

# DER ALKOHOL UND ICH

Spurensuche und Momentaufnahme

Stand Januar 2011

## PROLOG:

*Es ist doch etwas mehr als ein Jahr geworden, bevor ich jetzt den Eindruck habe, es lohne sich, diesen „Bericht“ zu aktualisieren.*

*Ich habe mich bemüht, jede neue Erkenntnis, jeden neuen Gedanken heute mit einfließen zu lassen. Was sich bestätigt hat, habe ich unverändert übernommen. So bleibt das Ganze auch für den komplett und verständlich, der meine erste Version vom September 2009 nicht gelesen hat. Für die anderen habe ich die veränderten oder ganz neuen Passagen kursiv gesetzt.*

- - -

*Wenn ich es vorher noch nicht gewusst habe, dann weiß ich heute: **je länger ich trocken bin, desto wichtiger wird die Selbsthilfegruppe, denn:***

*Mit der Zeit spielt der Alkohol – Gott sei Dank – eine immer geringere Rolle im täglichen Leben. Während der „nassen“ Zeit und in den ersten Monaten der Abstinenz war er das alles beherrschende Thema. Inzwischen ist die Abstinenz quasi Routine. Wenn einem Alkohol angeboten wird, verlangt man selbstverständlich etwas anderes und überlegt nicht, warum eigentlich. In den Gruppengesprächen bekommt man aber immer wieder vor Augen geführt, wie wichtig diese Routine für das weitere Leben ist und bleiben muss.*

*Gerade Menschen, die neu und „unerfahren“ in die Gruppe kommen, leisten einem wichtige Hilfe. Man wird durch sie immer wieder daran erinnert, wie schmal der Grat ist und bleiben wird, auf dem man sich als Alkoholkranker auch nach Jahren der Trockenheit bewegt.*

Über sechs Jahre Trockenheit, intensive Beschäftigung mit dem Thema Sucht, vier Jahre (ambulante) Therapie. All das hat nicht zu einer endgültigen Erkenntnis geführt, warum ich süchtig bin. Wahrscheinlich würden dazu auch fünfzig Jahre nicht ausreichen.

*Vor etwas mehr als einem Jahr, habe ich mir fest vorgenommen, einmal jährlich eine solche Bestandsaufnahme zu machen. Um festzustellen, inwieweit ich mich weiterentwickelt habe, und was gleichgeblieben ist. So wird sich mit der Zeit einiges als gesichert erweisen. Und ich werde erfahren, was noch ungeklärt ist und weiterer Aufarbeitung bedarf.*

## ICH HABE KEINE AHNUNG...

...wann ich zum ersten Mal Alkohol getrunken habe.

Ich bin 1953 geboren. Man kann also wohl annehmen, dass es irgendwann Mitte der 60er Jahre des vorigen Jahrhunderts gewesen sein muss.

In unserer Familie jedenfalls war Alkohol durchaus nichts Alltägliches. Möglicherweise den damaligen Lebensgewohnheiten entsprechend, haben meine Eltern auch nicht gewohnheitsmäßig Alkohol getrunken. Der Kasten Bier – oder gar eine Weinsammlung – im Keller, was heute geradezu selbstverständlich zum Haushalt gehört, war – jedenfalls bei uns – nicht üblich.

Bier wurde auf Baustellen getrunken, Wein im Restaurant oder er wurde speziell eingekauft, wenn sogenannte wichtige Leute zu Besuch angesagt waren (Da fällt mir schon mal ein eigenartiger Zusammenhang auf! Wieso tranken wichtige Leute Wein zum Abendessen???)

Ein oder zweimal im Jahr haben meine Eltern eine Bowle angesetzt, wenn sie sich mal etwas ganz besonderes leisten wollten (Sylvester).

Im Gymnasium hatte man so ab der 7., 8. Klasse keine Angst mehr vor den Größeren, sondern sah sie eher als Vorbilder. Wir haben uns dann ja auch in den Freistunden oder nach der Schule so langsam in die Gaststätten „getraut“, wo die Großen waren, anstatt auf dem Schulhof mit Limo-Dosen Fußball zu spielen. (Entscheidend war natürlich auch, dass wir jetzt nicht mehr über jeden Pfennig Rechenschaft abzulegen hatten, sondern etwas Geld nach eigenem Gutdünken ausgeben konnten.)

