

## AUF DER ECKBANK EINGEKEILT

*Mein Name ist Gerhard. Ich bin Alkoholiker.*

Heute weiß ich, dass ich schon immer anders, schneller und mehr Alkohol getrunken habe als meine Mitmenschen. Das fing als Schüler etwa mit dem 15. Lebensjahr an. Ab etwa dem 25. Lebensjahr wusste ich irgendwie und irgendwo im Hinterkopf, dass ich ein Problem mit Alkohol habe. Allerdings konnte ich das weder mir selbst noch beispielsweise meiner Frau oder anderen Menschen gegenüber zugeben.

Und Alkoholiker war ich schon gleich gar nicht. Das waren die anderen. Solche, die auf der Parkbank schliefen oder ihre Frauen verprügeln. Bei uns war alles in Ordnung – die bürgerliche Fassade war in Ordnung. Ich ging meiner Arbeit nach und bemühte mich, dort nicht aufzufallen, schon gar nicht durch Trinken.

Zu meinem dreißigsten Geburtstag hatte ich die Idee, eine alkoholfreie Feier zu organisieren. Das machte ich auch. Warum eigentlich, wenn ich doch kein Alkoholiker war? Es gab Apfelsaft, es gab Apfelbowle, es gab Apfelkuchen, es gab einen Obstteller mit Äpfeln. Alle Gäste, Besucher und Gratulanten fanden die Idee eines alkoholfreien Geburtstages gut, freuten sich z.T., dass sie mit dem Auto kommen und wegfahren konnten, und waren guter Dinge.

Ich selbst hielt diese Feier knapp zwei Stunden durch. Dann bediente ich mich an den vorsorglich beschafften Vorräten von Apfelkorn, die ich im Abstellraum versteckt hatte. Da ich immer einen ordentlichen

Stiefel vertrug, wie man so sagt, merkte keiner – so glaubte ich damals jedenfalls, dass ich heimlich fröhlich dem Apfelkorn zusprach. Heute weiß ich, dass ich damals nicht die anderen, sondern mich selbst betrogen habe.

Da ich das damals noch nicht wusste, wurde und blieb das heimliche Trinken mein Lebensinhalt. Tagsüber im Dienst trank ich nicht oder kaum, beziehungsweise nur so viel, wie allgemein zugestanden wurde. Fast jeden Tag auf dem Weg nach Hause hatte ich den festen Vorsatz: Heute trinke ich nichts. Fast jeden Tag allerdings bog ich – wie von Geisterhand gesteuert – zu einem Supermarkt ab und nahm eine Reserve für Notfälle mit: ein, zwei, drei Flaschen Schnaps. Wenn ich viel Geld hatte, waren das edle Getränke – ich war ja schließlich kein Alkoholiker, sondern ein Genießer; wenn ich weniger Geld hatte, war es der Fusel aus dem Sonderangebot – ich war doch so ein armes Schwein ...

Diese Vorräte waren im ganzen Haus versteckt, außer im Schlafzimmer. Da meine Frau gehbehindert und nicht groß von Wuchs ist, genügten selbst verhältnismäßig niedrige und damit für mich schnell erreichbare Bücherregale als Verstecke. Als Bücherwurm hatte ich davon reichlich. Ein schönes Versteck war auch ein Rumtopf in der Küche. Der konnte immer wieder mit irgendeinem Schnaps aufgefüllt werden und wurde nie leer.

Zum Abendbrot wurde gepflegt ein Glas Wein oder Bier, vielleicht noch ein Verdauungs-Cognac zum Kaffee danach getrunken. Damit war die Fahne meiner Frau gegenüber legitimiert. Am nächsten Morgen wunderte ich mich dann immer, wer das ganze Zeug geleert hatte. Ich hatte doch nur einen einzigen Schluck getrunken, weil ich so ein Magengrummeln hatte. Jeden Morgen

hatte ich den festen Vorsatz: Heute ist Schluss nach Feierabend: Siehe oben. So ging das jahrelang. Natürlich nicht immer so friedlich, wie das hier so trocken erzählt erscheinen mag.

