

Der Feind in meinem Spiegel

SCHICKSAL 14 Jahre war Herr B. Alkoholiker – nun ist er trocken: Aber auf der sicheren Seite wird er nie wieder sein.

KELHEIM. Als ich diesen Kerl sah, wollte ich ihn nur noch ankotzen. „Sieh dich an, du Wrack“, sagte ich zu diesem besoffenen Arschloch, dass mir gegenüber stand. „Du bist wie dein Vater. Mehr als saufen, kannst du nicht mehr. Sogar deine Kinder verachten dich. Trink lieber noch’n Schluck. Bier ja, das wird helfen.“ Ich konnte mich selbst nicht mehr sehen. Immer wenn ich in den Spiegel sah, kam mir dieser konstante Ekel hoch. Im Suff wird alles zum Feindbild. Vor allem das eigene Ich. Das war brutal. „Aufhören“, dachte ich damals. Jetzt oder nie.

Zwischen Angst und Krämpfen

Ich nenne das meine Zeit als Spiegelsäufer. Nach dem Aufstehen galt mein erster Gedanke dem Alkohol. Hab ich noch was? Wo hab ich’s versteckt? Als ich nach der Arbeit nach Hause kam, wollten meine Kinder nichts von mir wissen. Sie verachteten mich – und das gab mir wieder einen Grund zum Saufen. Als mein Hausarzt mir sagte, dass ich sterbe, wenn ich so weiter mache, beschloss ich, mich selbst auf Entzug zu setzen. Diese Entscheidung hätte mich mein Leben kosten können.

Kalter Entzug ohne Aufsicht ist lebensgefährlich. Wer sich selbst kurieren will, riskiert einen Herzinfarkt. Der ganze Körper krampft. Ich lag im Bett und hatte Angst davor, dass ich nie aus dieser Hölle herauskomme. Ich hatte Schmerzen. Die schlimmsten, die man wohl haben kann, wenn der Körper verlangt, was ihm schadet, dem Gift aus der Flasche. Ich wollte mir unbedingt beweisen, dass ich es alleine schaffen kann. Ich habe mich geschämt, bei Fremden Hilfe zu suchen und denen meinen Seelenmüll zu erzählen. Wer sind die schon, dass die das wissen müssen!

Das Feierabendbierchen

Alkoholismus hat viele Geschichten: Einige sind nach dem Tod eines geliebten Menschen depressiv, oder Schulden wachsen ihnen über den Kopf. Andere haben nur Spaß am Saufen. Doch einen Grund zu trinken, gibt es nicht.

Ich verdanke meinem Vater dieses Sauf-Gen. Als Kind eines Säufers ist das Risiko selbst einer zu werden, um ein Vielfaches höher. Zumindest hat mir das die Therapeutin erzählt. Als mich meine Frau vor 14 Jahren verließ, weil ihr die Familie zu viel wurde, ließ sie mich mit meinen zwei Jungs zurück. Die habe ich allein großgezogen und Vollzeit gearbeitet. Ich wollte was machen aus meinem Leben – also habe ich geackert und geackert, Fortbildungen besucht und immer nach Perfektion gestrebt. Am Abend fing es mit dem Feierabendbierchen an. Das dämpfte die Gefühle. Nur ist es nicht bei einem geblieben. Die Grenze, die man zur Sucht überschreitet, nimmt man selbst nicht wahr. Im Job sammelte ich Fehlzeiten und machte Fehler. Als Techniker braucht man eine ruhige Hand, die hatte ich nur noch, wenn ich den richtigen Pegel hatte.

Getrunken habe ich immer allein. Bei Feiern habe ich nie ein Glas angerührt. Ich dachte, so kommt niemand dahinter. Wenn ich gesoffen habe, ging ich immer nach Plan vor. Ich habe nur so viel gekauft, wie ich für einen Rausch brauchte. Dann habe ich mich allein im Wohnzimmer auf die Couch gesetzt und mich abgeschossen, Unmengen an Zigaretten gepafft und die Wände gelb gefärbt. Ich habe meist nicht mal den Fernseher angemacht. Das einzige, nach dem ich verlangte war, dass das Zittern aufhört und die Welt sich wieder gut anfühlt. Das klingt abgedroschen, doch ich habe getrunken, um zu verdrängen.

Und zu verdrängen gab es vieles. Aufgewachsen bin ich in einer kaputten Familie. Als ich sieben Jahre alt war, brachte ich mal meinen Freund

Karl zum Essen mit. Es gab Suppe. Was für eine, weiß ich nicht mehr. Dafür weiß ich noch, wie stark ich blutete, als mein Vater mich schlug.

