

ALLEIN HIELT ICH ES NICHT LÄNGER AUS

Mein Name ist Norbert und ich bin Alkoholiker.

1957 wurde ich in Zeitz geboren. Meine Eltern gaben mir sehr viel Liebe und erzogen mich zu einer ehrlichen Lebensweise. Ich hatte eine sehr schöne und zufriedene Kindheit. Im Alter von 12 – 13 Jahren gab mir ein Schulfreund zum ersten Mal Bier zu trinken und wir unterhielten uns über die politischen Umstände im Osten, wo wir gefangen waren und unser Leben nicht meistern konnten. Heute ist mir bewusst, dass ich schon nach diesem ersten Rausch eine geistig-seelische Abhängigkeit vom Alkohol verspürte. Ich wollte immer wieder in diesen Zustand kommen, der mir scheinbar glückliche Stunden bereitete.

Meine geistige Entwicklung wurde an jenem Tag unterbrochen, weil ich von da an ständig daran denken musste, mir Geld zu beschaffen. Es gab nur wenige Möglichkeiten für mich. Das bisschen Geld aus Flaschensammeln und aus Mutters Geldbeutel reichte nicht weit. Ferienarbeit brachte auch nicht genug, um meinem Verlangen nach Alkohol zu genügen, auch wenn damals ein paar Bierchen noch reichten. Ich bin kleinwüchsig und vertrug Alkohol von Anfang an nicht. Nach 5 bis 6 kleinen Flaschen wurde mir speiübel. Trotzdem war der Rauschzustand das Einzige, was mich am Leben interessierte und mich bei Laune hielt.

Mit 17 Jahren begann ich eine Lehre als Feinmechaniker, die 2 Jahre dauerte. In dieser Zeit begann das tägliche Trinken, wenn es auch noch nicht jeden Tag im Vollrausch endete. Aber ein- bis zweimal im Monat artete mein Trinken aus und ich bemerkte auch schon die ersten körperli-

chen Abhängigkeiten vom Alkohol. Ich glaube heute, dass in dieser Zeit, wo das Trinken noch Spaß machte, der Alkoholismus als unheilbare und fortschreitende Krankheit bei mir ausgebrochen war. Damals wusste ich nichts über diese Krankheit. Auch später, als der Hausarzt mich zum Alkoholiker stempelte, hatte ich nicht die Einsicht, dass ich alkoholkrank sei und mit dem Trinken aufhören sollte.

Mein Arbeitereinkommen war sehr niedrig bei 450 bis 470 Ostmark, wovon ich auch mein Rauchen finanzieren musste. Ich glaube nach neun Jahren der Nüchternheit, dass meine Höhere Macht mich dadurch am Leben erhalten hat, dass ich nicht viel Geld für Alkohol hatte. Ich weiß nicht mehr, wann zum ersten Mal Selbstvorwürfe und Selbstmordgedanken aufkamen. Was bin ich froh, dass ich AA kennenlernen durfte und meine Höhere Macht mich nicht zu sich geholt hat, als ich in meiner härtesten Saufzeit um den schnellen Tod gebetet habe, weil ich hoffnungslos verfallen war und keinen Ausweg mehr sah, ein zufriedenes Leben zu führen.

Ich habe immer wieder versucht, nicht so viel oder nur Bier zu trinken, weil ich glaubte, dann wäre ich kein Alkoholiker. Ich wohnte bei meinen Eltern, bis ich endlich in den Westen abhauen konnte. Sie haben sehr viel seelisches Leid erfahren, obwohl ich das gar nicht wollte. Meine nasse Zeit war sehr grausam und gerade darum habe ich jetzt keine Gelüste mehr, die mich vielleicht wieder zum Saufen führen. Als ich im Jahre 1987 einen Nervenzusammenbruch hatte, versuchte ich zum ersten Mal, mit dem Trinken aufzuhören. Einer meiner Arbeitskollegen kam vom Alkohol weg, weil er eine Selbsthilfegruppe gefunden hatte, die ihm zur Abstinenz verhalf.

