



marlies wank

Ich lebe wieder!

Die Entscheidung

Einer der schwersten Schritte war für mich, meinen Zustand zu begreifen und die Krankheit auch als eine solche anzunehmen. „Nein, ich bin doch nicht krank, ich habe nur ein Alkoholproblem“, sagte ich mir immer wieder, „Ich bekomme das in den Griff, wenn ich aufhöre zu trinken. Ich kann jeder Zeit damit aufhören, wenn ich es will.“

Ich wollte es ja schon lange, aber ich konnte mein Trinkverhalten nicht mehr kontrollieren und mein Leben ohne Alkohol nicht mehr ertragen. Alles geriet außer Kontrolle, es war die schlimmste Zeit in meinem Leben. Die vielen Lügen, das Verstecken, die Angst, das Selbstmitleid, die Wut, die Verzweiflung ohne Hoffnung auf Hilfe. Aber wie sollte ich aus diesem Teufelskreis wieder heraus kommen. Ich kannte keine Antwort, ich wusste nur das es so nicht mehr weiter gehen konnte. Mein Körper wollte dieses Gift nicht mehr und ließ es mich immer heftiger spüren. Auch meine Seele litt unter den schrecklichen Angst- und Panikattacken, die jedesmal entstanden wenn ich versuchte meinen Alkoholkonsum zu reduzieren. Die Sucht war so stark geworden und ich zu schwach um mich davon zu trennen. So stand ich mit dem Rücken an der Wand, vor mir ein Berg von Schuld- und Schamgefühlen. Es gab kein Entrinnen mehr, ich mußte mich entscheiden.

Bis heute fällt es mir schwer zu beschreiben, was genau mit mir und in mir passierte, als ich den Entschluß fasste:

„Jetzt reicht es, ich will leben!“

Vielleicht war mir bewusst, dass ich vor dem letzten Stoppschild meiner Sucht angekommen war und dies nun die allerletzte Gelegenheit zum Anhalten war, bevor der Alkohol die totale Kontrolle über mich und mein Leben übernommen hätte.

Es war die Nacht vom 12. auf den 13. Oktober 1994, als ich den Feind in meinem Leben aufgab. Ich kapitulierte vor ihm, doch ich hatte nicht verloren sondern gewonnen., denn ich hatte mein Leben gerettet und somit auch das meiner Familie, mein Feind der Alkohol hatte diesen Kampf verloren.

Aber er ist nicht zu unterschätzen, in einer versteckten Ecke lauert er auf die Gelegenheit erneut zuzuschlagen, auf den Moment der Schwäche um die Beherrschung über die Willens-kraft zurück zu erlangen. Deshalb spricht man auch von einer „unheilbaren Krankheit“, die sich zwar durch die Entsagung in den Griff bekommen lässt, aber durch das Rückfallrisiko oder die Suchtverlagerung immer ein Bestandteil im Leben eines Betroffenen bleibt.

Die „Entsagung“ ist der erste und wichtigste Schritt um einen Stillstand der Krankheit zu erreichen und sich aus der Macht der Abhängigkeit zu befreien. Diesen Schritt bin ich nach vielen leidvollen Jahren gegangen und es ist mir unsagbar schwer gefallen, die Krücken, von denen ich glaubte sie würden meinen Lebensweg stützen, loszulassen und wieder ohne sie laufen zu lernen. Ich hatte sehr große Angst davor, mich den kommenden Lebensschwierigkeiten zu stellen, sie anzunehmen und auszuhalten ohne die Möglichkeit zu haben, sie durch Alkohol zu verdrängen. Doch gleichzeitig entwickelte sich auch eine ungeahnte Kraft in mir, die mir sagte, dass ich es schaffen würde diesen Weg zu gehen,

Ja, ich hatte mich entschieden, ich wollte frei sein. Ich wollte nicht mehr weiter mit dem **bekanntem Unglück** leben, sondern endlich das **unbekannte Glück** kennen lernen.

Ich erinnerte mich an eine Adresse, die mir meine Tochter nur wenige Wochen zuvor genannt hatte, an die ich mich wenden sollte, wenn ich nicht mehr weiter wüsste und mir helfen lassen wollte. Dort rief ich mit klopfendem Herzen an und bat um ein Gespräch. Am 13. Oktober 1994 ging ich in die Selbsthilfegruppe und bekannte mich das erstmal zu meiner Abhängigkeit:

„Ich bin Alkoholikerin, ich brauche Hilfe, ich kann und will so nicht mehr weiterleben!“

Es fiel mir sehr schwer diese Worte auszusprechen, aber es hat mich gleichzeitig auch von einer unendlichen Last befreit. Niemand sagte dazu etwas negatives, ich wurde so aufgenommen und angenommen wie ich war. Man gab mir das Gefühl etwas ganz besonderes geleistet zu haben, weil ich in die Gruppe gekommen war um Hilfe zu suchen. Bei diesen Menschen, die das gleiche Problem hatten wie ich, fühlte ich mich zum ersten Mal nicht als Außenseiter oder als Mensch zweiter Klasse. Mir wurde bewusst, das ich eine Krankheit in mir trug die zwar nicht heilbar ist, aber zum Stillstand kommt, wenn ich keinen Alkohol mehr trinke. Den Entschluss dazu hatte ich bereits gefasst, nun musste ich lernen diese Tatsache zu akzeptieren und zwar bedingungslos - ohne wenn und aber.

Die Voraussetzung dafür war, das neue Leben von Grund auf zu verändern. Aber gemessen an dem unsagbar schweren Entschluss mit dem Trinken aufzuhören, war das „Leben lernen ohne Alkohol“ eine absolute Herausforderung.

Zu erkennen, dass die Abhängigkeit ein Teil meines Lebens und meiner Persönlichkeit ist, war für mich der wichtigste Schritt um mit einer Vergangenheit leben zu können die ich am liebsten aus meinem Gedächtnis gelöscht hätte. Doch ein Suchtgedächtnis lässt sich niemals löschen!

Ich suchte nach „Schuldigen“ die es nicht gab und fand dabei MICH.

Ich allein bin verantwortlich für mein „fast verlorenes Leben“. Nur ich konnte mein Schicksal in die Hand nehmen und die entscheidende Wende in meinem Leben herbeiführen. Diese Erkenntnis gibt mir seitdem die Kraft all die Schwierigkeiten die auf mich zu kommen als Herausforderung zu sehen, sie anzunehmen und zu bewältigen.

Früher füllte ich die Leere meines Lebens mit Alkohol, heute fülle ich mein Leben mit KRAFT, MUT und ZUVERSICHT.

Mit der Vergangenheit, für die Zukunft leben lernen!