

NUR WAS ICH WEITERGEBE, KANN ICH BEHALTEN

Ich heiÙe Hartmut, ich bin Alkoholiker.

Meine Karriere als Säufer begann schon sehr früh. Ich wuchs im sozialen Brennpunkt einer Stadt in Hessen auf. Meine Eltern, beide Alkoholiker, konnten mir den Halt nicht geben, den man in einer solchen Wohngegend braucht. Meine Großmutter kümmerte sich um mich; sie war zur Hälfte Zigeunerin. Alkohol und Gewalt prägten unser Wohnviertel. Ich hatte keine großen Probleme dort, da ich sowohl zu den Zigeunern als auch zu den Nichtzigeunern gehörte. Probleme bekam ich nur außerhalb des Viertels, da galten wir alle als asozial.

Ich wurde zwanzig Jahre nach Kriegsende geboren und die Vorurteile waren groß. Mit sechs Jahren fing ich an zu boxen, da entsprach ich endgültig dem Vorurteil, dass ein Zigeunermischling seine Probleme erst mit der Faust, dann mit dem Messer löst. Meinen ersten Vollrausch hatte ich mit acht. Am Neujahrmorgen 1974 fand ich im Wohnzimmer den Alkohol, den meine Eltern von der Silvesterfeier übrig gelassen hatten. Ich probierte von jeder Flasche und wachte irgendwann total betrunken im Sessel auf. Die Erwachsenen waren zum Teil entrüstet, dass ich mich in dem Alter so betrinken konnte, der andere Teil fand es lustig und halb so schlimm.

Zwei Jahre später hatte ich den nächsten Vollrausch; da gab es keine Reaktion meiner Eltern, und für mich wurde Alkoholtrinken normal, nur mein Sport wirkte da noch mäßigend. So ab dem zwölften Lebensjahr

trank ich regelmäßig, anfangs nur am Wochenende. Ich fiel damals schon nicht mehr nur durch meine sportlichen Erfolge auf, sondern auch durch Schlägereien und mein Trinkverhalten. Ich fand Entschuldigungen und ich fand Erwachsene, die mich in Schutz nahmen.

Meine Trinkpausen wurden immer kürzer, und die Tage, an denen ich nicht betrunken war, wurden weniger. Mit dreizehn fiel ich das erste Mal in der Schule auf. Ich war morgens bereits betrunken in die Schule gekommen. Nach einem Gespräch mit dem Schulleiter und meinen Eltern musste ich die Jugend- und Drogenberatung aufsuchen. Die waren damals nicht auf einen jugendlichen Alkoholiker eingestellt, und das Gespräch verlief kurz und schmerzlos, ohne positive oder negative Wirkung auf mich. Ich hatte das Schreiben, das mein Schulleiter haben wollte, und so waren alle Seiten zufrieden.

Ich glaube, ich hatte zu dieser Zeit nur noch Interesse am Trinken, meinen Sport benutzte ich nur noch als Alibi. Ich trank bei sportlichen Erfolgen und Niederlagen. Meine größte Niederlage sollte mir aber das Leben beibringen. Schon lange hatte ich nicht mehr genug Geld, meinen Suff zu finanzieren. Ich fing an, Automaten aufzubrechen. Ich habe auch andere Straftaten begangen, um an Geld zu kommen. Geld, was ich anschließend versoffen habe. In dieser Zeit stieg nicht nur mein Alkoholkonsum, sondern auch die Akte bei der Polizei wurde dicker.

Die Zigeuner, bei denen ich immer Schutz gesucht hatte, hatten sich schon lange von mir abgewendet. Als meine Großmutter starb, verlor ich endgültig jeden Halt. Längst hatte ich genug Kontakte ins Milieu gefunden. Zuhälter waren nun meine neuen Freunde. Es störte dort niemanden, dass ich trank, und niemand

stellte Fragen. Ich konnte damals schon nicht mehr unterscheiden, ob ich im Boxring oder auf der Straße war; ich prügelte los, ohne jeden Grund oder Warnung. Wenn mich jemand auf mein Trinken ansprach, bot ich ihm sofort Prügel an.

