

ICH MUSS MICH NICHT MEHR VERSTECKEN

Ich heiße Anja und ich bin Alkoholikerin.

Es hat lange gedauert, bis ich diesen Satz aussprechen konnte. Am Anfang habe ich ihn für mich abgeschwächt und habe gesagt, dass ich alkoholkrank bin. Es macht aber keinen Unterschied, denn ein Mensch, der alkoholkrank ist, ist nun einmal ein Alkoholiker. Ich komme selbst aus einer Alkoholikerfamilie und ich habe mir geschworen, einmal nicht wie mein Vater zu werden. Ich kann aber auch verstehen, dass er trinkt, denn ich hatte in meinen Augen eine schlimme Mutter.

Es war bei mir schon so, dass ich nicht aufhören konnte zu trinken, wenn ich mit Alkohol in Berührung gekommen war. Da kam es immer wieder vor, dass ich schon um 22 Uhr nach Hause gebracht wurde, obwohl ich bis 24 Uhr Ausgang hatte. Ich war aber einfach sternhagelvoll und nur noch peinlich für die Menschen, mit denen ich zusammen war. Dazu kam noch die Pubertät und meine riesengroßen Schwierigkeiten mit meiner Mutter. Wir sind beide dominante Menschen und das konnte nicht gut gehen. Ich habe mich immer als Unterlegene gefühlt, und um sie zu „strafen“ oder zu treffen, habe ich Dinge gemacht, von denen ich wusste, dass sie ihr wehtun. So ging ich in einem Schuljahr so gut wie gar nicht in die Schule, habe gelogen (sehr häufig auch zum Selbstschutz) und Alkohol getrunken.

Nach der Schule machte ich eine Ausbildung. Zu der Zeit hatte ich immer wieder wechselnde Mnnerfreundschaften. Dass diese Männer trinkfest waren, muss ich

wohl nicht sonderlich erwähnen. So ist meine Sauferei wenigstens nicht aufgefallen. Als ich dann meinen heutigen Mann kennengelernt habe, wurde mein Saufen „weniger“. Wir heirateten, ich bekam nach 5 Monaten Ehe unseren ersten Sohn und weitere 12 Monate später unseren zweiten Sohn. Mein Mann machte zu der Zeit eine Fortbildung und er war den ganzen Tag nicht da. Kam er abends heim, stand das Essen auf dem Tisch. Danach verzog er sich an seine Bücher oder aber an die Arbeit. Plötzlich bestand meine Welt nur noch aus Kind, noch mal Kind und Einsamkeit. Jetzt fing ich an, den Alkohol als Medizin einzusetzen.

Als ich mit unserem Zweiten schwanger war, habe ich ihm, dem noch Ungeborenen, einmal versprochen und geschworen, dass ich für ihn nicht mehr so viel trinken würde. Schließlich hatte ich schon gehört und gelesen, dass es zu Schädigungen kommen kann, wenn die Mutter in der Schwangerschaft trinkt. Dieses Versprechen wie viele andere auch konnte ich nie lange halten. Mit der Zeit kam immer wieder ein „Hammer“ auf mich zu, ein Problem, das ich meinte, nur mit Alkohol lösen zu können. Und da spielte es keine Rolle, ob es Angenehmes oder Unangenehmes war. Der Zwang trinken zu müssen wurde so groß, dass ich einfach keine Chance gegen den Alkohol hatte. Und ich schwöre heute noch jeden Eid, dass ich nie die Absicht hatte, mich bis zur Besinnungslosigkeit zu besaufen. Nein, ich wollte mich einfach nur besser freuen, noch trauriger sein ...

Meine Alkoholabstürze wurden immer heftiger und die Abstände zwischen den Saufpausen wurden immer kürzer. Da reichte schon ein „komischer“ Blick meines Mannes, eine „dummes“ Wort meiner mir zu der Zeit verhassten Schwiegermutter, um Frust, Selbstmitleid, ein schlechtes Gewissen in mir aufkommen zu lassen,

und schon hatte ich einen „Grund“ zu trinken. In meiner Saufzeit war ich nie schuld, dass ich trinken musste, sondern immer die anderen.