Der Mittagstisch war gedeckt, meine Schwester, meine Mutter und Karl nahmen Platz. Ich schlürfte. Das ertrug mein Vater nicht. Mit seiner ganzen Erwachsenenkraft wischte er mir eine mit der Faust. Der Stuhl kippte mit mir um und mein Gesicht blutete. Ein anderes Mal brach er meiner Mutter den Zeh bevor er am Weihnachtstag die Weißwürste samt Schale aus dem Fenster schmiss.

Als sich meine Eltern scheiden ließen, war ich acht Jahre alt. Doch als mein Vater weg war, gingen die Probleme nicht mit ihm.

Als mein Vater auf

dem Sterbebett nach mir verlangte, fuhr ich nicht hin. Zu viel war das damals alles. Aber schlimmer war, dass er mich Jahrzehnte aus seinem Leben drängte. Er hatte Krebs. Aufgehört zu saufen hat er nie. Nicht er, sondern meine Schwester rief mich an. „Wer ist dieser Typ, dass ich ihm nachlaufen soll?“, dachte ich. „Jetzt, wo es ans Verrecken geht, merkt er auf einmal, dass er einen Sohn hat! Nein! Stirb so, wie du gelebt hast: Allein!“ Heute tut mir das Leid.

Ich habe meinen Kindern nie Vorwürfe gemacht, weil sie mich fallen ließen. Das war die richtige Entscheidung. „Hör auf!“, flehten sie mich oft an, doch als sie merkten, dass das keinen Sinn hatte, haben sie sich abgewandt. „Trink doch“, sagte Franz, mein Jüngster, als er mir das Bier hinstellte. Mehr kannst du ja nicht. Er wollte mir wehtun, um mir zu helfen. Später kippten sie einen ganzen Kasten Bier vor mir aus – und ich habe gelächelt. Ich hatte ja noch einen versteckt. Aber dieser Ausdruck in seinem schmalen Gesicht tat höllisch weh. Heute sind wir beste Freunde.

Süchtigen helfen ist keine Hilfe

Kinder und Angehörige von Alkoholikern werden zu Ko-Abhängigen in der Sucht. Aus Scham, jemand könnte etwas von der Krankheit mitbekommen, übernehmen sie Dinge, wie Rasen mähen oder die Wäsche. Das macht es nur schlimmer. Hilfe für einen Süchtigen ist keine Hilfe.

Alkoholiker – die meisten denken, das sind die, die jeden Tag zehn Bier runterkippen. Dabei reichen drei am Tag, um jemanden zum Süchtigen zu machen. Ich selbst trank zwischen sechs und sieben. Die Marke war mir egal. Hauptsache es wirkte. Ich hatte zwei Magendurchbrüche. Die Tabletten, die ich gegen chronische Schmerzen schluckte, machten aus meinem Mageninhalt einen aggressive Säure. Die Ärzte in Kelheim gaben mich auf. Doch in der Uniklinik rettete mir eine Magenverkleinerung das Leben. Das, was mich fast umgebracht hätte, hat mir später nochmal das Leben gerettet. Mit dem kleineren Magen brauchte ich nicht viel für einen Rausch. Darum habe ich kaum Folgeschäden.

Über das Internet stieß ich auf die Caritas in Kelheim. Nach den ersten Therapie-Gesprächen war klar, ich muss auf Langzeit-Therapie. Erst dann kann ich hier ambulant behandelt

SUCHT Ohne die Caritas hätte Herr B. den Entzug nicht geschafft, sagt er. MZ-Autor Pascal Durain erzählte er seine Geschichte.



„Die Grenze, die man zur Sucht überschreitet, nimmt man selbst nicht wahr.“ Foto: Fotolia

GEMEINSAM GEGEN ALKOHOL, DROGEN, ESSSTÖRUNGEN, GLÜCKSSPIEL

► **Klientel:** 2009 kamen an die Fachambulanz wegen Alkohol 255 Klienten, 118 wegen Drogen, 13 mit Essstörungen, 15 wegen Glücksspiel und insgesamt 52 Angehörige.

► **Ambulante Suchtberatung:** Der Hilfe-

suchende kann in seinem Umfeld bleiben. Die Therapie erfolgt in Gruppen- und Einzelgesprächen. In Nachgesprächen wird der Therapierte nachhaltig begleitet.

► **Kontakt:** Caritas-Sozialzentrum Kel-

heim, Pfarrhofgasse 1, 93309 Kelheim. Tel: (0 94 41) 50 07 42 – außerdem hat die Organisation noch Stellen in Abensberg und Mainburg.

