

## Rückblick oder die Spur des anderen Weges

Am 09.02.1992 war der Tag, an dem ich beschloss, einen anderen Weg einzuschlagen: den Weg der Abstinenz, weg vom Alkohol!!

Die erste Gruppenstunde, ich weiß es noch wie heute. Damals brachte ich nicht viel mit, als ich am 20.02.1992 um 20.00 Uhr im Gemeindehaus, Raum Topehlen auflief. Ich wollte nicht mehr trinken, nicht mehr und nicht weniger, **gar nicht** mehr! Unvorstellbar war das damals für mich, nie mehr Alkohol, mein ganzes Leben lang. Nie mehr trinken, ich lebe gesünder, werde älter, ja, vielleicht sogar steinalt, nie mehr Alkohol, einfach nicht fassbar war dies damals für mich, geradezu grotesk. Heute, nach fast 10 Jahren, weiß ich, was noch alles dazugehört. Auf diesen meinen anderen Weg will ich anlässlich unseres 15 jährigen Vereinsjubiläums zurückblicken. Mein Entschluss nicht mehr zu trinken, kam genau so wenig, wie bei jedem anderen, von allein, vielmehr waren es eine ganze Reihe glücklicher und teilweise auch unglücklicher Umstände, welche mich dazu brachten, einen anderen Weg einzuschlagen. Aber um mir den Alkohol auszureden, hatten weder die Einwände meiner damaligen Frau Ulrike, noch der Führerscheinentzug 1988, noch die Abmahnungen in der Firma gereicht. Es fehlte, heute weiß ich es, das alles entscheidende Tüpfelchen auf dem „I“.

### Mein eigener Wille!!

Doch auch dieser wird meistens von anderer Stelle aus aktiviert, und das hat nichts mit Versagen oder Schwäche zu tun, vielmehr ist es der fehlende Glaube an die Notwendigkeit dieses entscheidenden Schrittes. Ich hatte geglaubt, , jederzeit aufhören zu können (mit dem Trinken), aber dies war mein größter Irrtum. Obwohl ich das Glück hatte, eine Partnerin zu haben, die sehr früh intervenierte, wenn ich Alkohol trank. Dadurch verhinderte sie möglicherweise, dass ich auch körperlich abhängig wurde. Trotzdem war ich nicht in der Lage, meinen Alkoholkonsum unter Kontrolle zu bekommen. Wenn ich sage, „nicht körperlich abhängig“, heißt das nicht, dass ich nicht alkoholkrank war. Vielmehr war es mir schon aus Gewohnheit nicht möglich, mit dem Trinken aufzuhören. Ich empfand es als geradezu unverschämt, wenn sich einer in meine Trinkgewohnheiten einmischte. Unverschämt fand ich das!! Meiner Meinung nach hatte ich alles unter Kontrolle, was ja auch im negativen Sinne stimmte. Morgens um 6.00 Uhr auf der Arbeit 3 Flaschen Bier, Gott sei Dank, Frühstück, 5 Minuten vorher bereit machen zum Bierdealer, wieder 4 Flaschen oder 5, wenn er das Geld nicht wechseln konnte, ( hast Du mittags noch eine, so mein entschuldigender Gedanke für mich). Zu spät hieß, kein Bier. Unvorstellbar!!! 5 vor 12 Uhr. Gleich Mittagspause, meine Reserveflasche..? Nicht mehr vorhanden, ausgetrunken. War ja auch nicht normal, dass eine Flasche übrig blieb, denn in der Mittagspause ging es in die Pommesbude. Warum den Ablauf ändern, machte doch nur Probleme. Programmablauf ändern? Nur, wenn „wichtige Gründe“ vorlagen. Solch ein Grund lag auch am 08.02.1992 vor. Der achte Februar, ein Samstag, ein Tag, der mein Leben ändern sollte. Doch um 5.30 Uhr, als meine Frau **mich (zum Saufen) zur** Arbeit brachte, und ich zum „x.- mal“ versprach, heute nicht zu trinken, und ich betone, ich war davon überzeugt, dass ich es diesmal schaffte, ohne zu trinken nach Hause zu kommen, ahnte ich davon noch nichts. Es war wie jeden Samstag: Ich kam durch die Tür in der Firma, mit der rechten Hand nahm ich den Becher Wacholder, eigentlich mochte ich Wacholder nicht, aber egal, der Bierdealer arbeitete Samstag nicht, und mit der linken Hand betätigte ich die Stempeluhr. Es war wie immer...! Wirklich!!! Ja, obwohl ich gerade erst vor 5 Minuten meiner Frau versprochen hatte, heute nicht zu trinken, wohlgemerkt, nicht zu trinken, von Saufen

