

## DAS GESCHENK DER FREIHEIT

*Mein Name ist Siegfried und ich bin Alkoholiker.*

Das ist eine Aussage, die ich heute aus Überzeugung mache und wofür ich mich nicht mehr schäme. Meine ersten Kontakte mit Alkohol hatte ich im Alter von etwa 16 Jahren. Vom Naturell war ich ein eher schüchterner, gehemmter junger Mann, der meist zu allem Ja und Amen sagte, auch wenn er Nein meinte, und der versuchte, allen Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen, und meistens den Weg des geringsten Widerstands einschlug.

Bald habe ich gemerkt, dass der Alkohol mir half, meine Hemmungen und Ängste zu überwinden. Zum Beispiel beim Tanzen – nach ein paar Bier fiel es mir wesentlich leichter, ein Mädchen aufzufordern. Oder im Freundeskreis – der Alkohol löste meine Zunge und ich war wer und stand nicht mehr abseits. Den Alkohol habe ich von Anfang wegen seiner Wirkung als eine Art Medizin eingesetzt. Ganz besonders wichtig war für mich bis zuletzt, den Schein zu wahren. Es durfte auf keinen Fall irgendjemand etwas mitbekommen. Nach außen hin musste alles in Ordnung sein, auch wenn hinter der Fassade das reinste Chaos herrschte.

Innerhalb von zwei Jahren wurde mir der Führerschein zweimal entzogen. Beim zweiten Mal wurde ich zu einer Gefängnisstrafe von vier Monaten auf drei Jahre zur Bewährung verurteilt. Meine ernst gemeinten Vorsätze „Ich schwöre, ich trinke keinen Alkohol mehr!“, wie lange mögen sie wohl gehalten haben? Ein paar Tage vielleicht, an denen ich aus Angst nichts

trank. Hernach hatte ich meine Frau soweit, dass sie mir zwei Bier täglich – wie jedem vernünftigen Menschen halt! – zugestand.

Ein drittes Bier täglich bettelte ich ihr regelrecht noch ab. Da begann die Zeit des unheimlich heimlichen Trinkens. Noch weitere zwei Jahre vergingen, in denen ich mir trotz Bewährungsstrafe, ohne Führerschein, im angetrunkenen Zustand schnell und unbemerkt mit dem Auto Nachschub holte. Meine Frau und meine Kinder hatten unter meiner Krankheit sehr viel zu leiden. An dieser Stelle möchte ich meiner Frau Birgit dafür danken, dass sie bei mir geblieben ist und diese schwere Zeit mit mir durchgestanden hat. Unser gemeinsames Bemühen hat bei uns ein starkes Gefühl der Zusammengehörigkeit geschaffen.

Die Kindheit meiner beiden älteren Töchter ging bis zu deren fünftem Lebensjahr fast unbemerkt an mir vorüber. Ich war unfähig zu inniger Zuneigung, oft aggressiv, wenn sie weinten. An erster Stelle stand der Alkohol. Noch heute tut es mir in der Seele weh, wenn ich daran denke. Ein kleiner Trost ist es, dass ich unserer dritten Tochter auch in ihren ersten Jahren ein guter Vater sein konnte.

Zu meinen Freunden und Verwandten hatte ich nur noch ein spärliches Verhältnis. Mein Kontakt zu meinen Arbeitskollegen beschränkte sich auf das Allernötigste. Jede noch so kleine Bemerkung über meinen Zustand verletzte mich tief. Was dann über meine Lippen kam, war oft nur ein verlegenes Gestammel. Ich war hilflos, fand nicht die richtigen Worte und konnte mich nicht wehren – aber zu Hause in meinen Träumen, da zahlte ich es ihnen heim. Ich hasste diese Menschen dafür, dass sie mir mit Worten wehtaten, was natürlich nicht ihre Absicht war. Wir hatten uns

in der Zeit ein kleines Reihenhäus gekauft und zogen in die nahe gelegene Kleinstadt um.

Ich war sicher, dort würde alles besser werden – dort wäre ich unabhängig und frei. Doch genau das Gegenteil war der Fall. Es wurde zusehends schlimmer. Ich konnte jetzt nämlich unbemerkt trinken. Die Flucht hatte mir nichts genützt. Ich wechselte zwar den Wohnort, aber die Krankheit Alkoholismus hatte ich mitgenommen. Die Kontrolle über den Alkohol war mir längst entglitten. Die Gedanken an Alkohol bestimmten und diktierten den Tagesablauf.

