



Lebensgeschichten

Mein Name ist Günter – Ich bin Alkoholiker...

Elf Jahre meines Lebens habe ich im Rausch verbracht. Dass es heute nicht mehr so ist, verdanke ich allein der Tatsache, dass es die Anonymen Alkoholiker gibt.

Dabei deutete nichts darauf hin, dass ich einmal Alkoholiker werden würde. Ich hatte ein gutes Elternhaus, erlernte den Maurerberuf und wurde mit 18 Jahren zum Grenzdienst eingezogen. Damals kam ich zum ersten Mal mit dem Alkohol in Berührung. Es wurde täglich aus Langeweile getrunken. Dazu kam, dass wir eine Kapelle gründeten. Das bedeutete für mich, dass ich noch mehr Zeit und Gelegenheit hatte, Alkohol zu trinken. Damals konnte ich aber trotz vielen Trinkens nicht bemerken, dass der Alkohol eine negative Wirkung auf mich hatte.

Auch wenn ich an einem Abend einmal sehr viel trank, genügte es, einmal richtig auszuschlafen, um wieder einsatzfähig zu sein. Meine Vorgesetzten schätzten mich, da ich alle gestellten Aufgaben zu ihrer Zufriedenheit erledigte. Und so kam es, dass ich ziemlich schnell befördert wurde. Zu dieser Zeit lernte ich meine Frau kennen. Obwohl ich ständig mehr trank, ist es ihr nicht aufgefallen, dass mir damals das Trinken schon zur Gewohnheit geworden war.

Selbst meine zukünftige Schwiegermutter schätzte mich anfangs. Als sie aber merkte, dass ich täglich mehr trank, verbot sie mir den Umgang mit ihrer Tochter. Trotzdem hielt meine Frau zu mir. Nach Beendigung meiner Dienstzeit heirateten wir.

Zunächst arbeitete ich in meinem Beruf als Maurer. Auf der Baustelle sowie bei Richtfesten wurde immer sehr viel getrunken, was mir aber nicht mehr genügte. Die Folge davon war, dass ich zu Hause weitertrank oder von der Arbeit aus gleich in die Gastwirtschaft ging. Wir wohnten damals auf einem Zimmer und konnten uns unnötige Ausgaben nicht leisten.

Es kam dadurch oft zu Ehestreitigkeiten, was natürlich für mich ein Grund mehr war, weiterzutrinken. Es genügte mir nun nicht mehr, während der Arbeit und nach Feierabend zu trinken – jetzt musste ich schon morgens eine oder mehrere Flaschen Bier haben, um überhaupt arbeiten zu können. Wegen meiner Trinkerei musste ich mehrmals meine Arbeitsstelle wechseln. Da ich aber meine Arbeit noch einigermaßen anständig verrichtete, drückte man oft wegen des Trinkens ein Auge zu.

An nüchternen Tagen versprach ich meiner Frau immer wieder, mich zu bessern, was aber wieder vergessen war, sobald ich Alkohol hatte. Manchmal nahm ich mir vor, nur ein oder zwei Glas zu trinken – meistens entstanden daraus Trinkgelage von mehreren Stunden oder sogar Nächten. Jetzt passierte es mir schon, dass ich mich am nächsten Morgen

gar nicht mehr erinnern konnte, wo ich getrunken hatte und wie lange. Jeder Sonntag endete in der Gosse. Den größten Teil des Geldes für den Lebensunterhalt musste meine Frau verdienen, da sie von mir nichts oder nur sehr wenig zu erwarten hatte.

Hatte ich einmal keinen besonderen Grund wegzugehen, fing ich absichtlich Streit an, um dann wieder nächtelang nicht nach Hause zu kommen. Oft war ich mittags schon wieder so betrunken, dass ich durch die Straßen schwankte und einmal sogar angefahren wurde. War ich einmal nüchtern, versprach ich, mich zu bessern, trank ein paar Tage nicht und holte anschließend das Versäumte doppelt nach.

