

ES FING GANZ HARMLOS AN

Ich bin Petra und Alkoholikerin.

Angefangen hatte alles wie bei anderen Mädchen auch. In der Disco wurde Cola getrunken und nebenan in der Kneipe Cola Bier, Persiko und auch mal Saurer Fritz, weil dann ja alles etwas leichter und lustiger war. Zum ersten Mal bin ich total ausgerastet, als ich von einem Jungen abgewiesen wurde. Jemand hatte eine Flasche Weinbrand in die Disco geschmuggelt und ich setzte die Flasche an, um auf diese Enttäuschung, die ja schrecklich wehtat, einen zu saufen!

Die Wirkung war schrecklich. Mein Pflichtgefühl ließ mich aber doch fast pünktlich nach Hause kommen. Als ich zu Hause torkelnd das Schlüsselloch nicht fand, wurde meine Mutter natürlich wach und verdrosch mich so, dass mein Vater dazwischen gehen musste. Nachts pflegte sie mich, weil ich nah an einer Alkoholvergiftung war, denn sie war ja Krankenschwester. Von allem wusste ich nur noch Fetzen und ab dem Aufschleißmanöver gar nichts mehr. Meine Mutter redete wochenlang kein Wort mehr mit mir und Vater musste vermitteln.

Eigentlich war mir das eine „kleine“ Lehre, denn so besoffen war ich nie mehr wieder in meinem Leben. Damals war ich fast 17 Jahre alt. Ich war schon als Kind erwachsen, wurde sehr selbstständig erzogen, musste auf Geschwister aufpassen, Hausarbeit machen usw. Und war immer darauf bedacht, von meiner Mutter Liebe, Lob und Anerkennung zu bekommen, die ich aber leider nie bekam.

Mit 19 zog ich zu Hause aus, weil unsere Wohnung zu klein wurde, denn ich hatte noch einen 7 Jahre jüngeren Bruder, der ein Wunschkind war, und eine 15 Jahre jüngere Schwester, die nicht mehr geplant war. Na ja, und ich war halt die uneheliche Tochter von einem anderen Mann, die funktionieren musste. In meinem kleinen Zimmer unterm Dach hatte ich meine erste kleine Bar mit Alkohol. Wer Sorgen hat, hat auch Likör. In dem Haus, wo ich wohnte, wurde auch immer kräftig getrunken.

Die Familie hatte immer einen Grund zum Trinken. Auch auf der Arbeit wurde gesoffen. Nur hielt ich mich da immer noch zurück, denn ich musste ja Autofahren und wollte mich nicht blamieren. Ich war in der Autoindustrie tätig. Später lernte ich auch meinen Mann kennen, der ein Alki war und immer noch ist. Ihm wollte ich das Saufen abgewöhnen, was mir natürlich nicht gelang. Über Alkoholismus wusste ich überhaupt nichts. Da er mich auch immer wieder schlug, suchte ich dann nach drei Jahren das Weite. In der Zeit fing ich dann auch an, heimlich zu trinken, aus Verzweiflung oder nach dem Motto, was du kannst, kann ich auch.

Danach hatte ich immer Männer mit Problemen, denen ich helfen wollte, für die ich da sein wollte, sie bekochte und verwöhnte, sogar im Bett und immer auf der Suche nach Liebe, Lob und Anerkennung, aber doch immer allein, und oft setzte ich Alkohol als Mittel ein zum Mut machen, als Seelentröster, zum Enthemmen im Bett usw. Es gab genug Gründe. Ich trank Liköre, Weine, später dann ganz harte Sachen, meist mit Limo oder Cola verlängert.

So total besoffen war ich eigentlich nicht mehr. Immer wenn ich merkte, ich verliere die Kontrolle, ver-

zog ich mich ins Bett, auch wenn ich alleine war. So wurde ich langsam, aber sicher zur Spiegeltrinkerin. Im letzten, ausschlaggebenden Jahr meiner Saufkarriere war ich 33 Jahre alt und wohnte zum ersten Mal seit meiner Ehe wieder mit einem Mann zusammen, auch noch in dessen Elternhaus, mit seinen Eltern unter dem Dach. Es war die Hölle für mich. Jeder Schritt wurde beobachtet, es gab Vorschriften, wann und wie ich zu putzen hatte.

Das war ohne Alkohol nicht auszuhalten, da ich Angst hatte, mich mit dieser Frau auseinanderzusetzen. Stress und Probleme auf der Arbeit kamen noch dazu. Ich vergesse nie den Tag, als ich morgens um vier Uhr zitternd, wie schon öfter, aufwachte, zu meinem Versteck ging, mir meinen Wodka mit Limo mischte und runterkippte, damit ich wieder aufhören würde zu zittern, und das ganze Zeug im hohen Bogen in den Spülstein kotzte! Das musste ich zwei bis drei Mal wiederholen, bis er drin blieb. Die reine Panik überkam mich!

Was wird, wenn ich keinen Alkohol mehr drin behalten würde, wenn ich dieses Zittern nicht mehr loswürde? Es dauerte doch noch einige Monate, bis ich zu einer Beratungsstelle in meinem Betrieb ging. Den Mann kannte ich vom Betriebsrat her und so konnte ich offen reden. Später erfuhr ich, dass er ein AA-ler war. Nach dem Gespräch wollte ich selber noch einmal versuchen, meine Tagesration von einer Flasche Wodka runterzuschrauben, was mir natürlich nicht gelang. Nach einer Woche rief ich wieder bei dem Typ an und sagte ihm, ich wolle sofort weg zur Entgiftung; ich hatte Angst, dass mein Umfeld etwas merken würde. Aber obwohl es das schon lange bemerkte, wurde alles verdeckt.

