

### 3

## BEDINGUNGSLOS UND NUR FÜR MICH

*Ich heiÙe Rainer und bin Alkoholiker.*

Ich bete zu meiner Höheren Macht, nun endlich meinen Tiefpunkt erreicht zu haben. Ich habe oft geglaubt, dass ich meinen Tiefpunkt gefunden hätte, aber das war nicht so. In dieser Hoffnung beginne ich meine Lebensgeschichte, vor der ich mich immer gefürchtet hatte. Ich habe mir selbst und vielen Menschen in meinem Leben geschadet und sehe nun, wie unglücklich ich mich und sie gemacht habe. Mein jahrelanger exzessiver Alkoholkonsum, mein Hass und Groll auf jeden und mich ist unerträglich geworden. Meine Selbstverachtung und mein Selbstmitleid scheinen sich in eine kleine Hoffnung zu verwandeln: Nur 24 Stunden nicht trinken zu müssen.

Meine Erfahrungen mit Alkohol gehen zurück bis in meine früheste Kindheit. Ich war mit meinem Opa im Zoo, er kaufte mir einen Luftballon; und ich erinnere mich, dass es ein schöner Tag war. Der Luftballon lag neben meinem Bett und ich schlief. Mitten in der Nacht weckte mich schrecklicher Lärm: Wie ein Tier auf allen vieren, kam mein Vater ins Zimmer gekrochen und zerplatzte den Luftballon mit der Hand. Ich erkannte diesen Menschen nicht als meinen Vater und schrie. Meine Mutter zog ihn dann mit meinem Opa aus dem Zimmer.

Meine Mutter litt sehr unter meinem Vater, der auch Alkoholiker ist, es sich aber nie eingestand. Schließlich konnte sie das Gesaufe nicht mehr ertra-

gen und reichte die Scheidung ein. Damit wurde es noch schlimmer und ungemütlicher zu Hause, denn mein Vater durfte laut Gesetz noch in der Wohnung bleiben. Er trank noch mehr und war sehr aggressiv. Mitten in der Nacht trat er die Tür auf und schlug meine Mutter. Einmal hätte er sie fast mit dem Auto überfahren. Ich konnte nichts tun und war völlig hilflos. Meine Mutter war mit sich selbst beschäftigt, und ich hatte niemanden, dem ich mich anvertrauen konnte.

Mit 13 trank ich zum ersten Mal Alkohol. Ich war bei einem Schulfreund zu Besuch und er zeigte mir die vielen kleinen Flachmänner seines Vaters, die lustig und sehr bunt aussahen. Wir tranken beide etwas davon und mir wurde heiß im Bauch. Nach der Trennung meiner Eltern holte mein Vater mich einmal in der Woche ab, um mit mir einen „schönen Tag zu verbringen“. Ich hatte meinen Vater gern, trotz allem, was er meiner Mutter antat. Ich hoffte, dass er sich ändern würde. Aber ich hasste ihn auch für das, was er tat, außerdem hatte ich Angst vor ihm, denn er war sehr autoritär. Das Perverse ist, dass er mir an unseren gemeinsamen Tagen regelmäßig Alkohol zu trinken gab. Später sollte es zwischen mir und meinem Vater zum Bruch kommen.

In der Schule baute ich rapide ab, terrorisierte Lehrer und Mitschüler. Im Park neben der Schule war der Treffpunkt einer Gruppe älterer Jugendlicher. Viele von ihnen waren vorbestraft. Sie hörten aggressive Musik, tranken viel Alkohol, und es gab regelmäßig Schlägereien. Dieses rebellische Verhalten gefiel mir. Für mich war diese Gruppe wie eine Familie. Ich trank oft Alkohol und wollte dazugehören. Ich war mehrmals sturzbetrunken, und das war für sie eine Belus-

tigung. Meine Jugendweihe endete in einem katastrophalen Vollrausch. Anstatt daraus zu lernen, war ich fast jeden Tag mit drei Flaschen Bier zur Clique unterwegs. Das Geld für Bier und Zigaretten klaute ich meiner Mutter aus dem Portemonnaie. Ich ging mit 15 Jahren von der Schule und fing eine Lehre als Schlosser an. Im Betrieb wurde trotz Alkoholverbots getrunken.

Zwar betrank ich mich nicht während der Arbeit, aber danach. Meine Stammkneipe hatte ich genau an der Haltestelle, wo ich immer ausstieg, um nach Hause zu gehen. Ich hatte schon gelernt, ein funktionierendes System aus Lügen aufzubauen, und ließ nichts unversucht, jeden Vorwand und jede Gelegenheit zum Saufen zu nutzen. Der Selbstbetrug verfolgte mich auf Schritt und Tritt. Schlägereien häuften sich; einmal schlug ich bei einem Saufgelage meinen Vater. Danach wurde es auch immer schlimmer, meine Umwelt und mich selbst zu ertragen.

