

FRIEDEN MIT DER VERGANGENHEIT

Hallo, ich heiße Nicola und bin 29 Jahre alt. Ich bin Alkoholikerin und wurde mit 26 trocken bei den AA.

Ich bin in einer Großstadt aufgewachsen. Alkohol war bei uns zu Hause kein Tabu, im Gegenteil, meine Mutter trank selbst täglich und war oft betrunken. Ich begann mit 13 ebenfalls zu trinken, wie man das so macht, mit Freunden, auf Partys und ähnlichen Gelegenheiten. Bei einem der ersten Male war ich direkt so betrunken, dass ich einen Blackout hatte und mich an nichts erinnern konnte. Als ich zu mir kam, dachte ich nur: "Das ist es! Ich weiß nichts mehr. Vor allem weiß ich nicht mehr, wie ich mich immer fühle. Das will ich wieder haben." Und so begann ich mit dem Versuch, dieses Gefühl wieder zu erreichen, so oft sich die Möglichkeit bot.

Das war nicht so leicht. Ich vertrug viel und trank mit 14 Jahren ungefähr zwei Flaschen Wein täglich, ohne dass es mir irgendwie ungewöhnlich vorkam oder dass ich besonders betrunken gewesen wäre – eigentlich gar nicht. Wenn ich mich dann richtig betrank, hatte ich keinen Kater – mir war nur schlecht, ich übergab mich oft und verbrachte die Nächte dann im Bad neben dem Klo. Damit das nicht so unbequem wurde, stellte ich mir ein Sofa ins Bad, auf dem ich dann schlafen konnte. Ich stahl den Wein von meiner Mutter, der dies aufgrund ihres eigenen Konsums nicht auffiel. Ich weiß noch, dass mich meine Freundin mal fragte, wie viel ich tränke, und ganz entsetzt

war, als ich es ihr sagte. Ich wunderte mich über ihre Reaktion, denn ich konnte nicht verstehen, was daran nicht in Ordnung sein sollte: Ich fühlte mich davon gar nicht so sehr betrunken als einfach nur „besser“.

Mit 16 zog ich zu Hause aus, da ich mit Autoritäten Probleme hatte. Auch in der Schule kam es deswegen zu Ärgernissen; aber man war nachsichtig mit mir, da ich ja nicht mehr zu Hause wohnte und deshalb offensichtlich in einer besonderen Situation wäre. Ich baute in mein Trinken längere Pausen ein, in denen ich mich jedoch anderen Suchtmitteln oder -praktiken hingab. Solche Pausen dauerten ungefähr ein paar Monate, in denen ich nicht müde wurde zu verkünden, dass ich nicht mehr tränke, weil es mir „ohne besser gehe“, „es ungesund sei“, „ich es nicht brauche“ – und ich meinte es in diesen Momenten genauso.

Ich begann phasenweise zu trinken: Ein paar Monate trinken, ein paar Monate nicht trinken. Wenn ich nicht trank, machte ich andere Sachen, um mich zu betäuben, einen Zusammenhang stellte ich aber nicht her. In den Phasen, in denen ich trank, trank ich täglich. Mal mehr, mal weniger, aber täglich. Manchmal auch nur ein Glas – aber jeden Tag. Ich weiß, dass ein Freund mich ansprach und sagte, diese Mal dauere meine „Phase“ schon „ziemlich lange“, und ich sagte, das stimme, aber „ich bin noch nicht fertig. Ich brauche noch ein paar Wochen.“ Dass dies für einen Nicht-Alkoholiker keinen Sinn ergibt, auf den Gedanken kam ich gar nicht. Es war halt so. Es war einfach noch nicht so weit, dass ich schon wieder hätte „Pause“ machen können.

Parallel beendete ich das Gymnasium, begann und beendete erfolgreich mein Studium und begann das Referendariat, dass man benötigt, wenn man als

Anwältin praktizieren möchte. Während dieser Zeit jobbte ich und wechselte oft den Job, die Wohnung oder die Beziehungen, da ich mich die ganze Zeit über irgendwie unwohl fühlte und dachte, es läge an diesen äußeren Umständen, und wenn ich die änderte, würde mein Leben besser werden. Nicht, dass es äußerlich schlecht gelaufen wäre, aber innen fühlte ich mich immer rastlos, getrieben und reizbar.