Mit fünfzehn war ich wieder mal Gast bei der Jugend- und Drogenberatung. Es war derselbe Grund wie bei meinem ersten Besuch – ich war betrunken in die Schule gekommen. Ein Berater sprach kurz mit mir und schickte mich in die Kinder- und Jugend-Psychiatrie. Dort erfuhr ich etwas über Alkoholismus, und dass man erst mal volljährig sein musste, wenn man eine Entgiftung machen wollte. (Gott sei Dank hat sich das geändert!) Beruhigt, dass ich in den nächsten drei Jahren nichts zu befürchten hatte, zog ich davon. Ich wusste da noch nicht, dass ich keine drei Jahre mehr hatte.

Ich begann eine Ausbildung zum Dachdecker. Auch dort verging kein Tag, ohne dass ich betrunken war. Ich war inzwischen sechzehn Jahre alt. Ich hatte gelernt, meinen Schnaps zu verstecken; ich hatte gelernt zu trinken, ohne dass es meinen Arbeitskollegen auffiel. Dass ich bei Feierabend meist betrunken war, gab ihnen Rätsel auf. Ich hatte über meinen Alkoholkonsum völlig die Kontrolle verloren. Dazu kam, dass ich mich nicht erinnern konnte, wo ich am Abend vorher gewesen war, noch was ich gemacht hatte. Damit kam zu meinem Trinkproblem Angst hinzu – Angst, jemanden ernsthaft verletzt zu haben. Aus meinem Boxverein war ich rausgeflogen. Ich hatte keine Kontrolle mehr über mich, wenn ich mit Alkohol in Berührung kam.

Meine Mutter starb an Alkohol- und Medikamenten-Missbrauch. Das hielt mich nicht vom Trinken ab. Dass ich drauf und dran war, meine Lehrstelle zu verlieren, war mir egal. Ich wollte trinken. Dann traf ich

einen alten Mann. Er war Geistlicher und wohnte in der Nähe meines Viertels. Er war der Erste, der mit mir über Alkohol sprach – über meinen Alkohol. Ich versuchte, diesem Mann aus dem Weg zu gehen. Das gelang mir nur sehr selten. Obwohl ich immer versuchte, mich in Ausreden zu flüchten, traf mich jedes seiner Worte.

An meinem Trinkverhalten änderte sich erst mal wenig. Ich war inzwischen siebzehn. Den Heiligabend in jenem Jahr werde ich mein ganzes Leben nicht mehr vergessen. 1982 waren die meisten Kneipen an Heiligabend geschlossen, aber als inzwischen stadtbekannter Säufer wusste ich natürlich, dass in meiner Stadt eine Kneipe war, wo das Hinterzimmer geöffnet hatte. Ich zog los und trank. Ich kann nicht mehr sagen, wie und wann ich wieder nach Hause kam. Ich lag betrunken wie immer im Bett, als es an der Tür klopfte. Es waren der alte Mann und ein Begleiter, die mich abholten. Ich wusste nicht, warum, und ich wusste nicht, wohin. Ich war fertig und bin mitgegangen.

Im Keller einer alten Fabrik wachte ich auf, und nur der alte Mann war da. In diesem Keller habe ich entgiftet. Ich fiel ins Delir, sah rosa Elefanten und Wände auf mich zukommen. Der alte Mann erzählte mir später alles darüber, dass ich wie wahnsinnig auf die Wand eingeschlagen hatte. Meine blutigen Hände sagten mir, dass es so gewesen sein muss. Mir wurde auch ganz langsam bewusst, dass ich angefangen hatte, meinen Verstand zu versaufen. Als ich diesen Keller Tage später verließ, war ich nüchtern – seit langer Zeit das erste Mal wieder, und ich wollte nüchtern bleiben.

Der alte Mann brachte mich auch zu meinem ersten AA-Meeting; das war im Januar 1983. Ich habe seit dem besagten Heiligabend nicht mehr trinken müssen. Anfangs war es für mich nicht leicht, mindestens ein-

mal in der Woche an einem AA-Meeting teilzunehmen, manchmal hatte ich auch das Gefühl, abgelehnt zu werden. AA-Freunde, die fragten, ob man in diesem Alter überhaupt schon Alkoholiker sein könnte oder ob ich wirklich schon bereit wäre, mit dem Trinken aufzuhören. Auch meine Probleme schienen andere zu sein als bei meinen AA-Freunden. Viele Probleme meiner AA-Freunde kannte ich als 17-jähriger noch gar nicht. Es gab jedoch immer wieder Freunde in den Meetings, die über das Programm sprachen, was ihre Nüchternheit ausmachte, was mich wiederum neugierig machte.