Morgens lag ich im Bett und weinte und zitterte, doch am Abend trank ich wieder. Mit 16 Jahren gehörten Saufgelage zu meinem Tagesablauf. Praktisch mein ganzes Lehrlingsgeld gab ich dafür aus, aber irgendwann reichte es nicht mehr. Ich bemalte und verkaufte T-Shirts, Jacken, Aufnäher, verdiente damit nebenher ein bisschen Geld und versoff es gleich wieder. Doch durch die Sauferei wurden meine Arbeiten immer schlechter und niemand wollte sie mehr haben. Nach der Lehre verdiente ich ein paar Mark mehr. Inzwischen musste ich auch während der Arbeit regelmäßig trinken und meinen Spiegel halten. Ich kam besoffen zur Arbeit und der Ärger war vorprogrammiert.

Ich hängte mich an immer neue Gruppen wie Punks oder Skinheads. Letztere gab es zu DDR-Zeiten

nicht so viele, und ich wollte um jeden Preis einer von ihnen sein. Mein größter Ehrgeiz war, so brutal wie möglich zu sein und auszusehen, was mich im Rückblick sehr einsam werden ließ. Meine Sauferei steigerte sich bis ins Unerträgliche. Ich wohnte damals noch bei meiner Mutter und ihrem Lebensgefährten. Eines Abends, als ich wie üblich sturzbetrunken nach Hause kam, kam es zum Streit. Am nächsten Morgen wachte ich in der verwüsteten Wohnung in meinem Bett auf. Am rechten Arm hatte ich eine tiefe Schnittwunde. Ich wusste nicht, was passiert war, und sah Ratten auf mich zu laufen. Später erfuhr ich, dass ich fünf Glastüren eingetreten und die halbe Wohnung zerschlagen hatte.

Meine Schwester brachte mich ins Krankenhaus, wo erstmals gefragt wurde, wie viel Alkohol ich trinken würde. Ich suchte nach Ausflüchten, sagte, ich würde bloß ein paar Bier trinken. Meine Schwester sagte aber die ganze Wahrheit, daraufhin überwies man mich an eine Klinik für Suchtkranke, wo ich zum ersten Mal darüber nachdachte, mit dem Saufen aufzuhören. Mit meinen 20 Jahren war ich dort der Jüngste. Die meisten waren über 40 und ich dachte, dass es bei mir noch nicht so schlimm sein würde. Ich dachte, ich könnte nach einer gewissen Zeit des Nicht-Saufens geheilt werden und kontrolliert trinken. Ich sollte noch öfters in dieser Klinik ein- und ausgehen. Immer wieder landete ich dort, wenn das mit dem kontrollierten Trinken schief ging. Ich jammerte dort über mich und mein Leben, über die anderen, die an allem Schuld waren, nur ich nicht.

Als ich 23 Jahre alt war, wurde entschieden, dass ich eine Langzeittherapie besuchen müsste. Nach dem knapp viermonatigen Aufenthalt blieb ich fast zwei

Jahre trocken, aber nicht für mich, sondern für meine damalige Freundin und für meinen Arbeitgeber. Und so kam es, wie es kommen musste – in der Beziehung und auf der Arbeit: Ich fing wieder an mit Saufen. Die Abstände verringerten sich und ich war wieder da, wo ich aufgehört hatte. Meine Freundin verließ mich. Ich musste mich wegen einer Schlägerei vor Gericht verantworten und auf der Arbeit wollte man mich entlassen. Wieder verfiel ich einige Jahre der Sauferei – mit Trinkpausen, da ich meine Arbeit nicht verlieren wollte. An den Wochenenden betrank ich mich regelmäßig, und alle drei oder vier Monate trank ich mehrere Tage hintereinander, bis ich nicht mehr konnte.