► **Online:** Mehr Infos gibt’s unter: www.caritas-kelheim.de

werden. Wenn man Hilfe sucht, will man die nicht unbedingt annehmen. Das ist ein Zwiespalt. Als ich zum ersten Mal bei der Caritas in dem schmalen Flur saß, kam die Unsicherheit. Nie fühlte ich mich so allein, wie auf dem Holzstuhl im dritten Stock. Leicht angesäuselt ging ich ins Zimmer. Eine Frau, etwa 40, leger und unauffällig, blickte mich an – und ich hatte das Gefühl, dass ich hier richtig bin. Sie verurteilte mich nicht. Das tat ich ja selbst schon. Ohne die Therapeutinnen, die vielen Sitzungen, Gespräche und die Nachsorge, hätte ich das alles nicht geschafft. Erst hinterher erkannte ich, was ich diesen Frauen verdanke. Sie gaben mir mein Leben wieder zurück.

Doch zuerst erfuhr ich, dass ich als Alkoholiker nie auf der sicheren Seite sein werde. Auch nach einer 16-wöchigen Intensivtherapie schafft es nur die Hälfte von dem Zeug wegzukommen. Das Risiko rückfällig zu werden, ist dann sogar noch höher.

Die Fahrt in ein schwarzes Loch

Ich hatte immer Angst, dass ich es nie schaffen würde. Es gelang, weil mein Wille stark war. Ich wollte mich keine 16 Wochen wegsperren lassen. Aber im Sommer 2009 fuhr ich in eine Entziehungsklinik im Thüringer Wald. In der Therapie gab es vier Tote – davon zwei Selbstmörder, einer starb an Leberzirrhose. Die Fahrt war eine Reise ins Ungewisse, wie in ein schwarzes Loch zu rollen. Als ich in der Klinik ankam, wirkte der gläserne, pyrami-

denartige Eingang noch imposanter als auf den Bildern. Weißkittler gab es nicht viele; rauchen konnte ich so viel ich wollte – und aus meinem Zimmer hatte ich einen herrlichen Ausblick.

Bei der Aufnahme wurde das typische Vorher-Bild gemacht, später musste ich pusten. Dann ging ich auf die Terrasse und traf Danuta. „Hey du! Komm setz dich her“, sagte sie zu mir mit ihrem polnischem Akzent: „Lass uns reden.“ Und wir redeten. Sie suchte Anschluss; ich auch. Unter den Patienten gab es eine Hackordnung. Entweder du behauptest dich oder du wirst verarscht. Mehr als die Hälfte war nicht freiwillig hier. Doch zwischen den Arschlöchern fand ich viele Freunde. Danuta und ich wurden ein Paar. Sie erzählte mir alles und ich ihr: Wie alles anfing und wie es mal werden soll. Über Zukunft hatte ich lange nicht mehr nachgedacht. Wir hatten keinen Sex – das durften wir laut Hausordnung nicht; es war auch nicht wichtig. Es war schön jemanden zu haben, der einen versteht, mit dem ich auf einer Wiese liegen und kuscheln konnte. Nach den langen Nächten voller Schweißausbrüche, Krämpfen und Panikgefühlen, war es schön aufzustehen und sich auf jemanden zu freuen.

Am 6. August durften wir zur „therapeutischen Heimfahrt“. Meine Jungs holten mich in Saal vom Bahnhof ab. Und das Vertrauen war wieder da. Wir gingen shoppen, führten offene Gespräche. Das Gefühl des Verständnisses gab mir Kraft. Doch zuhause klappte ich innerlich zusammen und

weinte. Ich weiß nicht warum.

Später traf ich Danuta im Schwimmbad. Sie konnte mir nicht in die Augen schauen. Sie fühle sich nicht begehrenswert, sagte sie. Sie zitierte. Am Abend dachte ich an Alkohol. Doch ich blieb stark. Am nächsten Morgen gingen wir frühstücken in einem Kelheimer Café. Die Kellnerin brachte mir ein Weißbier: „Was soll denn das?! Unglaublich.“ Dann musste ich lachen. Es war für den Nachbarisch. In mein Protokollbuch, schreibe ich nach den Tagen in Freiheit: „Keine Tür ist zu, alle sind offen. Ich muss selbst was draus machen.“

Endlich wieder leben

Doch dann kam es anders: Danuta ertrank nach der Therapie drei Tage in Wodka und ich wurde der Ko-Abhängige, der sich abkapselt, um sich selbst zu schützen. Nach der Sucht ist nichts mehr wie früher. Du bekommst keine zweite Chance. Als die 16 Wochen in Thüringen vorbei waren, kehrte ich in meinen Job zurück. Die Kollegen wussten nicht, wie sie mit mir umgehen sollten, jeder Fehler wurde anders bewertet. Unterbewusst spielt die Sucht immer mit rein. Ich bin seit einem Jahr trocken. Aber würde ich nur ein Glas trinken, würde ich wieder anfangen.

Heute bin ich sogar arbeitslos; die Firma ging pleite. Ich fühle mich trotzdem so gut, wie noch nie. Ich will nur ein einfaches Leben führen, aber das ist das schwierigste. Egal, ich lebe wieder. *Aufgezeichnet von Pascal Durain*