ihre Mutter uns einmal beim Knutschen auf der Kirmes erwischte, bekam sie so großen Ärger, dass sie beschloss, mit mir von zu Hause abzuhausen. Das taten wir dann auch, und wir trieben uns eine Woche lang in den Feldern der näheren Umgebung herum. Geschlafen haben wir in Heuschobern, und wenn wir Hunger hatten, gingen wir zu einem ehemaligen Bauernfreund von mir, der uns mit dem Nötigsten versorgte. Leider machten wir uns auch große Sorgen wegen unserer Ausbildung, und so beschlossen wir, dem Vagabundenleben ein Ende zu setzen. Wir bekamen zwar beide Prügel zu Hause und einige Wochen Stubenarrest, aber das war nicht weiter tragisch. Und überhaupt gab es ja wieder ein Dach über dem Kopf und ein Bett ohne Mäuse.

Während meiner Flucht hatte ich auch meine Oma besucht und dabei festgestellt, dass sie sehr krank war. Sie hatte Unterleibskrebs und stand

nur noch unter Morphium. Sie war jetzt ein Pflegefall. Ich weiß nicht, wie ich es geschafft habe, aber ich konnte meinen Vater dazu bewegen, nach ihr zu sehen. Doch die Freude, dass sie sich wieder versöhnten, währte nur kurz, denn einige Tage nach dem Besuch meines Vaters ließ ihr Bruder sie nach Dortmund in eine Klinik bringen zwecks weiterer Pflege, wo sie bald verstarb.

Nun war auch meines Vaters letzte Hoffnung dahin, noch irgendetwas zu erben, denn das große Haus, das jetzt kurz vor dem Abriss stand wegen der Braunkohle und die 12 Morgen Land hatte sie kurzerhand ihrem Bruder vererbt mit meiner Lebensversicherung, die ich mit 18 Jahren bekommen hätte. Dieses Ereignis ließ meinen Vater um Jahre altern, hatte er doch bis dahin noch immer ein wenig Hoffnung gehabt. Er hat dann noch versucht, gerichtlich irgendetwas zu erreichen, aber das hat ihn nur Geld gekostet und sonst nichts eingebracht.

Ich war gerade dabei, meinen Moped-Führerschein zu machen, den ich aber, nachdem ich einmal durchgefallen war, nicht mehr weiter machte. Ich lebte noch ein halbes Jahr friedlich und glücklich mit meiner Familie, als mich die Einberufung zur Bundeswehr erreichte, was mein Leben schlagartig veränderte. Von Pechsträhne kann gar keine Rede sein.

In der Diskothek war ich mittlerweile zum Discjockey aufgestiegen, das machte ich allerdings nur mit Alkohol im Blut, um besser drauf zu kommen und ungehemmter zu sein. Dementsprechend fielen meine Freunde aus, ich kannte jetzt zwei Mann, die Drogen nahmen, nur weil sie immer gut drauf sein wollten und ihren Tag so verbrachten, wie sie es wollten. Das behagte meinen Eltern eigentlich gar nicht, und ich bekam deswegen oft Streit mit ihnen.

Mittlerweile hatte ich angefangen, meinen Führerschein zu machen, als ich erfuhr, dass einer der Drogensüchtigen sich den Goldenen Schuss gesetzt hatte und seine Freundin noch so gerade mit dem Leben davongekommen war. Das hat mich damals sehr mitgenommen, ich sah ihn in meinen Träumen noch oft zur Musik der Gruppe Nazareth abrocken auf „This Flight Tonight“ oder „Dream on“. Diese Musik war wie für ihr gemacht, dann schauten alle zu, und die Tanzfläche gehörte seiner Freundin und ihm allein. Der nächste Kumpel wurde ein halbes Jahr später bei einem Apothekeneinbruch geschnappt, er war gerade dabei, sich auf diese Art Stoff zu besorgen.

Die ersten großen Schicksalsschläge

Es war nicht nur der Tod meiner Oma, denn meine schulischen Leistungen ließen auch zu wünschen übrig. Und dass ich meinen Gesellenbrief nicht schaffen würde, war vorprogrammiert. Dass ich mit meiner Freundin einfach ohne Urlaub zu nehmen durchgebrannt war, hatte meinen Meister vollends böse gestimmt, und nun wurde ich auch von ihm einfach fallen

gelassen. Ich hatte nicht vor, mich nach dem Nichtbestehen der Prüfung weiter von ihm ausbeuten zu lassen, also suchte ich mir Arbeit als Vulkaniseur in einer Förderbandfirma. Hier machte ich die erste große Kohle und konnte mir nun noch mehr Exzesse mit Alkohol erlauben.

Doch auch meine Freunde und mein sogenannter Umgang kamen nun aus dem untersten Milieu. Es waren Ex-Knastis und Rauschgiftsüchtige darunter, und hier fühlte ich mich nun wohl. Meine Freundin dachte anders darüber, und ich vernachlässigte sie immer mehr. Als sie dann auch noch erfuhr, dass ich bald eingezogen wurde, machte sie eiskalt mit mir Schluss. Ich wusste nun nicht mehr weiter, denn ich liebte sie abgöttisch und hätte mich am liebsten umgebracht. Das ganze Leben war mit einem Schlag so sinnlos geworden, dass ich schon morgens mit dem Trinken anfang und irgendwann am Tag so fertig war, dass mir alles zuviel wurde.

Es konnte so nicht weitergehen, doch das Glück hielt andere Karten für mich bereit. Ich wurde von der Montagehalle aus in den Außendienst versetzt, und so kam es, dass ich fast nur noch Nachtschicht fahren musste. Damit waren meine Diskothekenbesuche vorerst vorbei, und meine wilde Horde von Kumpels sah ich auch nicht mehr so oft.

Ich brauchte ungefähr 3 Monate, um über die Trennung von meiner ersten Freundin hinwegzukommen, sicher war es der härteste Zeitabschnitt meines Lebens. Aber mit viel Alkohol und ein wenig Glück schaffte ich es dann doch noch. Ich schaffte es sogar, noch ein wenig Geld zu sparen und, was wohl das Wichtigste war, ich kam ganz langsam von meiner Sauferei ein wenig herunter. Es müssen damals in dieser Zeit etwa 6 bis 10 Flaschen Bier gewesen sein, die ich pro Tag getrunken habe. Nun war ich wieder soweit, dass ich nur noch am Wochenende Alkohol zu mir nahm.

Durch den Wechsel in den Außenbetrieb lernte ich auch andere Leute kennen, und zwei von ihnen sollten bald meine Freunde werden. Natürlich tranken auch sie Alkohol, doch wie schon erwähnt, nur an den Wochenenden. Bald saßen wir mit meinem Vater zusammen, wenn sie mich besuchten und auch ihm waren die neuen Kumpel sympathisch. So hatte ich auch wieder zu Hause meine Ruhe, und die Welt war wieder in Ordnung für mich. Ich hatte alle Wünsche meines Vaters erfüllt, vernünftige Freunde, ich hatte Arbeit und mein eigenes Geld, denn davon brauchte ich zu Hause nie etwas abzugeben.

In dieser Zeit fing ich dann mit dem Führerschein an. Ich hatte jetzt gutes Geld verdient und musste sowieso bald zur Bundeswehr. Die Theorie bekam ich auch noch hin, bevor es mit der Grundausbildung los ging. Zuerst kam ich für drei Monate nach Holland, was schon mal nicht schlecht war, denn hier gab es doppelten Wehrsold, und außerdem konnte man im Tax-Free-Shop billig einkaufen. Zigaretten waren auch fast frei, und was die Stimmung unter den anderen Soldaten anging, so war es hier

eigentlich ganz gut. Einmal im Monat gab es eine freie Heimfahrt, und von der Kaserne bis zur nächsten Disco, wo was los war, war es auch nicht weit. Überhaupt war die nächste Stadt ein einziger Bar- und Kneipenpool.

Nachmittags nach Dienstschluss ging es in die Kantine, wo das Bier und der Schnaps sehr billig waren. Und dann wurde getrunken, was das Zeug hielt, bis halt nichts mehr rein ging. Es wurde also täglich getrunken. Heute würde ich dieses tägliche Trinken als weiterhin suchtfördernd bezeichnen, auch bei meinem späteren Entzug in der Fachklinik kam die Bundeswehr in vielerlei Hinsicht in den Vordergrund, auch bei anderen Personen, die ebenfalls suchtabhängig waren.

Hier in den Niederlanden hatte ich auch meinen ersten Kontakt mit Drogen. Wir rauchten mit drei Mann, bevor wir in die Stadt fuhren, schwarzer Afghane. Ich werde die Taxifahrt nie vergessen. Ich fühlte mich, als säße ich in einem Flugzeug, die Straße war zu einer Landebahn geworden. Als ich ausstieg, spürte ich meine Beine kaum, und es fühlte sich so an, als würde ich über Matratzen laufen. Überhaupt fühlte ich mich so leistungsfähig, als könnte ich einen Marathonlauf so einfach wegstecken. Die Wirkung haben wir noch verstärkt, indem wir roten Genever dazu tranken. Ungefähr drei Stunden später kam ich langsam wieder runter, und ich beschloss, nie wieder zu rauchen.

Von den Niederlanden kam ich in Heimatnähe und zu meinem ersten Bundeswehrrurlaub, den ich dazu nutzte, meinen Führerschein fertigzumachen, was mir auch gelang. Am letzten Urlaubstag hatte ich Prüfung, und ich bestand Klasse 1 und 3. Abends mußte ich wieder in der Kaserne sein, und dort wurde dann kräftig gefeiert. Zwei Monate später kaufte ich mir mein erstes Auto, es war ein Mini Cooper, und ich war der vierte Besitzer, aber das war mir egal. Hauptsache, ich brauchte jetzt nicht mehr mit dem Zug zu fahren, und ich konnte so oft wie möglich nach Hause fahren.

Das Trinken ließ jetzt etwas nach, weil ich ja abends nach Hause wollte, und außerdem durfte man beim Wachdienst, wo ich jetzt war, sowieso keinen Alkohol trinken. Ja, damals fiel uns das Aufhören noch nicht so schwer, und es ging auch ohne Entzugserscheinungen ab. In der Stammdisco in meinem Heimatort lernte ich auch bald wieder ein Mädchen kennen, mit dem ich auch ernstere Absichten hatte. Kurz vor Ende der Bundeswehrzeit holte ich dann auch meine Gesellenprüfung nach, die ich diesmal bestand. Und außerdem wollte ich auch wieder auf Anraten meiner Eltern in meinen Beruf zurück. Nachdem die Bundeswehr zu Ende war, gelang es mir, mit Hilfe eines Gesellen aus meiner Lehrzeit eine neue Stelle in einem Elektrobetrieb zu finden. Hier wurden nicht nur Neubauten gemacht, sondern man konnte auch von dort aufs Kraftwerk in die Reparaturkolonne, wo man sehr gut verdiente.

Doch bevor ich von der Bundeswehr abging, erlebte ich noch eine wundervolle Überraschung. Meine Eltern hatten nämlich vor Jahren einen Sparvertrag für mich abgeschlossen, und der wurde jetzt fällig. Durch einen Arbeitskollegen meines Vaters, der bei einer Fiat-Werkstatt arbeitete, erfuhr ich, dass Fiat einen wunderschönen Sportwagen gebaut hatte, und den wollte ich mir von dem Geld des Sparvertrages kaufen, was mir auch gelang. Ich hatte sowieso genug Geld für Reparaturen in den Mini gesteckt, und außerdem war ich im Ruhrgebiet der erste, der den neuen Fiat X1,9 von Bertone besaß. Man kann sich vorstellen, wie stolz ich war, so einen Wagen zu besitzen, obwohl ich plötzlich unheimlich viele Neider um mich herum hatte.

Was das Trinken anging, so kann ich von mir behaupten: Da spielte sich nun gar nichts mehr ab, ich war lieber mit meinem neuen Wagen unterwegs. Leider sollte das Glück nicht allzu lange anhalten, denn 6 Wochen später hatte ich einen Unfall, bei dem ich mich dreimal überschlug und der meinen neuen Wagen in einen Totalschaden verwandelte. Ich persönlich hatte Glück gehabt. Ich hatte zwar Schuld, weil ich zu schnell gefahren war, aber es war kein anderer zu Schaden gekommen. Mit einigen Prellungen und einer Wunde am Kopf, die genäht werden mußte, verlief das Ganze ziemlich glimpflich. Zu allem Glück war ich noch Vollkasko versichert, so dass ich mir in Kürze einen neuen Wagen kaufen konnte, und zwar haargenau den gleichen, den ich zuvor gefahren hatte. Nun war das Glück mir wieder hold, und mein Leben ging ohne Alkohol oder sonstige Probleme weiter.

Auf meiner neuen Arbeitsstelle verlief auch alles zufriedenstellend, und kurze Zeit später verlobte ich mich mit dem Mädchen, das ich während der Bundeswehrzeit kennengelernt hatte. In der Nachbarschaft wurde eine 89-m²-Wohnung frei, die ich mit meiner Verlobten anmietete. Nicht, dass ich Stress mit meinen Eltern hatte, aber ich wollte allmählich auf eigenen Beinen stehen. Es klappte auch alles ziemlich gut, und ich verbrachte ein ruhiges Jahr in der neuen Wohnung. Zwar hatten die alten Freunde sich etwas rar gemacht, aber die waren auch fast alle schon liiert und hatten eine Freundin. Was den Alkohol betraf, so trank ich höchstens am Wochenende mal meine Biere oder Cola mit Korn, aber so, dass es in der Reihe blieb und sich eigentlich in Grenzen hielt. Das ganze änderte sich, als der Ex-Schwiegervater meiner ersten Freundin mir anbot, bei der Braunkohle anzufangen, dort könnte man doch viel mehr Geld verdienen, und die Arbeit wäre doch auch viel sicherer als bei einer kleinen Firma. Gesagt, getan, ich bewarb mich und wurde auch von der Braunkohle übernommen, wo ja auch mein Vater arbeitete, zwar in einer anderen Abteilung, aber ich nahm die Chance wahr und fing im Juni 1979 bei der Braunkohle an, wo ich bis heute beschäftigt bin.

Hier verdoppelte sich fast mein Gehalt, doch wurde auch hier der Alkohol nicht verschmäht, und zwar so, dass bei mir der Verzehr auch ein wenig

anstieg. Es wurde jetzt auch wieder tagsüber getrunken, denn man wollte ja kein Feigling sein und mit den anderen Kollegen mithalten.

Mein nächstes Ziel war eine verbilligte Werkswohnung, doch dafür mußte man zu meiner Zeit noch verheiratet sein, was mir eigentlich ein wenig widerstrebte. Doch als ich nach 2 Jahren eine Wohnung angeboten bekam, heiratete ich.

Kapitel 4

Wenn man eine neue Wohnung bezieht, dann braucht man Geld; und weil wir neue Möbel brauchten wie Einbauküche, Wohn- und Schlafzimmer, nahm ich meinen ersten großen Kredit bei der Bank auf, was bedeutete, dass man nun ein wenig auf Luxus verzichten mußte. Es war kein Urlaub mehr drin, und meine Frau musste ihre Lehre abbrechen, weil sie eine Berufskrankheit bekam. Das war in ihrem Fall eine Allergie gegen Haarfärbemittel, und das kurz vor dem Abschluss der Ausbildung. Nun musste ich allein das Geld nach Hause bringen, und das reichte vorn und hinten nicht. Sie versuchte zwar, mit anderen Jobs Geld zu verdienen, aber auch das brachte uns nicht viel weiter. Was zur Folge hatte, dass öfter als je zuvor Krach und Alkoholexzesse zur Tagesordnung gehörten. Angeln mit Kumpels und Discobesuche mitten in der Woche, mehr unterwegs als zu Hause, führten schließlich dazu, dass meine Ehe nach 19 Monaten zerbrach, was nicht nur an mir lag, denn meine Frau war auch mehrere Male fremdgegangen, was ich erst im nachhinein erfuhr durch meine damalige Schwägerin.

Nun stand alles wieder auf Null, und mein Leben spielte sich wieder auf der Schattenseite ab, mein Abrutschen war damit vorprogrammiert. In meiner neuen Wohnung spielten sich nur noch Partys ab, und schon waren sie wieder da, die falschen Freunde. Das ganze zog sich ungefähr zwei Jahre hin. Da ich keine Lust hatte, jeden Tag für mich zu kochen, ging ich immer öfter in Imbissbetrieben essen, und dort lernte ich eines Tages meine jetzige Frau kennen. Sie war es, die mir wieder Kraft gab und mir half, aus dem Sumpf der Sucht wieder ans Ufer des Lebens zu schwimmen und im Leben wieder einen Sinn zu sehen. Sie stand mit mir die schwere Zeit der Scheidung durch und machte mir wieder Mut, einen neuen Anfang zu wagen. Dieser Halt hatte mir in den zwei Jahren gefehlt. Unsere Liebe war so stark, dass ein Jahr später unser erstes Kind, ein Sohn mit dem Namen Robert, zur Welt kam.

Meine Pechsträhne schien vorüber zu sein, die falschen Freunde hatte ich nun wieder verlassen, und auch dem Alkohol hatte ich wieder Grenzen gesetzt. Sofort nach der Scheidung heiratete ich erneut, und wir ließen unseren Sohn taufen, ein neuer Anfang war kraft meiner neuen Frau, die ich nun wirklich sehr liebte, gemacht; und auch sonst stand uns nun nichts mehr im Wege. Ein Jahr später kam unsere Tochter Sandra zur Welt, und aus dem einst wilden und hoffnungslosen Menschen war nun ein Familienvater geworden, dessen Ziel darin bestand, glücklich und zufrieden zu leben.

Meine Eltern verwöhnten die Kinder und waren stolz, Opa und Oma zu sein. Unser Einkommen ermöglichte uns eigentlich, ein durchschnittliches Leben zu führen, zwar war immer noch kein Urlaub drin, aber wir hatten ja uns und die Kinder. Dieser Zustand sollte auch noch einige Jahre so bleiben, ich hatte mittlerweile einen Angelverein gefunden, in dem ich

Mitglied war, und so nutzten wir unsere Freizeit mit einem gemeinsamen Hobby, in das wir auch unsere Kinder mit einbezogen. Unsere Kinder konnten also sorgenfrei heranwachsen, und unsere Ehe nahm einen glücklichen Verlauf.

So lebte ich vier oder fünf Jahre nur für die Familie, und eigentlich hätte man sagen können, dass ich auch glücklich war, aber es kam anders. Ich trieb mich immer mehr am Gewässer zum Angeln herum und das auch nachts, weil Aale eben nachts besser beißen. Auch war ich viel mehr mit den alten Kumpels zusammen, um wieder zu trinken und das nicht nur am Gewässer. Von meiner Familie zog ich mich immer mehr zurück. Das zu ergründen habe ich schon im Entzug versucht, und mein Problem war auch anderen Alkoholikern bekannt, es kommt halt daher, dass die Kinder immer mehr im Vordergrund stehen und bevorzugt behandelt werden. Die meisten aus meiner Gruppe handelten genau wie ich und zogen sich zurück oder stürzten sich in Arbeit, machten im Betrieb Überstunden nur um nicht bei der Familie sein zu müssen. Der Alkoholkonsum stieg bei den meisten an und machte die Flucht noch schlimmer, indem sie wieder in die Sucht getrieben wurden.

Nach einem Jahr meldete sich Jörg mal wieder bei mir. Jörg war der letzte aus der ehemaligen Verwandtschaft meiner Oma mit der meine Eltern jeglichen Kontakt abgebrochen hatten. Doch wir waren einfach nicht auseinander zu bringen, obwohl wir weder verwandt und außerdem altersmäßig zehn Jahre auseinander waren. Jörg war ein sogenannter Biker. Er fuhr Motorrad und hatte lange Haare, auch er war verheiratet hatte zwei Töchter und ewig Stress mit seiner Frau. Wenn dies der Fall war, klopfte er bei mir an, und wir machten eine regelrechte Sauforgie daraus. Eigentlich war Jörg immer mein Vorbild. Ich mochte es, wie frei er war und vor allem seine kumpelhafte Art. Jörg nahm mich mit auf mein erstes Motorradtreffen, und ich war begeistert, was hier ablief. Es gab nur Freunde, alle hielten zusammen, ich lernte eine neue Art Menschen kennen, die gemeinsam durch dick und dünn gingen, und das ist bis heute so geblieben. Natürlich floß auch hier der Alkohol in Strömen, und Drogen gehörten einfach dazu. Da meine Frau sich in der Szene auch wohlfühlte, beschlossen wir ein Jahr später, noch mal Geld aufzunehmen und uns ein Motorrad der Marke Yamaha anzuschaffen. Als ich stolz mit dem Motorrad bei meinen Eltern vorfuhr, reagierte meine Mutter prompt mit einem Rausschmiss. Mein Vater hatte früher mal einen schlimmen Unfall, und darum durfte ich als Jugendlicher nie ein Motorrad haben.

Meine Psychologin aus der Fachklinik begründete die Anschaffung des Bikes als eine Co-Alkoholiker-Handlung meiner Frau: das heißt meine Frau dachte, dass mit der Anschaffung des Motorrads mein Alkoholkonsum nachlassen würde. Damit hatte die Psychologin gar nicht so Unrecht, aber dazu wollen wir später noch kommen. Es war also eine tolle Zeit, und unsere Kutten hatten bald mehr Patches als Nähte. Patches bekommt man, wenn man einen Club besucht und mit ihnen eine duftige Party feiert,

und das konnten wir bald am allerbesten. Doch im August 1992 ereignete sich der nächste Tiefschlag, indem mein Vater an einem Herzinfarkt starb. Er war auf der Stelle tot, ich konnte mich nicht einmal von ihm verabschieden. Es traf mich ganz schön hart, ich kam einfach nicht darüber hinweg. Mein Absturz war vorprogrammiert.