Das erste Jahr verging, von zufriedener Nüchternheit keine Spur. Zugang zu einer höheren Macht hatte ich nicht gefunden, auch wenn ich oft davon sprach, wenn es einigermaßen glatt lief – aber wehe, es lief nicht so. Das Einzige, was ich bis dahin geändert hatte, war, dass ich nicht trank – sonst nichts. Ich machte Bekanntschaft mit drei Charakterfehlern, die meine Trockenheit gefährden können. Selbstmitleid, Größenwahn und Rückfall in alte Verhaltensweisen. Ich machte in dieser Zeit sehr viele negative Erfahrungen, für die ich heute dankbar bin. Im Größenwahn wusste ich alles besser und im Selbstmitleid suchte ich die Fehler bei allen anderen, nur nicht bei mir. Auf die harte Tour lernte ich, dass ich mein Leben nicht mehr meistern konnte.

Ich begann meinen Tag mit Arbeit, Sport und Abend-schule auszufüllen, denn ich wollte nachholen, was ich durch meine Sauferei kaputt gemacht hatte, und zwar möglichst alles auf einmal. Mein Tag hatte am Ende 21 Stunden, und ich war der Meinung, das wäre normal. Dass ich vor mir davonlief, kam mir nicht in den Sinn, und AA-Freunde kamen nicht an mich heran. Nachts um 3 Uhr ging ich joggen, um 6 Uhr an die Arbeit, um

15 Uhr zum Training, um 18 Uhr in die Abendschule und bis nachts 1 Uhr lernte ich. Das ging etwa zweieinhalb Jahre so, bis ich körperlich zusammenbrach. In dieser Zeit begegnete ich auch meinem Sponsor, der mit mir im Programm arbeitete.

Ich lernte von ihm, dass ich zum ehrlichen Glauben und Vertrauen zu meiner Höheren Macht kommen musste, denn wer sein Leben an die Höhere Macht abgegeben hat, stellt keine Bedingungen mehr, sondern ist dankbar, dass Entscheidungen von „Ihr“ abgenommen werden. Anfangs war es schwer für mich, besonders in schweren Zeiten, aber es gelingt mir immer besser. Mein Sponsor machte mit mir meine Inventur und scheute sich auch nicht, mir die Wahrheit zu sagen, wenn ich versuchte, um einen meiner Charakterfehler herumzureden. Er half mir auch bei meiner Wiedergutmachung, denn ich hatte in meiner Saufzeit viel Schaden angerichtet, und es gelang mir, mit mir Frieden zu schließen. Es fällt mit heute auch leicht, Fehler zuzugeben, denn ich behaupte nicht, dass ich perfekt bin. Seitdem ich im Programm lebe, geht es mir gut.

Am Anfang war ich der Meinung, es würde reichen, das erste Glas stehen zu lassen – mein Leben käme dann von alleine wieder in Ordnung; aber ich musste erkennen, dass das AA-Programm aus 12 Schritten besteht, und nicht nur aus einem. Die elf anderen sind mir ebenso wichtig geworden, denn sie bilden das Fundament meiner Nüchternheit. Ich habe heute meinen Frieden mit mir gefunden und kann mich so annehmen, wie ich bin, aber es war ein langer Weg, dies zu erkennen – mich zu erkennen. Ich musste erst Inventur machen, um mir all meine negativen Eigenschaften vor Augen zu führen, um sehen zu können, dass ich nicht perfekt war, dass ich nicht der war, der ich glaubte zu

sein. Ich sah, dass ich körperlich wieder gesund war, aber geistig und seelisch nicht. Ich kapitulierte vor meiner Höheren Macht, vor mir selbst und anderen. Damit fing ich wieder an, zu leben.

Ich kann mich dank unseres Programms auch heute noch jederzeit überprüfen, ob ich in alte Verhaltensweisen zurückfalle und es dann mithilfe meiner Höheren Macht ändern. Auch ist für mich heute die Arbeit im Programm mit anderen Alkoholikern wichtig geworden, besonders Neue, die in mein Stammmeeting kommen, an das Programm heranzuführen. In vielen finde ich mich selbst wieder – sie halten mir einen Spiegel vor.

