

ZUM ERSTEN MAL DACHTE ICH ÜBER MICH NACH

Hey Freunde, ich bin Anton und ich bin ein Alkoholiker.

Es begann bereits in der Kindheit. Meine ersten neun Lebensjahre verbrachte ich in einem streng katholischen Elternhaus. Dann wurde ich zu wildfremden Menschen auf einem Bauernhof geschickt. Der Grund war, dass ich mit meinem Bruder nicht klarkam, denn ich war schon immer das schwarze Schaf in der Familie. Bei dem Bauern kam ich zum ersten Mal mit dem Alkohol in Kontakt in Form von selbst gemachtem Johannisbeerwein. Immer, wenn ich die leere Flasche in den Keller trug, trank ich den Rest aus, doch er schmeckte mir nie, denn der Wein war sauer und bitter und trotzdem machte ich es immer wieder. Heute bin ich mir sicher, dass diese geringe Menge Alkohol mein Heimweh dämpfte. Ich weinte damals oft im Bett.

Das war mein Einstieg in den Alkoholismus, unbewusst abhängig im geistigen und seelischen Bereich, so sehe ich es jetzt. Im Nachhinein weiß ich heute, dass der volle Einstieg dann im jungen Erwachsenenalter war (so mit achtzehn, neunzehn, zwanzig Jahren), als ich feststellte, dass meine Schüchternheit und meine Hemmungen gegenüber den Mädchen verschwunden waren, wenn ich zwei, drei Biere getrunken hatte. Ich wagte es, auf dem Tanzboden auf die Mädchen zuzugehen und mit ihnen zu sprechen.

Nach diesem Schema ging es jahrelang, zwischendurch mal einen Rausch, immer schön normal. Mit

24 Jahren lernte ich meine Frau (heute Ex-Frau) kennen, natürlich am Tresen. Drei Jahre später haben wir geheiratet. Am Tag vor der Hochzeit gab es auch so eine typische Episode. Der Tag war Vatertag und ich feierte, obwohl noch nicht berechtigt, so nach dem Motto: „Was ich das ganze Jahr an Alimenten spare, kann ich an dem Tag nicht versaufen“.

Dementsprechend war am Hochzeitstag auch meine körperliche Verfassung: total verkatert. In der Kirche hätte ich mich beim Abendmahl fast in den Kelch erbrochen, so rebellierte mein Magen. Ein Jahr später kam unsere Tochter zur Welt, da musste ich natürlich ganz groß mit meinen Saufkumpanen feiern, anstatt dankbar zu sein, dass Mutter und Kind gesund sind. Am Tag danach schleppte ich mich dann wieder verkatert und mit schlechtem Gewissen ins Krankenhaus. Gesundheitlich ging's langsam bergab.

Es fing damit an, dass ich Herzbeschwerden bekam. Ich war insgesamt fünfmal mit Verdacht auf Herzinfarkt in der Klinik, doch es wurde nie was festgestellt. Meine Leberwerte waren immer gut und meine wahren Trinkmengen habe ich immer verschwiegen, wie ihr es mit Sicherheit ja auch von euch kennt. Als 1985 unser Sohn geboren wurde, da ging dann die Post ab, das könnt ihr euch sicher vorstellen: Ich war der Beste, ich hatte einen Sohn und das musste begossen werden.

Meine Tochter gab ich bei den Schwiegereltern ab und so konnte ich nach dem Dienst ungestört feiern, natürlich mit den Saufkumpanen. Der Alkohol brachte mich dann soweit, dass ich während meines Dienstes trank, obwohl striktes Alkoholverbot herrschte. Ich war an einem sicherheitsrelevanten Arbeitsplatz beschäftigt und da konnte ich mir keinen Fehler erlauben, denn hier ging es um Menschenleben.