In all den Jahren habe ich nicht bemerkt, dass ich meine Frau mit meinem Lebenswandel zugrunde richtete. Sie stellte mich vor die Entscheidung: entweder Alkohol oder Familie! Ich brauchte beides – aber den Alkohol an erster Stelle! Obwohl ich wusste, dass meine Frau recht hatte, ging alles so weiter wie bisher.

Dann entdeckte meine Frau einen Artikel in einer Zeitschrift, in dem über die Anonymen Alkoholiker berichtet wurde. Sie schrieb an die in dem Artikel angegebene Adresse eines AA-Dienstbüros, denn mir fehlte der Mut dazu. – Und ein paar Wochen später besuchte ich das erste Mal eine AA-Gruppe. Auf den ersten Blick schien ich der einzige Alkoholiker zu sein, denn außer mir sah keiner danach aus. Als ich die ersten Lebensgeschichten hörte, merkte ich, dass alle das gleiche Problem hatten. Keiner war damit allein fertig geworden.

Wie alle anderen versuchte ich, nur immer 24 Stunden lang nüchtern zu bleiben. Der Anfang fiel mir sehr schwer. Aber mit Hilfe meiner Freunde und nach regelmäßigen Gruppenbesuchen wurde ich langsam mit dem AA-Programm vertraut und versuchte, danach zu handeln. Doch ich hatte es mir zu leicht gemacht. Nach vier Rückfällen aber hatte ich endlich begriffen, dass ich als Alkoholiker nie wieder normal trinken kann.

Keiner machte mir Vorwürfe, sondern alle versuchten mir zu helfen. Das gab mir wieder Mut und Kraft, an mich selbst zu glauben.

Dem AA-Programm und meinen Freunden habe ich es zu verdanken, dass ich heute keinen Alkohol mehr trinke. Ich führe jetzt wieder ein normales Familienleben und kann mich heute an Dingen erfreuen, die ich früher nicht wahrnahm. Täglich versuche ich, dem Alkohol zu widerstehen und lebe nach dem Wahlspruch:

Es ist keine Schande, krank zu sein – es ist aber eine Schande, nichts dagegen zu tun!



Mein Name ist Arthur – ich bin Alkoholiker...

Diesem lapidaren Satz habe ich meine wieder erlangte körperliche und geistige Gesundheit zum größten Teil zu verdanken. Diese wenigen Worte haben für mich eine Bedeutung erlangt, die nur meine Freunde in AA ganz begreifen können.

Vor nunmehr 28 Monaten kam ich zum ersten Mal zu einem AA-Meeting. Innerlich zitternd und bebend, weil ich noch unter den Nachwirkungen meines letzten, zwei Tage dauernden Exzesses litt, war ich doch voller Hoffnung, wie sie ein Bankrotteur haben muss, der seine letzte Mark zum Wettschalter trägt: „Alles oder Nichts“. – Was ich damals nicht wusste, war die Tatsache, dass meine Chance tausendmal größer war als die eines finanziellen Bankrotteurs, denn ich konnte bei AA nur gewinnen. Es gab keine Nietens.

Als Heranwachsender hatte ich den ersten Vollrausch, und seitdem war der Alkohol dominierend in meinem Leben. Immer in finanziellen Schwierigkeiten – immer auf der Flucht vor mir selbst – Schulden – immer kurz vor der Entlassung stehend – den Arbeitsplatz oft wechselnd und immer mit dem festen Vorsatz: „Ab morgen kein Tropfen mehr – und ein neues Leben anfangen“.

Aber der Alkohol ließ sich nicht von mir beherrschen, sondern er beherrschte mich. Wegen einer Bagatellschuld wollte ich zur Fremdenlegion, nachdem ich wieder einmal, statt eine Rate zu bezahlen, alles vertrunken hatte. Im letzten Augenblick stellte mich die Kriminalpolizei, und ich wurde auf „Staatskosten“ wieder nach Hause befördert. Dabei lernte ich so ziemlich alle Haftanstalten, die auf dem Wege lagen, von innen kennen.

Da ich gewillt war, meine Schuld zu bezahlen, wurde ich bald wieder auf freien Fuß gesetzt. Doch alle guten Vorsätze waren dahin, als ich – die ausgefüllte Zahlkarte in der Tasche – in eine Gaststätte ging und zwei Glas Bier und zwei Schnäpse getrunken hatte. Mein Erinnerungsvermögen setzte wieder ein, als ich am anderen Tage auf einer Parkbank erwachte.

