

## VERSPRECHEN WERDEN WAHR

*Ich bin der Erwin, ich bin Alkoholiker.*

Ich komme aus einer nicht süchtigen Familie, bin ein Einzelkind, geboren nach dem 2. Weltkrieg, in einem kleinen ländlichen Dorf. Mein Vater musste sich Arbeit in der Großstadt suchen. Er kam immer nur zu den Wochenenden nach Hause, bis ich zwei Jahre alt war; dann ist meine Mutter mit mir zu ihm in die Stadt übersiedelt. Meine Mutter war eine Großfamilie gewohnt und hat sich daher viele Jahre lang in der Stadt nicht wohlgeföhlt. Das alles habe ich erst im Lauf der Zeit im Zuge meiner Inventur bei AA nachgefragt und erfahren. Es hat mir meine Eltern näher gebracht und mir geholfen, mich in meinem Sosein anzunehmen.

In diesen Kleinkindertagen habe ich schweres Asthma bekommen. Bei auch nur wenig Wind musste ich schon Schutz in Hauseinfahrten suchen, um wieder Luft zu bekommen. Spielen mit Gleichaltrigen war mir bis zur Pubertät nie möglich. Viele Monate verbrachte ich auch in Heimen zur Kur. Das ist meine erste bewusste Erinnerung: Weihnachten im Heim, obwohl ich fest davon überzeugt gewesen war, dass ich Weihnachten zu Hause verbringen werde.

Diesen Schmerz des Verlassenseins habe ich nie vergessen. Mein Vater hat viel gearbeitet und es dadurch auch ermöglicht, dass unsere Wohnungen in der Großstadt standardmäßig immer besser wurden. Vom Untermietzimmer über eine feuchte Kellerwohnung bis zu einer zwar kleinen, aber trockenen, hellen

Genossenschaftswohnung haben wir uns emporgearbeitet. Meine Mutter hatte lange Jahre einen Hausmeisterposten und ging nebenbei als Putzfrau. So finanzierten mir meine Eltern auch meine Matura.

Eine Erinnerung hat mich auch sehr geprägt. Jedes Mal, wenn ich von einem Heimaufenthalt nach Hause kam, fuhren wir in eine neue Wohnung. Sieben Übersiedlungen in rund zehn Jahren. Damit bekam ich auch nie das, was ich heute als Heimatgefühl bezeichne. Mir ist es auch heute noch ziemlich egal, wo ich wohne, allerdings lege ich auf einen gewissen Grundkomfort wert. Heizung, Warmwasser und Dusche sind heute fast unverzichtbar für mich geworden. Durch das Fehlen des Umgangs mit Gleichaltrigen habe ich auch nie gelernt, Konflikte auf eine vernünftige, sachliche Weise auszutragen.

Das lehrt mich jetzt erst langsam AA. Mein Asthma hat sich in der Pubertät gelegt und ist allmählich ganz verschwunden. Viel Anteil daran hatte die Jugendgruppe eines alpinen Vereines, die mich so genommen haben, wie ich war. Plump, pummelig, ohne Kondition und ohne sportliche Ambitionen. Dieses Gefühl der bedingungslosen Annahme erfuhr ich erst wieder in AA. In dieser Jugendgruppe fasste ich langsam Vertrauen zu mir, meinen Fähigkeiten und wurde selbstbewusster. Es war neben heute die schönste Zeit in meinem Leben.

Durch meine vielen damaligen Interessen habe ich die Matura mit zwei Jahren Verspätung bestanden, unschön ausgedrückt war es Faulheit. Dann habe ich in der Stadtverwaltung der Großstadt zu arbeiten begonnen. Vor der Matura schon das erste prägende Erlebnis mit einem Mädchen. Sie kam aus USA und war auf Studienaufenthalt, vier Jahre älter als ich und

meine erste große Liebe. Auch träumte ich schon von einer gemeinsamen Zukunft ohne irgendeinen Bezug zur Realität. Ich war immer der Meinung, sie wollte noch mindestens ein Jahr weiterstudieren in unserer Stadt.