Mein Glück oder Pech war, dass mein Vorgesetzter auch nicht ins Glas spuckte. Wurde ich zum Gespräch geladen, ging ich am Bierautomaten vorbei, zog zwei Flaschen und meldete mich beim Chef. Das erste, was ich zu ihm sagte, war: „Chef, jetzt trinken wir erst mal ein Bier, dann sprechen wir weiter!“, und damit hatte ich ihn in der Tasche. Wie wollte er mir etwas verbieten, wenn er selbst am Morgen schon trank! Es war für mich ganz normal, in der Früh schon das erste Bier zu trinken, obwohl es meistens wieder rauskam. Es war für mich Naturheilmittel: Wenn es drin blieb, war ich wieder gesund. Dann waren meine Magenkrämpfe, mein Zittern und Schwitzen, meine sonstige schlechte körperliche Verfassung verschwunden.

Ich dachte: Wenn ich mit diesen Symptomen zum Arzt gehe, verschreibt er mir irgendwelche Chemiekeulen, die mir den Magen und andere Organe schädigen; da nehme ich doch lieber meine Naturheilmittel, Bier und Obstler. In der Familie wurde ich auffällig und des Öfteren von meiner Frau auf mein Trinken angesprochen. Meine Antworten waren immer die gleichen: Was soll das, der trinkt viel mehr als ich, du gönnst mir nicht mal die zwei Bier am Abend, aber den ganzen Tag arbeiten, das darf ich, usw. Durch meinen Schichtdienst konnte ich noch schwarzarbeiten und meinte, immer, wenn genug Kohle (Geld) im Haus ist, dann ist alles in Ordnung.

Welch ein Irrtum! Heute weiß ich, dass weniger mehr sein kann. Meine Frau musste mich immer wieder bei der Dienststelle entschuldigen; sie musste die Matratzen zum Trocknen auf den Balkon stellen; und immer wieder kamen ihre Vorwürfe: Du trinkst zu viel, du kümmerst dich nicht mehr um mich und die Kinder. Ich konnte sie mit einem großen Strauß Rosen immer

wieder beruhigen. Meine Schwiegereltern, meine Mutter und Kollegen sprachen mich an, doch ich konnte sie alle beruhigen, dass ich kein Alkoholproblem habe, denn für mich war alles normal.

Heute weiß ich, dass ich alkoholische Delirs hatte. Einmal, da sagte ich am Morgen zu meiner Frau, ich weiß nicht, in welcher Kneipe ich gestern war, denn da war die Toilettendecke so niedrig, da musste ich meinen Kopf einziehen, um hineingehen zu können. Kurze Zeit später rief mich meine Frau und zeigte mir das niedrige Klo. Es war mein Schlafzimmerschrank. Ich habe über mein Trinkverhalten nie nachgedacht. Für mich war meine Trinkerei bis zum letzten Tag normal. Ich konnte kein Alkoholiker sein, denn ich war nicht impotent, im Gegenteil, es ging immer.

Heute weiß ich, dass der übersteigerte Sexualtrieb ein Symptom der Alkoholkrankheit ist, die Impotenz kommt später. Noch so ein Anhaltspunkt, dass ich kein Alki sein konnte, war für mich, dass ich die ganze Fastenzeit keinen Alkohol zu mir nahm. Allerdings schaute ich schon am Aschermittwoch im Kalender nach, wann denn Ostern ist. Ostern ging's dann gleich wieder in die Vollen. Ich dachte: Ich verrichte ja meinen Dienst, und wenn ich will, kann ich zu jeder Zeit aufhören, aber dazu besteht doch kein Grund. Das habe ich ja über Jahre während der Fastenzeit immer bewiesen! Genau ein halbes Jahr vor meinem Tiefpunkt hatte ich einen schweren Verkehrsunfall unter Alkoholeinfluss, bei dem ich heil davonkam.