Auch die Ehe, in die ich mich nach einiger Zeit flüchtete, vermochte nicht, den unaufhaltsam fortschreitenden körperlichen und geistig-seelischen Verfall zu bremsen. Haft – Führerscheinentzug – Ausnüchterungszelle – trockenes Würgen – Angst- Schweißausbrüche – und schließlich der völlige Zusammenbruch nach einer sieben Tage dauernden „Tour“. Selbstmordversuch – das war das Fazit.

Wie meine Frau das die ganze Zeit ertragen hat, ist unbeschreiblich. Wenn ich heute zurückblicke, wird mir erst voll bewusst, wie weit ich heruntergekommen war.

Nach Tagen völliger Verzweiflung nahm ich zunächst brieflich mit einer AA-Gruppe in der Nähe meiner Heimatstadt Kontakt auf. Der erste Besuch eines Meetings folgte. Als ich dann aufhörte, auch nur einen einzigen Schluck Alkohol zu trinken und mich bemühte, nach dem Vorbild meiner neuen Freunde zu leben, als ich auf den Rat der „älteren“ AA hörte

und mir vornahm, immer nur die nächsten 24 Stunden nicht zu trinken, da lösten sich fast alle meine Probleme wie von selbst.

Was mir früher durch den Alkoholdunst verborgen blieb, enthüllte sich mir – und mir wurde klar, wie viel ich nachzuholen hatte, um mein 15 Jahre dauerndes Dämmerdasein wettzumachen. Aber auch selbst dann, wenn ich es nicht schaffen sollte, auch nur einen einzigen Tag aufzuholen, werde ich nicht verzweifeln, denn ich habe mich selbst gefunden. Eine wunderbare Ruhe und Gelassenheit ist in mir. Meiner Arbeit kann ich ungehindert nachgehen, und ich kann menschliche, finanzielle und sonstige Schwierigkeiten lösen. Nach einem Jahr Nüchternheit konnte ich wieder Auto fahren.

Es scheint mir heute wie ein Wunder, dass aus einem Menschen, der die Welt nicht mehr verstand,

- weil der Alkohol ihn auf der geistigen Stufe eines Minderjährigen stehen ließ,
- weil er ihn aushöhlte und ihm die Kraft und die Möglichkeit nahm, in dieser Welt als vollwertiger Mensch zu leben, zu empfinden und zu denken,
- der sein Leben wegwerfen wollte, weil er damit nichts Rechtes mehr anzufangen wusste,
- der sein Dasein verfluchte und unzähligen Menschen nur Kummer und Leid bereitete,

dass aus diesem Menschen jemals wieder ein vollwertiges Mitglied der menschlichen Gesellschaft werden würde. Dies alles war nur möglich, weil Männer und Frauen, Alkoholiker, die sich meiner annahmen und zu denen ich vom ersten Augenblick an Vertrauen hatte, mir das Verständnis entgegenbrachten, das ich brauchte und sonst nirgends fand, und weil diese es konnten, weil ja auch sie Alkoholiker waren. Ich fand eine Kameradschaft und Zuflucht und darin immer jemanden, der bereit war, mir zuzuhören, zu raten und zu helfen, soweit es in seinen Kräften stand. Man kann sich dort „frei“ sprechen wie sonst nirgends und hat dann wieder Raum in seinem Inneren für neue Erkenntnisse und bessere Taten. Ein normal trinkender Mensch konnte früher meine Art zu trinken nicht verstehen, und er versteht auch heute nicht, dass ein einziger Schluck Alkohol dieselbe Kettenreaktion auslösen würde, die mich an den Rand der Verzweiflung und beinahe ins Grab brachte.

Aus mir, dem einsamen Alkoholiker, der sein Leben nicht mehr meistern konnte und der aus dieser Welt fliehen wollte, wurde langsam ein Mensch, der das Leben liebt, weil er mit Hilfe der Gemeinschaft von AA eine geistige Wiedergeburt erlebt hat.