

ICH LIEBE DAS LEBEN

Ich heiÙe Beate und ich bin Alkoholikerin.

Aufgewachsen bin ich in einer Adoptivfamilie. Meine leibliche Mutter konnte mich aufgrund einer schweren Erkrankung nicht behalten, meinen leiblichen Vater kenne ich nicht, er war vor meiner Geburt schon längst wieder in den USA. Der massive Alkoholgenuss meines Großvaters und die schweren Erlebnisse der Kriegsgeneration meiner Großeltern taten ihr Übriges, dass ich dort nicht aufwachsen konnte, und so kam ich mit ein-einhalb Jahren im Zuge einer offenen Adoption zu meiner neuen Familie.

Da meine Adoptivfamilie aufgrund des massiven Alkoholgenusses meines Adoptivvaters damals leider zerrüttet war und meine Adoptivmutter viel arbeiten musste, um mich und meine ältere Adoptivschwester durchzubringen, hatte ich schon früh ein sehr hohes Maß an Freiheit und wenig feste Struktur. Einige extreme Gewalt-Erlebnisse in meiner frühen Kindheit hatte ich zudem nicht verarbeiten können, woraus meine große Ängstlichkeit vor allen mir unbekanntem Menschen und Situationen resultierte. Vieles aus der Kindheit erinnere ich auch nicht, manches kam schon im Laufe meiner Trockenheit hoch und vieles scheint wie ausgelöscht zu sein.

Mit 13 fing ich an zu rauchen und mich mit älteren Kindern und Jugendlichen viel im Jugendhaus und auf meinen ersten Partys herumzutreiben. Den Alkohol entdeckte ich bewusst auf einer Party, auf der ich mit 14 Jahren mit einer Freundin bis in die Morgenstunden feierte. Der Sekt, von dem ich mir ein Glas nach dem

anderen eingoss, lockerte meine Zunge, ließ meine mir einbetonierte Schüchternheit für ein paar Stunden schmelzen. Endlich konnte ich mal so richtig locker sein! Das gefiel mir natürlich. Der Alkohol wurde für mich der Schlüssel zur Türe meiner Traumwelt. Da gab es keine fiesen anderen Kinder, keine Angst vor Menschen, und vor allem: Es gab kein Morgen, das nämlich tat ich beim ersten Glas ganz weit weg.

Nach der 8. Klasse verließ ich die eine Waldorfschule und wechselte auf eine andere Waldorfschule; ich nahm nämlich an, dass es mir dort vielleicht besser möglich sein würde, mich wohlfühlen, nachdem ich die ersten acht Schuljahre sehr ungern hingegangen war, denn ich wurde jeden Tag gehänselt und manchmal auch getreten. Ich schaffte es nicht zu reagieren, stattdessen fraß ich den Kummer in mich hinein, verdrängte und hoffte, es möge am nächsten Tag anders sein. Eine Zeit lang klaute ich wie ein Rabe, ließ es aber, als ich einmal dabei erwischt wurde, denn es blieb mir höchst unangenehm in Erinnerung, als ich von meiner Adoptivmutter bei der Polizei abgeholt wurde.

Mein Adoptivvater starb innerhalb kurzer Zeit an Bauchspeicheldrüsenkrebs, und nichts war mehr wie vorher. An einem Weihnachten nahm ich starke Schlaftabletten, während unten im Wohnzimmer die Adoptivfamilie feierte. Gerade noch wurde ich gefunden und in die Klinik geschafft. Auch das versuchte ich nicht noch einmal, denn mit 14 an ein Bett gefesselt eine Nacht in der Klinik zu verbringen, brannte sich als schlechte Erfahrung ebenfalls in mir ein.

Eines Tages packte ich meine Koffer, klaute Geld aus dem Portemonnaie und fuhr zum Hauptbahnhof. Dort kaufte ich mir eine Hinfahrkarte nach Berlin. Ich weiß noch genau, wie ich damals mit meinen Koffern am

Bahnsteig stehe und auf den Zug warte: Als er gerade im Anmarsch ist, sehe ich vor mir, wie ich mutterseelenallein im Bahnhof Zoo (den ich damals nur leicht verklärt aus dem Fernsehen kannte) stehe und nicht weiß, wo ich schlafen soll. Da wurde mir klar, dass ich umkehren musste. Und so nahm ich meine Koffer, setzte mich in die Straßenbahn und fuhr wieder nach Hause, wo niemand bemerkte, was ich vorgehabt hatte.