Aber niemals hat mir zu der Zeit jemand anderes die Flasche an den Hals gesetzt. Erst viel später konnte ich erkennen, dass ich bis zu meinem 29. Lebensjahr nicht in der Lage gewesen bin, selbst die Verantwortung für mich, mein Handeln und mein Denken zu übernehmen. Und wenn etwas schief ging, dann waren es eben die anderen, die es versaut hatten. Ich merkte schon, dass mit meinem Trinkverhalten etwas nicht stimmte und ich habe mich immer mehr zurückgezogen, um nicht aufzufallen. Und je größer meine Einsamkeit wurde, desto mehr musste ich saufen.

Wenn wir weggingen, habe ich in der Öffentlichkeit keinen Alkohol getrunken. Das tat ich dann vorher oder ich sagte zwischendurch immer mal wieder, ich müsste heim, um zu gucken, ob mit den Kindern alles in Ordnung ist, in Wahrheit aber, um nachtanken zu können. Es kam aber auch vor, dass ich mich zu sehr besoff und nicht mehr in der Lage war, wegzugehen. Da kam dann der Part meines Mannes, wo er immer wieder neue Krankheiten unserer Kinder erfand, um uns zu entschuldigen. Heute weiß ich, dass das und noch vieles andere zu seinem Teil der Familienkrankheit gehören.

In unserem Dorf war es ein offenes Geheimnis, dass ich saufe. Ich behielt auch schon nicht mehr viel im Gedächtnis, aber ich merkte mir immer noch genau, wann welche Verkäuferin an welchem Tag in welchem Geschäft arbeitete, damit ich nicht zweimal hintereinander bei der Gleichen meinen Stoff einkaufte. Und da ich den alleine ja nicht besorgen konnte, habe ich alle möglichen unnötigen Dinge gleich dazu gekauft. Wir hatten in dieser Zeit Salz, Zucker, Waschpulver,

Weichspüler und noch einiges mehr in rauen Mengen daheim. Meine letzte Saufwoche begann an einem Sonntagabend und endete an einem Freitagvormittag. In dieser Zeit hat mein Mann mich bzw. meine Sauferei überhaupt nicht beachtet.

In dieser Woche musste ich wirklich fast rund um die Uhr saufen. Schlafen war mir nicht möglich, denn ich hatte Entzugserscheinungen. Den Stoff hatte ich allerdings im Schlafzimmer genau neben meinem Bett „versteckt“ und ich musste mit dem Trinken warten, bis mein Mann aufgestanden und im Bad war. Da habe ich mich dann mit letzter Kraft aus dem Bett gearbeitet, die Schnapsflasche an den Hals gesetzt und mich wieder zurück ins Bett gehangelt. Und da habe ich erst mal gewartet, dass die Wirkung vom Alkohol einsetzt.

Mir hat das Zeug schon lange nicht mehr geschmeckt, aber ich musste es mit Widerwillen und Ekel in mich hineinschütten. An dem besagten Freitag lag ich nach einer Flasche Wein, die ich bereits geleert hatte, schon vor 10 Uhr fix und fertig auf der Couch. Ich konnte nicht mehr, ich hatte die Befürchtung durchzudrehen. In meinem Kopf waren nur noch die Gedanken an Alkohol.

Aber so wollte und konnte ich nicht mehr weitermachen. Wenn doch nur jemand gekommen wäre und mir geholfen hätte, mich in die Klappe gesteckt hätte, denn genau da habe ich zu dem Zeitpunkt hingehört. Aber ich war alleine, nur ich und mein Stoff. Und da fiel mir eine Freundin ein, die mich auch schon, wie übrigens noch mehr Menschen, auf mein Trinkverhalten angesprochen hatte. Die wollte ich anrufen. Das war das erste Mal in meinem Leben, wo ich, die große, starke Anja, um Hilfe gerufen habe. Es gab in meinem kranken Kopf noch einige Gedanken, die mich davon abhielten, so

z. B. der Gedanke an unsere Kinder. Dabei war ich in keinster Weise mehr in der Lage, ihnen eine ordentliche Erziehung zukommen zu lassen.

Und auch der Gedanke, nie mehr in meinem Leben einen Schluck Alkohol zu trinken, wollte mich abhalten, um Hilfe zu rufen. Ach ja, auch wegen der Leute im Dorf habe ich mir meine Gedanken gemacht: Was die wohl sagen würden? Wie ich ja schon oben geschrieben habe, wusste es aber natürlich jeder. Aber in mir wuchs etwas, das immer größer wurde und das war der Wunsch, zu leben. Ich habe gemerkt, dass ich es nicht mehr lange aushalte, wenn ich so weitermache.