war ja nicht gesprochen worden. Den Becher Wacholder nahm ich erst jetzt richtig wahr, nachdem ich mit diesen Wortspielen mein Gewissen beruhigt hatte. "Na ja", dachte ich und überlegte mir Maßnahmen, nicht wie ich es anstellen sollte, den Wacholder stehen zu lassen, nein, ich überlegte fieberhaft, wie ich es fertigbrachte, heute Mittag nicht aufzufallen. War ja nur ein Becher ...! Doch wie so oft kam wieder einmal der Faktor 2 (und zweitens als du denkst) ins Spiel. Diesmal war es jedoch noch schlimmer als sonst. Ein Kollege kam auf die Idee, früher Feierabend zu machen. Daraus wurde ein Absturz, welcher auch meinem Chef nicht verborgen blieb. Komischerweise war auch mir, obwohl ich total betrunken, klar, dass ich diesmal überrissen hatte. Am Dienstag, den 11.02.1992 war es soweit, Vorladung beim Chef: Kündigung! Lediglich meine Einsicht verhinderte eine fristlose Kündigung. Fristlose Kündigung??? 14 Abmahnungen sollte ich bereits erhalten haben, bekannt waren mir damals nur zwei. Ich hatte nämlich die ernst gemeinten Gespräche mit meinem Vorgesetzten als normale Gespräche abgetan. Ein großer Irrtum aus zweierlei Sicht. Übrigens eine sehr häufige Variante von Betroffenen gegenüber Angehörigen. Da stand ich nun mit der Gewissheit, am 1. September 1992 ohne Arbeit zu sein. Doch schon am nächsten Tag wusste ich, was mein wirkliches Problem war. Nach Überlegungen, wer mir nun helfen könnte, fiel mir als Erstes unser Betriebsarzt ein. Kurioserweise der Mann, mit dem ich in meiner Funktion als Sicherheitsbeauftragter, die "nassen Zellen" in der Firma trockenzulegen versuchte. Nicht einmal ihm war aufgefallen, was ich für ein Problem mit Alkohol hatte. Sofort war er bereit, mir zu helfen. Am 15.02.1992 hatte ich zusammen mit meiner Frau einen Termin bei ihm.

### **"Sie schaffen das!"**

Diesen Satz sagte er mir zum Abschied und drückte mir eine Liste mit den Adressen der Selbsthilfegruppen des Kreises Lippe in die Hand. Soweit so gut, aber anrufen? Wer sollte anrufen? Und welche Gruppe war die richtige? Nicht in Leopoldshöhe, da kannte mich doch jeder. Dass diesen Gedanken alle haben, das sollte ich später merken. Wer sollte anrufen????? Ich etwa? Oh Gott, wie peinlich mir das war. Komisch, total betrunken durch die Gemeinde zu rennen, war mir nicht peinlich, aber jetzt, wo ich fast bereit war, etwas zu unternehmen, da schob ich Peinlichkeit vor. Wieder war es meine Frau, die keine Ausreden gelten ließ, und so rief ich am Sonntag eine Nummer in Lage an. Eine mir unbekannte Frau nahm am anderen Ende den Hörer ab. Während ich rumdruckste, weil mir die richtigen Worte nicht über die Lippen wollten, fragte sie mich auf einmal ganz locker, ob es um Alkoholprobleme ginge. Da war es raus, nicht von mir gesprochen, aber es war ausgesprochen. Der Bann war gebrochen und ich sprach fast eine halbe Stunde mit der mir unbekanntem Frau über mein Alkoholproblem. Da meine Frau und ich gemeinsam eine Gruppe besuchen wollten, wurde mir der Freundeskreis Suchtkrankenhilfe Lage empfohlen. Donnerstag, der 20.02.1992 war unser erster Gruppenbesuch beim Freundeskreis. Ich hatte Magensausen, war aber entschlossen, diesmal nicht aufzugeben.