Ich ging in dieser Zeit nach der Schule oder, wenn ich wieder einmal schwänzte, nachmittags oft in eine Kneipe, in der wenig los war, wo ich aber bequem an Videospiele kam oder über scheinbar wichtige Aufschriebe gebeugt meinen Rotwein oder Sekt trinken konnte. Dort lernte ich auch meinen ersten Freund kennen. Da er sagte, er liebe mich, meinte ich, ich würde das auch fühlen, und von nun an waren wir ein Paar. Obwohl er mich schwer misshandelte, kam ich nicht auf die Idee, ihn zu verlassen, denn ich dachte, dass das normal ist. Bei ihm lernte ich das Kiffen kennen, aber es war für mich nicht der große Kick, wie es der Alkohol für mich war.

Lange blieb ich auch auf der neuen Schule nicht. Zwar wurde ich in einer sehr liebevollen Klassengemeinschaft aufgenommen, aber mein Weg führte mich viel zu oft zu meinem neuen Freund oder in die Kneipen, was sich dann mit dem frühen Aufstehen nicht vertrug; und so blieb ich oft genug liegen oder ich tat vor meiner Familie so, als ginge ich in die Schule und verdrückte mich in irgendein Frühstücksbistro oder ging stundenlang im Park spazieren, was an Langeweile nicht zu überbieten war; aber das nahm ich in Kauf.

Mein Alkoholkonsum stieg an und ich ging immer öfter aus, auch ohne meinen Freund. Mithilfe des Alkohols schaffte ich es nach über zwei Jahren, ihn zu ver-

lassen. Mit 19 Jahren wurde ich schwanger. Ich freute mich – alleinerziehend – riesig auf das Kind und sah alles durch eine rosarote Brille. Das Kind würde mir das geben, was ich brauche, ich würde endlich nützlich sein und das Aufziehen würde wie von selbst vonstattengehen. Nachdem ich die Schwangerschaft natürlich erst einmal gründlich „begossen“ hatte, verbot ich mir den Alkohol und auch die Zigaretten. Nach einigen Monaten verbot ich mir auch beinahe jeglichen Kontakt zur Außenwelt.

Da ich damals einiges geerbt hatte, musste ich mir um die Finanzen und einen nicht vorhandenen Schulabschluss erst einmal keine Sorgen machen, kaufte mir eine eigene Wohnung und ließ mir von meiner Adoptivmutter in meiner gesundheitlich schwierigen, aber glücklichen Schwangerschaft helfen. Als das Kind dann auf der Welt war und ich es Gott sei Dank nach der für beide lebensgefährlichen Geburt nach einigen Wochen aus dem Kinderkrankenhaus nach Hause holen durfte, war ich überglücklich.

Nach einigen Monaten jedoch bemerkte ich, wie sehr ich mich abgeschottet hatte, wie einsam ich war und wie wenig ich mich selbst kannte und fühlte. Ich kam mir vor wie ein riesiges Muttertier auf einer einsamen Insel. Eines Tages bekam ich Besuch von einem alten Bekannten. Der erzählte von dem bunten Leben, das er führte, und er rauchte dazu eine Zigarette auf meinem Balkon. Ich bat ihn um eine und mit dieser einen Zigarette begann der ganze Kreislauf wieder von vorne. Eine Schachtel Zigaretten musste wieder her und einmal wieder ausgehen konnte auch nichts schaden. Bald ging ich fast jeden Abend aus, und wenn niemand Zeit hatte, auf das Kind aufzupassen, ging ich trotzdem aus; es war wie ein Sog, ich musste einfach raus! Wenn

ich ging, machte ich die Türe einfach hinter mir zu, schaltete alle Ängste, Bedenken und Schuldgefühle aus.