Am Vorabend ihres Ferien-Heimaturlaubs zeigte sie mir ihr Flugticket – One-Way. Das war mein erster 3-Tage-Vollrausch. Ich weiß heute auch, dass ich seit damals nicht mehr fähig war, mich einer Frau ganz zu öffnen und Nähe zuzulassen. Immer hatte ich Angst, verlassen zu werden, und dieses Gefühl kannte ich doch schon. Dennoch hatte ich immer wieder Beziehungen zu Mädchen. Aber jedes Mal, wenn es zu eng wurde, habe ich die Beziehung beendet. Einmal sogar am 23. Dezember – auch keine Ruhmestat von mir, denn eigentlich dachte ich bei diesem Mädchen an Verlobung und Heirat.

Zu meiner Volljährigkeit schenkte mir mein Vater eine Eigentumswohnung. Ich lernte dann meine Frau in der Arbeit kennen. Bald war ein Kind unterwegs, also folgte die Heirat und der Einzug in diese Wohnung. Dann war ich auf einmal Nummer 2 hinter meiner Tochter. Das habe ich, ohne es damals zu wissen, nicht gut vertragen. Und schon war das zweite Kind unterwegs. Meine Frau hatte schon in der ersten Schwangerschaft mit unserer Tochter Probleme.

Daher war sie zunächst einmal ihr Ein und Alles. Und nun sollten wir auch noch einen Sohn dazubekommen. Unser Glück schien vollkommen. Dann kamen die ersten Schwierigkeiten in dieser Schwangerschaft mit Krankenhausaufenthalten. Ich hatte nichts Besseres zu tun, als mich herumzutreiben. Mit Trinken hatte ich damals noch weniger am Hut, aber ein ausgeprägter Hang zum Voyeurismus und eine

beginnende Spielsucht hielten mich Tag und Nacht auf Trab.

Meiner Frau blieb das alles nicht verborgen und ihre berechtigten Sorgen waren dem Verlauf der Schwangerschaft nicht gerade förderlich. Unser Sohn kam mit 7 ½ Monaten auf die Welt und starb einen Tag nach seiner Geburt. Ich war der Einzige, der ihn lebend sah. Sogar meiner Frau wurde er nicht gezeigt, sondern gleich mit dem Notarzwagen in eine Kinderklinik gebracht. Wie ihn mir die Schwester gezeigt hat, wusste ich, dass er es nicht überleben würde. Wir hatten uns beide – trotz der schon beginnenden Schwierigkeiten in unserer Ehe – dieses Kind sehr gewünscht. Wir sprachen aber nie mehr darüber, wir schwiegen es tot.

Die Qualität meiner Beziehung und die meiner Arbeit litten sehr darunter. So wechselte ich auf dringenden Wunsch meiner Vorgesetzten wieder einmal den Arbeitsplatz. Ich wurde Heimverwalter in einem Heim für schwer erziehbare Mädchen und war damit konfrontiert, wie viele ungewollte Kinder leben mussten, und konnte erst recht nicht verstehen, warum ein gewolltes Kind nicht leben durfte. Jetzt wurde auch mein Alkoholkonsum immer größer.

Es folgte die Zeit meines Fremdgehens in der Ehe. Eine Erzieherin aus diesem Heim brachte mich fast vor den Scheidungsrichter. Ich war aber dann doch zu feig, diesen Schritt zu tun. Meine Frau kam natürlich auch bald dahinter und ich habe einfach wieder die Arbeit gewechselt, statt diese Beziehung zu beenden. Ich habe meine sichere Beamtenlaufbahn in der Stadtverwaltung aufgegeben und eine Tätigkeit im Außendienst – mit unkontrollierbaren Arbeitszeiten und -orten – begonnen.

Hier begann auch meine intensivere Trinker- und Spielerzeit. Dass ich heute noch meinen Führerschein habe und nicht wegen meiner Schulden im Gefängnis sitze, ist schlicht ein Wunder. Finanziert habe ich diesen Lebenswandel nicht immer mit legalen Mitteln. Irgendwann habe ich mich mit meinem Chef überworfen – fristlose Kündigung – arbeitslos – dann mit viel Protektion Wiedereinstieg in die Beamtenlaufbahn. Innendienst. Massiver Suff. Tägliches Vertuschen meines Zustandes. Dennoch habe ich aber nach zwei Jahren eine neue Aufgabe bekommen – Aufbau eines EDV-gestützten Controllings.