Zeitweilig bewies ich mir und meiner Frau, dass ich kein Alkoholproblem hatte. Ich trank ein paar Tage nichts oder sehr mäßig (zumindest nach außen hin) und klopfte mir danach auf die Schulter: Siehst du, seht ihr, ich habe doch kein Problem mit Alkohol! Zur Belohnung gab's erst mal wieder einen Schnaps oder ein Weizenbier oder einen Dornfelder oder was auch immer. In einem gepflegten Haushalt war ja alles vorhanden. Für Besuch wurde ja immer reichlich eingekauft. Es sollte ja jeder sein Lieblingsgetränk bekommen. Heute weiß ich: Es waren alles meine Lieblingsgetränke.

Im Dienst hatte ich einen guten Pantry an Bord oder an Land einen Spieß, der immer dafür sorgte, dass ein Sherry oder ein Portwein für mich bereitstand. In der Messe oder im Kasino hatte ich überall eine Verbündete hinter dem Tresen, die meinen Spezialkaffee mixte: halb Cognac, starker schwarzer Kaffee und ganz viel Sahne oben drauf. Das roch kaum, rettete mich aber über die morgendliche Frühstückspause. Man konnte sogar andere zu einem solchen Kaffee einladen. Die Tresenfrau wusste schon, der bekommt den ohne Zusätze, dafür wurde sie bezahlt wie mit Zusatz. Frau K. lebt nicht mehr. Vielleicht hat sie sich von dem Zusatzverdienst auch was Alkoholisches gekauft. Ich weiß es nicht.

Die privaten und beruflichen Situationen, in denen ich Alkohol trank und mir regelmäßig Stunden, ganze Abende und schließlich Tage in meinem Gedächtnis fehlten, wurden immer mehr. Damit ich als zuverlässig galt, löste ich alle meine Zusagen aus diesen Zeiten ein,

versuchte es jedenfalls. So erzeugte ich bei mir echten Stress. Was machte ich, um mich wegen des Stresses zu entspannen: Saufen natürlich. Das ist ein Teufelskreislauf. Das Verrückte war, dass ich damals auch schon irgendwie wusste, dass mit meinem Trinken etwas nicht stimmte.

Ich erinnere mich an einen Akademielehrgang. In der sozialwissenschaftlichen Bibliothek besorgte ich mir einen riesigen Berg wissenschaftlicher und populärer Literatur über Alkoholismus. Ich las sie alle. Ich behauptete auch, ich verstand sie sogar, intellektuell gesehen. Ich stimmte fast jedem Satz zu. Nur: Ich war doch kein Alkoholiker. Völlig verrückt an dieser Situation war: Während ich diese Bücher studierte, trank ich reichlich Ouzo, Rotwein oder Pastis – ich hatte gerade meine mediterrane Phase ... Also geholfen hat's nix, das viele Wissen.

Dann kam ein Abschnitt, in der ich mich für ein Genie hielt. Ich hatte eine wissenschaftliche Arbeit verfasst, für die ich einen Preis und eine Auszeichnung bekam. Was die Preisrichter und Leser nicht wussten: Die gesamte Arbeit hatte ich im Vollsuff geschrieben. Gerade noch die Recherchen in Archiven und Bibliotheken fanden in halbwegs nüchternen Stunden statt. Abends hockte ich an meinem Schreibtisch und hämmerte die Arbeit mit Whiskey oder Karlsbader Kräuterschnaps – je nachdem, was mein Magen gerade vertrug – in den Computer. Mit dem Rauchen hörte ich auf, weil ich sonst regelmäßig das Essen wieder auskotzte. Kräuterschnäpse kurierten die Magenwände wieder. Es galt die Regel: Viel hilft viel. Die Auszeichnung für die Arbeit bestätigte mir: Ich bin ein Genie. Hemingway soff, Goethe soff, andere Künstler und Schaffende waren schwul, ich soff eben. Na und!?