Eines Nachts lernte ich einen Mann kennen, in den ich mich sehr verliebte. Wir waren dann ein paar Jahre zusammen, in denen er viele Aufgaben übernahm, um die ich einen immer weiteren Bogen machte und dem ich emotional – fast ebenso wie meinem Kind und meiner Adoptivmutter – einen immer größeren Schaden zufügte durch mein immer rücksichtsloseres, gleichgültigeres und verantwortungsloseres Verhalten. Um meinem Alltag irgendeinen nützlichen Anstrich zu geben, meldete ich mich bei einer Abendschule an, um den Realschulabschluss nachzuholen. Auch dort fehlte ich öfters, als ich am Unterricht teilnahm, und am Ende traute ich mir die Prüfung nicht zu. So begann ich nach zwei Jahren Abendschule noch einmal vom vorne, sprang dann aber wieder kurz vor der Prüfung ab.

Inzwischen soff ich auch mehr zu Hause, soff schon, bevor ich ausging, um in der richtigen Stimmung zu sein. Da ich mich selbst zeitlebens verleugnet hatte, mich weder körperlich noch seelisch wirklich bewusst selbst wahrnahm, mich gar nicht leiden konnte und der Alkohol nun schon deutlich seinen Teil dazu tat, kam ich auch immer mehr mit Menschen zusammen, die mir spiegelten, wie ich mit mir umging. Mit Menschen, die früher einmal „unter meinem Niveau“ gewesen waren.

Es gibt viele, viele Geschichten, Katastrophen, die ich im Suff anrichtete, Tage, an denen ich irgendwo aufwachte und umherirrend irgendwie nach Hause fand. Nächte, an die ich mich kaum oder wenig erinnerte, die mir durch die Erzählungen anderer oder Konsequenzen am nächsten Tag bewusst wurden. Doch immer noch ging ich hoch erhobenen Hauptes an den Obdachlosen vorbei, meinte, ich sei etwas Besseres, und verfiel mehr

und mehr dem Wahn, mein Genie sei nur noch nicht entdeckt worden!

Ich entdeckte die wunderbare Möglichkeit, mir selbst durch Auswanderung zu entfliehen. Meinen Sohn brachte ich in meiner Adoptivfamilie unter, und da ich damals noch nicht genug Verantwortung zu haben schien, kaufte ich mir zuvor noch einen kleinen Hund. Mit diesem Hund und meinem Freund – der immer noch hoffte, ich würde das Saufen einschränken – flogen wir nach Spanien, um dort das Unternehmen „Auswanderung“ zu starten. Dort campten wir, denn mit einem Hund wollte uns kaum jemand in seinen Appartements haben. Mein Freund arbeitete sogar einige Male als gelernter Gastronom. Ich allerdings hatte ja nichts gelernt, und so ergab ich mich in meinem Schicksal, soff munter, überredete meinen Freund, es ebenso zu machen, und ich baute einige der üblichen Suffkatastrophen und machte – als wir einmal ein Appartement bewohnten – das erste Mal das Bett voll.

Wir kehrten nach Deutschland zurück und beendeten unsere Beziehung. Ich zog mit Hund und Kind in eine kleine Einzimmerwohnung auf dem Dorf. Auch von dort aus ging ich aus, und schaffte es hinten und vorne nicht mehr als das Kind mit dem allernötigsten zu versorgen, ich war hoffnungslos überfordert. Damals begann ich auch zu kotzen, weil ich mich zu fett fand, obwohl ich in Wirklichkeit schlank war. Ich war immer ein sehr schönes Mädchen genannt worden, aber ich hasste mich abgrundtief. So soff ich und kotzte ich, kotzte ich und soff. Wenn ich mit anderen Menschen essen ging, musste ich mir nun nicht mehr nur überlegen, wann und ob ich was vorher saufe, sondern auch, wie viel ich esse und wie ich wo kotzen kann, um das alles wieder loszuwerden.

In meinem 24. und 25. Lebensjahr steigerten sich meine Erlebnisse, hervorgerufen durch meine regelmäßig alle zwei Tage stattfindenden Koma-Sauf-Exzesse, noch einmal ins Maximum. Mein Kind lief damals irgendwie mit und ich war bemüht, eine Fassade aufrechtzuerhalten. Ich heiratete 1996 mit 24 Jahren einen Mann, den ich überhaupt nicht liebte, auch nicht, als ich versuchte, es mir einzureden. Er spielte so wunderbar Gitarre und das war mein Grund zum Heiraten. Wer so gut Gitarre spielen konnte, musste einfach ein toller Mensch sein! Da ich nicht wusste, was die Anzeichen für Liebe waren, war das eben eins. Ich überredete ihn, dass wir unbedingt in eine andere Stadt ziehen müssen, da würde alles anders werden und ich wollte da sowieso schon lange mal hin!

