

ENDLICH IN FRIEDEN UND HARMONIE LEBEN

Ich heiße Heidi und ich bin eine genesende Alkoholikerin.

Vor 52 Jahren wurde ich in eine Familie hineingebo-
ren, die aus meinem damals 41-jährigen Vater, mei-
ner 22-jährigen Mutter und deren 46-jährigen Mut-
ter bestand. Meine Geburt stand unter keinem guten
Stern. Meine Mutter lehnte mich total ab. Sie glaubte,
dass meine Großmutter und mein Vater ihre Naivität
im Bezug auf Empfängnisverhütung ausgenutzt und
beschlossen hatten, dass mein Vater sie schwängern
sollte, um einen Sohn und Enkel zu bekommen.

Sie wollte absolut kein Kind. Meine Geburt war
sehr schwer und dauerte viele Stunden. Meine Mutter
glaubte, dass sie damals ihre Gesundheit für mich geop-
fert hat. Jedenfalls höre ich diese Geschichte, solange
ich zurückdenken kann von meiner Mutter. Sie emp-
fand es als großes Glück, dass meine Pflege hauptsäch-
lich von meiner Großmutter übernommen wurde, da
sie sich dafür viel zu jung, unerfahren und krank fühlte.

Mein Vater war sehr enttäuscht, dass der Ersatzsohn
(er hat einen Sohn aus seiner ersten Ehe) nur eine Toch-
ter geworden ist. Dementsprechend hat er mich auch
behandelt. Er hat meine Mutter über die Maßen bevor-
zugt, und dies mit allen ihm zur Verfügung stehenden
Mitteln! Meine Mutter war allerdings sein totales Eigen-
tum ohne Anrecht auf ein eigenes Leben. Sie fing sehr
bald an, ihren Kummer über ihr grausames Leben, wie
sie es bezeichnete, wegzutrinken, und das tut sie bis
zum heutigen Tag!

Meine Kindheit war von psychischen und körperlichen Verletzungen geprägt. Im Alter von 14 Jahren, in dem Jahr als meine Großmutter starb, wurde bei einer ärztlichen Untersuchung festgestellt, dass ich als kleines Kind auf das Schrecklichste körperlich missbraucht worden bin. Eine gnädige Höhere Macht hat mich dies eine lange Zeit vergessen lassen. Ich träumte bis vor ein paar Jahren jede Nacht von einem riesigen Gesicht, das sich mir bedrohlich näherte, konnte aber nicht erkennen, wem es gehörte. Diesen Traum kann ich erst heute auf meinen körperlichen Missbrauch zurückführen. Ich hatte mich entschlossen, dieses Vergessen anzunehmen und nicht weiter nachzuforschen, wer mir dieses Unrecht als kleines Mädchen angetan hat.

Kurz nach meinem 51. Geburtstag jedoch sah ich eine Frau auf einem AA-Treffen, die meine wiederauferstandene Großmutter hätte sein können, und mit diesem Gesicht war mit einem Schlag alles, aber auch alles in meiner Erinnerung. Der Missbrauch in meiner frühesten Kindheit geschah durch meine Großmutter, mit allen Werkzeugen, die ein Haushalt zu bieten hat. Es war ein schreckliches Erinnerung, aber ich musste nicht trinken.

Während meiner Kindheit und meiner Jugend in meinem Elternhaus und viele Jahre danach war der Alkohol für mich ein überaus hilfreiches Mittel, vieles in meiner Ursprungsfamilie auszuhalten. Ich glaubte, Alkohol war gut, wenn ich krank war, war gut, wenn ich nicht schlafen konnte, und erst recht, wenn ich Kummer hatte. Zwar wurde nichts besser, wenn ich trank, aber für den Augenblick tat es nicht mehr so furchtbar weh. Meine Eltern erzählten mir, dass sie mir als Säugling meinen Schnuller in Schnaps und Zucker tauchten, weil ich dann nicht mehr so nervös war und gut schlafen konnte.