Das hat mich dazu gebracht, nicht ganz im Suff zu versinken. Eine Psychotherapie, begonnen wegen meiner Spielsucht, habe ich abgebrochen, weil die Therapeutin auf meinen Alkoholkonsum zu sprechen gekommen war. Meinen Hausarzt begann ich bald darauf über beginnende Angstschübe bis hin zu Panikattacken zu informieren, daraufhin gab er mir Angstlösende Antidepressiva. Die Mischung Pillen und Suff waren der Beginn meiner fast täglichen Blackouts.

Dazu kam der immer stärker werdende Zigarettenkonsum – manchmal bis zu 80/Tag. Mein Asthma kehrte wieder: Erstickungsanfälle – Notarzt – Krankenhaus – Vollräusche – Blackouts Infusionen. Die immer wiederkehrende Melange meines damaligen Lebens. Aber immer noch war für mich alles in Ordnung, denn: Arbeit, Wohnung, Frau, Kind, Urlaub, Auto, alles noch da. Störend waren nur die ewigen Bittbriefe meiner Bank: Bitte sprechen Sie vor, bitte gleichen Sie ihr Konto aus, etc.

Störend war auch meine immer schlechter werdende Gesundheit: Ski fahren und Tennis spielen waren ja schon lange Zeit vorbei. Unsere Wohnung

aber lag beispielsweise im 4. Stockwerk. War der Lift kaputt, brauchte ich mindestens 20 Minuten bis in die Wohnung, da ich spätestens im dritten Stock eine längere Pause zur Erholung einlegen musste. Auch die Ausflüge, bei denen mir die 80-Jährigen bergauf davonliefen – ich war damals knapp 40 – sind mir noch gut in Erinnerung. Es war beschämend.

Das alles brachte mich immer weiter in den Suff – ich wollte vergessen, vergessen, vergessen. Was zu Hause alles dazu passierte, brauche ich nicht zu schreiben, das weiß jeder von euch. 20. Oktober, ein Samstag, ich weiß es noch wie heute: Meine Frau erlitt morgens einen Nervenzusammenbruch und wurde vom Notarzt ins Spital gebracht. Ich habe wirklich gedacht, jetzt stirbt sie. Das war ein Schock, denn ich habe so deutlich gesehen, noch ist sie mein einziger Halt, und wenn sie nicht mehr ist, stürze ich ins Bodenlose. Suff – Verelendung. Meine Tochter (damals 15) spielte in meinen Gedanken keine Rolle, ich hatte ihr gegenüber keinerlei Verantwortungsgefühl. Es war so, als existierte sie nicht. Ich hatte nur Angst um mein eigenes nacktes Leben.

Zwei Tage später rief ich das erste Mal bei AA an und am 23. Oktober war ich in meinem ersten AA-Meeting. Ich habe mich das erste Mal in meinem Leben DAHEIM gefühlt und Hoffnung gespürt. Deswegen bin ich auch wiedergekommen und geblieben. Sechs Monate am Stück war ich trocken, dann kamen erstmals die Überlegungen: Was mache ich bei AA? Nie auf klinischem Entzug gewesen, nie wegen des Trinkens auf der Intensivstation, nie in einer Entzugsanstalt, nie war ich meinen Führerschein los, nie. ... Ich gehöre nicht zu AA – das war meine Antwort.

Der Rückfall war die logische Konsequenz. Heute denke ich, dass mir das halbe Jahr Trockenheit so viel

Hoffnung gegeben hat, dass ich mich immer wieder aufrappeln und wieder zu AA gehen konnte. Und wieder hörte ich: 90 Tage – 90 Meetings, lass das erste Glas stehen, nur für heute, komm wieder. Und so fielen für mich in den nächsten 1 ½ Jahren all die Hintertürchen zu, die ich noch offen hatte, eins nach dem anderen. Bis zum 2. Februar. Seit diesem Tag bis heute bin ich durchgehend trocken.