Nicht mal die Polizei wollte von mir was, außer den Papieren. Doch dieses Ereignis ließ mich noch mehr saufen. Eines Tages eröffnete mir meine Frau, dass sie einen anderen Mann kennengelernt hatte und dass dies unser Nachbar sei. Mit dem hatte ich auch so manche

Flasche geköpft; und nun dies! Was blieb mir anderes übrig, als in den Keller zu gehen und zu saufen. Es kann doch nicht sein, dass „König Anton“ die Frau davonlief! Ich soff den ganzen Vorrat an Bier und Obstler, um zu sterben. Gott sei Dank gelang es mir nicht.

Am nächsten Tag, es war der Valentinstag 1990, meldete ich mich krank und ging zu einem Arzt. Im Wartezimmer dämmerte mir allmählich: Den Mist, den du jetzt am Hals hast, den hast du von deiner Sauferei, jetzt musst du zu AA gehen! Die Botschaft von AA erreichte mich Anfang der achtziger Jahre über das Fernsehen. Es war das allererste Mal, dass ich über mich nachdachte, soweit es mir mit meinem vernebelten Gehirn möglich war, denn bis zu diesem Tag war mein Trinken für mich in Ordnung. Im Telefonbuch suchte ich dann die Anonymen Alkoholiker im Allgäu und fand nichts. In meiner Verzweiflung warf ich das Telefonbuch zu Boden, als ich es wieder aufhob, war die Seite von einer Sozialberatung aufgeschlagen (da war die Höhere Macht am Werk), ich rief dort an und bekam die ersten Meetingsadressen.

Am Freitag ging ich zitternd zu einer Gruppe. Vor der Türe standen zwei Frauen und sagten mir, dass der Gruppensprecher nicht da sei und deshalb kein Meeting stattfinde, ich solle nächsten Freitag wiederkommen. So fuhr ich nach Hause, ging ins Bett und fiel in dieser Nacht in ein Entzugsdelir, das vier Tage dauerte. Von diesen Tagen weiß ich nur, dass ich mit der Fliegenklatsche im Bett saß und nach irgendwelchen schwarzen Tieren schlug, die hinten von der Bettkante hochkrabbelten, sowie ein Satz von meiner Frau: „Jetzt sitzt er im Bett und spinnt“. Heute weiß ich, dass dies eine Gratwanderung zwischen Tod, Wahnsinn und Leben war. Ich darf leben. Nach überstandem Delir

und eine Woche später saß ich das erste Mal in einem Meeting. Ich wurde von einem Freund mit den Worten begrüßt: „Schön, dass du da bist!“, was für mich sehr ungewöhnlich war, denn das sagte schon lange keiner mehr zu mir. Höchstens:

„Jetzt kommt der schon wieder!“; da gab’s keinen Namen mehr, sondern nur noch „der da“. Was damals im Meeting abging, weiß ich heute nicht mehr, doch irgendetwas zog mich wieder dahin und so ging ich Woche für Woche ins Meeting, ohne etwas zu kapieren. Ich denke, mein Unterbewusstsein (Höhere Macht?) erkannte, dass ich an einer Weggabelung auf meinem Lebensweg angekommen war: Entweder ich gehe den alten Weg weiter und verrecke, oder ich versuche, den neuen und steinigten Weg mit AA zu gehen und damit ins Leben, was ich bis zum heutigen Tag tue.

Ich war trocken im Sinne vom 1. Schritt, erster Teil. Was es mit dem zweiten Teil auf sich hatte, damit konnte ich nichts anfangen, denn mein Leben meisterte ich doch, meinte ich. Mir ging es immer schlechter und ich dachte oft an Selbstmord durch einen Sprung aus dem Fenster. Doch ich hatte Angst, dadurch im Rollstuhl zu landen, und so fing ich an, extrem Sport zu treiben, um nur ja nicht über mich nachzudenken.