Nachmittags so gegen drei Uhr war mein Vater gestorben; der Notarzt sagte später, er hätte im Krankenhaus umfallen können, wo man ihn auch nicht hätte retten können. Für meine Mutter war es ein sehr schlimmer Verlust, sie kam mit der Situation einfach nicht zurecht, wo die beiden doch noch nie im Leben getrennt waren. Was mich betraf, so hatte ich es einfach noch nicht kapiert oder wollte es nicht. Ich blieb die ganze Nacht bei meiner Mutter und versuchte, sie zu trösten. Ich hatte mit einem Schlag meinen besten Freund und Ansprechpartner verloren, denn ich hatte ein gutes Verhältnis zu meinem Vater, und er war halt mein bester Kumpel. Er war gerade mal vier Jahre im Vorruhestand gewesen und hätte noch etliche Jahre vor sich haben können, wären da nicht die kleinen Sünden in seinem Leben gewesen, denen er auch keinen Einhalt gebot, wie das Rauchen und der verdammte Alkohol; aber davon wollte auch er nie etwas wissen. Heute frage ich mich, ob er nie reif dazu war, denn wenn man ihn fragte, so gab er auch nie zu, Alkoholiker zu sein oder ein Problem damit zu haben. Hinzu kam noch seine Zuckerkrankheit und sein Bluthochdruck, der sich bei mir auch schon einstellte und langsam an mir zehrte.

Nachdem wir unseren Vater beerdigt hatten und alle Formalitäten geregelt waren, was ich nur unter Einfluss von sehr viel Alkohol schaffte, stürzte ich mich in die Arbeit und übernahm Vaters Hinterlassenschaft, den Garten und seine lieben Vögel, die ja jeden Tag versorgt werden mussten. Ich kümmerte mich mehr um Mutter und den Garten als um meine eigene Familie. Zu Hause war ich eigentlich nur am Abend, und das sollte sich in den nächsten sieben Jahren auch nicht ändern. Das Verhältnis zu meiner Familie, was eigentlich gar keines mehr war, wurde immer schlimmer, was ich aber auch nicht einsehen wollte. Von den Kindern bekam ich gar nichts mehr mit, denn wenn ich abends nach Hause kam, war ich meistens so betrunken, dass ich einfach nur meine Ruhe haben wollte.

Drei Jahre nach Vaters Tod lernte meine Mutter einen neuen Mann kennen, mit dem ich mich anfangs auch noch ziemlich gut verstand, was sich aber im Laufe der Zeit ändern sollte. Den Garten hatte ich im Laufe der Jahre total umgeändert, und die Kosten hierfür und das monatliche Futter gingen meistens zu Lasten meiner Haushaltskasse, was den Ärger und Streit auch noch schlimmer machten. Mein Interesse bestand eigentlich nur darin, jeden Tag betrunken zu sein und dass es mir und meinen Vögeln und mittlerweile zwei Gartenteichen mit Fischen gut ging. Arbeit war ja eigentlich immer vorhanden und wenn nicht, machte man sich welche. Da meine Sturheit und mein Hobby nach Jahren des Streits kein Ende fanden, entschloss sich meine Frau, dann doch so ab und zu

mal im Garten vorbeizuschauen, denn auch meine Frau hatte zu diesem Zeitpunkt schon einen etwas größeren Bedarf an Alkohol und betrank sich ab und an mit Bier. Heute weiß ich, dass das alles meine Schuld war.

Nach einigen weiteren Jahren, in denen meine Frau mich mit dem Garten teilen musste, kam es dann endlich zum großen Streit mit meiner Mutter und ihrem Partner, und zwar zu Weihnachten, was ich nie vergessen werde.

Der Alkohol hatte aus mir einen Menschen gemacht, der nur an sich dachte und an die nächste Flasche. Probleme fraß ich in mich rein oder versuchte, sie mit Alkohol runterzuspülen. An dem Abend, wo es zum Streit kam und wo ich mir endlich Luft machte, bin ich noch zum Friedhof gegangen, habe mich vor das Grab meines Vaters gekniet und jämmerlich geheult. Ich wäre damals am liebsten tot gewesen, jedenfalls hätte ich es mir gewünscht. Warum es damals zum Streit kam, weiß ich bis heute noch nicht so richtig, aber ich denke, der ganze Druck war einfach zuviel für mich, die ständigen Lügen und das Leben zwischen zwei Beziehungen, der Wunsch, es jedem recht machen zu wollen, und das bei meinem ständigen Alkoholkonsum, war einfach zuviel für mich gewesen.

Ich schrieb einfach den Garten ab, wie ich das schaffte, weiß ich heute noch nicht, und nahm die „LMAA-Stellung“ ein. Meine Frau, die meine jetzige Situation toll fand, nachdem sie mich sieben Jahre entbehrt hatte, unterstützte mein Vorhaben, den Verlust des Gartens durch den Beitritt in einen Motorrad-Club zu ersetzen. Und so kam es, dass ich bald eine neue Familie hatte. Meine Zeit als Prospect in einem hiesigen Motorrad-Club begann. Plötzlich hatte ich wieder eine Familie, die Member waren alle o.k. und auf der gleichen Wellenlänge. Probleme wurden besprochen, und man wurde wieder geachtet. Vielleicht war es gerade dieses geachtet werden, was mir in all den Jahren gefehlt hatte, oder auch nur, dass meine Frau jetzt wieder zu mir stand und an mich glaubte.

Doch trotz dieses Zustands blieb der Alkohol mein ständiger Begleiter, und es gab kein Treffen, das ich nüchtern verließ. Überhaupt trank ich auch, wenn kein Treffen angesagt war. Gerade in diesem Zustand hat man endlos viele Freunde, denn man ist ja ungehemmt und geht auf die Leute zu. Doch heute weiß ich, dass die meisten falsche Freunde waren, denn diese sogenannten Saufkumpare das gleiche Schicksal hatten und für die der beste Freund eigentlich der Alkohol war.

Nach einem Jahr Probe wurde ich Vollmember, und auch dieser Anlass wurde mit reichlich Alkohol begossen. Seit ich den Garten nicht mehr hatte, in dem immer etwas Arbeit anfiel, hatte ich auch ganz schön abgebaut. Meine Wochentage verbrachte ich vor der Flimmerkiste mit Alkohol, und an den Wochenenden gab ich mir völlig den Rest. Abends ging ich meistens gegen acht Uhr schlafen, um am nächsten Tag fit für die

Arbeit zu sein, und viel zu erzählen hatte ich mir mit meiner Frau auch nicht.

Nach einem Jahr habe ich mich mit meiner Mutter wieder vertragen. Sie hatte inzwischen alle Vögel verkauft, weil sie die Tiere von ihrer kleinen Rente nicht mehr halten konnte. Aber das Verhältnis war nicht mehr so, wie es einmal war. Doch konnte ich mir jetzt keine Vorwürfe mehr machen, denn ich hatte ja in ihren Augen den Streit angefangen. Trotzdem gehörte mein Leben dem Club, was auch bis heute so geblieben ist. Ich zog weitere Jahre mit dem Club durch die Lande, denn das war das einzige, was mich noch interessierte. Langsam aber sicher hatte der Alkohol aus mir einen kranken Menschen gemacht, alles fiel mir schwer, die Arbeit machte keinen Spaß mehr, und erste Anzeichen eines Alkoholkranken kamen zum Vorschein, die aus Unlust und tagelangen Schmerzen der Leber bestanden.

Doch auch in der jetzigen Situation, wo das Dasein langsam unerträglich wurde und die Probleme immer größer, war der Augenblick der inneren Reife und der Einsicht noch immer nicht gekommen. Mein Wahlspruch war zu dieser Zeit: Alkohol tötet langsam, wir haben Zeit! Jeden Morgen nahm ich mir vor, heute nichts zu trinken, aber das funktionierte ja sowieso nicht und brachte mich nur noch tiefer in den Sumpf. Ich konnte keine kleinste Arbeit oder Beschäftigung ohne zu schimpfen erledigen, und mit Problemen oder Denkaufgaben brauchte man mir schon gar nicht zu kommen, dann rastete ich vollends aus. Mitleid, Angst, Hoffnungslosigkeit und Schweißausbrüche waren mein ständiger Begleiter in dieser schweren Zeit. Am Morgen waren meine Finger geschwollen, und meine Beine fühlten sich immer schwer an. Alleine dieser Zustand nahm einem schon jegliche Lust, sein Tagespensum anzugehen. Hinzu kamen die ständigen morgendlichen Hustenanfälle, die sich bis zum Erbrechen hinzogen, vom Restalkohol ganz zu schweigen. Aber trotzdem trat ich meine Fahrt zur Arbeit an.

Auch dorthin ging man mit gemischten Gefühlen, hoffentlich bemerkt keiner meine Fahne, und wenn das Schwitzen auffällig wurde, redete ich mich damit heraus, dass ich mal wieder eine Grippe hatte. Hier auf der Arbeit brauchte ich keinen Alkohol, und ich hatte auch nie dieses Zittern, wie es mir im Entzug beschrieben wurde. Vielleicht lag das daran, dass ich mich schon auf den Mittagsschnaps freute, der ja schon im Kühlschrank auch mich wartete, wenn ich nach Hause kam. Wenn nicht, wurde er besorgt und kurz im Gefrierschrank gekühlt. Dann hieß es schnell duschen, Fernseher an und so schnell wie möglich diese „LMAA-Einstellung“ zu bekommen, was nichts anderes war, als den Alkoholspiegel wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

So spülte ich Arbeitsprobleme, Familienstress und auch meine körperlichen Schmerzen hinunter. War die Flasche leer, ging ich schlafen. Wenn irgendetwas dazwischen kam, trank ich auch schon mal anderthalb

Flaschen Korn. Wenn unser Club mal was vorhatte oder eine Tour gemacht wurde, trank ich meistens schon vorher. Ich dachte immer, um gut drauf zu sein, aber das war es nicht, ich trank, weil ich ohne Alkohol gar nichts mehr außer der Reihe machen konnte. Ich setzte ihn jetzt regelrecht gezielt ein, aber das wurde mir erst im Entzug bewusst.

Wenn ich getrunken hatte, machte ich die tollsten Sachen, zum Beispiel bei Versandhäusern irgendwelche Dinge bestellen, auf die ich gerade Lust hatte, oder Telefonate führen, die eigentlich gar nicht wichtig waren und zu denen ich im nüchternen Zustand gar keine Lust hatte. Aber wann war ich schon mal nüchtern, höchstens mitten in der Nacht, und dann war ich krank vom vielen Alkohol, den ich in mich hineingeschüttet hatte.

Mein bester Freund war zu diesem Zeitpunkt Erich, er hatte das gleiche Problem wie ich, und auch bei ihm stand Alkohol an erster Stelle. Endlose Trinkexzesse gehen auf unser Konto, und damals sagte er mir mal, er würde einen Mord für mich begehen, wenn einer mir was anhaben wollte. Aber er war auch der erste meiner Saufkumpane, den ich verlor, und zwar noch während meines Entzugs. Irgendwann meldete er sich einfach nicht mehr; ich war ja jetzt nicht mehr so wie er und gehörte nicht mehr zu den Lügnern und Redekünstlern des Alkohol.

Niedergeschlagen, krank und alles in mich hineinfressend, lief mein sinnloses Dasein vor mir ab. Anfangs hatte der Alkohol mir in der Liebe oder sozusagen beim Vollzug des Geschlechtsverkehrs geholfen, was sich jetzt ins Gegenteil umschlug. Ich versagte jämmerlich und hatte keine Standkraft mehr. Mein Arzt verschrieb mir Viagra, aber dieses Medikament hatte mit der richtigen Liebe nichts gemein. Ich bekam Kopfschmerzen, und auch das Empfinden beim Akt war irgendwie fremd und plastisch, und außerdem brachte mich der Verlust meiner Potenz noch tiefer in die Sucht. Ich fühlte mich so wertlos und schwach, dass ich erst gar nicht den Versuch unternahm, mit meiner Frau zu schlafen bzw. mit ihr über mein Problem zu sprechen, außerdem waren mir die Tabletten viel zu teuer. Also beschloss ich, dieses Thema vom Tisch zu kehren und einfach hinzunehmen, dass ich kein Mann mehr war und das Geld lieber zu versaufen.

Das war ungefähr die Zeit, als der Präsi unseres Motorrad-Clubs mich zur Seite nahm und meinte, dass ich ein Riesenproblem mit dem Alkohol hätte und dass es so doch nicht weitergehen könnte. Auch ich war an jenem Tag nachdenklich und sah es fast ein, dass es so nicht weitergehen konnte. Aber auch dieser Vorsatz schwamm ein paar Tage wieder davon, weil ich den Alkohol einfach brauchte und er wieder einmal über mich gesiegt hatte.

Etwa ein halbes Jahr später ungefähr kam endlich diese sogenannte Reife, wie man in der Psychologensprache sagt, ich war endlich am Ende meines verlogenen Daseins angelangt. Vielleicht war es auch dieser ständige

Durchfall, der mich nachts unbemerkt ins Bett machen ließ; man wird wach und liegt in seiner eigenen Scheiße, so dass man sich vor sich selber ekelt. Gerade das ließ mich endlich nachdenklich werden. Es behagte mir und vor allem meiner Frau überhaupt nicht, dass so etwas überhaupt passieren kann. Das nächste Bettnässen war mir ja schon einige Male passiert, aber dieses Problem erschreckte mich und machte mich nachdenklich. Es war ein Problem, das mich zum Arzt trieb, und dem hatte meine Frau Gott sei Dank mitgeteilt, dass ich ein Problem mit dem Alkohol hatte.

So nahm alles seinen Lauf, ich musste nun einige Untersuchungen über mich ergehen lassen. Und zuletzt ein sehr ernstes Gespräch zwischen meinem Arzt und mir, der mir knallhart noch ein Jahr zu leben gab bei meinem jetzigen Alkoholkonsum. Ein Herzinfarkt, ein Gehirnschlag oder lebenslanges Dasein in einem Rollstuhl waren meine Zukunftsaussichten. Ich war wie gelähmt, und ich schaffte es tatsächlich vor Schreck, wochenlang die Finger vom Alkohol zu lassen. Ich dachte an das Schicksal meines Vaters, sollte es mir genauso gehen? Und war würde aus meinem Traum, der mit Ablauf einer Lebensversicherung endlich wahr werden könnte: der Kauf einer Harley. Wenn man im Rollstuhl sitzt, braucht man das nicht mehr!

Es vergingen Wochen der nüchternen Überlegung, die mich immer wieder zu einem Entschluß trieben, diesem Dasein ein Ende zu setzen. Die Überlegung, dass mich auch meine Frau eines Tages verlassen könnte, kam noch hinzu, denn da ich jetzt auch im Bett nichts mehr wert war, höchstens, um große Wäsche zu machen, ließen mich nicht mehr los. Ich war reif, mein Leben konnte so nicht weitergehen, das war mir jetzt sonnenklar.

Kapitel 5

So war dann der 14. Oktober einer der wichtigsten Tage meines weiteren Lebens, denn es war der Gang zum Arzt, um ihm mitzuteilen, dass mein Entschluss feststand; der Entschluss, diesem armseligen Dasein ein Ende zu bereiten. Damals dachte ich noch, es wäre meine Entscheidung gewesen, aber im Entzug belehrte man mich eines Besseren und machte mir klar, dass ich gar keinen anderen Ausweg aus der Krankheit mehr sah und es eigentlich der Entschluss des Arztes war, der mich zu diesem Schritt animierte. So geschah es dann auch, der Arzt setzte sich mit unserer Werkpsychologin in Verbindung, bei der ich einige Tage später einen Besprechungstermin erhielt. Sie sorgte dafür, dass ich schon am 9. Januar des neuen Jahres meinen Entzug antreten konnte, was wir beide sehr begrüßten und wobei sie mir noch gute Ratschläge mit auf den Weg gab. Diese bestanden darin, dass ich vier Wochen vor der Entgiftung keinen Alkohol mehr trinken sollte und dass alles wieder in Ordnung käme, wenn ich nur den Willen dazu hätte.

Theoretisch konnte ich ja auch zufrieden sein, denn ich hatte noch keine ernsthafte Erkrankung außer einem Cholesterinspiegel von 300 und einem sehr hohen Leberwert. Ich hatte noch Arbeit, besaß noch meinen Führerschein, und ich hatte noch etwas sehr Wichtiges: eine Familie, die voll und ganz hinter mir stand und noch immer zu mir hielt. Alles andere lag nun in meiner Hand, denn der Wille war ja da, und mein Termin stand endgültig fest.

Es war noch eine schwere Zeit, die nun auf mich zukam, ständig sprach meine Frau von unserer Trennung, und so dachte auch ich ständig darüber nach, ob hier zu Hause alles beim alten bleiben würde und meine Frau mit allem fertig werden würde, denn ich wusste ja nicht, wie lange ich wegbleiben würde. Weihnachten wurde ein eher trauriges Fest, aber ich wollte es ja unbedingt noch zu Hause verbringen, dabei hatte ich ständig den Gedanken im Kopf, dass ich bald weg musste. Am 2. Weihnachtstag trank ich meinen letzten Alkohol; ich nahm richtig feierlich Abschied von ihm in der Hoffnung, diesem teuflischen Zeug endlich den Krieg zu erklären und ihm widerstehen zu können. Neujahr verkroch ich mich und ging auch zum Jahreswechsel nicht vor die Tür wie in den vorherigen Jahren. Es wurde nicht gefeiert, keine Böller verschossen, einfach nichts. Traurig und nachdenklich verliefen die letzten neun Tage. Ich hatte mich abgelenkt, indem ich mir ein paar neue Sachen gekauft hatte. Eben das, was man in der Kur so braucht, und so rückten mein schwerster Tag und meine erste Trennung von meiner Frau und den Kindern immer näher. Nur der Wille zu einem neuen Leben war immer noch da.

Ich hatte schon Wochen vorher allen, die mir nahe waren, mitgeteilt, dass ich diesen Entzug nun antrat, und ich machte kein Geheimnis daraus. Ich war endlich ehrlich mir und anderen gegenüber, und ich war zu diesem Zeitpunkt selbst ein bißchen stolz auf mich, dass ich so ehrlich war. Ich

kann nur jedem empfehlen, schon in dieser Vorphase ehrlich zu sein, denn das erleichtert die Sache ungemein. Manche reagierten überrascht, doch die meisten fanden diese Entscheidung von mir einfach gut. Und überhaupt, irgendwann kommt die Sache ja doch ins Gespräch, warum also lügen, dann betrügt man sich ja schon wieder, und das wollte ich mir unbedingt abgewöhnen, koste es, was es wolle.

Der Antritt zur Fachklinik und die Entgiftung

Nun war es endlich soweit. Nach einer gedrückten Stimmung zu Hause, die schon seit Tagen anhielt, habe ich mich unter Tränen verabschiedet. Nach einem Besuch auf dem Friedhof am Grab meines Vaters setzte ich mich auf die Autobahn in die Eifel, um meine Entgiftung in der Fachklinik anzutreten. Bei meiner Ankunft war ich eigentlich schon sehr überrascht. Die Klinik lag ziemlich abgelegen von den nächsten Dörfern mitten im Wald. Nachdem ich mir einen Parkplatz gesucht hatte, habe ich mich kurz zu Hause gemeldet, dass ich angekommen war.

Schweren Schrittes und anständig bepackt betrat ich das Klinikum, in dem ich gleich zum Pusten aufgefordert wurde. Da ich in den letzten vier Wochen nichts getrunken hatte, war dies eines der kleineren Übel. Trotzdem staunte ich nicht schlecht, als man mir nach den Formalitäten mein Zimmer zeigte und dabei meine Taschen durchsuchte. Alles, was irgendwie mit Alkohol zu tun hatte, bekam ich abgenommen, sei es Rasierwasser, Hustentropfen und auch meine ganzen Tabletten, weil hier auch Tablettensüchtige anwesend waren, wie man mir freundlichst mitteilte. Nach einem vorzüglichen Mittagessen wurde ich gründlichst untersucht. Anschließend hatte ich Zeit, meine Sachen in dem Zweimannzimmer einzuräumen, wobei es später noch eine Führung durch die Klinik gab. Gegen 19 Uhr bekam ich meine Tabletten, wobei einem zweimal täglich der Blutdruck gemessen wird sowie Zucker getestet und nach dem Wohlbefinden gefragt wird.

Die Zimmer waren hell und sauber, und zum Rauchen konnte man in den sogenannten Raucherraum gehen, wo ich einiges über den Ablauf des Entzugs in Erfahrung brachte. Es gab hier ein sogenanntes Punkte-Programm, das das Rauchen auf dem Zimmer sowie die Austragung in einer Liste betraf, wenn man die Klinik dann verlassen durfte, aber Letzteres traf für mich ja sowieso noch nicht zu. In der Klinik befanden sich eine Cafeteria und ein Kiosk, in dem man alles außer Alkohol kaufen konnte. Hier liefen mir auch meine ersten Gruppenkollegen über den Weg, aber das würde ich erst zwei Wochen später erfahren.

Nach einigen Stunden Aufenthalt in der Klinik hatte ich schon meine ersten Kontakte geknüpft und auch die Mitpatienten ein wenig beobachtet. Wir hatten alle das gleiche Problem, viele waren still, besonnen und aufgedunsen vom Alkohol, so wie ich es war. Einige waren freiwillig da, andere waren vom Arbeitgeber unter Druck gesetzt worden, wieder

andere waren schwer krank. Hier waren Menschen aus allen Schichten, arme sowie reiche, hoffnungsvolle und wiederum welche, die das Problem schon zum zweiten oder dritten Mal angingen, um es zu lösen. Um 22 Uhr war hier Zapfenstreich, also zog ich mich gegen 21 Uhr auf mein Zimmer zurück, um noch einmal zu Hause anzurufen, was bis vor einem Jahr auch nicht möglich gewesen wäre. Vor mir lag eine lange und schlaflose Nacht, in der ich viel nachdachte und vor allem Zeit hatte nachzudenken. Das ist es, was man hier erreichen will: nachzudenken und Ruhe zu haben. Noch war ich allein auf dem Zimmer, doch das sollte sich am nächsten Tag ändern. Auch der nächste Tag begann nach dem Frühstück mit Untersuchungen und Unterricht.