Wir zogen also in diese Stadt – und es wurde alles immer schlimmer. Ich soff die Nächte durch, und wenn mir mein Mann mit Verantwortung kam, legte ich schlimmste Szenarien hin. Schließlich konnte ich ihn zur Trennung überreden, und so zog nach drei Monaten Ehe jeder innerhalb der neuen Stadt in eine eigene Wohnung. Jetzt verschief ich morgens den Kindergarten noch öfters, und wenn ich es schaffte, dann nur mit dicken, dunklen Ringen unter den Augen.

Meine vor dem Alkohol schon da gewesen Ängste wurden immer schlimmer, einmal traute ich mich sogar nicht mehr aus der Badewanne, weil ich meinte, da käme gleich einer und überfalle mich. Meine Alpträume, die schon vor dem Alkohol da gewesen waren, wurden immer schlimmer und meine Trinksysteme klappten hinten und vorne nicht.

Ich wollte vor dem Dunkelwerden nichts trinken, und dann nur ganz wenig. Dazu kaufte ich mir sowenig Flaschen wie möglich. Aber immer, wenn ich das aus-

getrunken hatte, was ich da hatte, musste ich unbedingt vom Kiosk oder aus Restaurants oder Tankstellen Nachschub holen oder ausgehen und da weitersaufen, wo ich dann ankam. Eine Zeit lang mischte ich meinen Rotwein mit Limonade, tat auch Eis hinein oder ich streckte den Wein mit Wasser, aber es half nichts: Sobald ich das erste Glas getrunken hatte, kam die Gier über mich und ich musste saufen bis zur Besinnungslosigkeit. Einmal schaffte ich es ein paar Tage ohne Saufen und Rauchen, aber schon bald kam diese unerträgliche Gier wieder und ich trank und rauchte wieder wie zuvor.

Weil ich mich einsam fühlte, gaukelte ich meinem früheren Freund vor, ich hätte mich wieder in ihn verliebt, vielleicht redete ich mir das auch selbst ein. Er müsse unbedingt in die neue Stadt kommen und mir beistehen, bat ich ihn. Das hielt natürlich nicht lange, denn unsere Hassliebe kam innerhalb kürzester Zeit wieder zum Vorschein und beendete das Spiel. Als ich eines Morgens irgendwo außerhalb der Stadt beim Laufen wie aus einem Traum aus dem Suff aufwachte, fand ich einen Markt und fragte dort jemanden, ob er mich nicht mit in die Stadt nehmen könnte. Von dieser Fahrt weiß ich nicht mehr viel, nur noch, dass ich auf einem Parkplatz vergewaltigt wurde. Da ich schon so oft gelogen hatte, glaubte mir das niemand.

Bald lernte ich einen Mann kennen, in den ich mich heftigst verliebte. Da aber stand mein Entschluss schon fest, wieder in meine Heimatstadt zurückzukehren. Mein Geld wurde knapp, und meine Versuche, durch Heimarbeit etwas zu verdienen, waren daran gescheitert, dass ich einem gewieften Trickbetrug auf den Leim gegangen war. Fotomodel wollte ich damals auch werden und machte für teures Geld Fotos bei einer angeblichen Casting-Firma.

Natürlich habe ich von dieser Firma nicht einen einzigen Auftrag erhalten. Ich ging also in meine Heimat zurück und meine neue Liebe besuchte mich regelmäßig. Dass die neue Liebe mich auch misshandelte, war mir wieder einmal relativ egal, aber so war das damals mit mir. Ich probierte in den Diskotheken auch manchmal Designerdrogen, aber auch diese Drogen wurden nicht wirklich wichtig für mich, den Platz des Alkohols konnte nichts einnehmen. Auch einen Trip hatte ich einmal probiert; aber nachdem ich damit einen absoluten Horrortrip bekam, rührte ich das Zeug nicht mehr an.