Ich dachte jeden Morgen etwas in der Art wie: „Noch 50 Jahre – oder, Gott bewahre, noch länger! – so weiterleben. Vielleicht solltest du dich besser umbringen.“ Zum Ende des Referendariats flog ich für vier Monate in die USA zur Ausbildung. Zu dieser Zeit trank ich gerade wieder täglich. Ich lernte dort einen jungen Mann kennen, der mit 30 bereits 12 Jahre trocken und AA-Mitglied war, und fragte ihn, ob ich mal mitgehen könnte. Ich war neugierig, was die so machten, und vielleicht konnte ich ja was lernen – für meine Mutter. Ich besuchte dort Meetings und erfuhr einiges über die Krankheit Alkoholismus.

An einem Abend erkannte ich, dass ich vielleicht auch nicht normal mit Alkohol umgehe. Ich beschloss daraufhin aufzuhören, bis ich diesen Verdacht entkräftet hätte. Und zu meinem Entsetzen stellte ich fest, dass ich es nicht ohne erhebliche Schwierigkeiten konnte. Bis dahin hatte ich es nie vor „Ende der Phase“ versucht. Mangels besserer Ideen ging ich weiter ins Meeting und las immer wieder im „Blauen Buch“, das mir jemand schenkte. Ich traute mich nicht, eins zu kaufen – das war mir zu peinlich. Ebenso sollte keiner wissen, dass ich nicht mehr nur aus Neugierde zu den Meetings ging, sondern „musste“. Auf diese Weise schaffte ich es drei Monate. Zurück in Deutschland bestand ich meine Prüfung. Ich ging auch hier ins

Meeting. Aber es ging mir furchtbar. Ich war so reizbar, dass ich mich sogar mit meiner Freundin prügelte, bis ich mir die Hand brach.

Ständig dachte ich an Alkohol. Es war ein furchtbarer Kampf auf täglicher Basis. Nach meiner Prüfung war ich in so schlechter Verfassung, dass ich nicht arbeitsfähig war, und konnte mich deshalb nicht bewerben. Ich hatte Probleme mit zwischenmenschlichen Beziehungen, konnte meine Gefühlswelt nicht kontrollieren, hatte Angstzustände, Depressionen und Wahnvorstellungen, konnte nicht für meinen Lebensunterhalt sorgen, fühlte mich nutzlos und war unglücklich, ganz so, wie es im „Blauen Buch“ beschrieben wird. Ich dachte, ich müsse bis ans Ende meiner Tage von Sozialhilfe leben oder mich umbringen oder einweisen lassen. Zur Sicherheit hatte ich immer die Telefonnummer der ortsansässigen psychosomatischen Klinik in der Hosentasche.

Ich erinnerte mich an das, was meine amerikanischen Freunde mir beigebracht hatten. Sie hatten mir gesagt, dass man „die Schritte arbeiten“ müsse, die im „Blauen Buch“ ständen, damit man nicht nur trocken sei, sondern sich auch besser fühle. Also versuchte ich es. Ich suchte mir einen AA-Freund als „Sponsor“, der länger trocken war und einen zufriedenen Eindruck machte, und begann mit den Schritten, so wie sie in diesem Buch erklärt werden. Es war viel Arbeit. Aber es hat mein Leben verändert.

Nicht nur, dass ich während der Arbeit in den Schritten eine Höhere Macht gefunden habe, von der ich weiß, dass Sie mich liebt, beschützt und begleitet. Ich habe heute einen guten Job, habe eine schöne Wohnung, nette Freunde und gehe ein paar Mal die Woche ins Meeting, um Neuen auf den Weg zu hel-

fen und meine AA-Freunde zu treffen. Aber das sind nur Äußerlichkeiten. In mir hat der Wandel stattgefunden: Ich fühle mich heute frei und glücklich und bin in Frieden mit meiner Vergangenheit und meinem jetzigen Leben. Ich bin neugierig, was die Zeit bringen wird, und habe keine Angst, es zu erleben und mich darin zu entdecken. Ich wache morgens auf, danke Gott und freue mich auf den Tag und darüber, dass ich mein ganzes Leben noch vor mir habe.