Am anderen Morgen nach dem Frühstück kam es zur Aufteilung in die verschiedenen Gruppen, und nun stand unser Tagesablauf endgültig fest. Er bestand aus Vorträgen, Entspannung und Bewegungstherapie sowie Suchtfilmen und hin zum ersten begleiteten Spaziergang von sage und schreibe 20 Minuten. Es wurde insgesamt sehr viel gefragt, und es gab jede Menge Schriftbögen zum Ausfüllen zum Verlauf unserer Sucht, warum und wieviel man getrunken hatte. Man musste praktisch sein ganzes Leben vor der Gruppe und den Therapeuten offenbaren, die Gruppen bestanden in der Regel aus 8 – 14 Personen, die wegen der Neuzugänge täglich wechselten. Hier mußte man sich dann jedes mal outen mit dem Satz: Ich heiße...und bin Alkoholiker.

Der Unterricht war eigentlich sehr interessant und klärte uns über die Krankheit und die verschiedenen Verläufe auf, natürlich wurde auch über die eigenen Probleme gesprochen, wobei schon ganz viel Mut dazugehörte, vor der Gruppe zu reden und sich zu offenbaren. Hier in der Klinik gefiel es mir eigentlich ganz gut bis auf das Heimweh und die sich ewig stellende Frage: Wie lange dauert der Entzug und ob man es schafft oder nicht? Hätte man mich zu diesem Zeitpunkt gefragt, ob ich an mich glaube und denke, den Absprung zu schaffen, so hätte ich mit „ich weiß es nicht“ antworten müssen. Aber das sollte sich schon in einigen Wochen ändern. Beim Mittagessen lernte ich meinen Zimmerkollegen kennen, der mir eigentlich vom ersten Tag an sympathisch war. Er hatte das gleiche Problem wie ich, nur sein Alkoholkonsum war nicht so hoch, und er sollte mich noch bis fast zum Ende der Kur begleiten, was wir aber damals noch nicht wußten. Am besten gefielen mir die Entspannungstherapien. Man machte seinen Körper mit kleineren Bewegungen warm und legte sich anschließend mit geschlossenen Augen zu Boden. Während im Hintergrund leise Musik lief, bekam man von der Therapeutin eine Geschichte erzählt. Dabei schlief man jedes mal richtig fest ein, und beim Aufwärmen konnte man sehen, wie weit der Alkohol schon unseren Körper geschädigt hatte, man konnte das Gleichgewicht nicht so richtig koordinieren, und manche Bewegungen schmerzten oder gelangen uns gar nicht.

Die Abende verbrachte ich meist im Raucherraum oder in der Cafeteria, weil wir ja erst Januar hatten und in der Eifel noch Schnee lag und es auch ziemlich kalt draußen war. Außerdem durften wir ja auch nicht weiter weg als bis vor die Terrassentür. Ich schloß Bekanntschaften und hörte mir die Sorgen und Probleme anderer an, wobei ich immer eine Parallele zu mir selbst entdeckte. Schlafen konnte ich in den ersten Tagen sowieso nicht richtig, so vergingen meine ersten Tage mit viel Schreibkram, und ich hoffte insgeheim, dass ich in der anderen Klinik nicht so viel schreiben musste.

Manchmal machte ich mir auch Sorgen, wie es wohl zu Hause so lief. Um die Rechnungen und Überweisungen hatte ich mich bisher gekümmert, und ich wusste nicht, ob meine Frau mit all dem zurecht kam. Da war noch das Aquarium: würde sie es hinkriegen, den Filter zu reinigen oder die eine oder andere Krankheit der Fische in den Griff zu bekommen? All diese Gedanken begleiteten mich in den nächsten Tagen und ließen mich irgendwie nicht richtig zur inneren Ruhe kommen. Dabei waren die schlimmsten Gedanken die, ob meine Frau und meine Tochter die Wahrheit gesagt hatten und wirklich an mich glaubten und meiner traurigen Gestalt die Treue hielten.

Was ich nie in meinem Leben gemacht hatte, begann ich einige Tage später: ich kaufte mir eines Sonntags ein Buch und begann, die Lektüre zu verschlingen. Das Buch handelte, und wie sollte es anders sein, vom Alkohol und beschrieb den Alkoholismus in der Familie, wie sehr und wie schlimm Ehepartner und Kinder unter der Krankheit des Alkoholikers zu leiden haben. Nun erst wurden mir die Augen geöffnet, und ich begriff überhaupt jetzt erst, was ich meiner Familie in all den Jahren angetan hatte. Ich fing eigentlich jetzt erst an, über mein Leiden nachzudenken und begriff erst jetzt, in welche Situation ich alle gebracht hatte durch meine Verlogenheit. Ja, alle taten mir auf einmal leid, sogar die Arbeitskollegen, und ich war der böse Wolf, der alle anderen Menschen so sehr getäuscht hatte, um von seiner Fährte abzulenken.

Ja, und ob man es mir glaubt oder nicht, am schlimmsten taten mir meine Kinder und meine liebe Frau leid. Ich habe oft, wenn ich in Gedanken bei ihnen war, jämmerlich weinen müssen. Meinen Sohn hatte ich ja schon verloren, und was wurde aus dem Rest? Ich wusste es nicht, ich wusste nur, dass dies der erste Klick war, wie man hier so schön sagte, und war nun noch fester entschlossen, mein weiteres Leben grundsätzlich und sofort zu ändern.

Aus meinen Abenden im Raucherzimmer wurden nun Schreibtisch-Abende. Ich arbeitete von diesem Tag an doppelt mit und wusste, dass ich nur so mein Ziel erreichen konnte. Ich war jetzt viel fester entschlossen als zu Beginn der Entgiftung, und es würde nicht mein letztes Buch sein, das ich verschlingen würde. Das Buch erschien im rororo-Verlag und wurde von Ursula Lambrou geschrieben mit dem Titel „Familienkrankheit

Alkoholismus“ (Best.-Nr. 18771, DM 14,90). Ich würde es jedem zur Begleitung durch die Therapie empfehlen, denn das, was hier beschrieben wird, ist die harte Wahrheit über den Verlauf der Krankheit und wird jedem die Augen öffnen. Als ich übrigens meine Entziehung beendet hatte, las meine Frau dieses und auch andere Bücher mit dem größten Interesse, doch das ist eine andere Geschichte.

Kapitel 6

Natürlich gab es gerade hier in der Entgiftung auch schon die ersten Rückfälle. Gleich zur Ankunft kamen schon einige mit einer Fahne zur Aufnahme. Vielleicht, um die letzten Minuten der Freiheit noch mit einem Rausch zu beenden, oder weil man halt doch eine unbelehrbare Einstellung hatte und das ganze noch nicht einsah. Dann mußte man natürlich mit einem Bericht an die zuständige Krankenkasse rechnen und wieder von vorne anfangen. Was das Essen betrifft, das war hier wirklich sehr gut und es gab im Gegensatz zur anderen Klinik auch nachmittags um 15 Uhr die Gelegenheit, in der Küche eine Tasse Kaffee zu trinken oder sich ein Butterbrot zu schmieren. Vielleicht lag das auch daran, dass man ja hier überhaupt nicht hinaus durfte, um sich irgendwo etwas zu essen zu kaufen.

Das Freizeitangebot war hier sehr bescheiden. Man konnte eigentlich nur auf die Sporthalle zurückgreifen, um Badminton, Tischtennis oder halt irgendwelche Ballspiele zu spielen. Auf jeden Fall, nach etlichen Vorträgen, Tausenden von Fragen beantworten und vielen schlaflosen Nächten, rückte der Tag meiner Verlegung in die andere Klinik immer näher. Man hob hier diese Klinik geradezu in den Himmel, dagegen war es hier die reinste Hölle, wenn man den anderen Patienten Glauben schenkte. Dies wußte man, weil sich die Patienten der beiden Kliniken gegenseitig besuchten, sofern sie dann Ausgang hatten. Allerdings sollte das Essen dort schlechter sein, und man brauchte nicht so viel zu schreiben. Auch hätte man dort ein viel größeres Freizeitangebot und die Behandlung wäre menschlicher. Ich machte mir hier eigentlich weniger Gedanken und dachte: Man wird sehen und lassen wir uns überraschen.

Nach sechs Tagen Entgiftung war für mich und zwei andere der Tag der Verlegung gekommen. Natürlich galt es wieder etliches auszufüllen und zu unterschreiben, bevor es dann losging. Die beiden anderen wurden mit dem Klinikbus gefahren, und ich durfte mit meinem Auto fahren. Das war mir recht, weil ich mir noch einiges besorgen wollte, wie zum Beispiel einen Radiowecker, eine Stange Zigaretten und Süßigkeiten. Den Hang zu Süßigkeiten hatte ich hier in der Klinik entwickelt. Ich hatte ständig Heißhunger auf Süßigkeiten, aber ich war mit meinem Problem nicht allein, auch die Mitpatienten entwickelten diesen Drang. So packte ich also wieder meine ganze Habe zusammen und fuhr neugierig und guter Dinge in die ca. 7 km entfernte Klinik, in der ich mein neues Leben erlernen sollte und in der ich vor allem bis zu guter letzt bleiben sollte.

Ich weiß noch, dass ich nicht schneller als 50 km/h fahren konnte, weil die Straßen saumäßig glatt waren, denn einen Streudienst schien es hier in Sibirien, am Arsch der Welt, wie ich die Eifel manchmal nannte, nicht zu geben. Auch hier mußte ich mich anstrengen, die Klinik zu finden, weil sie ziemlich außerhalb lag, so schön versteckt, wie man bei uns zu sagen pflegt. Doch mit etwas Verspätung erreichte ich auch mein Ziel und war

schon überrascht, wie groß das Gelände der Klinik war und wie schön die Gegend hier war trotz des schlechten Wetters. Es war einfach malerisch und idyllisch schön. Diese Stelle der Erde musste man einfach gesehen haben, sagte ich zu mir bei der Suche nach einem Parkplatz, denn ich wurde ja erwartet und musste mich beeilen.

Das Lehrhaus des neuen Lebens (Zweite Station)

In der Klinik erwartete mich ein sogenannter Pate meiner zukünftigen Gruppe, in der ich bis zum Schluss meines Entzugs verbleiben sollte. Er half mir, meine Koffer in die Klinik zu bringen und sollte mir alles zeigen und erklären, was für meine weitere Zukunft wichtig war. Erste Station war die Annahme, wo ich meinen Zimmerschlüssel in Empfang nahm. Die zweite war das Schwesternzimmer, wo mir nach einer Alkoholkontrolle mein Zimmer zugewiesen wurde. Leider war in meiner Gruppe noch kein Zimmer frei, so dass ich in eine andere Gruppe zwei Etagen tiefer ziehen musste bis zur Entlassung eines Gruppenkollegen. Danach zeigte mir mein Gruppenkollege die Klinik. Ich war überwältigt vom Freizeitangebot. Es gab zwei Fernsehräume, einen für Raucher und einen für Nichtraucher, dazu eine Sporthalle, einen Tischtennisraum sowie Dart- und Kickerraum, außerdem eine Sonnenbank. Weiterhin gab es eine Bäderabteilung, einen Bastelraum für Seidenmalerei und Speckstein-Bearbeitung, eine Cafeteria und einen Tanzsaal. Von der Küche, deren Aussicht alles übertraf, konnte man weit zwischen Berge und Täler sehen. Zu guter Letzt zeigte er mir den Waschkeller, wo ich in Zukunft meine Wäsche waschen konnte, was für mich auch noch Neuland war und mir noch einige Schwierigkeiten bringen sollte. Danach sollte ich zum Vorstellungsgespräch zu meiner Gruppentherapeutin.

Nach einer kurzen Wartezeit in einem der endlosen Flure lernte ich sie endlich kennen, meine neue Lehrerin des suchtfreien Lebens. Ich möchte sie in meinem Buch Angel nennen, denn ein Engel ist sie noch heute für mich. Ich habe selten einen so ehrlichen, klugen und aufrichtigen Menschen wie Angel kennengelernt. Sie wußte Rat und Hilfe in allen Situationen, die noch auf mich zukommen würden, und sie schaffte es, auch meiner Frau später einige gute Tips mit auf den Weg zu geben. Unser Gespräch war ehrlich und aufrichtig, und es tat mir gut, mit ihr über mein verpfushtes Leben und meine Ängste reden zu können, so daß ich manchmal den Tränen nah war. Aber es entlastete meine Seele und sollte in Zukunft gute Früchte tragen. Ehrlich und offen zu sein, hatte ich mir vorgenommen und so war es auch bei meinem nächsten Termin bei unserer Gruppenärztin, auch hier baute ich Vertrauen auf und redete über all meine Sorgen, auch über meine Potenzprobleme und meinen ständigen Durchfall. Sie war der Meinung, alles in den Griff zu kriegen, solange ich daran arbeiten würde.

Nach soviel guten Vorhaben wurde ich dann von meinem Paten zum Mittagessen geleitet, und hier lernte ich an unserem Gruppentisch den

Rest meiner zukünftigen Gemeinschaft kennen, wobei ich (so klein ist die Welt) einen alten Kumpel aus meiner Jugendzeit oder den Anfängen des Alkohols wiedertraf und sehr erstaunt darüber war, dass auch er hier schließlich gelandet war. Er war unser Gruppensprecher, und wir sollten auch in naher Zukunft keinen besseren mehr bekommen. Danach ging ich schon ziemlich müde auf mein Zimmer, um meine Sachen einzuräumen. Hier vom Fenster sah ich, dass die Klinik auch viele Tiere beherbergte, unter anderem Schafe, Hühner und ein großes Aquarium, das bald in meinen Bereich fallen sollte.

Da ich in diesem Zimmer nicht allzulange wohnen sollte, packte ich meine ganzen Sachen natürlich nicht aus, sondern nur das wichtigste. Inzwischen war auch schon mein Mitbewohner angekommen, und nachdem wir uns kurz vorgestellt hatten, wurde ich zur ersten Gruppensitzung von meinem Paten abgeholt. Hierhin ging ich schon mit gemischten Gefühlen und einem Kribbeln im Bauch, doch die Lage sollte sich schlagartig ändern, als Angel den Raum betrat. Wir saßen alle in einem sogenannten Halbkreis und mußten uns nun gegenseitig mit den wichtigsten Etappen unseres Lebens vorstellen. Alle Gespräche begannen mit: „Ich heiße ... und bin Alkoholiker.“ Schließlich war die Reihe an mir, und sehr zurückhaltend und leise bemühte ich mich, mit Hilfe von Angel meine Laufbahn als Alkoholiker vorzubringen. Nach meinem Geständnis wurde ich von den Gruppenmitgliedern mit Fragen bombardiert, und ich musste ihnen Rede und Antwort stehen. Doch auch hier stand mir Angel immer wieder zur Seite, und ich musste feststellen, dass sie alles, was wir beim Aufnahmegespräch besprochen hatten, noch sehr genau wusste, und gerade deswegen verlief meine erste Gruppensitzung eigentlich ganz positiv. Natürlich verhielt ich mich während der ersten Sitzung sehr zurückhaltend, aber das war hier der Normalfall, hatte Angel mich doch vorher aufgeklärt. Auch entdeckte ich während der Sitzung sehr viele Parallelen zu anderen Patienten, und ich hörte aufmerksam den anderen zu bis zum Ende meiner ersten Gruppenstunde. Danach hatten wir eine halbe Stunde für uns, nachdem Angel den Raum verlassen hatte.

Nun wurde besprochen, welches Thema wir in den nächsten Gruppenstunden wählen sollten und was es in der Klinik an Neuigkeiten gab. Der Speiseplan musste ausgefüllt werden, indem jeder sein Essen ankreuzte, was er so mochte, und es wurde über Freizeitplanung gesprochen. Wir hatten eine sogenannte Gruppenkasse, in die jeder unserer Gruppe pro Woche 7 DM einzahlte. Von dem Geld wurde kegelnd gegangen, zum Essen gegangen oder Ausflüge in die nähere Umgebung gemacht, und so ein Ausflug stand schon in meiner ersten Woche ins Haus. Es sollte nach Koblenz gefahren werden, natürlich in Begleitung von Angel. Und dort hatten wir einen ganzen Tag Aufenthalt und Zeit, uns die Sehenswürdigkeiten anzusehen. Ich freute mich riesig darauf, endlich mal wieder unter Menschen zu kommen und etwas anderes zu sehen als nur Alkoholiker. So endete unsere Stunde, und wir bereiteten uns langsam

auf das Abendbrot vor und auf unseren wohlverdienten Feierabend nach all dem Neuen und Unbekannten des heutigen Tages.

Das Abendbrot schmeckte vorzüglich, und nach einem Besuch im Schwesternzimmer, in dem ich täglich meine Tabletten abholen musste und meinen Zucker und Blutdruck überprüfen lassen musste, kehrte ich auf mein Zimmer zurück. Mein Zimmergenosse war älter als ich und war trotzdem ein wenig zurückgeblieben und schwerfällig in seinem Verhalten, aber trotzdem ein umgänglicher Mensch, der es nun schon zum vierten Mal versuchte, sich von der Droge Alkohol zu befreien. In manchen Situationen musste ich ihm Beistand leisten, und es dauerte nicht lange, bis er in der Klinik den Spitznamen „Ferngesteuerter“ erhielt wegen seiner halt schwerfälligen Art.

Meine Erste Nacht war der reinste Horror, ständig wurde ich durch die Schnarch-Attacken meines Zimmerkollegen geweckt. Mit dem Aufstehen nahm er es auch nicht so genau, trotzdem schaffte er es immer wieder, so ziemlich als erster an der Küche zu sein. Unser heutiges Unterrichtsprogramm bestand aus der Gestaltenden Therapie, das bedeutet soviel wie aus Ton oder aus Zeitungsausschnitten etwas darzustellen also gestalten, ausdrücken, daher der Begriff. Wir sollten eine Collage erstellen über unser bisheriges Leben, Höhen und Tiefen der Vergangenheit und was wir nach der Therapie für Ziele anstrebten beziehungsweise was wir besser machen wollten.

Unser Therapeut war sehr nett und auch hilfsbereit, auch er hatte ein offenes Ohr für jede Frage und wußte seine Hilfe auch in den richtigen Momenten anzubringen. Ich verglich ihn immer mit meinem Präsi vom Motorradclub, weil er die Haare lang trug und sich sehr gut durchsetzen konnte. Trotzdem war und blieb er einer meiner Lieblingspsychologen während der Kur. Nachdem wir etliche Traumziele und Geldscheine aus den Zeitungen ausgeschnitten hatten, die uns nach der Kur begleiten sollten, ging auch dieser Unterricht dem Ende zu, und es wurde wieder Zeit, so langsam ans Mittagessen zu denken. Eigentlich gingen hier die Tage schneller vorbei als im richtigen Leben, und es war ruck zuck Wochenende.

Das erste Wochenende ging eigentlich ganz gut vorbei, denn wir hatten am Sonntag einen Begrüßungskaffee auf dem Programm stehen, den jeder Neuzugang mitmachen mußte, der aber nur einmalig stattfand. Aber was das Stärkste war, war der Besuch meiner Frau und meiner Tochter sowie Mutter und ihr Lebenspartner, dessen Idee es war, mal bei mir vorbeizuschauen. Ihr könnt euch nicht vorstellen, wie groß meine Freude war. Ich war außer mir vor Glück, aber auch gleichzeitig ein bisschen nervös und ängstlich wegen der langen Trennung. Immerhin waren schon drei Wochen vergangen, und wir waren noch nie so lange getrennt. So konnten meine Lieben gleich an dem Begrüßungskaffee teilnehmen. Und das beste war, ich durfte anschließend mit ihnen die Klinik bis zum Abend

verlassen. Wir gingen spazieren und anschließend in ein Café, um über all das, was mir zwischenzeitlich widerfahren war, zu reden. Es war ein schöner Tag, und umso schmerzlicher war der Abschied am Abend. Es tat sehr, sehr weh, als ich ihnen am Abend hinterherwinken musste, ja es war ein bisschen wie Sterben, und ich kämpfte lange mit meinen Tränen und sagte mir, dass ich all dies selber schuld sei. Darum beschloss ich umso mehr, den Weg aus der Abhängigkeit zu schaffen. Ich wollte nie mehr von meiner Familie getrennt sei, koste es, was es wolle, und das konnte nur ich ändern, indem ich mich auf den Hintern setzte und der Sucht ein Ende bereitete, um anschließend alles wieder gutzumachen, was ich in all den Jahren verbockt hatte.

Aber die große Frage blieb, ob man mir verzeihen würde und vor allem Vertrauen schenken würde, denn wie oft hatte ich in der Vergangenheit gelogen und betrogen. Das alte Sprichwort fiel mir immer wieder ein: Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht. Und so ging ich schweren Herzens zurück auf mein Zimmer und stürzte mich wieder auf meine Bücher. Mittlerweile besaß ich ein zweites Buch, und zwar die Suchtfibel. Auch dieses Buch war mir in nächster Zukunft eine große Hilfe, um trocken zu werden.

Ich wünsche Dir Zeit
Ich wünsche Dir nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche Dir nur, was die meisten nicht haben.
Ich wünsche Dir Zeit, Dich zu freuen und zu lachen.
Und wenn Du sie nützt, kannst Du etwas draus machen.

Ich wünsche Dir Zeit für Dein Tun und Dein Denken.
Nicht nur für Dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche Dir Zeit, nicht nur zum Hasten und Rennen.
Sondern sie Zeit zum Zufriedenseinkönnen.

Ich wünsche Dir Zeit, nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche, sie möge Dir übrigbleiben.
Als Zeit für das Staunen und Zeit für's Vertrauen.
Anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schauen.

Ich wünsche Dir Zeit, nach den Sternen zu greifen.
Und Zeit, um zu wachsen, das heißt zu reifen.
Ich wünsche Dir Zeit, um zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, die Zeit zu verschieben.

Ich wünsche Dir Zeit, zu Dir selbst zu finden.
Jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche Dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.
Ich wünsche Dir: Zeit zu haben zum Leben.

Nachher ging ich noch ins Raucherzimmer, einen von meiner Gruppe traf ich hier immer, und wenn nicht, so war ein Kollege aus der anderen Klinik da, die nach und nach hier eintrafen. Zwar kamen nicht alle hierhin, es gab auch Patienten, die ihre Kur in der anderen Klinik beendeten. Warum, das wusste keiner, aber wahrscheinlich war es eine Sache der Krankenkassen.