In der Gastwirtschaft gab es dann die folgende Hierarchie:

1. Biertrinker (toll!), 2. Radlertrinker (naja), 3. Kinder (goldig).

Die Einteilung traf der Wirt.

Auf die Idee, in der Kneipe freiwillig etwas ohne Alkohol zu bestellen, kam niemand. Dazu hätte man ja auch nicht in die Wirtschaft gehen müssen, das hätte man genauso gut zu Hause oder in der Schule haben können. Es gab auch meiner Erinnerung nach keinen Wirt, der uns das mal vorgeschlagen hätte. Außerdem war Bier damals mit Abstand billiger, als jedes andere Getränk. (Das ist inzwischen vernünftiger geregelt soviel ich weiß.)

Im Sportverein wurde die Einteilung vom Trainer getroffen. Üblich war: A-Jugend (16-18 Jahre): Bier; B- und C-Jugend (14-16 bzw. 12-14 Jahre) Radler. Diese Einteilung war gängige Praxis in allen Vereinen, mit denen ich damals in Berührung gekommen bin. Gelegenheit zum Trinken gab es eigentlich immer: Nach dem Spiel, nach dem Training, bei Vereinsveranstaltungen, bei Mannschaftsreisen... Eben das sogenannte „gemütliche Beisammensein“, das in allen mir bekannten Vereinen so furchtbar wichtig zu sein scheint.

Aber das sind alles Erfahrungen und Zustände, die meine Altersgenossen genau so erlebt haben. Trotzdem bin ich Alkoholiker und die meisten von ihnen nicht. Wie das?

Ob auch Veranlagung oder gar Vererbung eine Rolle spielt, darauf möchte ich mich nicht berufen. Einerseits ist das bei sämtlichen Fachleuten höchst umstritten, andererseits würde ich es mir damit einfach machen, denn dann hätte ich ja keinen Einfluss darauf gehabt, wäre praktisch schicksalhaft abhängig geworden. Die Idee vom „bösen Schicksal“ würde es mir schwerer machen, trocken zu bleiben. Ich würde ja sozusagen gegen mein Naturell ankämpfen und müsste die Abstinenz dann als Verzicht auffassen. Momentan sehe ich es – Gott sei Dank – als freie Wahl an: ich möchte keinen Alkohol, sondern etwas anderes trinken.

*Mit der Unterstützung meines Therapeuten habe ich für mich überdies festgestellt, dass es für manche Menschen – jedenfalls für mich – gar nicht wichtig ist, ein bestimmtes Ereignis als Grund für die Entstehung der Sucht zu definieren. Schließlich könnte auch das zu einer Art Entschuldigung fehlgedeutet werden: „Kein Wunder, dass ich getrunken habe, bei dieser Vorgeschichte...“.*

*Ich möchte damit aber nicht behaupten, dass es nicht Betroffene gibt, denen es ein entscheidendes Mosaiksteinchen für die Motivation zum Trockensein bedeutet, zu wissen, warum sie so sind, wie sie sind.*

## **ICH WEISS,**

zu der Gewöhnung an den Alkohol ist bei mir noch einiges an Sorglosigkeit dazugekommen.

Zum einen war da eine Wechselwirkung. Mit ein, zwei „Drinks“ intus hat mir vieles scheinbar mehr Spaß gemacht: Musik machen, Musik hören, jede Art von Arbeit, Sport (mit der Aussicht auf das „kühle Bier danach“). Irgendwann habe ich die Grenze überschritten und hätte nicht mehr sagen können, ob ich etwas tue, das mir Spaß macht und dabei trinke, weil es dann scheinbar noch mehr Spaß macht; oder ob ich etwas tue weil man dabei trinken kann. Und irgendwann war es dann so weit, dass der Alkohol im Vordergrund stand.

Ich denke, ich wollte die zunächst positive Wirkung des Alkohols – die es ja zweifellos gibt – grenzenlos genießen. Dabei habe ich ignoriert, dass der positive Anteil immer kleiner und die negative Wirkung des Trinkens immer belastender wurde.