Irgendwann erfuhr ich von einer Sozialarbeiterin, dass es die Anonymen Alkoholiker gibt. Ich ging dorthin, weil sie es mir empfahl. In meinem ersten Meeting begriff ich nichts. Ich hörte Begriffe wie Höhere Macht und „Gott, wie wir Ihn verstehen“. Das Wort „Gott“ ließ mich frösteln. Ich hörte davon, sich in seine Hände zu begeben. Ich, der immer stark war, der immer kämpfen konnte gegen alles und jeden – ich hörte von der Kapitulation vor dem Alkohol. Von Ehrlichkeit zu sich selbst. Einerseits bewunderte ich diese Menschen, andererseits hasste ich sie – damals noch. Ich ging noch dreimal hin und fing wieder an zu saufen. Nach weiteren vier Jahren des Saufens fing ich auch an, mein Suchtverhalten auf andere Drogen auszuweiten. Ich rauchte Marihuana, nahm Ecstasy und Antidepressiva. Nach einem grauenhaften Trip mit zwei Flaschen Whisky, einem Kasten Bier, Ecstasy, Marihuana und LSD landete ich wieder bei den Anonymen Alkoholikern.

Zum ersten Mal hatte ich Angst zu sterben. Diesmal merkte ich, dass ich es zu weit mit mir getrieben

hatte. Ich ging anfangs regelmäßig ins Meeting und begann, wenn auch erst widerwillig, den Versuch, in den 12 Schritten der AA zu arbeiten. Ich stieß aber irgendwann auf zu viele Dinge, die mir unangenehm waren. Ich tat immer weniger in den Schritten. Das Einzige, was mir damals Hoffnung gab, war der Glaube an eine Höhere Macht und das Vertrauen, das ich in die AA-Gruppe hatte. Ich nahm mich jedoch zu wichtig und war mit anderen Dingen beschäftigt, die mir wichtiger erschienen. Nach einem guten Jahr klammerte ich mich wieder an alte Vorstellungen und alte Verhaltensweisen. Ich entfernte mich geistig von der Gruppe. Ein banales Missverständnis sorgte dann dafür, dass ich drei Tage hintereinander wieder soff; und wieder gab ich einem anderen Menschen die Schuld für meine Sauferei.

Ich kam wieder aus dem Trinken heraus, aber nach vier Monaten Trockenheit nahm ich andere Drogen und Antidepressiva in Unmengen. Ich bildete mir ein, trockener Alkoholiker zu sein, und dabei nahm ich Drogen und Beruhigungsmittel. Sobald ich leicht nervös war, nahm ich diese Tabletten, die ich von meiner Mutter bekam. Ich redete ihr ein, dass es mir ja so schlecht ginge und ich die Tabletten unbedingt bräuchte. Ich nahm mehrere Tage hintereinander diese Tabletten, ging nicht zur Arbeit und trank am darauffolgenden Wochenende zwei Flaschen Kräuterschnaps auf fast 30 Beruhigungstabletten. Ab da weiß ich nichts mehr.

Ich wachte auf, an ein Bett geschnallt, in der Psychiatrie. Ich erfuhr, dass ich mein Mobiliar aus der 7. Etage in den Flur geworfen hatte und dass eine Frau durch herabstürzende Möbel verletzt worden war. Ich erfuhr, dass ich mir in der Nacht meiner Einlieferung

fast die Seele aus dem Leib gespien und das Kabel von einem Herzmonitor, an den man mich anschloss, einfach durchgebissen hatte. Ich dachte, das alles sei ein Albtraum, aber es war real. Ich erlebte einen Entzug, den ich nie wieder vergessen werde. Ich kapitulierte bedingungslos und nur für mich.

Ich durfte lernen, dass ich nur für 24 Stunden trocken bleiben brauche. Es macht mein Leben überschaubarer, in 24 Stunden zu leben, da ich nur für einen Tag Kraft habe. Alle Schwierigkeiten lassen sich plötzlich überwinden. Ich habe begriffen, wenn ich nur die Suchtstoffe weglasse, ändert sich nicht sehr viel. Ich musste von vielen alten Vorstellungen und Verhaltensweisen lassen, was manchmal trotz Trockenheit schmerzlich war. Heute gehört die Arbeit in den 12 Schritten zu meinem Leben.

Morgendliche Kapitulation, Meditation und Gebet sind fester Bestandteil meiner trockenen 24 Stunden geworden. Auch die ständige Inventur gehört heute dazu, um immer wieder nachzuschauen, was noch vom alten Ich übrig geblieben ist und was sich an alten Gewohnheiten und Vorstellungen wieder eingeschlichen hat. Groll, Hass, Neid, Gier, Geltungssucht – solchen Luxus leiste ich mir nicht mehr. Auch mein aufgeblasenes Ich gehe ich mit dem Programm an. Ein liebevoller Sponsor unterstützt meine Trockenheit, weil ich einfach anrufen und über Saufdruck und andere Dinge sprechen kann, die mich wieder von meinem Weg abbringen könnten.

Ich besuche regelmäßig die AA-Gruppe und AA-Dienste sind für mich zur Selbstverständlichkeit geworden. AA ist meine Lebensversicherung.