Doch es war keine AA-Gruppe und ich habe sie für mich nicht nutzen können. Ich hörte viel Radio und wusste, dass es die Anonymen Alkoholiker gibt, wo man lernen konnte,

mit der schweren Krankheit zu leben und vielleicht sogar für den Rest des Lebens nicht mehr trinken zu müssen. Da ich zur Flucht zu feige und kaputt war und auch nicht riskieren wollte, geschnappt zu werden, blieb ich nur drei Monate trocken. Ich hielt es nicht länger aus, weil ich allein war und keine geistige Genesung verspürte, wie ich sie später bei AA kennenlernen sollte.

Ich glaubte noch nicht an die Wiedervereinigung und floh Anfang November 1989 über Prag-Westerwald nach Bayern in der Hoffnung, dort ein besseres Leben zu finden. Ein halbes Jahr lebte ich im Übergangwohnheim und glaubte, das Trinken zu kontrollieren. Ich trank nur 4 bis 6 Halbe am Tag, was sich dann am Ende wieder gesteigert hat, ohne dass ich es wollte. Die ganzen 1.000 DM Arbeitslosengeld gingen wieder für Rauch und Rausch drauf. Zuletzt bezahlte ich nicht einmal die Miete und konnte auch wieder nichts mehr essen. Wieder war es ein Nervenzusammenbruch, der mich dazu gebracht hat, das sinnlose Saufen zu beenden.

Noch an den Versorgungsschläuchen hängend wurde mir eine Kurzzeittherapie angeboten. Ich war für das Arbeitsamt schon nicht mehr vermittelbar und hatte sowieso nichts Besseres vor. In der sechswöchigen Therapie haben sich uns die Anonymen Alkoholiker vorgestellt. Ich spürte gleich in den ersten zwei Stunden, dass ich dazugehörte, und konnte diese einzigartige Hilfe dankend annehmen. Das 12-Schritte-Programm hat mir von Anfang an sehr gefallen; ich glaubte sogar, es sei speziell für mich geschrieben worden. Ich ging damals einmal in der Woche ins Meeting und habe es nur durch den 4. Schritt geschafft, die lange Zeit zwischen den Meetings zu überstehen.

Ich schrieb ca. 4 Monate, habe 3 bis 4 Mal neu angefangen, und während dieser langen Schreibphase änderten sich schon wieder die Gedanken. Ich brachte schließlich

sechzehn A4-Seiten zusammen und glaubte, ein wichtiges Buch geschrieben zu haben, um vielen noch leidenden Alkoholikern zu helfen. Ich vergaß, dass gerade ich selbst nicht gerne lese, und in meiner nassen Zeit schon gar nicht. Mein damaliger Geisteszustand war noch nicht so stabil wie jetzt und ich musste noch zwei Psychosen durchstehen, bis ich ein zufriedenes und glückliches Leben fand.

Die erste Psychose kam, als ich nach eineinhalb Jahren AA-Zugehörigkeit in ein Wirtshaus ging und Bier trank, weil ich gehört hatte, dass einer von 1000 Alkoholikern nach einer langen Trockenphase wieder normal trinken kann. Die 4 – 5 Pils brachten mich direkt in eine geschlossene Anstalt, wo ich ein Vierteljahr brauchte, bis ich wieder in ein Meeting gehen konnte. Nach einem weiteren Vierteljahr kehrte ich in mein Elternhaus zurück, wo ich mich ohne AA-Gruppe ungefähr ein Jahr trocken hielt, jedoch auf meine geistig-seelische Genesung verzichtete.

Gerade als ich wieder anfang, in Meetings zu gehen, wurde ich noch einmal mit einer Psychose in eine geschlossene Anstalt eingeliefert. Ich hatte nichts getrunken und auch keine anderen Mittel genommen, auf die ich diesen geistigen Rückfall zurückführen hätte können. Nach 3 – 4 Monaten war das überstanden und es wurde langsam und sicher ein zufriedenes, ja zeitweise sogar sehr glückliches Leben.

Heute verordne ich mir drei Meetings in der Woche als nötige Medizin für meinen Alkoholismus, den ich mir jeden Tag neu ins Bewusstsein rufe, eingestehe und mit dem Wunsch verbinde, nicht mehr trinken zu müssen. Durch die Sache mit den Psychosen sind mir ein paar Deutschsprachige Ländertreffen durch die Lappen gegangen, aber dafür hat mich der Herrgott, wie ich Ihn verstehe, eine hervorragende Erlebnisreise zum Welttreffen in Minneapolis miterleben lassen.