Am nächsten Tag stand unser Ausflug nach Koblenz bevor. Nach verfrühtem Frühstück ging es los zur Bushaltestelle. Ich hatte mal wieder gewonnen, denn draußen war es spiegelglatt, und ich trug Cowboystiefel mit glatten Sohlen. Einmal landete ich auf meinem Hintern, bevor wir am Bus waren, aber es ging nochmal gut. Die Fahrt im Bus zog sich endlos lange hin, weil es über die Dörfer ging, und bis zur Autobahn war es noch ein Stück. Ich war ziemlich müde, weil wir am Abend noch lange diskutiert hatten über unsere privaten Probleme und den Stoff aus den vergangenen Therapiestunden. Außerdem war am späten Abend noch eine Alkoholkontrolle, so gegen 23 Uhr. Die kamen ständig, nur wusste keiner genau wann.

In Koblenz angekommen, trafen wir noch auf andere Gruppen, die auch auf Ausflug waren, nur waren sie in einem anderen Bus gefahren. Wir bummelten mit Angel durch die Altstadt Richtung Deutsches Eck. Das wollten wir uns ansehen, hier, wo Rhein und Mosel zusammentreffen, und auch das Denkmal ist schon sehr beeindruckend. Eigentlich wollten wir noch zur Festung hoch, aber das Wetter war so miserabel, dass sich ein weiteres Wanderziel nicht lohnte. Nach kurzem Fotoshooting vor dem Denkmal wanderten wir zurück, um in den Einkaufszentren der Innenstadt Schutz zu suchen. Hier trennten sich auch unsere Wege, wir teilten uns in drei Gruppen auf, und unsere Angel bummelte für sich allein, nachdem ein Treffpunkt für den späten Nachmittag ausgemacht worden war.

Ich schloss mich einigen älteren der Gruppe an, um mit ihnen durch die Kaufhäuser zu latschen. Es wurde Eis gegessen, wobei streng darauf geachtet wurde, dass es keinen Alkohol enthielt, und kurz danach war es Zeit zum Mittagessen. Wir suchten uns ein nicht zu teures Lokal aus, in dem auch eine Wirtschaft war. Als wir an der Theke vorbeigingen, stieg mir der Alkoholgeruch in die Nase, und ich empfand plötzlich ein Ekelgefühl in meinem Inneren. Als ich dann noch eine zahnlose Pennerin an der Theke sah, identifizierte ich mich wieder mit ihr und dachte: Mit so was hast Du früher gesoffen und geredet. Es stieß mich irgendwie ab, und ich wollte nicht mehr so sein und zu denen gehören, geschweige so wie die enden.

Unser Tisch befand sich ein Stück von der Theke weg, und wir bestellten unser Mittagessen und alkoholfreie Getränke. Das Essen war gut, und nach einer Stunde Rast und lustiger Unterhaltung verließen wir das Lokal, und im Inneren war ich stolz, mein erstes Essen in einer Kneipe zur mir genommen zu haben, ohne dabei mit Alkohol in Berührung gekommen zu

sein. Langsam bummelten wir Richtung Bahnhof und absolvierten dabei noch einige Tests; da waren die prallgefüllten Schnapsregale, an denen man vorbeimußte, oder die Penner an der nächsten Ecke. Auch die stießen mich nur ab. Auch die Kioske wurden nicht von uns gestürmt, und das machte uns mächtig stark.

Endlich am Bahnhof angekommen, suchten alle unsere Angel. Sie hatte sich ein wenig verspätet und traf dann aber doch noch ein. Da noch Zeit war bis zur Abfahrt, beschlossen wir, noch auf einen Kaffee in die Bahnhofskneipe zu gehen. Hier unterhielten wir uns mit Angel über unsere Eindrücke, die wir bekommen hatten, und es hatte für mich den Anschein, als sei sie mächtig stolz auf uns gewesen. Später erzählte sie von sich, und ich hörte ihr aufmerksam zu. Sie sagte uns, dass sie auch ab und zu gerne Alkohol trinken würde und rauchte dabei genüsslich eine Zigarette. Ich dachte noch, dass die Süchte auch nicht an Psychologen vorbeigehen, aber diese Frau konnte damit umgehen und genoss in Maßen, was wir alle nicht konnten und auch nie können werden. Mit fiel der Satz aus dem letzten Unterricht ein, dass wir wie ein Standby-Schalter am Fernseher funktionieren und eben unser ganzes weiteres Leben in Gefahr sind, sei es auch nur ein Stück Schwarzwälder Kirsch, eine Weinbrandbohne oder ein Mon Cherie. All das konnte uns wieder auf unsere alte Bahn bringen und sollte für unser ganzes Leben tabu sein. Das waren nur einige Gedanken, die mich auf unserem Rückweg zur Klinik begleiteten, doch hatten wir heute unser erstes Realitätstraining erfolgreich bestanden, und nur das zählte.

Als ich abends auf mein Zimmer kam, hatte ich einen neuen Kollegen, der andere war in seine Gruppe gezogen, und der Neue war Biker wie ich, nur ein älterer Jahrgang und eigentlich sehr sympathisch. Auch er war schon einmal in einem Entzug gewesen und versuchte seinen zweiten Anlauf in dieser Klinik. Er gab mir auch den Tipp mit der Bikerkneipe, die sich unten im Städtchen befand, und ich schwor mir, sobald ich einzeln Ausgang hatte, würde ich dort vorbeischauen. Nun setzte ich mich an meinen Lebenslauf, denn das war die erste Bedingung zum Dreier-Ausgang. Wenn man ihn vor der Gruppe vorgetragen hatte, durfte man die Klinik zu dritt verlassen, und das war mein nächstes Ziel.

Es fiel mir ganz schön schwer, alle Daten und den ständig steigenden Alkoholkonsum in meinen Lebenslauf einzubringen. Wie sagt man so schön: Man hat den halben Verstand versoffen. Genauso fühlte ich mich, aber nach ein paar nachdenklichen Tagen hatte ich meine Geschichte niedergeschrieben, und Angel war ein wenig verwundert, dass ich das schon so früh fertig hatte. Doch das Schwerste sollte mir noch bevorstehen: ihn vor der Gruppe durchzugehen. Mittlerweile durfte ich zu meiner Gruppe ziehen, doch mit meinem Zimmerkollegen kam ich nur schwerlich zurecht. Er war unheimlich penibel und rechthaberisch. Der einzige Trost war, dass er in zehn Tagen entlassen werden sollte.

Mittlerweile hatte ich meinen Lebenslauf vorgetragen, was mit einigen Diskussionen und etlichen Fragen von Kollegen und auch von Angel über die Bühne ging. Ich mußte feststellen, dass auch hier aus unserem ersten Gespräch alles bei ihr hängengeblieben war, und es war erstaunlich, wie viele Situationen auf einmal da waren aus meinem Lebenslauf, die mich in die Sucht getrieben haben konnten. Das war mir bisher gar nicht aufgefallen, und mein eigenes Leben gab mir plötzlich etliche Rätsel auf. Auch hier in der Gruppe war mein Zimmerkollege sehr dominant, und er stellte die peinlichsten Fragen. Das machte ihn sehr unbeliebt in der Gruppe.

Kapitel 7

Nun durfte ich mit den Jungs, außer wenn Wandern angesagt war, auch so die Klinik verlassen, um Einkäufe zu tätigen oder nur mal einfach aus der Klinik zu kommen. Ich hatte eigentlich schon viel in kurzer Zeit erreicht und hatte das Gefühl, dass Angel mir Vertrauen schenkte. Es waren nun schon drei Wochen vergangen, der bisherige Klinikaufenthalt hatte mich zwar unheimlich nachdenklich gemacht. Auch in der Gruppe versteckte ich mich nicht mehr, aber es hatte noch nicht Klick gemacht, das heißt, ich hatte die wahren Gründe für meine Sucht noch nicht gefunden. Der wahre Grund, dass ich mich in der Gruppe besser verständigen konnte, war, dass Angel mir eines Tages sagte, dass ich mich sehr gut vor der Gruppe ausdrücken würde, was ich bisher nicht so empfand, aber ihr Zuspruch hatte mir Mut gemacht. Von da an beteiligte ich mich besser am Gespräch in der Gruppe und stellte nun auch Fragen an andere nach dem Motto: wie Du mir, so ich Dir! Unsere Diskussionen in der Gruppe wurden mit der Zeit so interessant, dass selbst Angel es manchmal schwer hatte, überhaupt zu Wort zu kommen.

Außer der Gruppe hatten wir natürlich noch andere themenzentrierte Gruppenstunden, die sich jeder selbst aussuchen konnte oder vom Therapeut angesagt bekam, wie da waren Positives Denken, Motivation und Entscheidung zur Abstinenz, Rückfallprävention, Umgang mit Ängsten und, und, und. Jede Gruppe musste mal sechsmal besuchen, um anschließend eine andere zu belegen. Sonntags stellten sich einige Selbsthilfegruppen vor. Auch hier war die Teilnahme dreimal Pflicht. Außer am Klinikunterricht teilzunehmen, hatte fast jeder auch noch häusliche Aufgaben, es gab einen Hobbywart oder einer, der sich um die Schafe kümmerte. Einer war Gruppensprecher, und ich kümmerte mich um das Aquarium, weil ich zu Hause ja auch Fische hatte und schließlich 15 Jahre Erfahrung mitbrachte.

Wir hatten das große Pech, dass unser Sportlehrer während unseres Klinikaufenthaltes einen Blinddarmdurchbruch erlitt, so stand für uns meistens Wandern auf dem Programm. Dann ging unsere ganze Gruppe wandern, was anfangs bei mir zu anständigem Muskelkater führte und mit der Zeit auch langweilig wurde. Wir hatten ein paar Leute, die immer weiter marschierten, ohne Rücksicht auf die älteren oder die, die weniger in Form waren. Das führte zu Misstrauen oder Trennung der Gruppe, was eigentlich verboten war, aber Gott sei Dank sind wir nie aufgefallen.

Unser Ausgang war täglich um 17 Uhr, auch hier wurde kontrolliert, und war man zu früh, gab es einen Punkt auf dem Konto. Den gab es auch, wenn man auf dem Zimmer beim Rauchen erwischt wurde. Auch ich kam einmal in den Genuss, beim Zimmerdurchgang wurde eine Kippe im Abfalleimer gefunden, was zu einer schriftlichen Verwarnung vor der Gruppe führte. Schlimm wurde es aber erst, wenn man dreimal erwischt

worden war, denn dann gab es eine Mitteilung an den Versicherungsträger.

Ich stellte mit der Zeit fest, dass ich an meinem Selbstbewusstsein arbeiten mußte, denn das Durchsetzen in bestimmten Lebenslagen oder auch das Nein sagen war mir schon immer ziemlich schwer gefallen. Doch der richtige Klick sollte erst nach dem Vortragen meiner Suchtkurve kommen.

Die sogenannte Suchtkurve setzt sich aus folgenden Punkten zusammen, ähnlich einer Fieberkurve zieht man eine Linie von der Kindheit bis heute, die verdeutlichen soll, wie zufrieden ich zur jeweiligen Zeit mit meinem Leben war. Vorher sollte man alle wichtigen Lebensereignisse eintragen. Weiterhin werden verschiedene Bereiche eingetragen, die da wären Arbeit und Ausbildung, Partnerschaft und Liebe, Freundschaft und Kontakte sowie Gesundheit und Körperzustand. Als letztes trägt man die Menge des Suchtmittels ein, und man erhält die fertige Lebensbilanz. Nun erkennt man erst richtig, wie die Suchtmittel sich ständig steigern und zu welchen Zeitpunkten dies stattfand. Anhand dieser Suchtkurve erkennt man nun, zu welchen Zeitpunkten man extrem getrunken hat und liest praktisch, was einen in die Sucht getrieben hat und auch, warum man schließlich süchtig wurde, vorausgesetzt natürlich, man füllt diese Kurve ehrlich aus. Aber deswegen machen wir schließlich einen Entzug.

An diesem Tag, so etwa Ende der sechsten Woche, dem ich so lange entgegengestöhrt hatte, wusste ich, was mich in die Sucht getrieben hatte und an welchen Problemen ich nun arbeiten musste. Es waren so etwa zwei Stunden der Wahrheit und der Diskussion zwischen der Gruppe, Angel und mir und gute vier Tage Arbeit an der Suchtkurve, die den Klick in mir auslösten. Ich hätte Angel in diesem Moment der Einsicht umarmen können, als ich aus ihrem Mund erfahren musste, was meine Probleme waren. Eine unheimlich schwere Last verließ meinen Körper, und ich war in diesem Moment der glücklichste Mensch der Welt. Am liebsten hätte ich es jedem mitgeteilt, was ich in den nächsten Tagen auch in die Tat umsetzte. Mich hatte eine unheimliche Schreibwut gepackt, jahrelang hatte ich keine Briefe mehr geschrieben, und jetzt schrieb ich an alle, die ich kannte. Sogar meinen Hausarzt und die Werkspsychologin ließ ich nicht aus. Durch den Vortrag der Suchtkurve hatte ich nun auch meinen Einzelausgang erreicht, und einer externen Übernachtung und einer Heimfahrt stand auch nichts mehr im Weg.

Doch um auf meine Probleme zurückzukommen, sie bestanden darin, dass ich nicht nein sagen konnte, jahrelang alles in mich hineingefressen hatte und mich von meiner Mutter und meinen Kindern zu sehr unter Druck setzen ließ. Vor allem von meinem Sohn, der in der letzten Zeit sowieso nur mit Problemen an mich herantrat. Ich hätte mich viel öfter mit meiner Frau aussprechen sollen und auch mal an mich denken sollen. Doch das sollte sich ab heute ändern, war mein fester Vorsatz. Ich musste es

einfach schaffen, und Angel und meine Bücher sollten mir dabei helfen, wo ich doch so ein Bücherwurm geworden war.

Am Abend teilte ich meiner Frau telefonisch den Erfolg mit, zu mir selbst gefunden zu haben. Ich sagte ihr auch, welche tolle Frau mir dazu verholfen hatte, und schlug ihr vor, dass auch sie sich mit ihren Problemen an Angel wenden sollte, und zwar schon beim nächsten Familienseminar. Durch die Einfühlung und richtige Fragestellung und vor allem ihre Unnachgiebigkeit ist an diesem Tag aus mir wieder ein hoffnungsvoller aufrichtiger Mensch geworden, der jetzt weiß, was richtig und was falsch ist. Doch noch war nur der Grund gefunden, alles, um dies zu ändern, was nicht mehr sein sollte, mußte ich noch erlernen.

Unsere Telefonrechnung würde diesen Monat ziemlich hoch ausfallen, denn ich telefonierte mit meiner Frau jeden Abend fast eine Stunde lang. Dabei redeten wir über Dinge, die wir früher nicht so intensiv besprochen hätten. Alle Probleme diskutierten wir am Telefon ausführlich aus, ja, wir machten uns gegenseitig Mut und redeten dabei auch immer öfter über unsere Liebe und wie unsere weitere Zukunft aussehen sollte. Ja, man kann sagen, wir verliebten uns auf's Neue, und ich setzte alles daran, meine Frau am nächsten Wochenende mit dem Zug kommen zu lassen, um mit ihr in einer Pension ein Wochenende zu verbringen.

Nun hatte ich mich in den Indikativgruppen mehr und mehr mit meinen Problemzonen beschäftigt, und ich übte mein neues Leben in der Gruppe und auch, wenn ich mit meiner Mutter jeden zweiten Tag telefonierte.

Des Weiteren unterstützten mich folgende Bücher bei meinen Lehrstunden, wie da waren: „Lass Dir nicht alles gefallen“ von Rolf Merkle. Das Buch handelt von Selbstbewusstseinsstärkung und wie man sich privat und beruflich besser durchsetzen kann. Das zweite Buch trug den Titel „Sag nicht ja, wenn Du nein sagen willst“ von Herbert Fensterheim und Jean Baer. Das letzte Buch schlug mir mein Psychologe in der gestaltenden Therapie vor. Alle Bücher habe ich am Ende dieses Berichtes noch einmal aufgeführt, mit Titel und Verlag.

Mein Übungsfeld war auch die nahegelegene Stadt, in der ich seit meinem Einzelausgang fast täglich einige Stunden am Nachmittag verbrachte. Abends setzte ich mich dann an den Schreibtisch und ging alles noch einmal leserlich durch. Zwei Tage später machte ich einen Kilometer von der Klinik entfernt in einer privaten Pension für mich und meine Frau ein Zimmer für das kommende Wochenende fest. Ich fieberte diesem Wochenende bereits entgegen und füllte auch die erforderlichen Papiere in der Klinik dafür aus. Man mußte eine Essensbefreiung und ein Formular für den Krankenträger ausfüllen. Natürlich mußte Angel noch alles unterschreiben und bewilligen, aber dem stand nichts im Wege, im Gegenteil, sie war froh über meine Entscheidung, denn wie es zwischen mir und meiner Frau vor der Kur gestanden hatte, das hatte ich ihr ja

erzählt. Überhaupt machte uns Angel in solchen Sachen gar keine Probleme, im Gegenteil, sie half uns dabei, indem sie sich vor solchen Treffen oder Heimfahrten in irgendeiner Form mit uns zusammensetzte und alles besprach. Natürlich gab sie auch den einen oder anderen Tipp, wie wir uns verhalten sollten, und das fand jeder von uns gut und nahm ihre Hilfe gern in Anspruch.

Der Tag des ersten Treffens mit meiner Frau war endlich da, und ich fieberte am Freitag den Stunden entgegen. Ich war aufgeregt wie bei meinem ersten Rendezvous. Um fünf mußte ich in der nächsten Stadt am Bahnhof stehen, dort würde sie eintreffen. Am Bahnhof angekommen, kaufte ich in einem Blumenladen noch schnell drei Baccararosen und begab mich zum Bahnsteig. Der Zug hatte etwas Verspätung, und ich wurde immer ungeduldiger, doch schließlich konnte ich sie zehn Minuten später in meine Arme nehmen. Ich war erstaunt, wie sie sich herausgeputzt hatte, und ich hatte das Gefühl, als hätte ich sie eine Ewigkeit nicht mehr gesehen. Ich war sehr stolz auf sie und verliebt.

Das Erste Wochenende mit meiner Frau

Jawohl, ich hatte mich wirklich in meine eigene Frau neu verliebt, wir gingen erst auf einen Kaffee in die Bahnhofskneipe, und ich konnte die ganze Zeit nicht den Blick von ihr lassen. Sie war lieb und schön, eben so, als ob ich sie Jahre nicht gesehen hätte. Auch ihr waren ein paar Tränen gekommen, als wir uns wiedersahen, und ich wußte plötzlich, dass sie mich noch lieb hatte. Nach einer kurzen Pause fuhren wir in unsere Pension, und ich hoffte, dass ihr das Zimmer gefiel. Es waren zu dieser Zeit noch nicht viele Leute in der Eifel, und so hatten wir eine ganze Wohnung für uns allein. Natürlich fielen wir uns in die Arme, als unsere Vermieterin die Wohnung verlassen hatte. Wir küßten uns wie zwei frisch Verliebte und hatten uns eine Menge zu erzählen. Ich hoffte im stillen, an diesem Tag nicht zu versagen wie all die Jahre zuvor und dachte auch an die Worte meiner Lieblings-Krankenschwester: diese Gedanken zu verdrängen und alles behutsam anzugehen. Meine Frau bedrängte mich auch nicht, denn sie wußte sie ja von meinem Problem, und schließlich redeten wir auch am Telefon über alles.

Zuerst gingen wir in einer Bikerkneipe gemütlich essen, die nicht weit von unserer Pension entfernt war, und das war halt auch unsere Welt. Die Zeit verging wie im Flug, und wir beschlossen, noch ein wenig spazieren zu gehen. Natürlich regnete es schon wieder, und wir schlugen den Weg zu unserer Pension ein. Hier machten wir es uns auf der riesigen Wohnlandschaft vor dem Fernseher bequem und schmusten, was das Zeug hielt. Nach ein paar Stunden landeten wir im Bett, und auch dort brauchte ich mich nicht zu blamieren. Es war zwar keine große Erektion, aber meine Frau war zufrieden mit mir. Sie sah ja, dass ich mir Mühe gab, und auch hier mußte ich wieder alles neu erlernen, um an ein Ziel zu kommen. Am nächsten Morgen sind wir ein bisschen bummeln gegangen und wegen des Regens durch die Gegend gefahren. Hier habe ich ihr alles gezeigt, was ich schon kannte. Samstagabend musste ich mich gegen 17 Uhr im Schwesternzimmer melden, um auch meine Tabletten für den nächsten Tag in Empfang zu nehmen. Wir hielten uns noch etwas in der Klinik auf und kehrten dann auf unser Zimmer zurück. Hier beschlossen wir, dass ich meine Frau am Sonntagmorgen nach Hause bringen würde, um ihr erstens die Strapazen der Bahnfahrt zu nehmen, und zweitens sehnte ich mich nach unserer Tochter und nach unseren beiden Katzen. Nach einem guten Frühstück bezahlten wir unser Zimmer und brachen auf.

Die Fahrt dauerte etwa anderthalb Stunden. Zu Hause angekommen, war ich ein Fremder in der eigenen Wohnung, alles kam mir fremd vor, doch unsere Tochter war begeistert, dass sie mich wiedersah. Nun machten wir es uns richtig gemütlich, denn in den eigenen vier Wänden ist halt alles anders. Ich hatte ja noch den ganzen Sonntag, doch der war schnell vorbei, wie so üblich. Ich hatte zwar bis 23 Uhr Ausgang, doch zog ich es vor, etwas früher zurückzufahren, denn innerlich war ich ziemlich unruhig, und außerdem fuhr ich im Dunkeln nicht gerne Auto. Der Abschied war

mal wieder das schwerste am ganzen Wochenende, so ließ ich mal wieder beide weinend zurück und würde noch lange während der Fahrt an meine Lieben denken.

So gegen 22 Uhr war ich wieder in der Käseglocke und wäre am liebsten zu Hause geblieben, doch nach einigem Nachdenken beschlich mich das Gefühl, dass ich eigentlich ganz schön stolz auf mich sein konnte. Hatte ich doch das ganze Wochenende ohne Alkohol verbracht, und auch die Gedanken an ihn, die vielleicht einmal in der Bikerkneipe aufkamen, hatte ich geschafft zu verdrängen. Das würde ich stolz am nächsten Tag vor der Gruppe erzählen können, und Langeweile hatte ich auch am ganzen Wochenende keine gehabt. Natürlich würde mein ungeliebter Zimmergenosse wieder blöde Fragen stellen, aber ich zog es vor, den Rest des Abends mit unserem Gruppensprecher im Raucherzimmer zu verbringen.