Ein paar Tage später konnte ich meine Entgiftung antreten. Ich trank nicht mehr und nicht weniger, nur so viel, wie mein Körper brauchte, um zu funktionieren. Das waren rund 1,8 Promille und das morgens um acht Uhr. Diesen Tag und diese Nacht werde ich wohl nie vergessen, denn es war die Hölle pur. Die Todesangst beherrschte meinen Kopf und meinen Körper. Trotz der Tabletten, die ich bekam, hatte ich das Gefühl, ich müsste sterben, denn mein Herz klopfte mir aus dem Hals heraus. Aber die Suppe hatte ich mir selber eingebrockt, also musste ich sie auch selber wieder auslöffeln. Das war eine für mich heute gute Erfahrung, denn da will ich nie mehr hin. Mir fiel es auch nicht schwer zu sagen: „Ich bin Alkoholikerin“, denn nach dieser Nacht waren keine Fragen mehr offen!

Fünf Monate später machte ich noch eine Langzeittherapie: Nur unter Frauen, wobei ich sehr viel lernen durfte, denn ich arbeitete ja immer nur mit Männern zusammen und hatte auch keine Freundin. Als ich nach dem halben Jahr heimkam, hatte ich auch ein Hobby mitgebracht, die Seidenmalerei. So hatte ich mir damals unbewusst gleich ein Stopfmittel erstanden, um die Zeit auszufüllen, die ich vorher gebraucht hatte, um mir heimlich Alkohol zu besorgen, zu saufen, meinen Rausch auszuschlafen und das Leergut zu entsorgen. Nach meiner Langzeittherapie ging ich ein paar Mal zum Freundeskreis, aber das war nichts für mich. Bei meiner Arbeitsstelle in dem Infobüro fanden auch Selbsthilfegruppen statt, die ich auch besuchte, da ich ja Wechselschicht hatte.

Dann lernte ich endlich AA kennen. Am Anfang war es für mich sehr schwer, alle 14 Tage dahin zugehen, zumal die Gruppe sehr klein war. Aber ich zwang mich zur Disziplin und heute möchte ich keine Stunde

mehr missen. Der Weg war und ist sehr hart für mich, aber wenn ich jeden Abend trocken in mein Bett gehe, bin ich Gott dankbar für das, was ich lernen durfte. Am AA-Tisch habe ich auch einen lieben Partner kennengelernt, mit dem ich nun schon acht Jahre zusammen bin. Vier Jahre leben wir nun auch schon zusammen. Einfach ist es bestimmt nicht und wir schlagen uns auch öfter mal das Blaue Buch um die Ohren (bildlich). Aber da wir beide trocken sind, arbeiten wir daran, eine für uns gute und trockene Partnerschaft zu leben, und mit Gottes Hilfe gelingt uns das in ganz kleinen Schritten.

Heute, nach elf Jahren Trockenheit, möchte ich jedem, der noch am Anfang steht, Mut machen, den steinigen Weg zu gehen und anderen, die denken, sie bleiben stehen, weiterzugehen. Gott gibt uns immer nur so viel an Aufgaben auf, wie wir auch schaffen können. Und ich durfte auch lernen, dass sogar in schlechten Erfahrungen immer auch etwas Positives verborgen liegt. Ich muss nur genau hinschauen. Durch unsere AA-Gemeinschaft fand ich auf unseren Reisen, die mein Partner und ich zusammen machen, immer wieder ganz liebe AA-Freunde. Selbst auf der anderen Seite unserer Erde in Australien klopft ein Herz unermüdlich für AA. Ich fand dort eine deutschsprachige AA-Freundin, die sehr viel für unsere Gemeinschaft macht.

Es ist ein wunderschönes Gefühl, auf Reisen zu gehen und am Zielort, egal wie weit weg, irgendwo auf dieser Welt in ein Meeting zu gehen und „Freunde“ zu treffen. Ich spreche selber kein Englisch, aber das spirituelle Gefühl für die Gemeinschaft der AA gibt mir alles, was ich brauche, dazu erlebe ich noch diese einzigartige Herzlichkeit der Freunde. Keine Flasche Alkohol kann dieses Gefühl ersetzen. Denn wenn ich wie-

der zu Hause bin und zurückdenke, dann bleiben diese starken, guten Gefühle erhalten und dafür bin ich Gott sehr dankbar.

Mein Weg ist hier und heute noch nicht zu Ende. Ich weiß, dass ich noch viele Steine auf meinem Weg zu bewältigen habe. Aber ich weiß, dass ich nicht alleine bin, und solange ich nicht saufe, gibt es für alles eine Lösung. Ich bin heute stolz, eine trockene Alkoholikerin zu sein; so kann ich mich jeden Tag aufs Neue kennenlernen und sehen, was noch alles in mir drinsteckt.

Allen, die dies lesen, wünsche ich von Herzen gute 24 Stunden, und egal, wie schwer der Weg auch scheint, macht weiter! Es lohnt sich jeder Tag, den ich trocken lebe.