



Der Feind wird stärker

Meine Kinder wurden älter, meine Tochter begann zu spüren, das ich alkoholabhängig war, oder das zumindest irgendetwas mit mir nicht stimmte, denn wir kamen fast überhaupt nicht mehr miteinander klar. Unser Sohn war noch zu klein um etwas zu bemerken - auf jeden Fall hoffte ich das. Ich funktionierte ja nach außen hin noch, aber wie? Mein Mann stand meiner Krankheit machtlos gegenüber, hielt aber trotzdem immer zu mir. So wurde ich zwar nicht allein gelassen, doch die Entscheidung für eine Veränderung in meinem Leben konnte ich nur ganz alleine treffen.

*Es gibt nur einen „einzigsten Weg“ aus der Sucht und der heißt: **„BEKENNEN, ERKENNEN und AUFHÖREN zu trinken!“***

Ich war jetzt achtunddreißig Jahre, hatte noch keinen Führer-schein und wollte das nun unbedingt noch nachholen. Vor jeder Fahrstunde war ich so angespannt, dass ich vorher immer einen kleinen „Schluck“ zur Entspannung brauchte. Ich habe mich gewundert das mein Fahrlehrer nie etwas davon gemerkt hat.

Kaugummis waren immer in meinem Mund und Atemspray in meiner Tasche. So habe ich den Führerschein mit einem „gefährlichen Begleiter“ gemacht und auch bestanden.

Auch bei späteren Autofahrten, stand ich immer unter leichtem Alkoholeinfluss, denn ein „Abhängiger“ braucht seinen Alkohol. Ich selber fühlte mich dann sicherer, doch mein Fahrstil war es bestimmt nicht. Ich hatte immer Angst, dass jemand entdecken könnte in welchem Zustand ich mich befand und bin froh und dankbar, dass nie etwas passiert ist und ich Niemanden Schaden zugefügt habe. Nur unser Auto bekam einige Blessuren, wenn die Garage mal wieder zu klein war!!!

Meine Tochter zog kurz nach ihrem achtzehnten Geburtstag aus. Ich hatte damals ziemlichen Streß mit ihr, oder kam sie nicht mehr mit mir zurecht?

Auf jeden Fall brauchte ich meinen „Problemlöser“ immer öfter, weil ich glaubte das nur er mir dabei helfen konnte schwierige Situationen besser auszuhalten. Aber es passierte genau das Gegenteil, ich war so unsicher geworden, dass ich Belastungen kaum noch ertragen konnte. Es hatte sich eine scheinbar ausweglose Situation entwickelt: Mein Leben funktionierte nicht mit Alkohol, aber auch nicht mehr ohne ihn!

Ich spürte wie mich mein Leben in eine Richtung führte in die nicht wollte. „Dieser Weg hat das falsche Ziel“, dachte ich verzweifelt, aber konnte ich noch anhalten und umkehren?

Was passierte mit mir, war ich denn schon so blind und lief trotzdem mit offenen Augen in mein Verderben? Auch mein Mann sah die Gefahr, aber die „Abhängigkeit“

war stärker geworden als seine Liebe. Hilflos musste er mit ansehen, wie ich dabei war mich und auch unser gemeinsames Leben zu zerstören. Doch er war und blieb immer an meiner Seite und fing mich auf, wenn mich mal wieder „abgestürzt“ war. Seine Liebe war das Gegengewicht zu der Macht meiner Abhängigkeit. Nur helfen konnte er mir nicht!

Wohin geht mein Weg?

Inzwischen war ich Anfang Vierzig und hatte mein Leben aus den Augen verloren. „Ist das alles was du vom Leben wolltest?“, fragte ich mich häufig und wurde immer unzufriedener und unglücklicher. Das einzige was meine Stimmung dann kurzfristig aufhellte war der Alkohol „mein Freund und Helfer“. Doch dadurch wurde meine Abhängigkeit zu ihm immer stärker, denn er sorgte ja dafür das es mir durch ihn einigermaßen gut ging. Aber gleichzeitig fühlte ich mich körperlich und seelisch immer schlechter.

Ab hier spricht man vom Beginn einer krankhaften Abhängigkeit.

Um nicht immer ein so schlechtes Gewissen zu haben, suchte ich die Gesellschaft von Menschen die auch gerne tranken, denn hier würde mein gestörtes Trinkverhalten sicher nicht so auffallen, glaubte ich damals. Ich ging auch lieber ohne meinen Mann aus, denn mit ihm machte es mir keinen Spaß. Ich fühlte mich dann nicht durch sein trauriges, enttäuschtes Gesicht beobachtet und bekam nicht solche Schuldgefühle. Die kamen dafür dann am nächsten Morgen, wenn er sah in welchem Zustand ich mich befand. Es war so entwürdigend, sollte es denn immer so weitergehen? Wo war der Ausweg aus dieser Situation? Wer konnte mir helfen? Gab es überhaupt noch Hilfe für mich?

Wusste ich es damals wirklich nicht, oder wollte ich nicht sehen was der Alkohol mit mir machte. Wahrscheinlich nicht, denn noch machte ich es ja mit!