Die Gier kannte bald keine Grenzen mehr. Was ich an Alkohol bekam, war mir in diesem Stadium völlig egal – Hauptsache, es wirkte. Für meine Saufexzesse brauchte ich natürlich immer einen Schuldigen. Für die anderen musste meist der „rücksichtslose“ Chef in der Arbeit herhalten. Für mein eigenes Gewissen war es die verständnislose Ehefrau. Und dann diese entsetzlichen Entzugserscheinungen. Am schlimmsten bekam ich sie beim Erwachen zu spüren. Der Spiegel war dann gefährlich abgesunken und in meinem Körper war der Teufel los – Erbrechen, Schweißausbrüche, starkes Zittern, hie und da mal auch ein paar Stimmen, wenn kein Mensch weit und breit zu sehen war.

Meine Scham- und Schuldgefühle drückten sehr schwer in diesen morgendlichen Phasen des Entzugs. Die ungeheuren Ängste fraßen bildlich gesprochen an meiner Seele. Spannungsgeladen war ich ständig gereizt, unfähig zur Geduld mit mir und meinen Angehörigen. Ich war längst kein freier Mensch mehr; sondern ein Sklave der Droge Alkohol!

Im Herbst 1990 kam dann alles in geballter Form, mein Arbeitsplatz hing am seidenen Faden, die Familie drohte auseinander zu brechen, die Kinder hat-

ten keine Achtung mehr vor mir, ich empfand keine Zuneigung mehr. Ich war isoliert, nervlich und seelisch am Ende, körperlich ausgemergelt am Tiefpunkt meines Lebens angelangt. Nichts funktionierte mehr, weder mit noch ohne Alkohol. Aufgrund des Druckes von außen und des Leidensdruckes, der sich mit der Zeit innerlich bei mir aufgebaut hatte, entschloss ich mich, „freiwillig“ etwas gegen mein Alkoholproblem zu tun und ließ mich zu einer 14-tägigen Entgiftung ins Bezirkskrankenhaus nach Bayreuth einweisen.

In der zweiten Woche meines Aufenthaltes lernte ich bei einem Informationsmeeting die Anonymen Alkoholiker kennen. Ich war entsetzt von den Lebensgeschichten, die sie erzählten. Nicht weil sie besonders schlimm waren – nein; sondern von der Offenheit und Ehrlichkeit, mit der sie erzählt wurden, war ich schockiert. Niemals, dachte ich mir, werde ich jemals so von mir sprechen; niemand darf das jemals erfahren.

Gleichzeitig faszinierte mich etwas. Sie hatten anscheinend einen Weg gefunden, vom Alkohol loszukommen. Ich hatte doch alles versucht und es nicht geschafft. Diese Menschen erzählten, dass sie schon mehrere Jahre trocken lebten, und strahlten dabei eine Ruhe und Zufriedenheit aus. Das hatte mein Interesse geweckt und ich holte mir in den nächsten Tagen ein Buch um das andere über Alkoholismus aus dem Stationszimmer und las. Langsam, ganz langsam fing ich an zu begreifen.

Nach meiner Entlassung ging ich in derselben Woche noch in mein erstes Meeting zu den Anonymen Alkoholikern. Das war ein sehr schwerer Gang. Ich schlich um das Ev. Gemeindehaus herum, bis das Meeting begonnen hatte. Dann ging ich ins Haus, traute mich aber nicht in den Meetingsraum. Ich

musste doch wissen, welche Leute sind da drin? Hoffentlich kennt mich keiner. Es darf sich doch nicht rumsprechen, dass ich zu den Alkoholikern gehe.

Ich drückte mein Ohr an die Tür und lauschte, konnten aber keine Stimmen erkennen. Dann guckte ich durchs Schlüsselloch und konnte leider auch nichts sehen. Einen Impuls folgend, nahm ich meinen letzten Mut zusammen und trat ein. Ein älterer Mann stand auf, gab mir die Hand und sagte freundlich: Setz dich einfach hin und hör ruhig zu. Ich wollte kein Alkoholiker sein und nährte meine Zweifel. Ich wollte nicht zum Abschaum der Menschheit gehören. Denn als solches hatte ich Alkoholiker damals angesehen. Im Laufe der Zeit konnte ich mich jedoch mehr und mehr als Alkoholiker identifizieren. Gott sei Dank – sage ich heute – habe ich mir diese Chance gegeben.