Als Kind war es für mich selbstverständlich, dass alle Desserts und alle Soßen Unmengen von Alkohol enthielten. Natürlich lockten mich dann auch auf jeder Familienfeier die Bowle, der Wein und das Bier. Ich bezog oft Prügel, weil ich heimlich getrunken hatte und bereits mit 10, 11 Jahren besoffen auf Familienfeiern rumtorkelte. Als ich dann meine Periode bekam und hin und wieder Kreislaufprobleme bei mir auftauchten, bekam ich von meinen Eltern Sekt oder Cognac zu trinken, da dies bekanntermaßen den Kreislauf stabilisiert und besser als jedes Medikament sein soll.

Daraus resultierte, dass ich bereits als 15-Jährige meine vornehmlich männlichen Kumpels „unter den Tisch trank“, und ich war darauf sehr stolz. So hatte ich zumindest etwas, was mich von den anderen hervorhob und das war für mein nicht vorhandenes Selbstwertgefühl sehr wichtig. Ich glaubte fest daran, hörte es ja auch ständig zu Hause, dass ich sehr hässlich und dumm war und absolut keinerlei Talent zu irgendetwas hatte. Was allerdings sehr verwirrend für mich war, war der Aspekt, dass mich meine Eltern, immer wenn wir irgendwo zu Besuch waren oder uns Leute besuchten, als überdurchschnittlich intelligent, lieb und sehr talentiert darstellten. Eben als die Tochter, die sich alle Eltern auf der Welt nur wünschen könnten.

Dieses ganze Chaos konnte ich sehr lange Zeit nur in einer totalen Traumwelt, zu der mir größtenteils der Alkohol verhalf, einigermaßen aushalten. Da ich durch dieses dysfunktionale Familienleben keine eigene Identität erwerben konnte, war ich gezwungen, die Wunschperson, die ich gerne sein wollte, selbst zu erschaffen. Ich las viel, sah viele Filme und beobachtete sehr genau andere Menschen. Aus diesen Beobachtungen schuf ich

mir mein Wunschleben und meine Wunschidentität. Ich glaubte, dass ich mich nur über Leistung definieren konnte, denn nach meiner bisherigen Lebenserfahrung machte das einen Menschen erst wertvoll. Ich lernte, ich studierte, ich heiratete das erste Mal und wurde von diesem Mann fünfmal schwanger; zwei Kinder überlebten. Ich ließ mich das erste Mal scheiden; lernte, arbeitete, betreute meine Kinder, führte meinen Haushalt – überaus perfekt – und trank und wusste immer noch nicht, wer ich eigentlich war und wie ich mich anfühlte. Ich funktionierte wie eine Marionette oder ein Zombie, aber ich lebte nicht wirklich!

Ich sah mich um und erkannte mit meiner kranken Seele und meinem kranken Geist, dass es sich nur in einer Welt ohne Liebe und Gefühle einigermaßen schmerzlos leben ließ, also probierte ich das auch aus! Es klappte auch soweit ganz gut – wenn mich meine Gefühle zu übermannen drohten – musste ich nur genügend trinken und mir die passenden Menschen suchen, die genauso dachten. Meine Kinder haben zum Glück dafür gesorgt, dass ich dieses lieblose Spiel bei ihnen nicht allzu lange fortführen konnte. Sie holten sich ihre Streicheleinheiten und meine Zuwendung energisch bei mir ab.

Mit diesem Denken heiratete ich ein zweites Mal. Ich dachte, die Voraussetzungen wären ideal, da ich diesen Mann nicht liebte, trotzdem nicht allein war, jemanden hatte, der auf meine Kinder aufpasste, wenn ich unterwegs war – egal ob zum Feiern oder zum Lernen. Ich konnte so meine Pflichten als Mutter nach außen hin ganz gut erfüllen – ich sorgte dafür, dass meine Kinder nicht unbeaufsichtigt waren. Ich glaubte, auf diese Weise könnte es keine Gefühle geben, die mir Schmerzen bereiten könnten.