Eigenartig: Eigentlich lernt der Mensch, angeblich das einzige vernunftbegabte Wesen der Schöpfung, bei allen Dingen aus der Erfahrung. D. h. er macht Fehler, erkennt sie und vermeidet sie in Zukunft. Ausnahme, zumindest bei mir, der Umgang mit Alkohol: Ich habe getrunken und wurde dadurch entspannter und fröhlicher. Ich habe mehr getrunken und wurde dadurch nicht noch fröhlicher, sondern irgendwann traurig, oder mir wurde schlecht, ich redete Unsinn, spielte falsch Gitarre – irgendwie doof jedenfalls. Dann versuchte ich durch noch mehr Alkohol wieder fröhlich zu werden und erlebte ein ums andere Mal, dass das nicht funktioniert. Und machte es wider besseres Wissen beim nächsten Mal wieder genauso verkehrt.

Wie bei einer Verletzung oder Krankheit war ich immer überzeugt, dass das schon irgendwann wieder weggeht. *Spätestens, wenn ich wirklich „erwachsen“ sein würde und Verantwortung in der Familie und im Beruf würde übernehmen müssen. Das kann allerdings nicht funktionieren, denn auch dieser Übergang geht fließend und niemand befiehlt einem, mit dem Quatsch Schluss zu machen weil jetzt der Ernst des Lebens beginnt.* Alles Negative schien mir ja mit Alkohol nicht mehr so schlimm zu sein. Dieser verhängnisvolle Eindruck führte mich in den paradoxen Teufelskreis, reflexartig auch die negativen Auswirkungen des Alkohols mit Alkohol bekämpfen zu wollen. Bis ich so weit war, dass ich mir selbst und allein überhaupt nicht mehr helfen konnte.

Auch als ich die Trinkerei schon selbst absolut widerlich fand, musste ich doch jeden Tag wieder trinken. Vor dem ersten Schluck wusste ich schon dass mir davon übel werden würde und musste ihn trotzdem trinken, weil ich sonst nicht funktioniert hätte.

Kurzzeitige Abstinenz (Familienurlaub, Krankheit) fiel mir relativ leicht. Da habe ich mir dann oft vorgenommen: „Jetzt habe ich zwei Wochen nichts getrunken, so bleibt das jetzt. Dann bin ich raus aus dem Schlamassel“. Trotzdem habe ich bei der ersten sich bietenden Gelegenheit wieder Stoff gekauft und es dann kaum erwarten können, den ersten Schluck zu nehmen.

## **OFT GESTELLTE FRAGEN:**

1. Seit wann bist Du süchtig?
2. Wie merkt man, ob man süchtig ist?
3. Warum hast Du Dich zur Abstinenz entschlossen?

## **ANTWORTVERSUCHE:**

1. Aus eingehender und umfassender Beschäftigung mit dem Phänomen „Alkohol-Sucht“ habe ich mir die Meinung gebildet: Seit ich folgende Fragen mit „ja“ hätte beantworten müssen, wenn ich sie mir gestellt hätte:
  - a. Unternehme ich irgendetwas lieber, wenn dabei die Gelegenheit zum Trinken gegeben ist?
  - b. Habe ich zu etwas „keine Lust“, weil dabei nicht die Gelegenheit besteht, etwas zu trinken?
  - c. Treffe ich lieber Leute, die auch gerne etwas trinken?
  - d. Halte ich Leute, die nicht trinken für langweilig?
  - e. Bin ich gelegentlich mit Leuten zusammen, weil da getrunken wird, obwohl sie mich eigentlich gar nicht interessieren?
  - f. „Gehört“ für mich zu bestimmten Anlässen (Geburtstag, Silvester, Beförderung, Weihnachtsfeier) Alkohol?

Anmerkung:

Diese Fragen wird man nur im „trockenen“ Zustand so objektiv beantworten, wie es nötig ist, um ein reales Bild seiner Situation zu erhalten. Für einen Alkoholabhängigen sind sie nutzlos.