In meinem Inneren tickte eine Uhr – oder eine Zeitbombe. Irgendetwas im Inneren sagte mir immer: So geht das nicht weiter! Irgendwann suchte ich in meinem 40. Lebensjahr einen Arzt auf. Ich erzählte ihm, es gäbe da einen Mitarbeiter, der offensichtlich ein Alkoholiker sei. Dieser hätte aber Angst, sich zu offenbaren, weil er nicht wisse, wie eine Behandlung möglich sei und welche beruflichen Konsequenzen das haben könne. Ich bekam eine Menge wirklich guter Informationen. Ich versprach dem Doktor, dies meinem Mitarbeiter zu übermitteln, um diesem zu helfen.

Etwa ein halbes Jahr später baute ich in unserem Garten einen Grillkamin aus Betonfertigteilen. Meine liebe Frau Annegret versorgte mich – wie es sich für so schwere Handwerksarbeit gehört – mit Bier und Korn. Angeheitert und euphorisch – genau genommen: ziemlich besoffen – wuchtete ich die Teile aufeinander und zementierte sie. Plötzlich fiel eines dieser Betonfertigteile auf den Terrassenboden. Es zersprang in tausend Stücke. Mein glasiger Blick sah wie durch einen Tunnel: Dort zersprang mein ganzes Leben!

An diesem Abend soff ich wie noch nie in meinem ganzen Leben. Mir ist bis heute völlig schleierhaft, wie ich am folgenden Tag aus dem Bett gekommen und zum Dienst gefahren bin. Für neun Uhr hatte ich eine Besprechung mit meiner Einheit einberufen. Wie jeden Dienstag. An diesem Dienstag ging ich jedoch nicht in den Besprechungsraum. Ich ging zu dem bereits erwähnten Dr. P. K., ohne Termin, riss die Tür auf und stammelte irgendetwas wie:

„Ich kann und will nicht mehr“. Er sagte ganz ruhig und gelassen: Auf Sie warte ich schon ein halbes Jahr. Der schlaue Arzt wusste genau, für wen ich damals gefragt hatte. Den alkoholproblematischen Mitarbeiter

gab es gar nicht. Der Alkoholiker bin ich selbst. Nach dem Gespräch ging ich zu meiner schon wartenden Einheit, erledigte die Dienstbesprechung und hatte noch einen ganz wichtigen, letzten Punkt auf der Tagungsordnung. Ich sagte den Männern und Frauen: Ab nächste Woche bin ich nicht mehr da. Ich werde für längere Zeit wegen einer Alkoholentziehung in eine Klinik gehen.

Einen so stillen Saal habe ich noch nie wieder in meinem Leben erlebt. Nach einigen Minuten meinten einige, ich könne doch gar kein Alkoholiker sein. Erst letzte Woche hätten wir doch ein tolles Grillfest mit mir gehabt und ich so einen ordentlichen Schluck mit allen getrunken, und so weiter und so fort. Wenn die gewusst hätten, dass ich in meinem Rucksack noch zusätzliche Schnapsvorräte mitgeführt hatte, weil mir das nicht reichte, was bei dem feuchtfröhlichen Beisammensein so konsumiert wurde ...

Ich rief meine Frau an, dass ich wegen einer lebenswichtigen Angelegenheit heute früher nach Hause kommen würde. Sie wusste genau, worum es ging. Zuletzt ging ich zu meinem Kommandeur und legte meine Situation als Alkoholiker offen. An diesem Tage sind mir Dutzende von Steinen vom Herzen gefallen. Jedenfalls landete ich eine Woche später in einem Krankenhaus in Hamburg-Wandsbek in der Psychiatrie, einige Wochen später für einige Monate in der Fachklinik „Auf der Egge“ im Sauerland. In dem Krankenhaus gab es montags eine AA-Gruppe. Die suchte ich auf Anraten des Psychiatrieprofessors F. auf. Bei diesem, meinem ersten AA-Meeting wäre ich nach wenigen Minuten beinahe wieder draußen gewesen. Einige laberten irgendwas von Gott und sie hätten ihren Glauben wieder gefunden.

