

## Aus dem Leben eines Alkoholikers So war es -



Mein Name ist Jürgen und ich bin Alkoholiker. Wenn ich von mir erzähle, begegnet mir oft das Vorurteil: „Kein Wunder - auf dem Bau wird doch immer gesoffen“. Nicht so in meiner Lehrzeit. In meinem ersten Lehrjahr 1956 war ich mit dem Alt-Gesellen auf „Flick“, so wurden die Reparaturarbeiten genannt. Bei den Alt-Gesellen galten vier Regeln: Jeden Morgen hatten wir mit geputzten Stiefeln zu erscheinen, Rauchen war verboten, Alkohol ebenso und Pfeifen war nicht erlaubt.

Bei Richtfesten saßen auf der Bank: der Lehrling zwischen den Gesellen links und rechts vom Meister.

In der gesamten Lehrzeit gab es keinen Alkohol. Später dann als ich Geselle war, spendierte uns der Meister im Sommer Buttermilch und nur auf den Richtfesten gab es, neben gutem Essen, auch Alkohol. Darüber hinaus wurde es vom Meister gar nicht gern gesehen, wenn er einen seiner Gesellen auf dem Baugerüst mit einer Flasche Bier in der Hand antraf, denn das sahen auch die Vorbeigehenden.

Später dann habe ich den Beruf gewechselt und neue Herausforderungen angenommen. Ich habe sehr viel Verantwortung gehabt und sehr, sehr viel gearbeitet. Mehr als mir gut tat und als ich verkraften konnte. Erst jetzt lernte ich mit 27 Jahren die Wirkung und den Einsatz des Alkohols kennen.

Mit ein paar Schlucken ging eben alles leichter, ich konnte besser reden und war auch sonst einfach gut drauf. Der Weg in die Abhängigkeit war schleichend und erstreckte sich über rund 10 Jahre. Zuerst habe ich nur gelegentlich viel getrunken, vor allem Weinbrand und Whisky. Es wurde immer mehr, bis ich die letzten zweieinhalb Jahre 38%igen Korn wie Wasser soff. Den ersten Korn schon vor dem Morgenkaffee, denn meine Hände haben so gezittert, dass ich eine volle Tasse nicht hätte halten können.

Es endete damit, dass ich keine Arbeit mehr hatte, keinen Führerschein und meine Ehe stand auch kurz vor dem Aus. Niemand wollte mehr mit mir zu tun haben, niemand wollte mir helfen.

Ein alter Schulfreund, den ich traf, sagte zu mir: „Tu was für Dich“. Er selbst war seit 10 Jahren trocken und führte jetzt ein zufriedenes Leben in Abstinenz vom Alkohol. Wie habe ich ihn beneidet. Er empfahl mir, die Suchtberatung der Diakonie in Pinneberg aufzusuchen, was ich dann auch tat. Dort nahm sich ein Suchttherapeut meiner an und leitete die notwendigen Schritte für eine Therapie ein.

Drei Wochen später erhielt ich den Bescheid, dass ich in 14 Tagen meine Therapie beginnen könne, aber zuvor müsse ich eine Entgiftung machen, am besten im Krankenhaus. Das wollte ich auf keinen Fall und so blieb mir nichts anderes übrig, als mich selbst zu entgiften. Nur ahnte ich nicht, auf was ich mich eingelassen hatte und möchte es auch niemandem empfehlen, da es lebensbedrohlich sein kann. Ich habe es überlebt.

Der körperliche Entzug dauerte vier Tage und drei Nächte, dann hatte ich das Schlimmste überstanden. Des Nachts sah ich eine Gestalt in der Schlafzimmerecke, die auf mich zukam und in mich, durch Mund, Nase und die Augen, eindringen wollte. Ich flüchtete in die Stube, dort kam mir die Gestalt aus einer Stubenecke entgegen. Wieder

zurück im Schlafzimmer, ging der Spuk von neuem los. Als es hell wurde, war die Gestalt verschwunden. Die zweite Nacht der gleiche Kampf. Als ich nachts auf der Toilette eine Zigarette rauchte, kamen Schlümpfe aus den Fugen und bissen in meine Füße und Beine. Fluchtartig verließ ich den Ort. In der dritten Nacht war die Gestalt wieder da, aber sie kam nicht mehr auf mich zu. Stattdessen hörte ich Musik spielen, obwohl kein Radio an war. Nein, das Radio war aus, aber die Musik spielte immer noch. Auf einmal hatte ich das Gefühl, ich schwebe. Eine Nebelwand kam auf mich zu und ich sah nichts mehr. Als der Nebel lichter wurde befand ich mich auf einer Wiese. Ich sah einen Blitz und hörte eine Stimme die sagte: „In der Ferne steht Dein Haus, wirst Du es schaffen, dort hin zu kommen?“ Plötzlich stand ich vor meinem Haus und hörte drinnen Stimmen, aber ich konnte nicht hineinkommen.

Ich wurde wach, der Spuk war vorbei, und mir fehlte nichts. Ich fühlte mich gut. Seit diesem Tag bin ich trocken und habe auch nie wieder einen Tropfen Alkohol getrunken. 10 Jahre später habe ich auch das Rauchen aufgegeben. Weitere 12 Jahre später habe ich begonnen abzunehmen und habe jetzt 35 kg abgenommen. Eine Arbeit habe ich nach der Therapie auch wieder gefunden. Meine Frau ist bei mir geblieben.

Das alles ist jetzt 34 Jahre her und ich lebe ein zufriedenes Leben in Abstinenz mit immer einer wunderbar klaren Sicht auf die Dinge. Das alles wäre jedoch nicht möglich gewesen, ohne die Unterstützung meiner Selbsthilfegruppe, dem Freundeskreis in Rellingen, die ich vor 34 Jahren gegründet habe und die noch immer regen Zulauf hat.

Wir treffen uns regelmäßig Montags und Dienstags jeweils von acht bis halb zehn Uhr abends, besprechen die Geschehnisse der Woche, tauschen uns aus und geben neuen Mitgliedern Hilfestellung beim Trockenwerden.

Jürgen