### **Hindernis Nr. 1: Rein schleichen ist nicht, Tür verschlossen.**

**Sehnsüchtiger Blick zum Auto, wenn die uns doch nicht rein lassen wollen. Da ist er wieder: der einfache Weg, den man schneller bereit ist zu gehen, als Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen.**

Aber meine Frau gab nicht so schnell auf, also musste ich wohl oder übel oben herum gehen.

Zweite Panne, Tür verschlossen, dann Erklärung, was man denn wolle. Man wolle zum Freundeskreis, sagte ich, und wäre am liebsten im Boden versunken. Im Raum Topehlen sagte man mir. "Nur weg," dachte ich, vergaß aber, dass ich ja nicht weiß, wo der Raum Topehlen ist. Dumm gelaufen, wieder fragen! "Ach, die Alkoholiker

suchen sie? Die treffen sich unten, die Treppe herunter.“ Und ich dachte, hoffentlich sind deine Beine noch lang genug, um die Treppenstufen bewältigen zu können. Mein Gott fühlte ich mich klein und schäbig. Nichts war mehr da von dem trinkenden Großmaul. Unten angekommen stand ich betreten da, fragte, ob ich hier richtig bin. Dann die Erlösung: “Ja“ sagte man nur, keine Frage, nichts, nur einfach “Ja!“ Ich blieb einfach im Flur stehen. Dann kam der Gruppenleiter und fragte nur, “Na, wieder ein hoffnungsloser Fall?“ Ich nickte nur, während er sagte:

**Hoffnungslose Fälle gibt es nicht! Wir hören alle  
irgendwann auf zu trinken, die einen erleben es, die anderen nicht!!**

Nach der Vorstellungsrunde kam sie, diese fürchterliche Frage: Was hast du denn in Zukunft vor?? Was habe ich vor, überlegte ich..... Alles was ich wollte, war nicht mehr trinken, gar nicht mehr, sagte ich. Am Anfang steckte ich den Bereich vor meinen Füßen ganz eng vor die Schuhe. Der Satz meines Betriebsarztes, das Datum 9.2.92, half mir, eisern zu bleiben. Aber die Angst, wieder heimlich anzufangen zu trinken, blieb. Ja, mittlerweile traute ich sogar mir selbst nicht mehr über den Weg, denn längere Trockenphasen hatte ich schon des Öfteren erlebt. Dann nach der ersten Gruppenstunde die Heimfahrt. Meine Frau fragte mich vieles, was sie nicht verstand an meiner Sucht. Und, oh Wunder, ich antwortete. Wir redeten wirklich über mein Alkoholproblem. Zuhause angekommen gingen wir noch spazieren, und redeten und redeten. Ich war irgendwie erleichtert, der erste Schritt war getan. Was ich jetzt noch erlernen musste, war die

**Kunst der kleinen Schritte.**

Heute, fast 20 Jahre nach dem ersten Gruppenbesuch, kann ich schon wieder lachen über meine damaligen Ängste, denn ich habe es geschafft, nur mit meinem Willen und der Unterstützung des Freundeskreises eine zufriedene Abstinenz zu erreichen. Nur, was heißt mit Hilfe des Freundeskreises? Hingehen und darauf warten, dass man mich von meiner Alkoholsucht befreit? Ich habe mich damals von Anfang an in die Gruppe eingebracht, meine Sorgen, Ängste und natürlich auch meine Fortschritte auf dem Weg in eine zufriedene Abstinenz. Von jedem Gruppenmitglied nahm ich einen Teil seines Weges, welchen er gegangen war, mit nach Hause. Das Puzzle, welches ich mir daraus baute, spiegelt meinen Weg in die Abstinenz wieder.

**Wohl gemerkt, ein Weg, nicht der Weg!**

Denn genauso viele Wege, wie es in die Sucht gibt, gibt es auch heraus aus der Sucht. Die Hilfsmittel sind zahlreich und bei jedem unterschiedlich. Nur der eigene Wille, sowie die Ehrlichkeit gegen sich selbst sind bei jedem, der den Weg in die Abstinenz sucht, zwingend vorgeschrieben. Ohne diese beiden Eigenschaften geht es nicht!!! Auch die Trennung von meiner Frau im Jahre 1997 überstand ich mit Hilfe der Gruppe, ohne wieder rückfällig zu werden. Meine Lebensphilosophie, die ich mir damals zurechtrückte, ist so einfach wie auch genial:

**Nichts ist so schlimm, als wieder anfangen zu trinken.**

**Denn alle Sorgen und sind sie noch so groß oder klein, können  
schwimmen.**