Der nächste Tag war für mich nicht so schön, denn Angel war nicht da und sie wurde von einem anderen Therapeuten vertreten, der mir nicht so behagte. Und so erzählte ich ihm widerwillig den Verlauf meines Wochenendes. Sein Kommentar war wieder wie sonst ein „ja ja okay“ sowie ein paar belanglose Fragen, die ihm und mir nicht weiterhalfen. Ansonsten war ich nach der Gruppe wieder gut drauf, und ich würde unter Garantie mein nächstes Wochenende anleiern, um nach Hause zu kommen. Doch vorher stand noch die Entlassungsfeier meines geliebten Zimmerkollegen auf dem Programm, und ich war nicht der einzige, der das ein wenig fröhlich hinnahm, doch das lag nicht allein an mir. Im stillen war ich froh, als er weg war. Sein Nachfolger war ganz in Ordnung und ich wäre den Rest der Zeit bestimmt mit ihm klargekommen, doch er blieb nur zwei Tage, und das war irgendwie ein wenig bedauerlich.

In der Gestaltenden Therapie hatte ich meine Schnecke aus Ton fertig gestellt. Ihr erinnert euch: jeder sollte das darstellen, womit er in seiner nassen Zeit Ähnlichkeiten hatte, und ich hatte eine Schnecke gewählt. Natürlich hatte ich mir dazu Notizen gemacht, um sie gerecht zu erklären. Hier meine originale Beschreibung: Die Schnecke! Die sich bei Problemen ins Gartenhaus verkrochen hat, die bei jeder Schwierigkeit zusammenzuckte und sich hinter dem Nassen (Alkohol) verkroch. Die sich aber auch in guten Zeiten ins Häuschen verkroch und sich mit Nassem belohnte. Wenn's besonders feucht wurde, klebten viele Schnecken in einem Knäuel zusammen, aber die meiste Zeit kroch sie alleine durch die Nacht und hinterließ eine schleimige Spur. Auch wollte sie nicht so recht ihre Schneckenfrau finden, irgendwann hatte sie sie verloren. Sie kroch jetzt ihren eigenen Weg genau wie die Schneckenkinder. Sie waren in andere Richtungen unterwegs. Die Schnecke wurde mit den Jahren immer langsamer und träger. Sie ruhte sehr oft und war immer weniger unterwegs, doch trotzdem kroch sie immer weiter und befand sich nun auf einem sehr steinigen Weg. Der Weg würde sich noch lange hinziehen, doch sie kroch weiter und machte sich auf die Suche nach der

Schneckenfrau und den Schneckenkindern, vielmehr das, was von ihnen noch übrig war. Sie mußte es einfach schaffen.

Mit dieser Geschichte beendete ich mein Werk aus Ton, und ich sah die Gesichter meiner Gruppenkollegen ziemlich nachdenklich. Wir diskutierten etwa noch eine halbe Stunde mit unserem Therapeut über das bisherige Leben der Schnecke und wie ihr Weg in Zukunft aussehen würde, und auch hier nahm ich wieder einiges an Erfahrung und vor allem die Ratschläge meiner Kollegen mit auf den Weg. Auch unser Therapeut stand mir hier mit vielen Tips zur Seite, wie die Zukunft aussehen könnte. Am Abend traf ich Angel auf der Treppe, und es sprudelte nur so aus mir heraus, ihr unbedingt mein Wochenende zu erzählen. Neugierig hörte sie mir zu und freute sich sichtlich mit mir über das Gewesene.

Nachmittags in der Gestaltenden Therapiestunde lernte ich meinen neuen Zimmerkollegen kennen, wir sollten nun bis zum Ende zusammenbleiben und, was wir noch nicht wußten, dicke Freunde werden und sogar zusammen entlassen werden. Dieser Tag war nun wieder positiv gewesen, und zufrieden zog ich mich hinter meinen Schreibtisch zurück und wartete sehnsüchtig auf den Anruf meiner Frau. Das Wetter war das schlechteste in der ganzen Kur, in der ganzen Zeit hatte ich nur 4 Tage Sonnenschein und sonst nur Schnee und Schneeregen, was uns zum Zimmeraufenthalt zwang und auch unsere Stimmung einige Male auf eine harte Probe stellte. Doch das sollte sich ändern, wenn mein Zimmerkumpel sich erst einmal seinen Ausgang erarbeitet hatte, denn wir beide hatten die gleiche Wellenlänge und verstanden uns bombig. Doch bis dahin sollte noch viel Unterricht auf uns zukommen und viele schlaflose Nächte, die mir mein Durchfall, der immer schlimmer wurde, bescherte. Ich konnte ohne Durchfalltabletten gar nicht mehr sein, und keiner der Ärzte wußte warum. Den Weg zum Urologen hatte ich hinter mir, um meine Potenzprobleme in den Griff zu kriegen. Er verschrieb mir irgendwelche pflanzlichen Pillen und meinte, es wäre alles in Ordnung und das Problem würde an meiner Zuckerkrankheit liegen. Nun war ich ganz geschockt, hatte ich doch alles dem Alkohol zugeschrieben, und nun sollte alles in Ordnung sein. Ich hoffte nun auf die Wirkung der Pillen, und bei der kleinsten Erregung hoffte ich auf ein Wunder, doch die dauern gewöhnlich etwas länger, und so fand ich bei einer Krankenschwester immer wieder Beratung und gutes Zureden in den ersten drei Wochen, denn so lange sollte die Wirkung der Pillen auf sich warten lassen. Danach bemerkte ich eine leichte Besserung und teilte dies auch meiner Frau telefonisch mit. Sie freute sich mit mir, und meine nächste Heimfahrt war ja auch schon von Angel genehmigt. Ich konnte nicht eher nach Hause, weil über Karneval eine totale Ausgangssperre angesagt war, aber ich sagte mir: Du warst ja Weihnachten zu Hause, und das wäre für mich viel schlimmer gewesen. Aus Karneval machte ich mir sowieso nichts. So hieß es eben in der Klinik feiern. Feiern? Naja, das müsste doch auch gehen, oder?

Kapitel 8

Die Karnevalstage gingen auch vorbei, für mich verliefen sie mit viel Lesen, und mein Zimmerkollege verbrachte sie vor dem Fernseher. Im großen Fernsehsaal hatte man eine große Party ohne Alkohol organisiert, und Spaß hatten einige dabei auch, aber längst nicht alle nahmen daran Anteil, und hätte man im Fernsehraum nicht die Karnevalsumzüge gezeigt, so hätte man gar nicht gewusst, dass Karnevalszeit war. Es wurde natürlich auch rumgeschimpft, dass man nicht aus der Klinik durfte. Und für einige war es ein langweiliges, langes Wochenende mit miesem Wetter. Ich dagegen nutzte die Zeit auch, um ein paar lange Briefe an Freunde und Bekannte zu schreiben und freute mich auf das bevorstehende Wochenende, das ich zu Hause bei meiner Familie verbringen wollte und das ich mir jetzt schon gemütlich vorstellte.

Einige aus der Gruppe nutzten das lange Wochenende auch, um ihre Suchtkurve endlich fertigzustellen, und das war ja eigentlich recht positiv anzusehen. Die kommende Woche zog sich unheimlich lang, und ich hatte mir mal wieder ein neues Buch vorgenommen, und zwar beschäftigte ich mich mit der Zeit danach, ein Buch, das die Chancen und Entwicklungsmöglichkeiten für Betroffene nach einer Entwöhnungsbehandlung oder Selbsthilfegruppe beschreibt. Auch beschrieben sind Anregungen zu einer persönlichen Zwischenbilanz nach einiger Zeit der Abstinenz und der Therapie bzw. der Erfahrung in Selbsthilfegruppen. Es enthält Informationen und Entscheidungshilfen für die Auswahl zwischen Selbsthilfe und Therapieangeboten sowie Orientierungshilfen in Krisensituationen, sei es bei einem Rückfall oder bei einer Krise im Verlauf einer Therapie. Außerdem findet man Anregungen, eigene Probleme und Konflikte selbst in die Hand zu nehmen durch Selbstanalyse und Selbsthilfetechniken, aber auch durch aktive Suche nach Hilfe und Unterstützung. Alles in allem eine Bibel für den trockenen Alkoholiker und ein fesselnder Begleiter in allen Lebenslagen. Dieses Buch würde mir auch nach der Zeit in der Käseglocke zur Seite stehen und mir Ratschläge und Tipps mit auf den neuen Weg geben.

Auch im Indikativunterricht beschäftigte ich mich jetzt mit der Zeit danach, weil ich halt immer noch ein wenig Angst vor der Zukunft hatte und was mich in der Gegenwart alles erwartete, und wie würde ich damit fertig werden? Man wird sehen oder kommt Zeit kommt Rat, wie man so schön sagt, aber in gewisser Weise wollte ich mich schon darauf vorbereiten. Es ist ja nicht verkehrt, wenn man sich in jeder Situation zu helfen weiß, und außerdem vergeht ja auch die Zeit schneller, wenn man sich in die Bücher stürzt. Es hat mir aber auch in den Unterrichtsstunden sehr geholfen, eine gewisse Vorkenntnis in bestimmten Situationen und Lebenslagen zu haben. Man kann sich besser am Unterricht beteiligen und weiß schließlich, wovon man spricht, dieses sorgte gerade für manche hitzige Diskussionen, in der die Zeit wie im Flug verging. Doch nun war wieder Lehrzeit vergangen, die für mich sehr positiv verlief, und mein

zweites Wochenende stand nun endlich vor der Tür, und auch hier war ich wieder gespannt, was es mich lehren und was es mir bringen würde. Schließlich würde ja alles in der nächsten Woche vor der Gruppe besprochen werden.

Mein Wochenende begann mit der Heimfahrt am Freitagmorgen gegen 6 Uhr. Ich hatte meine Wäsche, deren Reinigen nicht gerade mein Ding war, und einige kleine Geschenke für meine Lieben daheim schon Donnerstagabend ins Auto verfrachtet, damit ich am Morgen sofort aufbrechen konnte. Es hatte über Nacht mal wieder geschneit, und ich wusste jetzt schon, dass ich die 47 km bis zur Autobahn mal wieder langsam kriechend zurücklegen musste, und so kam es auch.

Morgens gegen kurz vor acht hatte ich endlich mein Zuhause erreicht, und ich wurde von meiner Frau schon sehnsüchtig erwartet. Meine Tochter war schon zur Schule, und nach einer zärtlichen Begrüßung frühstückte ich erst einmal ausgiebig mit meiner Frau, und dabei plauderten wir über unser gegenseitiges Ergehen und tauschten Neuigkeiten aus und redeten über kleine Probleme, die während meiner Abwesenheit aufgetreten waren. Ich muss zugeben, dass meine Frau mich immer sehr vorsichtig und rücksichtsvoll in dieser schweren Zeit und auch noch nachher behandelt hat. Ungefähr noch ein halbes Jahr danach ging sie sehr feinfühlig und vorsichtig mit mir um, bis sie wusste, woran sie bei mir war und inwieweit sie mich belasten konnte. Sie hätte es niemals gewagt, in meiner Gegenwart Alkohol zu trinken oder überhaupt darüber zu reden. Sie hatte während meiner Abwesenheit zu Hause eine alkoholfreie Zone geschaffen und befragte mich in jeder Situation um Rat und Gefühlsstand.

Natürlich versuchte sie auch, sämtliche größeren Probleme von mir fernzuhalten, aber das wollte ich von Anfang an nicht haben. Denn ich wusste, irgendwann würden sie auf mich zukommen, und ich hatte ihnen den Kampf angesagt, ich wollte sie von Anfang an bekämpfen und lösen und nicht unter den Teppich kehren oder ertrinken, wie ich das in meiner nassen Zeit immer getan hatte. Ich sagte mir immer wieder, jedes Problem ist dazu da, um es zu lösen und je früher man es löst, umso besser ist es. Diese Einstellung hat mir sehr geholfen, und heute gehe ich jedes Problem sofort an, um es ruhig und vor allem sehr durchdacht von vornherein auszuschalten.

Gegen Mittag nach einem kurzen Einkaufstrip kochte meine Frau mein Leibgericht, einen rheinischen Sauerbraten, und ich wurde richtig verwöhnt. Rindfleisch gab es in der Klinik nicht, da zu dieser Zeit die Maul- und Klauenseuche und der Rinderwahn ihr Unwesen trieben, das hatte uns aber nie gehindert, weiter unser Rindfleisch zu essen. Nachmittags machten wir es uns gemütlich, und am nächsten Tag wollte ich kleinere Reparaturen verrichten, die so angefallen waren, und vor allem mal zu Hause und bei meiner Schwiegermutter, zu der ich immer ein gutes Verhältnis hatte, vorbeischaun. Auch unser Sexleben war

zufriedenstellend, denn hatte ich doch wieder einen Teil meiner Standkraft zurück, ich war zwar kein Platzhirsch mehr, aber für den Anfang reichte es uns. Wobei meine Frau mich auch hier sehr behutsam behandelte und mir immer wieder klarmachte, dass Sex nicht alles ist im Leben, sondern nur wichtig ist, dass wir uns wiedergefunden hatten und uns wieder so richtig gut verstanden und miteinander klarkamen.

Am darauffolgenden Tag rief mich morgens schon mein Präsi vom Motorradclub an, um mir mitzuteilen, dass im Nachbarort eine Motorradausstellung war. Irgendwie hatten die Jungs es spitzgekriegt, dass ich an diesem Wochenende zu Hause war, und sie wollten alle zusammenkommen, um mich zu sehen. Dies ließ ich nicht auf einen Zufall beruhen, und ich machte mich auf den Weg, um sie wiederzusehen. Am Ort des Treffens angekommen, traf ich auch einen Arbeitskollegen, der mich schon einige Male in der Klinik angerufen hatte, um sich nach mir zu erkundigen. Meine Freude war groß, denn wir hatten uns allerhand zu erzählen, die Spitze der Freude wurde jedoch erreicht, als unser Motorradclub fast vollzählig etwa eine halbe Stunde später eintraf und ich mich vor lauter Umarmungen und Küssen der Frauen kaum retten konnte. Sie überhäufteten mich mit Komplimenten, dass ich gut aussehe und mich zu meinem Vorteil verändert hätte. Wir gingen in die Ausstellungshalle, um einen Kaffee zu trinken und ein Würstchen zu essen und um einige Dinge zu besprechen, die sich während meiner Abwesenheit ereignet hatten. Natürlich interessierten sie sich auch, wie es mir ging und wie lange ich wohl noch fortbleiben würde und was in der Klinik so abging. Unser Präsi meinte, jetzt könnte ich wohl einigen von uns psychiatrischen Beistand leisten und bot sich spontan an, in Zukunft immer gut auf mich aufzupassen. „Wehe dem, der dir noch mal Alkohol gibt“, waren seine Worte.

Nach einigen Stunden machten meine Frau und ich uns auf den Weg, unsere Mütter zu besuchen. Auch hier war die Freude groß, und auch hier gingen Bewunderung und Lob an mir vorüber. Wir hatten nun leider nur noch den Nachmittag für uns, und auch der verging wie im Flug, und ich hätte wer weiß nicht was gegeben, um das Wochenende noch mal von vorne zu beginnen. Zu allem Übel kam der Abend des Abschieds, den wir mit einem Trick überlisteten, um den Tränen aus dem Weg zu gehen. Ich verabschiedete mich an unserer Haustür und bat meine Frau und meine Tochter, nicht mit zur Garage zu gehen, um den Abschied leichter zu machen. Sie waren tapfer und verbargen ihre Tränen, während meine bis zur Autobahn nicht unter Kontrolle zu bringen waren. Ja, ich erwischte mich sogar dabei, Selbstgespräche zu führen, doch während meiner Rückfahrt legte sich die Stimmung, und ich zog einen Schlusstrich unter ein total gut gelaufenes Wochenende, an das ich noch öfter zurückdenken würde. Es war, als wäre man neu verliebt und auch ein wenig blind vor Liebe.

Gegen Abend erreichte ich die Klinik, in der mein Zimmerkollege schon sehnsüchtig auf mich wartete, was ich alles zu berichten hatte und wie es gelaufen war. Doch vorher rief ich noch kurz meine Frau an, dass ich gut angekommen wäre und meldete mich im Schwesternzimmer zurück, nachdem ich mich im Ausgangsbuch zurückgetragen hatte - alles korrekt und nach der Vorschrift. Im Grunde genommen war ich auch froh, gut zurückgekommen zu sein, denn selbst auf der Autobahn hatte ich dieses Mal noch Schnee vorgefunden, und die Temperaturen lagen bei der Rückfahrt schon kurz unter dem Gefrierpunkt.

Mein Zimmerkollege hatte während meines Wochenendes an seiner Suchtkurve gearbeitet und war fast fertig geworden. Er meinte, dass es ganz schön viel Arbeit war und dass er außer Suchtkurve, Fernsehen und einen Einkauf mit einigen aus der Gruppe nicht viel mehr am Wochenende unternommen hätte. Mir war's da besser ergangen, und nach einem Gespräch von etwa einer Stunde haute ich mich auf's Ohr und dachte noch lange über dieses schöne Wochenende nach. Am nächsten Tag hatte ich einen Termin bei Angel, und zwar wollten wir über den noch zu verbleibenden Aufenthalt in der Klinik reden. Wir hatten uns da nach längerem Beratschlagen auf 14 Wochen geeinigt, und daran sollte sich auch nichts mehr ändern. War ich doch schon 9 Wochen in Behandlung, die für mich sehr erfolgreich gewesen waren.

So verblieben mir also noch 5 Wochen bis zu meiner Entlassung. Das hörte sich damals sehr viel an, doch die Zeit ist für mich wie im Flug vergangen, wenn ich heute daran zurückdenke. Natürlich hätte Angel noch verlängern können, aber sie war sich sicher, dass ich zuversichtlich sein würde, und sie wusste, dass es Klick gemacht hatte bei mir.

Natürlich versuchte mein Zimmerkollege alles, um mit mir entlassen zu werden, doch das stand bis dato noch nicht fest, und das hieß für ihn, weiter hoffen und sich Mühe geben. In meiner nächsten Gruppensitzung erzählte ich stolz über mein gut gelaufenes Wochenende, und auch hier traf ich auf die Zuversicht der Gruppe, und was früher in Diskussion ausgeartet war, traf nun auf Schweigen und ein wenig Neid. Man trug mir nun des öfteren zu, dass man sich meiner sicherer geworden war und dass ich das Zeug hätte, den Neuanfang zu schaffen.

Es gab aber auch einige in unserer Gruppe, die nicht so viel Glück hatten, sei es mit dem Ehepartner, der Arbeit oder dem Umfeld, in dem man sich gerade aufhielt oder in das man zurück musste. Und so trug es sich zu, dass ich auch bei einigen aus der Gruppe eine Verlängerung erlebte und sehr viele Einzelgespräche. Unser Sorgenkind war einer, der alleine lebte, sich mit seinen Kindern gestritten hatte und zu guter Letzt auch noch kurz vor der Pensionierung stand. Das Schlimmste aber war, dass er außer Theketurnen keine Hobbys hatte. Selbst in der Indigruppe Freizeitplanung konnte ihm nicht geholfen werden, auch Eigenversuche,

irgendetwas zu finden in Sachen Freizeit schlugen bis zu meiner Entlassung fehl.

Zwischen meinem Zimmerkollegen und mir entstand zwischenzeitlich eine dicke Freundschaft, es gab eigentlich nichts, was wir uns gegenseitig verschwiegen. Auch er hatte mittlerweile seinen Einzelausgang, und so kam es, dass wir alles nach Feierabend zusammen machten. Wir fuhren jeden Tag runter in die Stadt, entweder, um einzukaufen oder einfach nur zu bummeln. Wir waren unzertrennliche Freunde geworden. Seine Einstellung mir gegenüber war anfangs anders gewesen. Er hatte seiner Frau mitgeteilt, dass er mit einem langhaarigen, Motorrad fahrenden Rocker auf einem Zimmer läge. Doch seine Einstellung mir gegenüber änderte sich schlagartig. Er rannte Angel so lange die Tür ein, bis sie schließlich nachgab und ihm zusagte, dass er mit mir entlassen werden sollte, natürlich unter Auflagen. Die Auflagen bestanden in weiteren Sitzungen bei einer Psychologin am Heimatort.

Kapitel 9

Es gab auch einige ganz tolle Erlebnisse, über die ich hier berichten möchte, ja, die so toll waren, dass sie mir fast einen Namen in der Klinik machten. Es war mal wieder einer der Tage, an dem unsere Angel durch einen anderen Psychologen, den ich wirklich kaum leiden konnte, vertreten wurde. Lustlos nahm ich am Unterricht teil und wünschte schon, die Doppelstunde sei vorüber, da kam er mit seinem Film. Wir bekamen einen Film von Lorient zu sehen, bei dem sich zwei befreundete Ehepaare in einem Lokal zum Essen trafen. Der Sinn des Films bestand darin, dass es zum Nachschiff einen sogenannten Kosakenzipfel gab, der bestand aus einer Cremefüllung und trug auf der Spitze eine Zitronenkugel, die aber so klein war, dass man sie eigentlich nicht durchteilen konnte. Der Clou des Films bestand darin, dass der Ober nur noch einen Kosakenzipfel hatte, und den wollten die beiden Männer sich teilen. Da der eine die ganze Zitronenkugel aufgegessen hatte, gerieten die beiden in einen furchtbaren Streit und nicht nur die beiden, sondern auch noch ihre Ehefrauen.

Der ganze Film dauerte etwa 7 Minuten, und anschließend wurde fast zwei Stunden darüber diskutiert. Ich fand das lächerlich und blieb stur, indem ich mich nicht am Unterricht beteiligte. Natürlich machte ich mir auch Luft in einer Gruppensitzung bei Angel, und von da an hatte ich den Spitznamen „Kosakenzipfel“ weg. Sie machte uns klar, dass es nur an uns selber lag, über welches Thema im Unterricht gesprochen wurde, und schließlich hatten wir während unserer Patientengruppe genug Zeit, eigene Gesprächsthemen zu finden. Unsere Gruppensitzungen waren sowieso ausgebucht mit Lebensläufen und Suchtkurven, die es zu diskutieren gab, und dann auch noch so was Langweiliges. Angel hat schon gelacht über das, was mir widerfahren war, aber sie sah auch, dass ich mir nicht alles gefallen ließ und damit Fortschritte machte.