Ich war wirklich kurz davor durchzudrehen. Ich rief also doch die Freundin an und gleich danach bat ich meinen Mann, zu kommen. Ihm sagte ich, dass ich fertig sei und dass ich etwas gegen meine Sauferei unternehmen möchte. Ich weiß nicht, was es war, was ihn überzeugte; aber er muss wohl auch gespürt haben, dass es mir ernst war, denn er nahm mich in den Arm und meinte, dass wir es zusammen schaffen würden. Diesen Satz habe ich übrigens später bei den AA noch oft gehört.

Die Befreiung und Erlösung, die ich dann in mir gespürt habe, kann ich nicht beschreiben. Ja, ich konnte in diesem Moment vor dem Alkohol kapitulieren, bis heute. Ich konnte erkennen, dass ich dem Alkohol gegenüber machtlos bin, wenn ich mit ihm in Berührung komme. Vor allen Dingen habe ich später, nachdem ich einige Zeit trocken war, erkennen können, dass ich in keinster Weise in der Lage war, mein Leben zu meistern. Ich konnte aber endlich aufhören, gegen den Alkohol zu kämpfen. Zwei Wochen später trat ich eine Therapie an und in dieser Zeit lernte ich AA kennen. Heute sage ich, dass ich in meinem Leben noch nie

etwas so konsequent durchgezogen habe wie den regelmäßigen Besuch der Meetings in AA. Und da bekomme ich auch heute noch alle Unterstützung von meiner Familie.

In der Zwischenzeit haben wir vier Söhne. Bei den beiden Großen merke ich heute noch ihre Teile der Familienkrankheit Alkoholismus, die sie noch nicht abgebaut haben, denn das kann ich für sie nicht tun. Unsere beiden anderen Söhne kennen mich nur trocken. Sie wissen, dass ich in eine AA-Gruppe gehe und sie wissen auch, dass ich keinen Alkohol trinke. Mithilfe des Programms durfte ich lernen, die Verantwortung für mich zu übernehmen; heute weiß ich, dass keiner aus meinem Umfeld „Schuld“ an meinem Saufen hatte, sondern dass es der Alkohol war, der mich zu Dingen gezwungen hat, die ich lieber ungeschehen machen würde. Das kann ich aber nicht mehr, denn das ist Vergangenheit.

Besonders mein Verhalten unseren Kindern gegenüber hat mir unendlich lange wehgetan, denn ich wollte ihnen eine gute Mutter sein und vor allen Dingen auch eine Vertraute. Bis heute haben sie noch nicht das Verhältnis und das Vertrauen zu mir, wie ich es mir wünsche. Ob sie es jemals haben werden, weiß ich nicht, denn ich lebe im Heute. Und das Wichtigste für mich heute ist, dass ich trocken bin. Denn nur so bin ich in der Lage, überhaupt zu leben mit allen schönen, angenehmen, un schönen und unangenehmen Ereignissen.

Ich muss mich nicht mehr „wegmachen“, sondern kann hinsehen und handeln. Solange ich gesoffen habe, habe ich nur das Problem gesehen. Heute suche ich nach der Lösung und arbeite darauf hin. Ich hatte keine Vorstellung, wie mein Leben aussehen würde, wenn ich trocken werde; aber ich kann sagen, so wie es heute ist,

ICH MUSS MICH NICHT MEHR VERSTECKEN

ist es schön und vor allen Dingen ist mein Leben heute lebenswert.

Es war kein leichter Weg, denn ich musste sehr viel lernen und lerne auch heute immer noch. Für mich persönlich war es sehr wichtig, ehrlich mir gegenüber zu werden. Ohne Ehrlichkeit kann ich meiner Meinung nach nicht trocken bleiben und nüchtern leben. Genauso wichtig ist es mir heute noch, regelmäßig ins Meeting zu gehen.

Hier bekomme ich den Spiegel vorgehalten. Hier kann ich sehen, wo ich herkomme, aber ich kann auch erkennen, wo ich stehe. Und wenn ich schief liege in meiner Denkweise, dann kann ich durch die Beiträge meiner Freunde und Freundinnen am Tisch in einer ehrlichen Inventur erkennen, wo das Problem hängt. Heute bin ich nicht mehr die „Ja-Sagerin“, weil ich ein schlechtes Gewissen wegen meiner Sauferei habe oder weil ich meine, beweisen zu müssen, was ich alles kann, wenn ich nicht saufe. Mithilfe des Programms habe ich es geschafft, mir ein Stück weit Selbstbewusstsein aufzubauen und mich zu behaupten.