Ich konnte und wollte mir nicht vorstellen, mich von ihm zu trennen. Und die bittere Wahrheit war, ich konnte auch nicht mehr ohne ihn leben. Mir wurde zwar bewußt das **mir** diese „Beziehung“ zu ihm überhaupt nicht mehr gut tat, aber eine Trennung konnte ich mir auch nicht vorstellen. Allein der Gedanke daran, ohne Alkohol mein Leben so wie es jetzt verlief aushalten zu müssen, schien mir unmöglich zu sein. Also führte ich es so weiter, zwischen Hoffnung und Hoffnungslosigkeit.

Ich wurde Oma, meine Tochter bekam einen Sohn, unseren kleinen Enkel. Bei seiner Geburt war ich dabei, das war ein wunderbares Erlebnis. In der Folgezeit begann sich ein Gedanke immer stärker zu entwickeln:

„Du musst aufhören zu trinken, wenn du deinen Sohn und deinen Enkel aufwachsen sehen möchtest!“

Hinzu kamen erste gesundheitliche Probleme in Folge des Alkoholmissbrauches: Magen-Darm-Beschwerden, Herzrasen und depressiven Verstimmungen. Was kam

als Nächstes, ich wollte doch leben und nicht krepieren! (Ein alkoholkranker Mensch stirbt nicht, er krepiert im wahrsten Sinne des Wortes.)

Hoffnung und Verzweiflung

Urlaub ist eine Zeit um sich vom Alltag zu erholen, die Seele mal ein wenig baumeln zu lassen, die Freizeit mit der Familie zu nutzen, Dinge zu tun für die sonst keine Zeit ist oder die Möglichkeit für einen Tapetenwechsel und die Erkundung einer anderen Umgebung. Für mich aber bedeutete es puren Stress!

Konnte ich auch zu Hause mein heimliches Trinken noch einigermaßen organisieren, im Urlaub war es der reinste Horror. Es fing schon bei der Reiseplanung an. Wo konnte ich den Alkohol verstecken ohne das mein Mann ihn fand?

Mir fielen zwar die unmöglichsten Verstecke ein, zwischen Handtüchern, in meinem Kosmetikkoffer, in den Schuhen usw., aber immer behaftet mit einem schlechten Gewissen und der Angst: „Hoffentlich entdeckt mein Mann die Flaschen nicht!“ Wahrhaftig kein Urlaubsvergnügen!

Am Urlaubsort angekommen, gingen die Strapazen für mich weiter, denn ging mein Alkoholvorrat zur Neige, wurde ich sehr unruhig (Entzugssymptome). Ich ging dann unter dem Vorwand noch etwas für das Essen einkaufen zu müssen in das nächste Geschäft. Natürlich nicht ohne vorher genau zu überlegen wann ich dort zuletzt meinen Alkohol gekauft hatte. Das nächste Problem bestand darin, den neuen Vorrat ungesehen in unsere Ferienwohnung zu bringen. Aber auch hier fand ich immer eine Lösung - Abhängigkeit macht erfinderisch. Was blieb war die Angst vor der Entdeckung.

Wenn ich ehrlich zu mir war, bot mir der Alkohol kein angenehmes Gefühl mehr, keine Entspannung. Die anfänglich fröhlichen Stunden mit ihm waren längst einer großen Traurigkeit gewichen.

Ich nahm mir vor, mich zu Hause endgültig vom Alkohol zu trennen, so konnte es schließlich nicht mehr weiter gehen. Da sagte meine innere Stimme: „Warum erst zu Hause, tue es doch gleich!“ Doch bei diesem Gedanken geriet ich in totale Panik.

So ist es wenn man ganz und gar „abhängig“ geworden ist. Man will sich eigentlich lösen, kann aber nicht mehr loslassen.

Um meine Gefühle wieder in den Griff zu bekommen fasste ich den Entschluss, mein Trinken in Zukunft mehr zu kontrollieren.

„Kontrolliertes Trinken“ und „Alkohol wieder genießen“, das waren Gedanken mit denen es mir schlagartig besser ging. Ich war davon überzeugt, diesen Entschluss zu Hause sofort in die Tat umsetzen zu können.

Mit dieser Zielsetzung im Kopf machte ich mir keinen weiteren Stress mehr, ich hatte ja nun eine Entscheidung getroffen, nur der Zeitpunkt passte jetzt eben noch nicht. Also trank ich weiter heimlich meinen Alkohol, in der Angst von meinem Mann

entdeckt zu werden. Dabei wusste er es doch längst, nur ich machte mir noch immer etwas vor. Er schwieg aus Kummer und Mutlosigkeit, ich aus Schuld und Scham und dem verzweifelten Versuch vor meiner Familie eine Fassade aufrecht zu erhalten, die es nicht mehr gab, Ich war süchtig, ich ahnte es, verdrängte es aber immer wieder. Solche Urlaube waren nicht erholsam, für keinen von uns.

Zu wissen, dass Alkoholismus eine tödliche Krankheit ist, ist eine Sache. Die andere Sache ist dieses Wissen, als eine die Existenz bis auf den Grund erschütternde Erfahrung, zu erleben und sich eingestehen zu müssen, dass man tatsächlich mit seinem Leben gescheitert ist, körperlich, seelisch, geistig, sozial. Dabei stirbt etwas!

© Marlies Wank