Es war ein Donnerstag, als ich erfuhr, dass meine Mutter mal wieder ins Krankenhaus musste wegen ihrer Nierensteine. Sie hatte immer diese Blutverluste und war im Moment gar nicht gut dran. So beschloss ich, am nächsten Wochenende eine heimliche Flucht zum Krankenhaus zu unternehmen, nur um sie zu sehen und bei ihr zu sein. In unserer Gruppe war ein Mann aus meiner Gegend, der auch schon Ausgang hatte, aber wochenlang seinen Sohn nicht gesehen hatte, weil seine Ehe in die Brüche gegangen war. Sein Grübeln und seine Verzweiflung waren schon der ganzen Gruppe aufgefallen, er war ziemlich am Ende, Natürlich hatte er auch keinen Wagen, und die Zugfahrt würde zu lange dauern, nur um mal kurz seinen Sohn zu sehen. Ich beschloss also, ihn mitzunehmen am Sonntagmorgen, um am Abend wieder in der Klinik zu sein. Natürlich war das auch ein Wagnis, erstens hatten wir keine Essensbefreiung beantragt, zweitens schlechtes Wetter, und drittens war die Entfernung weiter als 100 km und somit verboten.

Trotz alledem machten wir uns am Sonntagmorgen in aller Frühe vom Acker, und das Wetter spielte auch mit, einen Treffpunkt hatten wir vereinbart und auch unsere Rückfahrzeit. So gegen 8 Uhr waren wir in seinem Dorf, und ich setzte ihn ab und raste weiter zu meiner Mutter. Die war vielleicht überrascht, als ich auf einmal in ihrem Zimmer stand. Es ging ihr schon viel besser.

Meine Sorge war also unbegründet gewesen, und ich konnte nur hoffen, nicht erwischt zu werden. Nach einem Aufenthalt von etwa anderthalb Stunden setzte ich meine Flucht fort, um noch ein paar Stunden bei meiner geliebten Frau zu verbringen. Sie wußte natürlich Bescheid und war auch in größter Sorge um meinen Verbleib. Der Rest des Tages war wieder wunderschön in verliebter Zweisamkeit, und nach einem guten Essen kamen wir uns näher, und es verwunderte mich schon wie gut ich mich wieder mit meiner Frau verstand. So gut hatten wir uns eigentlich nie zuvor verstanden, und es wurde immer besser. Es gab keine großen Probleme mehr, und ich träumte schon dem Tag entgegen, an dem es mit dem Entzug endgültig vorbei sein würde und ich wieder für immer bei meiner Familie sein dürfte.

Natürlich gehen die schönsten Stunden nach wie vor immer am schnellsten vorbei, und so kam wieder der Abend der Trennung und der Tränen. Pünktlich traf ich meinen Gruppenkollegen am vereinbarten Ort, und er war wie umgewandelt. Er hatte seinen Sohn sehen können, ja selbst seine Ex hatte dafür gesorgt, und unser Gespräch bis zur Klinik handelte natürlich nur über dieses Thema. Eigentlich war ich froh, er hatte etwas erreicht, das ihm wieder neuen Mut gab weiterzumachen. Er hatte sich in diesen paar Stunden stark verändert, ich war beruhigt meiner Mutter gegenüber und hatte endlich mal eine lebhaftere Rückfahrt nach einem starken Tag.

In der Klinik hatte uns außer unserer Gruppe keiner vermisst. Doch würde man mich darauf ansprechen, so würde ich bestimmt nicht lügen, sondern die Wahrheit sagen. Es fiel natürlich auf, dass der Kollege wie verändert war, und so beschlossen wir, es Angel zu beichten, Scheiß' auf die Bestrafung. Im Innern dachte ich schon, dass mir meine nächste Heimfahrt gestrichen würde, als Angel mir auf der Treppe der Klinik entgegenkam nach einem Einzelgespräch mit meinem Kollegen und mir mitteilte, dass sie begeistert war von dem, was ich mir erlaubt hatte, und ein wenig hatte sie auch Verständnis für meine Situation mit der Mutter. Schließlich war ja nur Gutes vollbracht worden, aber in solchen Situationen war Angel auch die einzige, die für sowas Verständnis hatte in dieser Klinik. Natürlich war sie anschließend ein bisschen genauer in Sachen Heimfahrt, Ausflug und dergleichen. Ich hatte gemerkt, dass man mit Ehrlichkeit im Leben viel weiter kommt als mit Lügen und Betrügen, ja ich habe niemals irgendein Geheimnis vor Angel gehabt. Dafür habe ich sie viel zu sehr gemocht und bewundert.

Mein nächstes Wochenende wollte ich mit meinem Zimmerkollegen verbringen, denn er tat mir auch irgendwo ein wenig leid, dass er keinen Besuch bekam und seine Lieben nicht sehen konnte. Das lag an seiner Frau, sie hatte gerade erst den Führerschein gemacht und traute sich eine so weite Fahrt noch nicht zu. Um nach Hause zu fahren, war seine Heimat zu weit weg gewesen, und das wollte ich ändern, indem ich mir mit ihm mal was die Gegend anschaute. Unser erster Ausflug ging zu einer alten Burg, die in der Nähe lag. Trotz schlechten Wetters war es doch ein schöner Tag, an dem wir uns noch andere Sehenswürdigkeiten der Gegend anschauten. Wir machten Bilder, und ich filmte mit meiner Kamera den Aufstieg zur Burg, nachdem das Wetter später doch noch schön wurde.

Es war ein gutes Verhältnis, das sich während der Therapie zwischen meinem Zimmerkollegen und mir entwickelte, auch das nächste Wochenende wollten wir gemeinsam verbringen. Die Programme dazu stellten wir nachmittags nach Dienstschluss zusammen, Informationsmaterial über nahe Ausflugsziele waren in der Klinik reichlich vorhanden. Auch Angel hatte wohl gemerkt, dass wir beide die gleiche Wellenlänge hatten und uns auch so gut verstanden. Was meinen Entzug anging, so war ich eigentlich schon viel sicherer geworden, aber ab und zu beschlich mich immer noch ein wenig die Angst, einen Rückfall zu bauen und auch immer dieser Gedanke, niemals wieder trinken zu dürfen. Immer wieder fragte ich mich, ob ich das wohl auch durchhalten würde und die Frage: Wie schwer würde es werden? Ich hatte mir Brücken gebaut oder sozusagen Schranken gesetzt, die bestanden aus einem einfachen Zettel, den ich in der Geldbörse immer bei mir trug. Ich hatte darin eingetragen, was mir wichtig war und heilig. Ich trage diesen Zettel heute noch mit mir herum, obwohl ich ihn nie brauchte bisher. Er enthält folgende Punkte: Wenn ich abstinent lebe, bin ich körperlich fit und fühle mich wohl. Man achtet mich und nimmt sich ein Beispiel an mir. Kann ich mich auf meine Träume konzentrieren und sie erfüllen. Lebe ich länger, gesünder und zufriedener. Bin ich potenter und habe mehr Geld zur Verfügung.

Wenn ich wieder trinke:

Bin ich wieder der alte Mann, interesselos, faul und krank. Habe ich auf der ganzen Linie versagt, und ich bin unzuverlässig. Habe ich wieder Probleme und ständig Streit mit den Meinen und verliere meine Frau. Ich mache dann alles nur noch schlimmer und lande unter der Brücke. Bin ich kein Vorbild für unseren Enkel und verliere die Zeit, ihn aufwachsen zu sehen wie bei den eigenen Kindern.

Diese Worte standen auf meinem Zettel und die Telefonnummer von Angel, der ich mich auch in der schlimmsten Situation anvertrauen wollte und dies auch heute noch tun würde in fester Absicht. Auch Angel wusste von diesem Zettel und stimmte mir in diesem Entschluß zu. Es gab Süchtige, die auch Tagebuch führten, aber das sagte mir einfach nicht zu, obwohl ich nicht zu faul zum Schreiben war. Geschrieben habe ich viel,

vor allem an die Leute, die mir sehr nahestanden. Ich habe ihnen meine ehrlichen Gedanken und Gefühle mitgeteilt, und ich teilte ihnen mit, dass ich sie alle nur belogen hatte und ihnen nicht mein wahres Ich gezeigt hatte, sondern dass ich mich Jahre hinter einer Maske versteckt hatte. Nun, das beruhigte mich ungeheuer, und gleichzeitig machte ich mich frei von den Lügen, die ich Jahre mit mir herumgeschleppt hatte und die mich irgendwie erdrückten.

Es machte mich auch ein wenig sicherer in Sachen Rückfall und Zukunftsangst. Abends sprachen mein Zimmerkollege und ich oft über das, was wir falsch gemacht hatten und was wir ändern wollten, und auch das brachte mich irgendwie weiter, manchmal waren wir den Tränen nah, wenn wir auf irgendwelche Parallelen stießen, und die waren oft genug da. Ich glaube heute noch, dass der Verlauf der Sucht bei allen irgendwie gleich verläuft.

Kapitel 10

Um über die Entwicklung der Abhängigkeit mehr zu wissen, sollte man bei Jellinek nachschlagen, einem amerikanischen Forscher. Er unterscheidet den sogenannten Gamma-Alkoholiker, der überwiegend durch die psychische Abhängigkeit und den Kontrollverlust gekennzeichnet ist, vom sogenannten Delta-Alkoholiker, dessen Abhängigkeit körperlich ist und unfähig zur Abstinenz (Spiegeltrinker). Die einzelnen Phasen beschreibt er in der Suchtfibel folgendermaßen: die gelegentliche Erleichterung, Erhöhung der Toleranz bis zum dauernden Suchen nach Erleichterung. Das Trinken oder Tablettenschlucken, das Stress mindern sollte, wird selbst zum Stressor, wenn es den Körper schädigt, Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen hervorruft und andere Stressbewältigungsmöglichkeiten in den Hintergrund drängt.

Auch von Jellinek konnte man also allerhand lernen, aber deswegen waren wir ja alle hier. Im übrigen entnahm und lernte ich sehr viel aus der Suchtfibel, die Bibel des Alkoholkranken. Nachdem wir wieder einiges dazugelernt hatten, stand unser nächstes Wochenende an, wir wollten die größte Modelleisenbahn in Losheim bei Belgien besichtigen, waren aber bei unserer Ankunft enttäuscht und hatten sie uns größer vorgestellt. Schließlich entdeckten wir gegenüber einen Supermarkt, in dem wir unserer neuen Sucht frönten und massenweise Schokolade einkauften.

Auf der Rückfahrt bemerkte mein Zimmerkollege meine leichte Unruhe, als wir an dem Autobahnschild Köln vorbeifuhren. In meiner Heimatnähe fand nämlich eine Harley-Davidson-Ausstellung statt, und die Chance, ein paar aus meinem Club wiederzusehen, bestand schon. Gesagt, getan war unser nächstes Ziel schon gefunden, zwar war mein Kumpel eigentlich Rollerfan, aber nach diesem spontanen Ausflug sollte sich das schlagartig ändern. Wir waren ziemlich früh am Ort, und da noch nichts los war, fuhren wir erst zu mir nach Hause. Meine Frau war schon überrascht, als ich ohne Vorahnung in der Tür stand. Doch war sie einerseits froh, dass ich gekommen war, wir tranken gemütlich Kaffee und kehrten eine Stunde später zur Ausstellung zurück, da meine Frau noch einer Entladung in der Familie folgen wollte.

Mittlerweile war schon einiges los auf der Bikeshow, und die Auswahl an Harleys war schon groß. Ich bemerkte, dass mein Kumpel schon zusehends Interesse zeigte und ging mit ihm in ein Ausstellungszelt, um mit ihm bikermässig zu essen. Die Mahlzeit bestand aus einem dicken Spießbratenbrötchen, das wir noch halb an die Hunde verfütterten, die auf dem Gelände waren. Leider war keiner von meinem Club anwesend, und nachdem wir uns noch Indianerschmuck angesehen hatten und einigen Harleys beim Abfahren zusahen, traten wir den Heimweg in die Klinik an. Natürlich hatte auch mein Kumpel ab heute ein Traumbike, und aus dem Rollertraum wurde eine Harleysehnsucht. Er konnte mich jetzt immer mehr verstehen und teilte auch jetzt mit mir meine Interessen, und das

langmähnige Biker-Image verschwand zusehends aus seinem Kopf. Ich war also nicht mehr der wilde Zimmergenosse, sondern ein guter Freund für ihn, und so ist es bis heute geblieben. Unsere diesmalige Flucht war übrigens genehmigt, denn wir hatten beide eine Essensbefreiung beantragt und Einzelausgang.

Meine hartnäckigsten Gedanken

Wie schon erwähnt, so war es dieser Gedanke, nie mehr etwas trinken zu dürfen, aber damals beschäftigten mich noch andere Probleme, mit denen ich zur heutigen Zeit umzugehen gelernt habe. Es war mein Sohn, der mir nicht aus dem Kopf ging, ich hatte ihn in meiner nassen Zeit verloren, so sagte ich mir. Viel zu oft hatte er mich enttäuscht und mir Unbehagen zugeführt, indem ich mit ihm vor Gericht erscheinen musste wegen dem Frisieren eines Mofas. Ich hatte mir dieses Mofa von den Lippen abgespart, um es von einem Arbeitskollegen in Raten erwerben zu können. Es war schon schnell, als ich es kaufte, aber meinem Sohn war es nicht schnell genug, und er wäre auch nie erwischt worden, hätte er nicht seinen Hauptscheinwerfer mit grünem Licht versehen. Darüber musste sogar der Richter lachen, als wir schon zum zweitenmal vor Gericht erscheinen mussten und das erst 5 Tage nach Weihnachten.

Unser Sohn zog den Ärger eben magisch an. In die Schule ging er auch nur, wenn er Lust hatte, und mit den Jahren bereitete er uns immer mehr Probleme und zog unseren guten Namen, den wir bis dato noch hatten, immer mehr in den Dreck. Er wünschte mir vor der Kur noch alles Gute und fand meinen Entschluss gut, aber er fand nicht einmal die Zeit, sich während meines Entzugs nach mir zu erkundigen oder mich wenigstens mal anzurufen. Noch nicht einmal im April zu meinem Geburtstag, den ich noch in der Kur verbringen musste, fand er es für nötig, mich mal anzurufen. Dabei hatte er immer hohe Handyrechnungen, und er lebte ja bei den Eltern seiner Freundin. Wie bereits erwähnt, hatte er uns im Juli des vorherigen Jahres zu Großeltern gemacht, und unser Verhältnis war bis zu meiner Abreise eigentlich ganz gut. Wir bekamen unseren Enkel des öfteren zu sehen und konnten auch noch das Weihnachtsfest zusammen verbringen, zumal ich extra einen großen Tannenbaum besorgt hatte, obwohl unser kleiner Wonneproppen davon noch nicht allzuviel mitkriegte. Aber ich wollte etwas Besonderes machen und unser Verhältnis festigen. Es sollte das letzte Mal gewesen sein, wo wir unseren Enkel zu Gesicht bekamen und ihn knuddeln konnten. Unser Sohn trennte sich von seiner Freundin, mit der er das Kind zusammen hatte. Zwar ging er sich eine Arbeit als Bauhelfer suchen und zog in die Blockhütte meiner Mutter, in der ich bis vor einem Jahr meine Exzesse feierte, aber der Ärger mit ihm ging weiter und die Beschwerden meiner Mutter über zu laute Musik und Krach in der Nachbarschaft begleiteten mich während des ganzen Entzugs.

Ich gab natürlich auch mir eine gewisse Mitschuld, dass unser Sohn so geworden war. Ich sagte mir immer, ich hätte mich zu wenig um ihn

gekümmert und in meinem Suff überhaupt nichts mitgekriegt. Schließlich aber musste ich mir eingestehen, dass mein Sohn schon einen Knacks gekriegt hatte, als mein Vater starb, er hatte ihn damals zu sehr verwöhnt und ihm jeden Wunsch von den Augen abgelesen, und auch die Sache mit den Markenklamotten konnten wir ihm bei meinem Einkommen nicht erfüllen. Dies und auch meine ständige Abwesenheit von zu Hause sowie meine Trinkerei müssen zu diesem Zustand geführt haben.

Meinen Geburtstag feierte ich noch bei Kaffee und Kuchen in der Klinik. Alle hatten mir Grüße und Karten geschickt, sogar mein allergrößter Saufkumpan, der sich bis dato nicht gemeldet hatte. Nur unser Sohn hielt es nicht für nötig, sich mal zu melden, und von dieser Niedergeschlagenheit, die mir ins Gesicht geschrieben stand, hatte ich ein klärendes Gespräch einige Tage später mit Angel. Auch hier wurde mir geholfen, indem ich unterstützend in meinen Gedanken bestärkt wurde. Sie meinte, dass ich doch mittlerweile wissen müsste, was ich von unserem Sohn zu erwarten hätte, und ich sollte mich über jedes kleine Etwas mehr in unserer Beziehung freuen und außerdem sollten meine Frau und ich doch auch endlich mal an uns denken und uns mehr um unsere Beziehung kümmern. Die Kinder waren jetzt groß und hatten ihren Weg gewählt, und sie bestärkte mich, dass ich die Schuld nicht nur bei mir suchen sollte.

Dieser Zuspruch bestärkte mich so sehr, dass ich ihr nahelegte, bei unserem Familienseminar, das schon in Kürze stattfinden sollte, mit meiner Frau darüber zu sprechen. Meine Frau hatte mit diesem Zustand noch immer die größten Probleme, denn sie konnte einfach nicht loslassen und fiel immer wieder auf unseren Sohn herein, und sie hatte noch Hoffnung, dass es sich mit unserem Enkel noch zum Guten entwickeln würde, was ich schon aufgegeben hatte, und dieser Zustand sollte sich bis zum heutigen Tag nicht ändern.

Auf das Seminar freute ich mich schon sehr, hatte ich doch erfahren, dass schon anderen Ehepaaren vor mir sehr geholfen worden war, indem sie sich untereinander mit Angel aussprachen. Es waren positive Ergebnisse dabei herausgekommen. Bei einem solchen Seminar können alle Bekannte und Verwandte des Suchtkranken teilnehmen und sich Informationen und Beratungen holen, wie sie sich in Zukunft dem Suchtkranken gegenüber verhalten sollen. Man kann dies durch Einzelgespräche oder Gruppengespräche abklären.

Meine Frau folgte der Teilnahme, hatte sie doch Hoffnung, durch ein klärendes Gespräch wenigstens einen Teil ihrer Probleme loszuwerden, mit denen sie so kämpfte, und schließlich interessierte sie, wie sie sich mir gegenüber in Zukunft verhalten sollte. Ich hatte ihr telefonisch von den Erfolgen berichtet, die andere nach dem Seminar erfahren hätten. Natürlich machte ich in unserem Bikerlokal ein Zimmer klar für uns zwei.

Andere sollten nicht am Seminar teilnehmen, sie interessierten sich nicht dafür, weder meine Mutter noch sonst einer. Meine Mutter sollte mir nämlich noch einen unheimlichen Neustart beschere, doch das ist eine andere Geschichte, nun sollte erst mal das Seminar stattfinden, und hier erhofften wir uns einiges zu gewinnen. Mit dem Zimmer gab es keine Probleme, hatte ich doch schon im Vorhinein Bescheid gesagt, denn es kommen unter Umständen viele Leute aus der Gruppe zu Besuch, und da muß man sich früh genug um ein Zimmer kümmern. Natürlich hat man in einem Bikerlokal auch den Vorteil, dass dort nicht jeder nächtigen will. Außer man ist halt mit dem Motorrad unterwegs, doch dafür war es noch ein wenig zu winterlich und zu kalt. Die Anreise zum Seminar sowie die Übernachtung werden im übrigen von den Krankenkassen bezahlt, natürlich kein Drei-Sterne-Hotel.

Ablauf des Familienseminars

Wieder sollte meine Frau mit der Bahn anreisen, so das ich sie am Freitagnachmittag abholte. Wir freuten uns auch schon riesig auf ein Wiedersehen. Den Endpunkt der Kur hatten wir mit dem Seminar auch schon erreicht, ich wusste auch schon den Tag meiner Entlassung, allerdings würde ich die Ostertage noch in der Klinik verbringen müssen. Doch nun sollte erstmal unser großer Tag kommen. Wir hatten unseren Besprechungstermin für Samstagmittag bekommen, also hatten wir den Freitag und die ganze Nacht für uns allein. Bevor ich in der Klinik losfuhr, hatte ich den ersten Besuch von Angel auf unserem Zimmer, natürlich war ich so nervös und aufgelöst, dass ich mir kurz vorher noch eine Zigarette angemacht hatte, und das war auf den Zimmern verboten. Prompt erfolgte eine Abmahnung von Angel, indem sie mir mitteilte, das sie mich sehr achte, aber eine Meldung machen müsste, und das bedeutete eine Gelbe Karte vor der Gruppe. Dass mich jemand achtete, hatte mir bis dato noch kein Mensch gesagt, und ein wenig enttäuscht und niedergeschlagen trat ich meine Fahrt zum Bahnhof an.

Während meiner Fahrt begleitete mich mit ziemlich großer Lautstärke die Gruppe AC/DC, und ich machte mir meine Gedanken, dass dies wohl dumm von mir war, mich erwischen zu lassen. Doch im stillen und mit Tränen in den Augen dachte ich an dieses Achten und dass ich das erste Mal Geheimnisse vor Angel gehabt hatte. Ich hoffte im stillen, dass sie nicht enttäuscht von mir war. Als zweites ärgerte ich mich über die Blumen, die ich am Tag zuvor gekauft hatte und die schon ziemlich ramponiert aussahen. Der Bummelzug hatte zwar wieder Verspätung, aber bald konnte ich meine Liebste in den Armen halten. Sie war wieder wunderschön zurechtgemacht, und ich war stolz, mit einer so hübschen, verständnisvollen Frau verheiratet zu sein. Wir fuhren gleich in unsere Bikerkneipe, um unser Zimmer zu inspizieren und etwas zu essen. Das Zimmer war klein, aber bikermässig mit der Rebellenflagge war das Bett bezogen. Unser Vermieter, ein harter alter Biker, zeigte uns alles, und anschließend gingen wir runter ins Wirtshaus, um etwas zu essen. Auch

hier wurden wir nicht enttäuscht, die Käseplatte hätte auch eine dreiköpfige Familie nicht aufgekriegt.