Ich gehe heute noch regelmäßig einmal in der Woche ins Meeting, um nicht zu vergessen. Es gibt einen Weg des Glaubens und den Weg der Erfahrung. Erfahrung habe ich in meinem Leben genug sammeln müssen, deswegen vertraue ich heute meiner Höheren Macht. Sie entscheidet und ich folge. Auch in schwierigen Zeiten hat Sie mir Kraft gegeben und mich nicht enttäuscht. Ich bin dankbar, dass Sie mich immer begleitet, denn sonst würde ich heute sicher nicht mehr leben.

Geduld und Gelassenheit zu üben ist manchmal nicht leicht, aber der Lohn dafür umso größer. Um meine zufriedene Nüchternheit zu erhalten, ist für mich das AA-Programm sehr wichtig. Es schützt mich vor Selbstmitleid, Größenwahn und alten Verhaltensweisen, denn ich kann sie erkennen und ändern, wie alle anderen Fehler auch. Den Grund, warum ich Alkoholiker geworden bin, habe ich nie untersucht. Es reicht mir, das erste Glas stehen zu lassen. Damit kann ich verhindern, dass meine Krankheit, die mich mein Leben lang begleiten wird, erneut ausbricht.

Wiedergutmachung war für mich sehr wichtig. Ich musste erkennen, dass die Schäden, die ich meinem

Umfeld zugefügt hatte, nicht so schnell wiedergutmachen waren. Ich hatte diese Menschen in meiner Saufzeit oft genug angelogen. Bei manchen war es einfach, es genügte ein Gespräch. Bei andern ist es mir bis heute nicht gelungen, weil die Schäden, die ich ihnen zugefügt hatte, zu groß sind. Das einzige Mittel, das ich habe, ist meine Nüchternheit.

Wenn ich ihnen begegne, können sie sehen, dass ich heute nicht mehr lüge, alles andere liegt nicht in meiner Macht. Ich konnte ihnen und mir verzeihen. Es gab aber auch Personen, die inzwischen verstorben waren, da war eine Wiedergutmachung schwierig. Ich war bei allen auf dem Friedhof, denn ich musste Frieden mit ihnen und mir schließen. Es gab auch Leute, die mich verletzt hatten; bei ihnen suchte ich die Schuld für meinen Alkoholismus und benutzte sie als Ausrede. Ich habe mich bei ihnen entschuldigt und ihnen vergeben. So kehrte in mein Leben Frieden ein.

Die seelische Genesung ist eine Lebensaufgabe, aber dafür habe ich AA-Freunde, mit denen ich Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen kann. Dabei hilft mir und den anderen unser Programm; dafür muss ich ehrlich zu mir und anderen sein. Es kommt vor, dass AA-Freunde merken, dass mit mir etwas nicht stimmt, bevor ich es selber merke. Ich bin dankbar, wenn sie mich darauf aufmerksam machen, denn dann kann ich es zusammen mit meiner Höheren Macht ändern.

Es hat sich für mich als sehr nützlich erwiesen, dass ich immer bereit bin, Erfahrungen mit anderen zu teilen. Auch das Weitergeben unserer AA-Botschaft hat mir immer viel gegeben, denn ich konnte viel von anderen lernen. Nur was ich weitergebe, kann ich behalten, denn ich vergesse es nicht. Viele AA-Freunde waren für mich da, als ich sie brauchte, heute bin ich für andere

da, zusammen mit anderen AA-Freunden, denn als einzelner bin ich nicht wichtig.

Ich habe Schritt für Schritt ins Leben zurückgefunden und kann heute auch wieder die Verantwortung dafür tragen. Ich habe dank vieler AA-Freunde mein Leben wieder in den Griff bekommen, dank meines Sponsors, dessen Gelassenheit ich manchmal auf eine harte Probe gestellt habe, dank der vielen neuen AA-Freunde, denen ich meine Geschichte erzählen konnte – alle sind Mosaiksteine, die meine Trockenheit ausmachen.

Ich bin wieder ein vollständiges Mitglied unserer Gesellschaft geworden und führe ein einfaches, aber dankbares Leben. Meine Höhere Macht und das AA-Programm helfen mir dabei. Ein einfaches Programm, das mich heute lebt, und ich lebe gerne. Ich wünsche mir, dass viele Freunde und Freundinnen unser Programm kennenlernen, mit dem Programm arbeiten und zufrieden nüchtern leben können.