Bis es soweit war, plagten Zweifel: Zweifel Nr. 1 nenne ich den Vergleich. Ich verglich mich mit meinem Vater, der hin und wieder auch zu viel trank und kein Alkoholiker war. Wir waren uns in vielen Dingen sehr ähnlich. Nach ehrlicher Betrachtung musste ich jedoch zugeben, dass sich mein Vater im betrunkenen Zustand ganz anders verhielt, als ich. Er spielte gerne Karten, sang mit Freunden fröhlich Lieder oder stritt sich auch mal handfest. Ich dagegen war immer still und wollte nicht auffallen.

Dann verglich ich mich mit Altersgenossen, die teilweise mehr getrunken hatten als ich. Ich sollte Alkoholiker sein und sie nicht. Was für eine Ungerechtigkeit aber auch. Aufgrund der Erzählungen der Freunde im Meeting, die ja ausschließlich von sich erzählten, begriff ich, dass ich bin und mich mit niemandem vergleichen kann und darf. Ich bin einmalig, wie jeder andere Mensch auch. Ich habe eine eigene Persönlichkeit.

Zweifel Nr. 2 nenne ich die Alkoholmenge. Wenn ich im Meeting hörte, dass einer einen ganzen Kasten Bier am Tag und der andere eine ganze Flasche Schnaps am Tag getrunken hatten, dann glaubte ich ihnen schon, dass sie Alkoholiker sind. Mit meinen durchschnittlich fünf bis sechs Bier am Tag fühlte ich mich da eher fehl am Platz. Dieser Zweifel wich erst, als ich erkennen durfte, dass ich sehr früh schon den Alkohol wegen seiner Wirkung missbrauchte. Mit diesem Stoff konnte ich mich so wunderbar manipulieren, der Umwelt entfliehen und in meinen Träumen leben, Sorgen und Probleme für kurze Zeit vergessen. Das war ein entscheidendes Kriterium.

Das zweite Kriterium, das mich überzeugte, war der Kontrollverlust. Wie oft hatte ich meiner Frau und mir geschworen, ich trinke nicht mehr als die zwei oder drei Bier. Ich kann mich nicht erinnern, dass ich es jemals geschafft hätte. Ich wollte doch stets nur noch eins trinken. Und wenn das leer war – nur noch eins, usw., usw. – bis ich voll war.

Der dritte Zweifel, der mit den anderen Hand in Hand ging, war, wie ich ihn bezeichne, „der soziale Status“. Ich war von Anfang an im Meeting ein aufmerksamer Zuhörer. Besondere Beachtung schenkte ich den Lebensgeschichten der Freunde, die nach meinem Verständnis weiter unten waren als ich. Ich hatte noch meinen Arbeitsplatz, meine Frau und die Kinder, unser kleines Häuschen. OK, der Führerschein war weg. Kavaliersdelikt dachte ich mir – das kann heutzutage doch jedem einmal passieren. Wie schlimm es tatsächlich um mich stand, versuchte ich zu verdrängen.

Je öfter ich ins Meetings ging, desto ehrlicher konnte ich durch das Vorbild der Freunde zu mir werden. Ich erkannte mit der Zeit den roten Faden und

begriff, dass sich unsere Lebensgeschichten in gewisser Weise ähneln. Die Entwicklung dieser unheilbaren Krankheit Alkoholismus veranschaulichte ich mir als schiefe Ebene. Der eine kann recht bald aufhören, wenn der Schaden noch nicht so groß ist, den er angerichtet hat. Wieder ein anderer muss weiter trinken – z. B. die Arbeit verlieren, und kann dann aufhören. Dem Nächsten läuft dann noch die Frau mit den Kindern davon und er versäuft Hab und Gut.

Mir wurde plötzlich klar, als ich meinen Istzustand ehrlich anschaute, dass es nur eine Frage der Zeit gewesen wäre, bis auch ich meinen Arbeitsplatz verloren hätte (eine mündliche Abmahnung wegen Alkohol im Dienst hatte ich ja schon), bis auch meine Frau mit den Kindern es nicht mehr aushielt (die Drohung meiner Schwiegermutter, dass sie zur ihr zurückkommen kann, hatte mich getroffen). Und dann? Der freie Fall in die Tiefel!