Jetzt wusste ich, warum das Meeting in Nähe der Krankenhauskapelle war: auch bloß wieder so „n Bet-Verein! Ich bin geblieben, aber nur weil ich auf einer Eckbank eingekeilt saß und nicht alle aufscheuchen wollte, um zu flüchten. Am nächsten Montag saß ich wieder auf dieser Eckbank. Keine Ahnung, warum. Ich erzählte die Geschichte von dem Grillkamin und dem zerspringenden Betonfertigteil. Weiterhin wurde mir bewusst, dass ich in meinem folgenden Wutanfall mit einer Hacke beinahe meine Frau erschlagen hätte. Völlig losgelöst von allen Hemmungen heulte ich los. Ich hatte das Gefühl trotz meines damaligen Übergewichts von fast 120 kg etliche Pfunde verloren zu haben.

In der klinischen Therapie begann ich zunächst vom Kopf her – schließlich hatte ich selbst Pädagogik, Psychologie und Theologie studiert! – mich und andere Patienten zu therapieren. Früher hatte ich immer gelacht, wenn ich im Fernsehen etwas über Therapiegruppen sah. Die waren für mich alle bescheuert und hatten einen Psychoknacks. Und nun saß Gerhard in der Töpfergruppe oder malte Bilder. Um es abzukürzen: Die Muschel wurde geknackt. Und zwar genau da, wo es am meisten wehtat, bei meinem eigenen Intellekt und meiner mir ach so wichtigen Logik.

Nach der Therapie besuchte ich regelmäßig Meetings der AA. Eigentlich hatte ich vor, mir alle möglichen Selbsthilfegruppen in meiner Stadt anzusehen. Dazu kam ich gar nicht. Ich war zu sehr damit beschäftigt, drei-, ja viermal die Woche in ein AA-Meeting zu gehen. Ich erlebte ein Marathon-Meeting über ein Wochenende und erlebte eine überwältigende Veranstaltung beim Deutschland-Treffen in Bremen. So etwas hatte ich noch nie in meinem Leben erlebt: Ich war irgendwie zu Hause angekommen. Keiner machte

mir Vorschriften, keiner schimpfte mich aus, ich konnte angstfrei von mir, meinen Gefühlen, meinen Erlebnissen, meinen Ängsten und Ärgernissen sprechen. Ich schäme mich nicht, Alkoholiker zu sein, auch außerhalb von AA. Ist der Ruf erst ruiniert, lebt sich's gänzlich ungeniert.

Die Phase, ein perfekter – trockener – Alkoholiker werden zu wollen, hielt zum Glück nur kurz an. Erfahrene AAs holten mich schnell von meinem für mich immer noch zu großen Ross, AA umzuorganisieren und zu perfektionieren, herunter. Die Realität hatte mich bald wieder. Es kamen Lebensabschnitte unnützen Grübelns und Haderns. Es kamen Lebensabschnitte furchtbaren beruflichen Ärgers. Nichts war so rosarot wie erhofft!

Dank AA konnte ich bis heute viele vierundzwanzig Stunden trocken bleiben. Ich glaube immer noch nicht an einen persönlichen Gott, der die Geschicke einzelner Menschen lenkt. Ich fühle, dass es Dinge zwischen Himmel und Erde gibt, die ich nicht mit meinem Verstand und meinem Wissen erklären und beeinflussen kann, und ich kann es akzeptieren.

Mein Weg war 25 Jahre nass, 15 Jahre völlig verzweifelt und nunmehr seit fast 15 Jahren trocken. Früher musste ich trinken, warum auch immer. Dann wollte ich nicht mehr trinken, warum auch immer. Eine Zeit lang dachte ich, ich dürfe nicht mehr trinken. Heute brauche ich nicht mehr zu trinken und bin's zufrieden.