An der Theke standen einige Biker und ließen sich zulaufen, wobei sie von ihren Touren erzählten und was sie dabei erlebt hatten. Manchmal schauten sie zu uns herüber, und mir war, als könnten sie nicht verstehen, dass wir keinen Alkohol tranken. Vielleicht bewunderten sie auch meine schöne Frau oder auch, dass ich meine Kutte unseres Clubs trug. Was wohl immer ihre Blicke auch bedeuteten, ich hab's an diesem Abend nicht erfahren, und dass ich nichts trank, fiel mir nicht schwer, denn sie wurden mit der Zeit immer ausfallender und betrunkenener, zwar nicht uns gegenüber, aber den anderen Bikern.

Später ging ich mit meiner Frau auf unser Zimmer, und wir hatten noch eine schöne Nacht in einem bikermässigen, aber quietschenden Bett, dessen Bezüge leicht müffelten. Am nächsten Morgen trafen wir die Trinkkranken vom Vorabend beim deftigen Frühstück wieder. Wir kamen uns im Gespräch näher, und sie waren erstaunt, dass alles auch ohne Alkohol ging. Heute morgen waren wir die Gewinner!

Nach dem Frühstück beschlossen wir, unser Zimmer zu bezahlen und nicht wie geplant noch eine Nacht hierzubleiben, nicht nur wegen des muffigen Bettes, auch wegen der lästigen Zugfahrt, und außerdem bezahlte die Krankenkasse ja eh` nur eine Übernachtung. Wir gingen erst noch kurz einkaufen und schlenderten noch durch die Geschäfte, wobei sich meine Frau noch einen neuen Rock kaufte. Anschließend war unser Einzelgespräch in der Klinik, und wir waren gespannt, was dieser Tag noch bringen würde.

Angel erwartete uns bereits und lobte unser pünktliches Erscheinen und das gute Aussehen meiner Frau. Wir nahmen in ihrem Büro Platz, und nach einigen kurzen bohrenden Fragen strömte aus meiner Frau alles heraus. Angel wusste genau, wie sie mit meiner Frau umzugehen hatte, und es war erstaunlich, wie schnell sie das Zutrauen meiner Liebsten gewonnen hatte. Unter Tränen vertraute sie sich Angel an und erzählte ihr, als wäre sie eine langjährige Freundin, alles, was sich in den Jahren bei ihr festgesetzt hatte und was sie am meisten bedrückte. Auch die Punkte, die ich ihr aufgezählt hatte, waren nicht vergessen worden und wurden bis in das kleinste Detail durchgesprochen und mit guten Ratschlägen belegt.

Nach gut zwei Stunden machte sich Erleichterung breit und mit Gott und aller Welt zufrieden verließen wir das Büro, es war, als wenn man sich von einem guten Freund verabschiedet, so ausgeglichen und erleichtert waren wir. Uns waren zentnerschwere Lasten von der Seele genommen worden, und die Weichen für ein glücklicheres Leben waren gestellt, sie mussten nur noch befahren werden.

Es war nun noch Zeit bis zur nächsten Sitzung mit einem zweiten Ehepaar aus der Gruppe, und wir beschlossen, erst mal eine Zigarette rauchen zu gehen und die restliche Zeit in der Cafeteria zu verbringen. Auch hier redeten wir über nichts anderes als über die Fehler, die wir wegen fehlender Aussprachen in all den Jahren gemacht hatten. Beim zweiten Date wurden wir in einem anderen Gebäude empfangen, diesen Raum hatte ich selber noch nicht betreten, er diente den Oberen der Klinik als Sitzungssaal. Das zweite Paar war noch mit der Tochter angereist und kam irgendwo aus Berlin. Schnell waren wir mit ihnen warm geworden und auch schon tief ins Gespräch verwickelt, es wurde über die Sicht der Ehefrau und Tochter diskutiert, und auch hier konnte man schon wieder die ersten Parallelen entdecken und dass die Krankheit Alkohol wohl irgendwie gleich verläuft, nur bei dem einen schneller und bei dem anderen später die Einsicht kommt. Nur die Umstände oder das Warum ist bei jedem Alkoholiker anders. Es wurde auch über die Zeit danach diskutiert und wie sich Frau und Kind in Zukunft verhalten sollten, um dem Kranken einen gewissen Halt und auch Hilfe zu geben.

Auch dieses Gespräch, das ungefähr zwei Stunden dauerte, hatte uns einiges gebracht, an Erfahrung waren wir nun reicher geworden. Ich kann eine Teilnahme an einem Seminar nur jedem wärmstens empfehlen, würde ich heute vor der Wahl stehen, so würde ich noch die Eltern und engsten Freunde dazunehmen, denn das macht den Einstieg in den Alltag auf jeden Fall um einiges leichter, und die engsten Verbliebenen wissen Bescheid, wie sie sich dir gegenüber zu verhalten haben. Auch hier verbleibt ein großes Danke an Angel.

Unsere Rückfahrt und der Rest vom Wochenende waren geprägt vom Sinn des Seminars und der fehlenden Aussprache über all die Jahre. Das war es, dass jeder vom anderen so wenig wusste und nur für sich gelebt hatte, ohne auch nur einen Funken Rücksicht aufeinander genommen zu haben, oder nur mal der Gedanke, wie geht es deinem Partner und was fühlt oder denkt er gerade. Wir hatten verstanden: einfach alles in so kurzer Zeit kapiert, was wir falsch gemacht hatten, und nahmen uns fest vor, diesen Zustand zu beenden und Angel's Rat zu folgen, mehr an uns zu denken und eben miteinander reden über alles, was uns nicht passte und uns bedrückte. Diese Zeit nahmen wir uns ab diesem Tag, und wir achteten uns, ein Fremdwort, das ich bis dato nicht kannte und überhaupt nicht in meinem Wortschatz führte.

Wir unternahmen wieder einiges miteinander, auch wenn das Aufraffen oder aus den Puschen kommen, wie Angel immer so schön sagte, anfangs auch schwerfiel. Und das ist bis heute so geblieben, und arbeiten tun wir noch heute daran, doch dadurch wurde unser Verhältnis neu gestärkt, und jeder von uns weiß jetzt mittlerweile, was der andere denkt und wo unsere Grenzen sind. Das Schönste daran ist, dass es so besser funktioniert und es Freude macht, so miteinander umzugehen. Es funktioniert nicht nur in der Partnerschaft, sondern auch sexuell, und auch

das Verhältnis zu unserer Tochter festigte sich. Weil ich für sie da bin und mit ihr über ihre Sorgen und Probleme rede und weil sie mich wieder interessieren. Es dauerte nicht lange, bis meine Tochter wieder Vertrauen zu mir hatte. Sie hatte einfach gemerkt, dass ihr Vater plötzlich wieder für sie da war und sich für sie interessierte. Sie kam mit der Zeit mit Fragen zu mir, die sie mir früher nie gestellt hätte beziehungsweise anvertraut hätte.

Die Kur war erfolgreich, und mein Ziel hatte ich erreicht, ich war ein anderer Mensch geworden und hatte mich zu meinem Vorteil verändert. Anfangs hatte meine Frau Angst davor vor diesem Ändern, aber es hatte sich ins Vorteilhafte entwickelt. Ich fühle mich heute noch wohl in dieser Situation und wollte sie damals schon unbedingt beibehalten, was mir bis zum heutigen Tag gelang. Die Kur ging dem Ende entgegen, und es galt noch die Restzeit herumzukriegen, die fiel ausgerechnet über die Ostertage, wo viele ins Wochenende gingen und von den Psychologen auch kaum jemand da war. Nun machte sich in mir die Langeweile breit, und das durfte ich auch jetzt den Therapeuten offen sagen, denn es gab nichts mehr zu erlernen für mich. Ich hatte alles begriffen, und ich kannte meine Ziele, ich distanzierte mich immer mehr von der Gruppe und wollte auch für die Zukunft alleine weiterkämpfen, ohne Anonyme Alkoholiker oder andere Vereinigungen. Ich hatte ja das Wort von Angel, das mir mehr bedeutete als sämtliche Gruppen und andere Vereinigungen, ich wusste, dass ich sie jederzeit um Rat und Beistand bitten konnte, und das war mir mehr als genug. Mein Desinteresse war auch Angel aufgefallen, und sie sagte, dass ich auch schon vor Ostern hätte gehen können, aber ich wollte ja unbedingt mit meinem Zimmerkollegen gehen, und wenn ich ehrlich bin, so wollte ich ihn diesbezüglich nicht im Stich lassen, denn auch er ignorierte die Gruppe.

Kapitel 11

Die Therapie neigt sich dem Ende

Wenn man seine Fehler erkannt hat und die zu erreichenden Ziele gesteckt sind, arbeitet man mehr an sich selbst, und die Gruppe interessiert einen nur noch am Rande oder in der Gruppentherapie-Stunde. Selbst zieht man sich immer mehr zurück, weil die Ziele verschieden sind, und nach einigen Monaten hat man sich auch ziemlich satt, man wird überdrüssig und geht den anderen aus dem Weg. Man weiß so viel vom anderen und kennt auch Schwächen und Stärken, dass es einfach langweilig wird. Man hat sich alles gesagt, was zu sagen war, aber diese Zersplitterungen in der Gruppe finden schon ziemlich früh im Verlauf der Therapie statt, ja es kommt sogar vor, dass sich Zimmerkollegen ganz von der Gruppe distanzieren, und so erging es uns beiden.

Es fielen Worte wie: Die anderen sind mir zu primitiv, oder, die benehmen sich wie die kleinen Kinder, ja sogar schon beim Frühstück oder beim Mittagessen ging man den anderen aus dem Weg. Es begann uns zu stinken und anzuöden, noch länger hier sein zu müssen, so vertrieben wir uns die Ostertage mit Kurztrips, nur um aus der Käseglocke herauszukommen und die anderen nicht sehen zu müssen.

In der Stadt war ein Trödelmarkt über die Ostertage, und ich kann mit Stolz behaupten, dass ich fast jedes zu verkaufende Teil kannte, so oft bin ich hinuntergefahren, um die Zeit totzuschlagen.

Am Ostermontag kamen meine Frau, unsere Tochter und unser zukünftiger Schwiegersohn, um meine Sachen zu holen. Nach kurzem Aufenthalt im Fernsehraum der Klinik mußten wir einfach raus, denn sogar meinen Lieben war aufgefallen, dass man von den anderen irgendwie angestarrt wird, als hätten sie noch nie einen Menschen gesehen. Ich versuchte ihnen klarzumachen, dass dies normal sei, denn ein Neuling, der weder Ausgang noch Freunde hat, ist froh, mal was anderes zu sehen als immer nur die Insassen der Klinik. Meine Frau hatte dafür später auch Verständnis, doch trotzdem brachen wir aus, um in der Stadt irgendwo ein bisschen ungestört zu sein. Doch auch hier trifft man auf Insassen der Klinik, da bedarf es schon eines weiteren Ausflugs in Nachbardörfer. Nach den Besuchen einiger Sehenswürdigkeiten packten wir am Abend mein Inventar zusammen, das mittlerweile zu einem dicken Berg angewachsen war, und es bedurfte einiger Müllsäcke, um alles zu verstauen. Außer meiner Zahnbürste und frischer Unterwäsche für meine morgige Heimfahrt nahmen meine Lieben alles mit, und am Abend traten sie schon die Heimreise an. Ich musste noch eine Nacht hier verbringen und mein Zimmerkollege auch, es wurde die längste Nacht unseres Lebens, weil wir nicht schlafen konnten und weil wir es noch gar nicht fassen konnten, dass unsere Zeit hier vorbei war.

Wir wollten am anderen Tag schon ganz früh los, weil ich meinen Zimmerkumpel noch zum nächsten Bahnhof bringen wollte und er den ersten Zug nehmen wollte. Deshalb verabschiedeten wir uns schon am Abend von der Gruppe, die uns noch ein Abschiedsgeschenk überreichte. Angel sollte ich dabei nicht mehr sehen, weil sie später zur Klinik kam, und das machte mich schon ein wenig traurig, aber ich hatte mir vorgenommen, sie irgendwann zu besuchen und sie jeden Monat anzurufen.

Mein Erster Tag in der Freiheit

Um fünf Uhr morgens begann unser erster freier Tag, nach der Abgabe unserer Entlassungspapiere und der Zimmerschlüssel machten wir uns aus dem Staub. Sogar das Frühstück ließen wir sausen, das hatte auch den Vorteil, dass der große Bahnhof unserer Gruppe ausblieb, hatten sie von den anderen doch noch Bilder geschossen und ihnen nachgewunken. Wir wollten das nicht, wir hatten die Schnauze gestrichen voll, die Langeweile über das Osterfest hatte uns den Rest gegeben. Innerlich blutete mir nur das Herz, dass ich mich von Angel nicht verabschieden konnte, aber das hatten wir ja schon vor Ostern beim Abschiedskaffee mit einem großen Blumenstrauß getan. Ich fühlte mich dabei auch ein wenig undankbar, hatten wir doch viel von hier mitgenommen, und ein wenig war diese Klinik zu unserer zweiten Heimat geworden. Oft war meine Frau ein wenig erzürnt, wenn ich die Klinik als mein Zuhause betitelte.

Ich brachte meinen inzwischen guten Freund und Zimmerkumpel zum Bahnhof, und er konnte endlich einen Zug in Richtung Heimat besteigen und nicht nur hinterher schauen, vorher hatten wir noch gefrühstückt und sein Gepäck ausgeladen. Mit Tränen in den Augen fielen wir uns in die Arme und wünschten uns alles Gute und ein starkes Durchhaltevermögen. Meine Hoffnungen waren groß, und ich war mir sicher, dass wir beide es schaffen würden, zumal wir doch unsere Lektion gelernt hatten und das nicht zu knapp, wir mussten nur aus den Puschen kommen.

Gut gelaunt und voller Hoffnung und Neugier setzte ich mich zum letzten Mal auf die Autobahn Richtung Heimat, ich war sehr zuversichtlich. Vor Tagen hatte ich mir auf der Arbeit noch eine Woche Urlaub genommen, und den wollte ich jetzt genießen. Ich hatte mir schon viele Dinge vorgenommen, kleine Reparaturen in der Wohnung, unser Aquarium wollte ich noch neu einrichten, denn das hatte während meiner Abwesenheit ziemlich gelitten. Doch die anderen Sachen hatte meine Frau gut geregelt, überhaupt hatte sie in Sachen Selbständigkeit einiges dazugelernt.

Die Strecke bis zu Hause kam mir immer kürzer vor, und so traf ich gegen acht in der Wohnung ein, unsere Tochter war zwar in der Schule, aber meine Frau erwartete mich bereits, und so wurde erst mal anständig und ausgiebig gefrühstückt. Dabei besprachen wir, was alles zu tun war, und

ich war schon ein bisschen erstaunt, dass mir alles so gut von der Hand ging. Mein Tun lief ohne zu fluchen und ohne Schweißausbrüche, im Gegensatz zu früher war ich in einer anderen Welt zu Hause.

Doch gleich am ersten Tag meiner neuen Freiheit erwischte mich die erste große Beständigkeitsprobe. Ich erhielt einen Anruf von meiner Mutter, die sich im Nachbarort in irgendeiner Arztpraxis befand und gerade die schlechte Nachricht erhalten hatte, dass ihr eine schwere Operation an der Leber bevorstand.

Sie sollte dies nicht zu lange hinauszögern, weil sie sonst daran sterben könnte. Weinend und voller Hoffnungslosigkeit vermittelte sie mir diese Nachricht am Telefon. Das mir, einem Frischling in Sachen Probleme bewältigen, Stress erkennen und damit umgehen. Mir blieb erst einmal die Luft weg, und ich stand ganz schön ratlos da. Was nun?

Die Zerreißprobe

Diese Situation mit meiner Mutter kam völlig unerwartet auf mich zu, meine Gedanken waren bei ihr aber auch gleichzeitig machte ich mir selbst Sorgen um mich und wie ich mich jetzt verhalten sollte. Ich hatte noch kein stabiles Selbstbewusstsein erreicht und spürte in diesem Moment meine Unsicherheit. Ich hätte sie am liebsten verdrängt, aber ich wollte sie bekämpfen und mich der Situation stellen, denn das hatten wir in der Klinik gelernt, und daran hielt ich mich auch sofort fest. Probleme sind da, um sie zu lösen!

Ich hatte immerhin den Mut, mich dem Problem zu stellen und die Sache ruhig anzugehen. Durch Zuspruch von meiner Frau, die die Situation mitbekommen hatte, fiel mir dieser Schritt auch ziemlich leicht. Ich wollte erst mal bis morgen abwarten und dann weitersehen. In meiner nassen Zeit wäre ich in so einer Situation an den Kühlschrank gegangen und hätte mich völlig sinnlos betrunken, doch nun war alles ganz anders. Es gab mir das Gefühl von Überlegenheit, ich hatte einfach einen schärferen Blick und stand über all den Dingen.

Diese Ruhe und Gelassenheit hätte ich mir gar nicht zugetraut, und das fiel auch meiner Frau an mir auf, und wir waren einer Meinung, und ich verspürte unsere plötzliche Gemeinsamkeit, die früher nie existiert hatte oder die ich nie wahrgenommen hatte. Ich war nicht mehr allein mit meinen Entscheidungen, sondern war plötzlich in der Lage, meine Sorgen mit einem anderen zu teilen, und das war schon enorm und auch sehr hilfreich auf meinem Weg.

Am nächsten Tag besuchte ich meine Mutter und redete ruhig mit ihr über das Bevorstehende, ich erfuhr, dass sie schon einen Spezialisten für die Operation aufgesucht hatte und dass es gar nicht so schlimm war, wie anfangs angenommen. Auch hatte man ihr noch Zeit gegeben, und diese Information beruhigte mich auf eine bestimmte Art und Weise. Ich hatte

den Weg aus dieser Situation gefunden und mich dem Problem gestellt, und darauf war ich sehr stolz.

In den nächsten Wochen stellte ich mich noch weiteren Situationen. Zum Beispiel waren wir bei einem Kumpel aus dem Club zu einer Geburtstagsparty eingeladen. Auch daran nahm ich teil, um mir selbst zu beweisen, dass ich auch das meistern würde. Zu Beginn der Party konnte ich meine Unsicherheit förmlich knistern hören, und ich musste mich in einigen Situationen zwingen, ein Lachen über meine Lippen zu bringen, aber im Verlauf des Abends legte sich dieser Zwang, und ich brachte einige vernünftige Unterhaltungen zustande.

Natürlich bemerkte ich auch, dass man sich auf meine Situation eingestellt hatte und mich besonders nett und freundlich behandelte, ja dass man mich im Umgang sogar achtete. Während die ersten mich lallend ansprachen, spürte ich auch in gewissen Situationen eine gewisse Schwäche, zum Beispiel, als wir in der Küche alle um einen Tisch saßen, in dessen Mitte eine Flasche Jack Daniels stand und die einige Male ihre Runde machte. Es hatte sich nichts geändert für meine Freunde, nur für mich war dieser Zustand für alle Zeit tabu, an diesem Ritual konnte ich mich nur vorbeischarmeln oder den ganzen Mist noch einmal durchmachen, und das wollte ich auf keinen Fall. Ich vertrieb mir meine Unsicherheit am Buffet bei kulinarischen Köstlichkeiten.

Kapitel 12

Wieder zurück am Arbeitsplatz

Die Zeit der Realität und des Alltags kehrte nun wieder zu mir zurück, und mein nächster schwerer Schritt kam auf mich zu. Wie würden meine Arbeitskollegen auf mich reagieren und wie würden mich die Steiger aufnehmen? Hatte es sich mittlerweile herumgesprochen? Ich sollte es bald feststellen.

An meinem ersten Arbeitstag war ich ziemlich verunsichert, und ich glaubte schon beim Umziehen in der Kaue die Blicke auf mir zu spüren, aber da musste ich jetzt durch, und ich war entschlossen, dabei eine gute Figur zu machen und mir vor allem nichts mehr gefallen zu lassen. Die Kollegen an der Werkbank reagierten freundlich, und auch die Steiger nahmen mich vorsichtig und eigentlich wie immer in Empfang.

Natürlich musste ich nach so langer Zeit ins Büro von unserer Führung, um das sogenannte Krankenrückführungsgespräch zu führen. Hier wurde ich schon anders behandelt, denn unser Chef glaubte noch nicht so richtig an mein Trockenbleiben und dass ich es schaffen würde. Doch das machte mich nur noch stärker in meinem Entschluss, und ich sagte ihm, dass ich es halt für ihn mit glaubte. Dabei gab ich ihm noch zu verstehen, dass meine Frau mich in meinem Vorhaben bestärkte und er gab mir zur Antwort, dass seine Frau an der Theke auch immer hinter ihm stehe. Tolle Ansichten, dachte ich nur, aber seine Reaktion war nicht anders zu erwarten gewesen, wir kannten ihn ja alle so, wie er war, denn hier in der Firma hatte er sowieso nicht viele Freunde.

Sein stellvertretender Fahrsteiger war da schon anders. Er bot mir sofort seine volle Unterstützung an und räumte mir sogar ein, dass ich ihn auch nach der Arbeit erreichen könnte, sollte ich irgendwelche Probleme haben. Er begleitete mich ins Steigerbüro und erklärte, dass ich ab sofort wieder voll einsatzfähig wäre. Und sollte irgendetwas sein, dass man Rücksicht auf mich nehmen sollte und dass ich seine volle Unterstützung hätte. Ich hatte an diesem ersten Tag besonnen und ruhig auf alles reagiert und sagte mir im stillen, dass nun alles wieder in Ordnung war und ich mein Arbeitsverhältnis wieder aufgenommen hatte.