All meine größeren Probleme, die ich bis dahin in meinem Leben hatte, konnte ich in Verbindung mit Alkohol bringen. Mir wurde auch klar, dass die Weichen bei mir bereits früh in Richtung Alkoholismus gestellt waren, nämlich als ich anfing, wegen der Wirkung zu trinken. Seitdem ich meine Zweifel aufgearbeitet habe, bin ich ein zufriedener und überzeugter Alkoholiker. Ja, ich bin ein Alkoholiker. Ich bin ein ganz normaler und in keiner Weise besonderer Alkoholiker! Ich bin kein besonders edler Alkoholiker, und ich bin auch nicht nur deshalb Alkoholiker, weil mich vielleicht ein schweres Schicksal dazu gemacht hat.

Ich musste erkennen, dass in mir die gleichen selbsterstörerischen Kräfte stecken, wie sie bei all den anderen Mitgliedern unserer Gemeinschaft vorhanden sind. Mit diesen Freunden muss und will ich

darán arbeiten, um diese negativen Kräfte zu erkennen. Tu ich es nicht, werde ich in mein altes, süchtiges Verhalten zurückfallen und dazu verdammt sein, die Fehler meiner Vergangenheit zu wiederholen.

Ich vermisse es nicht, will es aber nie vergessen: die quälende Frage nämlich, ob wohl mein Auto in der Garage steht und wie ich nach Hause gekommen sein mag; mich mühsam zu erinnern versuche, wo ich überall gewesen bin und was ich seit meinem letzten lichten Moment alles angestellt und gesagt habe; die Minute, da ich zur Arbeit gehen muss, möglichst lange hinauszuschieben und mich ewig wegen meines verkaterten Aussehens zu beunruhigen, kurz – mich vor dem Tag, der vor mir liegt, zu graulen.

Das Ausmaß des Schadens, der aufgrund der Krankheit Alkoholismus bei mir seelisch und geistig angerichtet wurde, habe ich erst Jahre später im trockenen Zustand angefangen zu begreifen, als ich nach und nach lernte, meine Gefühle pur zu ertragen, ohne mich mit Alkohol oder anderen Stoffen zu manipulieren. Ebenso wurde mir auch erst allmählich klar, was meine Familie alles zu erleiden hatte, bzw. entbehren musste. Mit der Zeit gewann ich das verlorene Vertrauen und die Liebe meiner Familie zurück. Und mir wurde ein fester Glaube geschenkt. Die Erfolge, die sich einstellten, ließen sich gar nicht aufhalten.

Wenn ich an die Aussagen in unserem Buch „Anonyme Alkoholiker“ denke, die unsere Hoffnungen zum Ausdruck bringen, kann ich heute auch sagen: Die Gefühle von Nutzlosigkeit und Selbstmitleid sind längst verschwunden. Meine eigennützige Einstellung ist mehr in den Hintergrund getreten und das Interesse an meinen Mitmenschen ist dabei gewachsen. Ich fühle und verstehe das große Geschenk der Freiheit!



Meine Einstellung zum Leben und meine Erwartungen haben sich grundlegend geändert. Ohne lange nachzudenken, werde ich heute mit Situationen fertig, die mich früher umgeworfen hätten. Ich war tief gesunken und habe gemerkt, dass andere aus meiner Erfahrung Nutzen ziehen können.

Mir ist aber auch eins klar: Alkoholismus ist ein Symptom meiner tiefer liegenden Schwierigkeiten! Das psychische und geistige Nüchternwerden ist ein langer Prozess und fordert die ständige Auseinandersetzung mit meinen tiefer liegenden Schwierigkeiten; besonders in der Gruppe. In der Gruppe fällt es mir leichter, unter gleichgesinnten, verständnisvollen Freunden über meine Schwächen und Gefühle zu sprechen. Mit ihnen Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen.

Ich gehe heute regelmäßig in meine Gruppe, um mein Bewusstsein zu trainieren und meine Wachsamkeit gegenüber dem Alkohol oder anderen Suchstoffen zu schärfen. Ja, auch um Liebe und Demut zu üben und selbstverständlich, um an Nüchternheit zu wachsen. Mithilfe der Höheren Macht – so wie ich Sie verstehe, dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker und der Gruppe gelingt mir das Tag für Tag ein Stückchen mehr. Das ist mein Weg und da geht's für mich lang.