Allerdings hatte ich da weit gefehlt, mein Mann war ebenfalls seelisch sehr krank und hatte ein riesengroßes Alkoholproblem; sein Verhalten mir gegenüber war nach dem ersten Kennenlernen überaus verletzend – wie ich Jahre später erfahren musste, ging er auch sehr rabiatisch mit meinen Kindern um, wenn ich nicht da war. Nach fünf sehr harten Jahren, durch die hindurch mir wiederum große Mengen Alkohol halfen und die dazugehörigen guten Freunde, die oft und gern mit mir zu Hause feierten, trennte ich mich von meinem zweiten Mann.

Ich orientierte mich dann beruflich räumlich weit weg von meinem ehemaligen Wohnort, erst wollte ich zwei Jahre in den neuen Bundesländern, dann ein Jahr in Moskau und dann für unbegrenzte Zeit in Genf arbeiten (die Verträge waren unterschrieben). Ich glaubte fest daran, dass ich damit gemeinsam mit meinen damals 13- und 14-jährigen Söhnen dem ganzen Elend, das für mich aus meinen Eltern, meinen chaotischen Beziehungen und mittlerweile auch dem Rest meiner „heimischen“ Welt bestand, entfliehen könnte. Ich wollte endlich in Frieden und Harmonie leben und war der Meinung, das ginge nur, wenn ich ganz weit von daheim weg ging.

Ich hatte damals nicht einkalkuliert, dass ich mich selbst überall hin mitnehmen würde! Alkohol gehörte natürlich immer noch zu meinem Leben, ich garnierte echten Lachs, Kaviar und ein feines Ambiente um meine 3 – 4 Flaschen Sekt am Tag, die für mich ganz normal waren und für mich zu einem besseren Leben dazugehörten. Schließlich hatte ich das erarbeitet, trotz aller widrigen Lebensumstände – es stand mir zu! Ein paar Biere gegen den Durst, Baileys zum Kaffee, auch das war für mich die wahre Lebensart.

Meine Söhne, inzwischen 14 und 15 Jahre alt, durften in meiner Gegenwart rauchen und Bier trinken. Ich wollte sie ernster nehmen, als ich je von irgendwem genommen wurde; ich wollte ihnen vermitteln, dass sie für mich keine kleinen, dummen Jungs waren, sondern meine Partner, mit denen ich alles besprechen konnte. Wie nicht anders zu erwarten war, hat sich dann ihr Lebensweg auch entsprechend gestaltet – Drogen, Alkohol und ein Gefühl des Nichtdazugehörens.

Ich hielt mich für eine emanzipierte Frau, und es war nach meinem beruflichen Aufstieg auch für mich klar, dass mir auch als Frau an jedem Ort, an dem ich beruflich zu tun hatte, ein fester Sexualpartner zustand. Mit jedem und jedes Mal mit einem Unbekannten wollte ich halt auch nicht ins Bett gehen. Ich arbeitete auf dieses Ziel hin, allerdings schon beim zweiten Mann musste ich mir eingestehen, dass unverbindliche Bettgeschichten wohl doch nicht so ganz meine Sache waren.

Ich blieb mit diesem Mann zusammen und damit begannen 1 ½ Jahre des gemeinsamen Suffs, der neuen und gewaltigen Gefühle; allerdings waren diese Gefühle nur schwarz oder weiß. Wir liebten und wir schlugen uns. Es war die psychische Hölle für mich, ich glaubte, sterben zu müssen, aber ich konnte nicht von ihm lassen. Er ging, als er mich kennenlernte, bereits seit acht Monaten zu AA, jedoch nach unserem Kennenlernen nicht mehr! Nach einer üblen Szene im Suff, bei der wir uns gegenseitig fast umgebracht hätten, trennte ich mich von ihm. Ich trank und litt und litt und trank zwei fürchterliche Tage lang, bis er anrief und mir mitteilte, dass er wieder zu AA ging. Das war für mich wie ein Hoffnungsschimmer für unsere Partnerschaft. Ich verglich ihn immer mit Dr. Jekyll und Mr. Hyde und nun konnte ich vielleicht für immer auf Dr. Jekyll hoffen.