Einige Tage später war ich wieder der alte, und es machte mir nicht mehr das Geringste aus, wenn irgendjemand mich anstarrte oder gewisse Fragen stellte. In den ersten Tagen waren es Fragen, die sich fast nur auf das Thema Alkohol bezogen, wieviel man trank und ob man dann schon Alkoholiker wäre. Hier konnte ich bei mir die kontrollierten Trinker und die, die dazu noch nicht reif waren, auseinandersortieren. Ich stand ihnen ja jetzt klüger und besonnener gegenüber, und das machte mich irgendwo stark und überlegen. Mir kam auch hier nicht einmal der Gedanke, einen Rückfall zu bauen.

Viel Unterstützung bekam ich auch von einem Kollegen aus dem Betriebsrat, der mich schon in der Kur einmal besucht hatte. Er wollte wissen, wie man mich aufgenommen hatte, und besprach alles ausführlich mit mir. Fast jeden Tag erkundigte er sich nach meinem Befinden und ob irgendetwas mich belastete.

Das Leben ging nun wieder seinen gewohnten Gang, und nun war es an der Zeit, dieses Buch niederzuschreiben.

Das Geschenk

Der Freund unserer Tochter kam eines Tages an und erklärte uns, dass er seinen alten Computer nicht mehr brauchte, und so konnte ich mein Vorhaben in die Tat umsetzen und endlich meine Gedanken und den Verlauf meines Lebens in einem Buch niederschreiben. Dieses Vorhaben hatte mich schon die ganze Kur über begleitet, und nun war es soweit. Von dem Lebenspartner meiner Mutter kaufte ich für einen Freundschaftspreis einen gebrauchten Drucker und saß nun fast jeden Tag am Computer, um meinen Plan in die Tat umzusetzen.

Nach ein paar Wochen hatte ich schon einiges niedergeschrieben und auch einen Termin bei unserer Werkpsychologin. Nach einem längeren Gespräch mit ihr erzählte ich von meinem Buch und legte ihr den Anfang des Manuskriptes vor. Sie war direkt begeistert von den ersten paar Seiten, die ich niedergeschrieben hatte, und spontan erklärte sie mir, dass auch sie einmal ein Buch geschrieben hatte, es aber leider noch nicht veröffentlicht hat. Wie auch immer, lobte sie die Art und Weise meines Schreibstils, und wir tauschten uns gegenseitig aus.

Nun war ich in meinem Entschluss noch mehr bestärkt und arbeitete noch mehr an meinem Buch, das keine Geheimnisse bewahren und vor allem die wahren Gründe meiner Sucht schildern sollte. Ich wollte allen anderen, die sich in einem ähnlichen Sog wie ich befanden, eine kleine Hilfe sein, und vor allem wollte ich ihnen ein wenig Mut machen, diesen Schritt zu tun. Vorausgesetzt, man ist reif genug, diesen Schritt zu tun.

Doch zurück zu meiner Geschichte, durch das Niederschreiben dieses Buchs und das ständige Nachforschen meines Lebens würde ich heute in meinem Lebenslauf noch nachtragen, dass ich sehr unter der Erziehung meiner Oma stand. Beide Elternteile arbeiteten damals, und daher übernahm sie den Hauptpart meiner Erziehung. Sie war eine selbstbewußte und starke Persönlichkeit und hielt mir in meiner Kindheit immer den Rücken frei. Sie hielt schulische und freundschaftliche Verhältnisse immer im Auge, und wenn ich auch nur kleinste Probleme hatte, schirmte sie mich von allem ab und löste alles für mich. Ich denke, dass mir dadurch das Selbständigsein ziemlich schwer gefallen ist und es bis heute noch nicht ausreicht, gewisse Situationen zu meistern.

Obwohl ich an meinem Selbstbewusstsein heute noch immer arbeite, muss ich zugeben, dass es gar nicht so einfach ist, das zu erreichen, was man anstrebt. In gewissen Situationen stehe ich immer noch ziemlich hilflos da, außerdem habe ich festgestellt, dass sich nach der Therapie noch andere Situationen breitmachen. Durch das klarere Denken sieht man sich den neuen Situationen völlig hilflos gegenüber, so bin ich plötzlich wieder richtig eifersüchtig, wenn andere Menschen meiner Frau Komplimente machen oder sie anbaggern wollen. Diesen Situationen stehe ich noch vollkommen hilflos gegenüber, die alkoholische Eifersucht ist damit nicht gleichzusetzen, sie ist nicht so grausam. Man weiß plötzlich wieder, dass einem der geliebte Partner etwas bedeutet, sogar viel bedeutet, und man möchte ihn keinesfalls verlieren. Dabei ist Eifersucht auch eine gewisse Krankheit, mit der man auch lernen muß umzugehen.

Die wiedergewonnenen Gefühle

Durch meine wiedergewonnene Wachsamkeit musste ich nun lernen, mit meinen Gefühlen, die ich nun auch ganz anders wahrnahm als in meiner nassen Zeit, vernünftig umzugehen. Fakt war, dass ich mit einer attraktiven Frau verheiratet war und die noch dazu sechs Jahre jünger war als ich und die ich sehr liebte. Sie hatte in all den Jahren und trotz all meiner Abstürze zu mir gestanden, und ich wollte sie unter gar keinen Umständen verlieren. Es ist mir auch heute erst bewusst, was ich in meiner nassen Zeit alles auf's Spiel setzte, doch meine Eifersucht bewies mir meine Liebe zu ihr und stimmte mich sehr nachdenklich.

Sicherlich war ich nun nicht weniger attraktiv geworden, ich war nicht mehr so aufgedunsen und legte auch wieder Wert auf mein äußeres Erscheinen, ich war umgänglicher geworden und zuverlässiger. Trotzdem bedurfte es einiger Aussprachen mit meiner Frau, mir klarzumachen, dass sie nur mich liebte und auch den Rest unseres Lebens mit mir verbringen wollte. Es war mein fester Wille, auch dieser Situation Herr zu werden, denn es lohnte sich, für sie zu kämpfen, um zusammen mit ihr alt zu werden und den zweiten Abschnitt unseres Lebens sorgenfrei und glücklich zu verbringen. Nachdem ich mich nun auch in ihre Gedanken hineinversetzen konnte, fiel es mir leichter, mit den Eifersuchtssituationen fertig zu werden und umzugehen.

Mit der Zeit schafften wir uns neue Freunde an, denn von den alten waren uns nicht mehr viele geblieben. Als sie mitkriegten, dass bei uns nicht mehr getrunken wird, ließen einige einfach nichts mehr von sich hören. Geblieben waren der Club und noch ein Ehepaar, das wir noch von früher kannten und sehr gern hatten.

Natürlich ging ich auch wieder zu meiner Mutter, doch das Verhältnis war ein anderes geworden, meine Besuche waren nicht mehr so regelmäßig, und irgendwann bekam meine Mutter auch mit, dass ich mir nicht mehr

reinreden ließ und dass meine Familie für mich an erster Stelle stand. Besuche und Treffen liefen jetzt anders ab als früher, es wird Kaffee getrunken, essen gegangen und stundenlang geplaudert. Vor allem interessieren mich die Plaudereien wieder, und ich bin voll bei der Sache, wenn ich mich unterhalte. Früher kam kaum Besuch, und über was man sich unterhalten hatte, wusste man anderntags nicht mehr, das einzige, was man dann hatte, waren ein dicker Kopf und ein schlechtes Gewissen, weil man sich ja schon um 21 Uhr zurückgezogen hatte ins Bett, weil man wieder so abgefüllt war und die Frau alleine mit dem Besuch sitzen ließ.

Die heutigen Gespräche bringen mir wieder was, und ich bin manchmal stolz, dass wir Besuch von Leuten bekommen, denn das sagt mir, dass wir wieder dazugehören und gern gesehen sind, im Gegensatz zu früher.

Es war ja auch ein langer Weg dorthin, der sich aber meines Erachtens gelohnt hat. Trotz alledem steht das Motorradfahren und der Besuch anderer Clubs bei uns an erster Stelle, und einige unserer Freunde fahren manchmal sogar mit uns. Neulich waren wir auch mit 14 Mann zum Nachtangeln, wir hatten einen ganzen Teich gemietet, und es hat riesigen Spaß gemacht, auch ohne Alkohol.

Wir freuen uns schon riesig auf unsere Harley, die wir uns in einigen Monaten von meiner Lebensversicherung kaufen wollen. Dann werden wir auch größere Touren zurücklegen, und einer meiner Träume wird dann Wahrheit werden, vielleicht werde ich auch jetzt länger Freude daran haben, wie mein Arzt mir damals prophezeite. Doch wir werden uns auch neue Ziele stecken, denn ohne Ziele und Träume ist der Mensch einfach nicht stark genug, man muss an was glauben und notfalls auch darum kämpfen, erst dann wird man selbstbewusst.

Trotzdem werde ich auch noch oft an diese kalte und traurige Zeit zurückdenken, sicherlich waren auch einige schöne Erinnerungen darunter, aber auch nur einige, der Rest waren verschenkte Jahre, die ich teuer bezahlen musste, indem ich gesundheitliche Einbußen in Kauf nehmen musste. Zum Beispiel meine gefühllosen Fingerspitzen und teilweise Gefühllosigkeit der Füße, meine Gedächtnislücken und mein schlechtes Verhältnis, mir Zahlen und Adressen zu merken.

Und immer wieder frage ich mich, ob es das alles wert war, schließlich musste ich einen hohen Preis dafür bezahlen, um König der Nacht zu sein oder Probleme zu ertränken, die am anderen Tag wieder auftauchten. Heute stelle ich mich ihnen in den Weg und lasse mir grundsätzlich nicht alles gefallen, ich würde auch nicht mehr so viel auf Risiko setzen, heute, wo ich reif bin, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Dabei ist alles so einfach mit einem Partner, der einen versteht. Schließlich haben wir die Gabe, uns gegenseitig zu verständigen und miteinander zu reden. Das zehrt nicht an der Gesundheit, ist kostenlos und hilft uns, mit Problemen fertig zu werden.

Viele Leser werden sich nun in gleiche Situationen versetzt fühlen, und ich hoffe, ihnen einige Tipps gegeben zu haben. Einige werden auch nachdenklich geworden sein, und damit habe ich vielleicht schon geholfen, denn durch Nachdenken wird man reif. Die eine oder andere Situation wird manchem bekannt sein, es gibt immer irgendwelche Parallelen im Suchtverlauf, auch das konnte ich in meinem Entzug feststellen, und es ist ein harter und steiniger Weg, ihnen zu entkommen, aber es lohnt sich, dafür zu kämpfen.

Kapitel 13

Die zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker

Wir gaben zu, daß wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes- wie wir ihn verstanden- anzuvertrauen.

Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, sie um Verzeihung zu bitten.

Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut- wo immer es möglich war - es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

Wir setzten die Inventur bei uns fort und – wenn wir unrecht hatten - gaben wir es sofort zu.

Wir suchten durch Gebete und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott -- wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn, Seinen Willen für uns erkennen zu lassen und um die Kraft, ihn auszuführen.

Nachdem wir durch diese Schritte ein geistiges Erwachen erlebt hatten, versuchten Wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Auszug aus: Die Zeit Danach. Von Heinrich Kufner
Erschienen im Schneider Verlag Hohengehren

Die Droge Alkohol

Alkohol ist eine völlig legale Droge! Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren ist der Genuß von Alkohol in der Öffentlichkeit verboten. Sie dürfen nur in Begleitung Erwachsener Bier, Wein und Sekt trinken. Der Verkauf an Jugendliche unter 18 Jahren ist aber nach wie vor verboten.

Bereits vor 5000 Jahren beherrschten die Sumerer die Kunst des Bierbrauens, auch beim Bau der Pyramiden wurde den Arbeitern Bier gegeben. Die Menschen konnten so die damit verbundenen Belastungen leichter ertragen, gleichzeitig diente das kalorienreiche Bier als billiges Nahrungsmittel. Über die Nebenwirkungen und Folgeerscheinungen war man sich damals noch nicht im klaren, heute versuchen Arbeitgeber eher, den Alkoholkonsum ihrer Angestellten niedrig zu halten. Der Grund dafür sind die enormen volkswirtschaftlichen Schäden. Zirka 10 % der US-Amerikaner sind Alkoholiker; mindestens 2,5 Millionen Deutsche geht es genauso. 11 % trinken täglich am Arbeitsplatz. Etwa ein Viertel aller Arbeitsunfälle geht auf Alkohol zurück. Alkoholiker sind fast dreimal so oft krank wie Nicht-Alkoholiker, und im Durchschnitt verursacht jeder einzelne Alkoholiker betriebswirtschaftliche Kosten von 20 000 DM pro Jahr. 34 Milliarden Mark Schaden verursachen alleine die Fehlzeiten von Alkoholikern jedes Jahr in Deutschland.

Ein erheblicherer Anteil der Verkehrsunfälle geht auf die Wirkung von Alkohol zurück. Nach einer Senkung der Promillegrenze von 0,8 auf 0,5 Promille kam es 1999 im Vergleich zu 1998 zu einem Rückgang der alkoholbedingten Unfälle um 13 %. Die Zahl der Toten verringerte sich sogar um 23 %. Alkohol wirkt keimtötend und findet sich deshalb in Desinfektionsmitteln. Viele Medikamente lassen sich in Alkohol besser lösen als in Wasser, deshalb enthalten viele Tropfen als Trägersubstanz Alkohol. Alkohol ist ein beliebtes Rauschmittel, weil seine Wirkung sich gut steuern läßt, das Maximum des Blutalkoholspiegels wird nach ca. ein bis zwei Stunden erreicht. Wahrnehmung und Bewußtsein werden in der Regel nicht so stark gestört wie z. B. bei Halluzinationen. In höheren Dosen wirkt Alkohol beruhigend, schlafantossend und lindert Schmerzen, er wirkt wohlempfindend und enthemmend.

Im Verlauf der Krankheit kann es zu Fettleber, Zirrhose und Absterben der Hirnzellen kommen. Alkohol erhöht auch das Risiko an Krebserkrankungen von Mundhöhle, Speiseröhre, Magen, Pankreas und Leber. Der Preis dafür ist, dass es alkoholkranken Menschen manchmal kaum möglich ist, in ausreichendem Maß private Beziehungen aufrechtzuerhalten. Die Einnahme von Suchtmitteln kann dann als Versuch verstanden werden, Einsamkeit und Defizite im Privatleben zu füllen.

Auch geht ein großer Teil der Gewaltverbrechen, Selbstverletzungen und schließlich der Selbstmordversuche unter Alkoholeinfluss einher.

Die zunehmende Unfähigkeit des Dünndarms, viele lebenswichtige Stoffe aufzunehmen (zum Beispiel Eiweiß, Vitamin A und C), ist auch für Störungen im Gehirn und in den Nerven verantwortlich. Die bei Alkoholikern beobachteten niedrigen Calcium-, Phosphat- und Vitamin-D-Konzentrationen im Blut sind langfristig mit einem erheblichen Verlust von Knochenmasse und -dichte verbunden und führen damit zu erhöhter Bruchgefährdung. Wenn die Nerven der Gliedmaßen geschädigt werden (Polyneuropathie), merkt dies der Kranke an Kribbeln, ziehenden, stechenden oder brennenden Schmerzen in den Füßen, Beinen oder Armen. Die Haut kann in diesen Bereichen überempfindlich sein. Schließlich stellt sich Gangunsicherheit oder sogar vollständige Gehunfähigkeit ein.

Ebenfalls schwer in Mitleidenschaft gezogen wird der Herzmuskel (Kardiomyopathie). An Herzerkrankungen sterben viermal mehr Alkoholiker als an Leberzirrhose. Dabei muß natürlich berücksichtigt werden, daß die meisten Alkoholiker auch starke Raucher sind, so dass die Ursachen für den Tod oft vielfach vermischt sind. Hinzu kommt, dass Alkohol auf die Dauer gefährlich blutdrucksteigernd wirkt, wenn pro Woche mehr als 240 Gramm konsumiert werden, also ab einer Tagesdosis von beispielsweise einem Liter Bier.

Beim Mann kann die Bildung des Sexualhormons Testosteron so gestört sein, daß Unfruchtbarkeit und Lustlosigkeit die Sexualität belasten und einschränken. Dadurch verschwindet ein weiterer Lustbereich aus dem Leben, so dass die Suchtmittel einen immer größeren Stellenwert als Befriediger von Ersatzbedürfnissen erhalten.

Wenn die Bauchspeicheldrüse Schaden nimmt, ist das recht schmerzhaft. Diese Erkrankung führt deshalb zu ärztlicher Behandlung und zu ersten erzwungenen Trinkpausen. Im weiteren kann es zur Zuckerkrankheit kommen. 75 % aller Bauchspeicheldrüsenentzündungen sind auf Alkoholmissbrauch zurückzuführen. Die Leber selbst schmerzt nicht, dadurch werden die Erkrankungen oft erst spät entdeckt durch eine Blutuntersuchung. Anfangs merkt man höchstens ein Völlegefühl, häufiges Aufstoßen, Druck unter dem Rippenbogen oder Blähungen, später Appetitlosigkeit, rasche Ermüdbarkeit und gelegentlich Potenzstörungen oder Lustlosigkeit sowie Übelkeit und Erbrechen. Bei fortschreitender Schädigung von Leberzellen wird die Eiweißsynthese gestört, was unter anderem zu Störungen der Blutgerinnung und der Immunabwehr führt. Kleinere Verletzungen können ausgedehnte innere und äußere Blutungen auslösen, was sich in blauen Flecken zeigt. Gegen Infektionen wird der Alkoholiker zunehmend schutzlos. Die Wesensveränderung wird vor allem durch die Abstumpfung der Gefühle, durch häufige Verstimmungszustände und ein plötzliches Umschlagen von Gefühlen deutlich. Die

Körperbewegungen werden unbeholfen und steif. Der Gesichtsausdruck zeigt wenig Bewegung.

Kapitel 14

Wie es mir heute geht ?

Das Einhalten der Abstinenz und das Denken ans Trinken fällt mir immer leichter, der Gedanke, warum dürfen andere trinken? holt mich immer seltener ein, und wenn, dann versetze ich mich in die Klinik zurück. Denke an die Kämpfe gegen die Sucht und an die einsamen Tage, aber ich denke auch daran, wie gut es mir heute geht, und warum sollte ich diesen Zustand ändern? Sicher hätte ich auch eine Selbsthilfegruppe aufsuchen können, um auch hier anderen zu helfen und mich selbst noch mehr zu stärken.

Doch ich war mit Angel halt einer Meinung, dass ich es alleine schaffen würde, und diesen Standpunkt vertrete ich heute noch, und bereut habe ich es auch nie. Nein, ich habe noch nie daran gedacht, wie es wohl in einer Selbsthilfegruppe gewesen wäre. Außerdem halte ich ja noch immer Kontakt zu Angel, und das soll auch so bleiben.

Mit dem Schreiben dieses Buchs habe ich an meinem Computer ein neues Hobby gefunden, die Zeit vergeht wie im Flug, und der Tag ist mir manchmal viel zu kurz. Sicher denke ich manchmal, dass auch dieser Computer zur Sucht werden könnte, und so weit will ich es unter keinen Umständen kommen lassen, aber das werden meine Frau, unser Club und vor allem unser Enkel, den wir mittlerweile regelmäßig sehen, zu verhindern wissen.

Durch die Besuche unseres Enkels werden in mir neue Kräfte geweckt, und ich habe nun wieder eine Aufgabe, und zwar will ich sein Heranwachsen nüchtern und gesund erleben, und ich möchte noch lange für ihn da sein. Vor allem aber möchte ich an ihm wieder alles gutmachen, was ich leider Gottes an unseren Kindern verspielt habe.

Mit dem Beginn meines neuen Lebens legte ich auch meine starre Haltung ab, das heißt ich arbeite noch immer daran, nicht immer abwesend zu sein, und ich bemühe mich, es jedem gerecht zu machen, und auch hier geht es ganz gut voran, natürlich habe auch ich nicht immer nur gute Tage. Doch es ist für mich das Wichtigste, an der Sache dranzubleiben und weiter zu kämpfen. Das Kämpfen fällt mir heute leichter, weil wir auch keine finanziellen Probleme mehr haben. Ich liege nachts nicht mehr wach und mache mir Sorgen, wie ich im nächsten Monat meine Rechnungen bezahlt bekomme. Dafür belohnen wir uns ab und an mit einer kleinen Anschaffung oder halt mit einer Kleinigkeit, und sei es eine schöne Topfblume, die uns gefällt. All das macht es irgendwie leichter, unser Leben zu meistern und die Probleme anzugehen.

Ich möchte damit ausdrücken, dass daß Leben wieder Spaß macht, dass man sich auch an den kleinen Dingen erfreuen sollte, denn nur so erreicht

man eine positive Einstellung zu allen Dingen, und nur so wird man stark. Meine Ausstrahlung kann nur positiv sein, denn sonst würden nicht ab und zu Leute mit mir über ihre Probleme reden, und keiner würde mich wieder achten.

Hiermit möchte ich meine wahre Geschichte beenden und nochmals allen, die mich ein Stück auf meinem schweren Weg begleiteten, ein großes Danke aussprechen und ihnen sagen, dass ich all dies nur mit ihrer Hilfe erreichte.

Literaturverzeichnis

Familienkrankheit Alkoholismus
Von Ursula Lambrou
Ro ro ro Sachbuch
ISBN 3-499-18771-X

Wenn Alkohol zum Problem wird:
Von Prof. Dr. med. W. Feuerlein – Dipl.-Psych. F. Dittmar- PD Dr. med. M. Soyka
III TRIAS VERLAG
ISBN 3-89373-473-2

Die Suchtfibel.
Von Ralf Schneider
Schneider Verlag Hohengehren
ISBN 3-89676-027-0

DIE ZEIT DANACH
Von Heinrich Küfner
Schneider Verlag Hohengehren.
ISBN 3-89676-097-1

Laß Dir nicht alles gefallen
Von Rolf Merkle
PAL Lebenshilfe Bibliothek
ISBN 3-923614-35-7

Sag nicht ja, wenn du nein sagen willst
Von Herbert Fensterheim- Jean Baer
Mosaik bei Goldmann
ISBN 3-442-11297-4