Was hat sich seither getan? Im Stenogrammstil, immerhin sind das mehr als 10 Jahre meines großteils auch zufriedenen Lebens: das Wichtigste zuerst: Bis heute kein Pulle, keine Pille, keine Kippe. Scheidung; Aussöhnung mit meiner Tochter; Aussöhnung mit meinen Eltern; leben lernen als Single (fünf Jahre); Aussöhnung mit meiner Ex-Frau, ohne diese Beziehung wieder aufzunehmen; neuerliche berufliche Anerkennung; eine neue Beziehung zu einer Frau trocken begonnen; die Mietwohnung wieder aufgegeben; zu dieser Frau und deren Kindern gezogen; plötzlicher Tod meines Vaters; nach immerhin 4 Jahren die Trennung von der Frau, wieder eine eigene Wohnung bezogen, Kampf um meine Karriere verloren und dann auch aufgegeben, Pensionierung mit großen finanziellen Einbußen mit 54.

Wenn ich diese Liste der Ereignisse so betrachte, merke ich zwei Dinge: Erstens, wie wahr der AA-Spruch ist: „Wir bekommen nie mehr aufgeladen, als wir tragen können“. Und zweitens: Ich bin sehr dankbar, dass alles so gekommen ist, wie es war. In meinem Leben ergibt es Sinn und eine große Lebensqualität ist der Lohn dafür. Wenn mir auch sehr leidtut, dass mein Vater heute nicht mehr lebt, so weiß ich doch nicht, wie er mein neuerliches Scheitern in einer Beziehung und meinen abrupten Ausstieg aus dem Berufsleben aufgenommen hätte.

Ein Ereignis aus meiner Zeit in der Gemeinschaft möchte ich noch herausheben. Es hat damit zu tun, was in unserer AA-Literatur so beschrieben wird: „Plötzlich wird uns bewusst, dass Gott das für uns erledigt, wozu wir allein nicht in der Lage sind.“ Nach einigen Monaten Trockenheit fuhren etwa 40 Personen aus unserer Firma auf einen 4-tägigen Betriebsausflug nach Nürnberg. Drei Tage ging alles gut. Ich hatte keinen Sauftdruck und Alkohol war für mich kein Thema. Am Tag unserer Abreise hatten wir den Vormittag zur freien Verfügung. Ich schlenderte durch die Innenstadt und traf ein paar Kollegen.

Wir beratschlagten, was wir noch tun könnten. Plötzlich sagte einer: „Lasst uns doch noch ein Rauchbier trinken!“ – ein Rauchbier? Ich hatte mein Leben lang noch kein Rauchbier getrunken. Gibt es das überhaupt? Wie das wohl schmeckt? Dann der wirklich absurde, aber entscheidende Gedanke: Ich kann doch nicht bei AA sein und nicht wissen, wie ein Rauchbier schmeckt! Was soll sich denn eine Neuer denken, wenn er mir was von Rauchbier erzählt, und ich müsste sagen: ‚Das kenne ich nicht!‘ Also, ein kleines Rauchbier kann mir doch wirklich nicht schaden. Jetzt, wo ich doch schon so lange trocken bin! Ich muss es trinken! Es ist ja sozusagen zu therapeutischen Zwecken.

Und schon ertönte es laut und deutlich aus meinem Mund: „Das ist eine gute Idee. Gehen wir ein Rauchbier trinken! – Dort ist ein Gasthaus!“ Und ich steuerte schnurgerade auf ein Lokal an der Straßenecke zu. Alle folgten mir. Ich legte die Hand auf die Türklinke und wollte eintreten – die Tür war versperrt! Da erst sah ich das Schild an der Tür: Geöffnet ab 11:00 Uhr. Es war 10:45 Uhr. Schlagartig wurde mir klar, was ich eben tun wollte. Einer aus der Gruppe sah ein bereits

geöffnetes Lokal gleich um die Ecke und lotste uns dorthin. Der Kellner kam und nahm die Bestellungen auf. Einige wollten Rauchbier. Ich aber bestellte voll Dankbarkeit für diesen „Zufall“ einen Kaffee und ein Mineralwasser.

Alle Versprechen aus diesem Buch werden wahr – ich fühle es. Aber nur, wenn ich meinen Teil dazu lebe, täglich! Die Anleitung dazu geben mir die 12 Schritte des AA-Programms. Tag für Tag trocken zu leben, das ist mein innigster Wunsch. Ich möchte heute die tägliche Chance, die ich durch AA bekomme, aus Dankbarkeit und nicht aus Angst nutzen. Regelmäßiger Besuch der AA-Meetings und der Glaube an die Hilfe meiner Höheren Macht – egal, ob ich Sie Zufall oder Gott nenne – unterstützen mich dabei.