Eines Nachts war ich wieder einmal aus und ich kam erst heim, als es draußen schon hell war. Das Taxi ließ ich einfach draußen stehen und schlief drin in meinem Bett wahrscheinlich ohnmachtartig ein. Als ich aufwachte, war die Wohnung voller Menschen, auch Menschen in Uniformen. Der Taxifahrer hatte umsonst auf seine Zeche gewartet und die Polizei angerufen. Als die bemerkten, dass da ein Kind scheinbar ganz auf sich alleine gestellt in der von innen abgeschlossenen Wohnung herumirrte, riefen sie die Feuerwehr und das Jugendamt. Die Feuerwehr brach die Türe auf und so konnten alle hereinkommen, das Kind alleine vorfinden und die Mutter angezogen besinnungslos besoffen auf ihrem Bett liegend. Als ich aufwachte, schrie ich, dass sie mein Kind doch nicht mitnehmen könnten und dass es mir so unendlich leidtäte, aber da war es schon geschehen.

Ich schwor dem Jugendamt Stein und Bein, dass ich nicht mehr so viel trinken würde, wenn ich überhaupt noch etwas trinken würde, und dass ich mein Kind nicht mehr alleine lassen würde. Das schaffte ich eine Woche und danach ging alles wieder los, mit einem

einzigem Glas. Ich saß in der Diskothek, alles glitzerte und ich wanderte wieder in meine Traumwelt. Als ich erfuhr, dass mich mein Freund wegen dieser Vorfälle verlassen hatte und auch nicht zu meinem 25. Geburtstag kommen wollte, tat das wahnsinnig weh und so beschloss ich, mich theatralisch zu Tode zu saufen. Das ließ ich alle möglichen Menschen wissen. Sogar die Lokalpresse wollte ich wissen lassen, wie schlecht ich behandelt würde und welch großes Unrecht mir armem Ding widerfahre. Niemand höre mich, niemand interessiere sich für mein Schicksal und nach meiner Meinung seien alle anderen daran schuld!

In diesem Meer aus Selbstmitleid watete ich ein halbes Jahr und noch immer hatte ich es trotz großer Bemühungen nicht geschafft, mich zu Tode zu saufen, auch wenn die Vorstellung für mich damals äußerst verlockend war, wie alle dann am Grab stehen und bereuen würden, dass sie so schlecht zu mir gewesen waren und ihre Chancen an mir vertan hätten. Als ich zu einer Psychoanalytikerin ging und ihr mein Leid klagte, fragte sie mich, wie viel ich denn trinken würde. Als ich mit einer vagen Menge herauskam, sagte sie mir, sie würde mich erst weiterbehandeln, wenn ich mindestens ein halbes Jahr trocken sei. Um das zu erreichen, empfahl sie mir die Anonymen Alkoholiker.

Am 9.11.1997 bekam ich die Gnade, aus dem Meer meiner versäumten Chancen doch noch eine zu ergreifen, und ich darf seither trocken leben. Nach einem durchsoffenen Wochenende begriff ich durch und durch, dass ich krank bin und einfach nicht mehr konnte, Hilfe brauchte, und diese annehmen wollte. Ich rief die Telefonnummer an, die mir die Analytikerin gegeben hatte, und ich wurde von einer unheimlich lieben, aber sehr klar sprechenden Stimme am Hörer emp-

fangen, mir wurden die Meetingszeiten gesagt und ich ging zwei Tage später dorthin.

Meine Knie fühlten sich an wie Pudding und mein Herz klopfte mir bis in den Hals, als ich durch die Türe in den Raum trat. Dort saßen und standen einige Männer und Frauen, unterhielten sich angeregt und begrüßten mich freundlich, als sie mich da hereinkommen sahen. Einen Freund, der am Tisch saß, fragte ich, ob ich mich neben ihn setzen durfte, und ich durfte. Als er mir eine sehr kratzige Zigarette drehte, war es, als sei ich in einem Zuhause angekommen. Ich wusste sofort, dass ich dort richtig bin, und es bestand kein Zweifel für mich darin, dass ich Alkoholikerin bin.