2. Es scheint nur einen gangbaren Test zu geben, den ich sinngemäß einem Buch<sup>1)</sup> entnehme

Wenn Sie wissen wollen, ob Sie abhängig sind, schreiben Sie sich mal über vier Wochen täglich genau auf, wie viel Sie trinken. Dann nehmen Sie sich fest vor, ein halbes Jahr genau die Hälfte zu trinken. Es gibt dann zwei mögliche Ergebnisse

- Entweder: Sie halten problemlos durch, dann sind Sie (noch) nicht abhängig, sollten aber mal überlegen, ob Sie nicht überhaupt alkoholfrei leben möchten. Schließlich haben Sie ja nicht ohne Grund überlegt, ob Sie vielleicht abhängig sein könnten.
  - Oder: Sie können nach kurzer Zeit keinen klaren Gedanken mehr fassen, der sich nicht um die strategisch günstigste Einteilung der verminderten Menge dreht. Daher brechen Sie irgendwann den Versuch ab und trinken wieder die gewohnte Menge. Dann sollten Sie sich aber ernstlich Sorgen machen.
  - Es gibt auch noch die Möglichkeit, dass Ihnen das ganze Getue derart auf die Nerven geht, dass Sie das Trinken ganz sein lassen.
3. Ich glaube, dass man diesen Entschluss genau genommen gar nicht selbst fassen kann. Das geht nur durch unumgängliche Notwendigkeiten, die von außen kommen müssen. Selbst als ich in manchen lichten Momenten schon erkannte, dass ich fix und fertig war, glaubte ich nach dem unvermeidlichen nächsten Schluck, ich würde das Leben schon wieder auf die Reihe bekommen. Bloß natürlich nicht heute, aber spätestens dann übermorgen.

Für mich wurde die Entscheidung von meiner ältesten Tochter getroffen, indem sie mir vor versammelter Familie mitteilte, sie wolle mit mir nichts mehr zu tun haben, solange ich nichts Grundsätzliches gegen meine Trinkerei unternähme.

Sie hat das dann auch absolut konsequent durchgezogen. Sie hat nicht einmal mehr mit mir telefoniert, sondern ihren damaligen Freund und heutigen Ehemann fragen lassen, ob ich einen Termin zum Entzug vereinbart hätte und ist erst ans Telefon gekommen, als ich das bestätigen konnte. Ich werde ihr mein restliches Leben lang dankbar sein.

Allgemein wird der Umstand, der zum entscheidenden Schritt Richtung Therapie führt als Tiefpunkt bezeichnet. *Und dieses war also meiner.*

*Dank meiner Tochter langte ich dort schon an, bevor viele Dinge zerstört waren, die mit tödlicher Sicherheit noch kaputtgegangen wären. Familie, Gesundheit, Arbeitsplatz und wirtschaftliche Absicherung, Freundeskreis.*

Am Tiefpunkt kommt der Süchtige zu der Erkenntnis, *dass er es alleine nicht in den Griff bekommt*, dass er Hilfe braucht.

Was der Tiefpunkt ist, ist ganz unterschiedlich: Es können körperliche Probleme sein, bei denen der Arzt eine ungünstige Prognose im Falle des Weitertrinkens stellt, es können unüberwindliche finanzielle Schwierigkeiten sein, es kann der drohende Verlust des Arbeitsplatzes sein oder wie bei mir eben ein familiäres Ultimatum; jedenfalls ein Dilemma, das nur durch das Ende des Konsums eine Lösung finden kann.

Im allerschlimmsten Fall kann der Tiefpunkt auch erst unter der Pegnitzbrücke im Winter erreicht sein, *wo man sich nicht mehr entscheiden kann bzw. muss* und es wirklich nur noch eine Chance gibt: Dass einen irgendetwas rettet und in die Klinik bringt. Da *wird man dann mit der endgültigen Entscheidung konfrontiert*: Entzug oder Tod.

Konrad Hempel

Im Februar 2009 und im Januar 2011

---

<sup>1)</sup> **Buchtip**: Simon Borowiak; „ALK – fast ein medizinisches Sachbuch“; Eichborn-Verlag, Frankfurt am Main, 2006