Genauso ist es mir gelungen, meinen Selbsthass ab- und dafür Selbstakzeptanz und manchmal sogar schon Eigenliebe aufzubauen. Ich kann mir heute im Spiegel in die Augen schauen und muss mich nicht mehr selbst heruntermachen. Auch meinen Mitmenschen kann ich wieder offen in die Augen schauen. Ich habe nichts zu verbergen und ich muss mich nicht mehr verstecken. Gedanken über die Zukunft mache ich mir zum größten Teil auch nicht mehr, da es mir immer besser gelingt, im Heute zu leben. Selbstverständlich gibt es Dinge und Angelegenheiten, die im Voraus geplant werden müssen, aber ich habe für mich die Erfahrung gemacht, dass ich mir oft unnötig Gedanken mache und mich selbst

hemme und mir schade, wenn ich versuche, die Zukunft zu beeinflussen oder die Vergangenheit zu ändern.

Am Anfang meiner Trockenheit hatte ich große Schwierigkeiten mit mir, meinem Mann, unseren Kindern. Ich kam „eigentlich“ mit nichts so richtig zurecht. Immer und immer wieder habe ich im Meeting darüber geredet und immer wieder habe ich gehört, dass ich Geduld haben solle. Das Wort Geduld, wie war es mir verhasst. Und doch musste ich lernen, sie zu haben. Es hat über sechs Jahre in meiner trockenen Zeit gedauert, bis ich es geschafft hatte, meine Vergangenheit zu bewältigen, bis sie nicht mehr wehgetan hat, bis ich mir verzeihen konnte. Gelassenheit war für mich ein riesengroßes Fremdwort und wie bitteschön ist frau gelassen? Für mich war der Weg in die Gelassenheit kein leichter und hat viel Übung erfordert. Immer wieder mache ich gerade auf diesem Weg auch Schritte nach rückwärts. Dann werde ich schnell laut, ungeduldig und teilweise auch ungerecht.

In meinem trockenen Leben gab es Tage, da konnte ich abends wirklich nur sagen: Es war ein total beschissener Tag, das einzig Gute daran war, dass du nicht gesoffen hast. Aber ich kann auch sagen, dass jeder noch so schlimme Tag in der Trockenheit nicht so schlimm war wie ein Tag gegen Ende der Saufzeit. Dabei muss ich sagen, dass diese „schlimmen“ Tage mit der Zeit an Stärke verlieren, denn es gelingt mir immer besser, zwischendurch eine Auszeit zu nehmen, eine ehrliche Inventur zu machen und hinzuschauen, wo ich falsch liege. Oft ist es dann so, dass ich feststellen muss, dass ich meine Trockenheit als viel zu selbstverständlich betrachte und die Dankbarkeit vergesse.

Ja, ich bin heute dankbar, dass ich nicht trinken muss. Inzwischen habe ich schon Freund innen und Freunde

ICH MUSS MICH NICHT MEHR VERSTECKEN

persönlich kennengelernt, die es nicht geschafft haben, vor dem Alkohol zu kapitulieren, und sterben oder trefender gesagt verrecken mussten. Deshalb freue ich mich immer besonders, wenn neue Freundinnen und Freunde den Weg ins Meeting finden und ich mich an meine Anfänge erinnern kann und daran, wie verkehrt und vernebelt meine ganze Denkweise war. Schließlich habe ich ja auch geglaubt, dass bei mir alles anders ist als bei anderen Alkoholikern.

Bis heute Abend hat es sich für mich ausgezahlt, das erste Glas stehen zu lassen. Zurzeit ist meine Mutter an Krebs erkrankt und ich habe in den letzten Wochen vieles, was ich im Meeting gehört habe, in mein Leben einfließen lassen können. Dazu gehört: im Heute leben, positiv denken, den gesunden Egoismus praktizieren, Grenzen der Belastbarkeit erkennen und beachten, Hilfe suchen, um nur einiges zu nennen. An manchen Tagen gelingt mir das alles gut, an anderen Tagen wieder weniger, aber wie steht im Kapitel V im „Blauen Buch“: Wir wollen geistiges Vorwärtsschreiten, keine geistige Vollkommenheit.

Durch das Programm der AA habe ich eine neue, positive Lebenseinstellung bekommen. Ich bin heute nicht mehr das arme Schwein, das saufen muss, sondern ich bin Anja, eine trockene Alkoholikerin, die dankbar ist, das erste Glas stehen lassen zu können.