Ich lernte ein neues Leben kennen. Und ich lernte auch, mir Hilfe zu holen und anzuwenden. Es gab keinen Tag mehr, an dem ich mich alleine fühlte, denn ich bin es seither nicht mehr. Ich habe AA. Es hat einige Zeit gebraucht und ich durfte sehr viel aufarbeiten, dann aber lernte ich, eine gute Mutter zu sein und die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Meine steinerne Mauer, die ich mir als Kind baute, durfte auch im Laufe meiner Trockenheit fallen. Eines Tages fing sie an zu bröckeln und damit kamen viele intensive Gefühle und Erinnerungen zurück, die ich alle trocken, ohne Medikamente und mit liebevoller Unterstützung meiner wunderbaren Sponsorin und anderer sehr hilfreicher Menschen aushalten, annehmen und in mein Leben integrieren konnte.

Meine Kindheit kam hoch, diesmal aber nüchtern, und mir wurde bewusst, dass ich die Adoption, den Alkoholismus in den beiden Familien, die Gewalt und die sexuellen Misshandlungen nicht alleine durcharbeiten musste. Jedes Mal, wenn ich – auch mithilfe einer guten Therapie – etwas aufarbeiten konnte, war

wieder Platz in mir für neues Selbstvertrauen, Liebe, Kraft und Hoffnung. Jedes Aufarbeiten brachte mir ein Stück meiner früh verlorenen Identität und meines Vertrauens zurück.

Ich verdanke vielen Menschen innerhalb und außerhalb des 12-Schritte-Programms, dass ich diese seelisch schwere Zeit trocken und genesend überstand. Auch mein lieber Partner, mit dem mich inzwischen eine stabile, liebevolle und lebendige Partnerschaft verbindet, stand mir bei und war mir eine wunderbare Unterstützung, wie ich sie hoffentlich auch manchmal bin. Das alles kann ich jedem trockenen Heute verdanken, denn nur das Stehenlassen des ersten Glases schenkt mir die Grundlage, das alles in völlig neuem Licht zu sehen, zu leben und darüber hinauszuwachsen. Das Aufbrechen meiner Vergangenheit war eine äußerst schwierige Zeit in meiner Trockenheit, und manchmal fühlte ich mich trotz meiner großen Lebensliebe nahe daran, zu sterben. Und es ging doch und es hat sich tausendfach gelohnt durchzuhalten.

Als ich meine Verbindung zu meiner Höheren Macht, wie ich Sie verstehe, fand, wurde alles besser und leichter, ich lernte viel über die Liebe, den Frieden, das Verzeihen, und lerne noch und immer wieder! Ich lerne auch, dass ich mich nicht auf den Lorbeeren ausruhen darf, denn sofort komme ich von meinem Weg der Genesung ab und befinde mich auf einer gefährlich abschüssigen Straße, auf der ich in null Komma nix alleine in einem Teufelskreis gefangen sein kann! Als ich mich mit der geduldigen Unterstützung meiner wunderbaren Sponsorin noch enger an die 12 Schritte der AA herantraute, merkte ich immer mehr, wie wichtig es für mich in jedem Heute ist, mein Leben nach den 12 Schritten auszurichten.

Im Laufe der Zeit sah ich, wie von mir geliebte Menschen wieder zurück zum Alkohol gingen, und ich sah wenige, die es schafften, nur für heute das erste Glas stehen zu lassen. Ich liebe das Leben, und ich liebe Gott sei Dank die Menschen wieder, ich habe große Freude und Fröhlichkeit entdeckt und mein Leben ist in all seinen Berg- und Talfahrten, in dem vielen, vielen Lernen, Wachsen, den vielen unterschiedlich gelebten, erfahrenen Gefühlen und Gedanken wunderschön und ich bin allem Wirken meiner Höheren Macht und allen AA-Freundinnen und -Freunden für jede dieser kostbaren, trockenen 24 Stunden unendlich dankbar, die ich auf dieser wunderschönen Herausforderung Erde leben darf!

Ich kann das erste Mal in meinem Leben ich selbst sein, Mutter sein und von dem Reichtum abgeben, den ich jeden Tag von Gott erhalte. Das Geben ist das größte Geschenk, das ich bekommen habe, und ich wünsche mir, diesen einen Tag heute trocken zu verbringen und weiterzugeben, was ich erfahren habe.