Meiner Meinung nach hatte ich überhaupt kein Alkoholproblem, ich beschloss aber an dem Tag, an dem mein Partner wieder das erste Mal zu AA ging, auch mit dem Trinken aufzuhören. Meinen Schüttelfrost, meine erhöhte Temperatur, mein Erbrechen und die vielen weißen Würmer an der Wand führte ich auf meine seelische Erschöpfung wegen seines Trinkens zurück. Ich kam nicht auf die Idee, dass dies die Auswirkungen meines eigenen Trinkens, eines Alkoholentzugs sein könnten. Zum Glück waren meine 15- und 16-jährigen Söhne bei mir und halfen mir, so gut es ihnen möglich war.

Zwei Tage später ging ich zu Al-Anon, den Angehörigen-Gruppen von Alkoholikern. Es war für mich offensichtlich, dass ich das Opfer von Alkoholikern war. Meine Mutter, meine diversen früheren Partner und mein jetziger Partner waren allesamt alkoholabhängig, also musste ich etwas tun, um nicht total verrückt zu werden. Außerdem fand das AA-Meeting, welches mein Partner besuchte, im gleichen Gebäude statt und ich misstraute allen, die dort hingingen, vor allem wegen der ekeligen, geilen Umarmungen. So konnte ich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen, was für mich tun und meinen Partner unauffällig kontrollieren.

Anfangs spürte ich, dass in diesen 12-Schritte-Meetings ein Geist herrschte, der mich irgendwie beeindruckte. Ich fühlte etwas Gutes und die Freundinnen und Freunde waren so rücksichtsvoll und liebevoll. Keine(r) sagte, dass ich übertreiben würde mit meinen Geschichten oder dass ich fantasiere, sie glaubten mir einfach. Es tat mir gut bis zu dem Zeitpunkt, als ich dachte, dass die Menschen im Meeting in ihren Beiträgen heimtückisch über mich herzogen. Immer dann, wenn sie von ihren Alkoholikern erzählten, wähnte ich, sie meinten mich damit. Nach fünf Wochen durfte ich

während eines Meetings meinen ersten Tiefpunkt erleben und erkennen, dass ich selbst Alkoholikerin bin.

Schon am nächsten Tag besuchte ich mein erstes AA-Meeting. Seither, das war vor fast 12 Jahren, muss ich nicht mehr trinken. Mein 12-Schritte-Programm ist inzwischen mein Geländer, das mich stützt, wenn es in meinem Leben mal schwierig wird. Ich versuche dieses Programm, mein Programm, in allen Lebenslagen anzuwenden, denn es garantiert mir immer die Hilfe, die ich gerade am notwendigsten brauche. Meine seelische Entwicklung geht nur in ganz kleinen Schritten voran, aber stetig. Mittlerweile habe ich viele AA-Freunde überall in Deutschland, der Schweiz, in Holland und in den USA. Sie geben mir Halt und Geborgenheit auf dem Weg meiner Genesung. Das AA-Programm prägt nun alle Bereiche meines/unseres Lebens und das ist auch gut so! Es ist ein fester Bestandteil meines/unseres Lebens geworden.

Ich habe nun meine eigene Identität, ich weiß, wer ich bin und was ich von meinem Leben erwarte. Mein Weg zu einer gesunden, sozialen Entwicklung hat mit dem Tag begonnen, als ich das 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker kennenlernen durfte. Ich genieße es nun, die Chance erhalten zu haben, das Abenteuer Leben auf gesunde Weise erfahren zu dürfen. Der Alkohol ist immer noch gegenwärtig und ich weiß, dass ich nie ohne die Hilfe meiner Meetings andauernde Trockenheit und Nüchternheit erlangen kann. Um ein zufriedenes und manchmal auch glückliches Leben führen zu können, brauche ich meine Höhere Macht und mein AA-Programm, meine Dienste für die Gemeinschaft und die Arbeit im Zwölften Schritt.

Ich bin dankbar, dass ich mein 12-Schritte-Programm und damit ein lebenswertes Leben kennenlernen durfte.