

**MIT 21 ZU AA**

*Hallo! Mein Name ist Myriam und ich bin Alkoholikerin. Ich bin 24 Jahre alt und seit über drei Jahren trocken.*

Gott hat mir meine Trockenheit nach einem langen, verzweifelten Kampf geschenkt: Nur durch Seine Gnade darf ich heute leben und gemeinsam mit Ihm meinen Weg gehen. Die Jahre, in denen ich getrunken habe, waren voller Qual und Einsamkeit, mein Weg in die Trockenheit war mühsam; und auch jetzt ist das Erlernen eines nüchternen und zufriedenen Lebens immer wieder ein harter Kampf für mich, der aber mehr und mehr Früchte trägt: Zeiten, in denen ich erfüllt bin, in denen ich das Leben einfach so nehmen kann, wie es kommt, und mich nicht mehr beweisen muss.

Ich habe schon früh angefangen zu trinken. Nach einer Kindheit, die von Missbrauch und Gewalt geprägt war, habe ich mit zwölf Jahren das erste Mal bewusst zur Flasche gegriffen, um irgendwie mit mir selbst und meinem Leben fertig zu werden. Ich glaube sogar, dass ich schon damals die Entscheidung getroffen habe, Alkoholikerin zu werden. Mir ging es beim Trinken nie um Spaß und Ausgelassenheit, sondern darum, mich selbst zu zerstören. Ich wollte vergessen, wer ich war, und gleichzeitig doch irgendeinen Weg finden, um endlich glücklich zu sein. Dass mir der Alkohol da kein guter Helfer war, habe ich erst Jahre später gemerkt.

Ich habe von Anfang an alleine getrunken: nachts zu Hause, wenn die anderen schon schliefen. In meiner Einsamkeit habe ich mich mit der Flasche verbündet. Mit 13 lag ich das erste Mal mit einer Alkoholvergiftung

im Krankenhaus. Diesen erniedrigenden Zustand wollte ich kein zweites Mal erleben und begann, mein Trinken – wie ich meinte – zu kontrollieren, indem ich mir den Finger in den Hals steckte, sobald sich alles zu drehen begann. Das bedeutete, dass so ziemlich jedes Weggehen mit Freunden auch mit zahlreichen Besuchen auf dem Klo verbunden war und ich mich dann vor allem in den letzten Jahren so ziemlich jeden Abend übergeben habe.

Eine rebellische Pubertätszeit brachte mir neue Erniedrigungen und viele Schwierigkeiten, nicht aber die insgeheim erhoffte Hilfe. Dann beschloss ich, wieder ein „braves Mädchen“ zu werden, veränderte meine Kleidung, sagte mich von alten Freunden los und tat wieder etwas für die Schule. Es veränderte sich vieles, nur der Alkohol blieb mein stiller Begleiter. Wenn ich mich zurückerinnere, habe ich mir sehr oft vorgenommen, weniger, gar nicht mehr oder nur zu bestimmten Gelegenheiten zu trinken, aber ich konnte keinen meiner Vorsätze einhalten. Um die Zeit herum, wo ich mein Abitur gemacht habe, trank ich schon täglich und auch nicht mehr nur abends: Auf der Uni las ich etliche Bücher mit einem zugehaltenen Auge, um nicht jeden Buchstaben doppelt zu sehen.

Der Alkohol war mir zum ständigen Begleiter geworden. Er half mir, meine Traurigkeit nicht zu spüren, meine Einsamkeit zu betäuben und meine Wut runterzuschlucken und er nahm mir meine Hemmungen im Umgang mit anderen. Einerseits war mir der Alkohol eine Krücke, ohne die ich vielleicht nicht überlebt hätte, andererseits wurde der durch ihn verursachte Leidensdruck immer größer. Zum Schluss kam noch eine Phase exzessivsten Trinkens, wo ich gar nicht mehr richtig nüchtern geworden bin: Es ging mir einfach nur schlecht. Im Sommer 1998 wurde mir zum ersten Mal bewusst, wie sehr mein

Leben von der Flasche beherrscht wurde; verzweifelt kämpfte ich darum, von ihr loszukommen.

Alle meine Versuche scheiterten, und mit viel Überwindung habe ich mich schließlich an eine Bekannte um Hilfe gewendet. Da konnte ich zum ersten Mal über mein Alkoholproblem reden, aber zum Aufhören hat es nicht gereicht. Ich habe mich dann an die Jugend- und Drogenberatung in meiner Stadt gewandt und mithilfe einer Gesprächstherapie von acht Wochen kam ich schließlich an den Punkt, wo ich kapituliert habe. An diesem Tag hat sich ein tiefer Frieden und das Wissen in mir breitgemacht, dass ich nicht mehr trinken muss.

Kurz darauf bin ich zu einem Auslandssemester nach Spanien gefahren und habe mich da einer AA-Gruppe angeschlossen. Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich mich wirklich angenommen, verstanden und vor allen Dingen zu Hause gefühlt, obwohl ich in einem ganz fremden Land war. Die Menschen, die ich dort kennengelernt habe, haben etwas ausgestrahlt, das ich auch haben wollte: Zufriedenheit und Gelassenheit; sie hatten ein Funkeln in den Augen, das mir gesagt hat, dass das Leben schön sein kann.

Die erste Zeit meiner Trockenheit war sehr schön: Alles war neu, und ich war so glücklich, ohne Alkohol leben zu können. Doch dann kamen die Schwierigkeiten wieder, und jetzt galt es, diese ohne Alkohol zu überstehen. Die eigentliche Arbeit begann jetzt erst, und sie wird wohl bis zu meinem Lebensende andauern, jedoch immer leichter werden. Ich habe auf jeden Fall eins gewonnen: eine Gemeinschaft, die mich durchträgt, und ein Programm, das mir zum Leben verhilft. Und das Größte von allem ist: Ich durfte einen liebenden Gott erfahren, der mich annimmt und hebt, und der mir in jede Lebenssituation hinein spricht: Ich bin da.