Ich hatte doch nie gelernt, über mich und mein Leben nachzudenken. Für mich gab es nur zwei Ebenen, die geistige und die körperliche. Heute weiß ich, dass da noch zwei dazu kommen, nämlich die seelische und die spirituelle. Zehn Monate später brach ich mir das Bein, nicht schlimm, doch es reichte, um mich auszubremsen. Von diesem Zeitpunkt an wurde mein Saufdruck immer heftiger. Ich sprach im Meeting darüber. Ein Freund meinte: „Vielleicht solltest du in eine Klinik zur Therapie gehen.“

Das lehnte ich empört ab: Ich bin doch nicht verrückt! Freund Alkohol klopfte mich weich; mir ging es immer schlechter und so meldete ich mich bei einer Klinik an. Erst nach fünfzehn Monaten, in denen ich nur trocken war, wurde ich in die Klinik aufgenommen, in der unser Zwölf-Schritte-Programm im Therapiekonzept steht.

Dort erlebte ich meinen seelischen Tiefpunkt. Ich kniete eines Nachts vor meinem Bett und betete: Lieber Gott, hilf mir, so kann und möchte ich nicht mehr leben! Dieses Erlebnis brachte mich zur endgültigen Kapitulation. Ich wurde bereit, wie es unser Programm verlangt. Von diesem Zeitpunkt an ging es Schrittchen für Schrittchen bergauf, bis zum heutigen Tag. Das heißt natürlich nicht, dass es mir immer nur gut ging; doch ich durfte lernen, mein Leben zu meistern. Unter „Das Leben meistern“ konnte ich mir lange nicht vorstellen, was das ist. Ich dachte, es sind die äußerlichen Dinge, wie arbeiten, Miete bezahlen, den finanziellen Verpflichtungen meinen Kindern gegenüber nachkommen, usw.

Heute verstehe ich es besser, was mit „Das Leben meistern“ gemeint ist; es sind für mich nämlich drei Säulen: die Beziehung zu mir, die Beziehung zu meinen Mitmenschen und die Beziehung zu meiner Höheren Macht, wie ich sie verstehe. Ich darf Verantwortung für mein Leben übernehmen. In meiner Trockenheit versuchte ich drei Partnerschaften, die in Freundschaft auseinandergingen. Auch Trennungen sauber zu verarbeiten, das durfte ich mithilfe des Programms lernen.

Jetzt bin ich mit einer Al-Anon Freundin zusammen, worüber ich sehr glücklich bin. Wir führen eine Partnerschaft, die voll ist mit Liebe und gegenseitiger Achtung. Wir können über alles sprechen, was uns

ZUM ERSTEN MAL DACHTE ICH ÜBER MICH NACH

bewegt. Wir haben sehr viele Gemeinsamkeiten, sei es auf spiritueller, sportlicher oder kultureller Ebene, und trotzdem hat jeder seinen persönlichen Freiraum. Und das ist toll!!! Ich kann sagen, dass ich mit meinem Leben zufrieden bin.

Seit ich trocken bin, habe ich immer wieder Dienste in der Gruppe und in der Region übernommen, was meiner Lebenseinstellung immer zugutekam. Ich kann es jeder Freundin und jedem Freund nur empfehlen. Es stimmt: Dienste bringen mich weiter auf dem Weg zur Nüchternheit und das streben wir doch alle an. Ich bin meiner Höheren Macht sehr dankbar, dass ich bis heute keinen Rückfall hatte; doch erlebt habe ich bei anderen Freunden schon viele und da möchte ich nicht mehr hin. Ich sehe es immer wieder, wie rückfällige Freunde leiden.

Das AA-Programm hat mich aus meinem Elend, aus meiner Einsamkeit und aus meinem Nebel hinein ins Leben geführt. Sobald ich wieder das erste Glas trinke, wendet sich mein Leben und ich bin wieder im Nebel. Das Wort Leben heißt rückwärts gelesen Nebel! Ich möchte dieses Programm, das von ansteckender Gesundheit ist, umsetzen, so gut es mir möglich ist, und es immer wieder an neue Freunde weitergeben. Ich habe durch die Anonymen Alkoholiker ein neues und intensives Leben geschenkt bekommen. Dieses Leben möchte ich noch lange genießen, nachdem ich im Vorruhestand bin.