



„ Jetzt muss
ich etwas
ändern!“

Fünf Menschen berichten, welcher Moment ausschlaggebend für sie war, um etwas in ihrem Leben zu ändern

Mir steht meine Alkoholabhängigkeit, ebenso wie mein Christsein, nicht auf die Stirn geschrieben. Heute sage ich, dass ich stolz bin, Alkoholiker zu sein, denn ohne den Weg in die Sucht, die klatschnasse Zeit und den Weg wieder hinaus, wäre ich nicht so, wie ich bin. Das erzähle ich nun nicht jedem, manchen lasse ich auch dumm stehen. Nur dort, wo es mir wichtig ist, sage ich, dass ich Alki bin, trocken zwar, aber einmal Alki, dann immer Alki. Ich war Hardcore-Trinker. Unter einer Tagesdosis von mindestens 1 Liter Hochprozentigem ging bei mir gar nichts. Dabei war ich sogenannter Spiegeltrinker, soll heißen, auf eine gewisse Distanz war ich für andere unauffällig, man merkte mir nichts an. So ganz nebenbei, Alkoholiker sind begnadete Schauspieler und Geschichten-erzähler. Ich konnte aber nur „funktionieren“, wenn mein Alkoholpegel einen gewissen Blutgehalt hatte. Bei unserer Krankheit gibt es nichts, was es nicht gibt. Auch meine Karriere als Alkoholiker war schon ungewöhnlich. Bis zu meiner Entgiftung im Landeskrankenhaus Düsseldorf hatte ich Wohnung, Job, Familie, ja sogar den Führerschein behalten. Glaubt Ihr mir, dass ich sogar jahrelang an Wochenenden in Düsseldorf ehrenamtlich Rettungswagen gefahren bin und dies mit mindestens 2 Promille intus? Aber ich lebte Stress pur. Alkohol heimlich beschaffen, bevorraten, verstecken, trinken und Leergut entsorgen. Und ja nicht auffallen und erwischt werden. Das ist der Horror und Stress schlechthin. Jeder Alkoholiker braucht seinen ganz persönlichen Tiefpunkt, den Punkt, an dem er kapiert und akzeptiert, dass die Sucht stärker ist als der eigene Wille, an dem er vor der Sucht kapituliert und fremde, fachliche Hilfe in Anspruch nimmt. Ich hatte mich dann an diesem Punkt selbst eingewiesen und das große Glück, in der Entgiftung Selbsthilfegruppen kennenzulernen, neugierig zu sein und mich um meiner selbst Willen hierauf einzulassen, allerdings eher nach dem Motto: Viel hilft viel!

Wieso eigentlich Selbsthilfe? Selbsthilfe ist Hilfe zur Selbsthilfe. Hier sitzen alles Betroffene an einem Tisch, denen keine oder keiner etwas vormachen kann, die die eine oder andere Situation und auch Krise selbst

durchlebt und durchlitten haben, die über ihre eigenen Erfahrungen berichten. Was ich hiervon mitnehme, was ich daraus mache und was ich mir hiervon anziehe, das bleibt mir selbst überlassen. Laufen muss ich alleine. Ebenso wie es nicht den typischen, stets gleichen Weg in die Sucht hineingibt, gibt es auch nicht den allgemein gültigen Weg aus der Sucht heraus. Ich kann aber immer aus den Erfahrungen anderer lernen. Nicht, dass immer Hilfe kommt oder kommen kann. Aber allein das Sprechen, das Teilen, das Loswerden kann eine echte Hilfe sein, frei machen. Und jede und jeder wird mit seinem „Ding“, seinem Anliegen immer ernst genommen. Wie ein Gruppenmitglied einmal sagte: „Ich muss den ganzen Dreck jetzt einmal auf den Tisch kotzen!“ Warum hilft Selbsthilfe? Die Frage kann wenigstens ich nicht beantworten. Das ist mir aber mittlerweile so ziemlich egal. Ich weiß nur, dass sie mir hilft. Mag sein, dass es Alternativen gibt, aber ich will diese für mich eben nicht testen. Ginge ein solcher Test daneben, dann wäre es für mich tödlich. Und das ist nicht einfach so daher gesagt. Warum ich gesoffen habe, das weiß kein Schwein. Wenn ich die Redensart gebrauche, dann, wenn mir etwas völlig unklar oder rätselhaft ist. Die Redensart stammt aus Norddeutschland aus der Stadt Schleswig, in der die Familie Swynn lebte. Da diese sehr belesen und beschlagen war, wurde diese häufig um Rat gefragt. Konnten auch diese nicht helfen, sagten die Bauern und Städter, das weiß doch kein Swynn, woraus dann im Hochdeutschen „Schwein“ wurde. Das weiß kein Schwein. Warum ich gesoffen habe, weiß kein Schwein. Ich weiß es auch nicht. Im Ergebnis ist mir dies mittlerweile auch völlig egal. In der Anfangszeit meiner Trockenheit habe ich mir häufig die Frage gestellt. Hätte mich eine Antwort wirklich zufrieden gestellt? Hätte ich die Antwort nicht auch wieder in Frage gestellt und an ihr gezweifelt? Und hätte mir eine Antwort wirklich geholfen? Wohl eher nicht. Heute ist es mir egal, ebenso wie eine mögliche Antwort auf die Frage, ob ich wirklich Alkoholiker bin oder warum der Besuch einer Selbsthilfegruppe hilft, zufrieden trocken zu sein. Es gibt eben Dinge, auf die muss ich keine Antwort wissen und die ich so akzeptiere, wie sie nun einmal sind. »



- » Dies geht mir mit meinem Glauben ähnlich. Ich bedarf keines empirischen Gottesbeweises. Unabhängig davon, dass schon das Wort „Glauben“ ein Nichtwissen beinhaltet, reicht es mir völlig, wenn ich spüre, wie Gott in mein Leben eingreift. Ohne Gott wäre ich heute nicht da, wo ich bin und könnte z. B. nicht heute zu euch „sprechen“. Was brauche ich eines „Beweises“ mehr. Zu meiner „nassen“ Zeit fühlte ich mich oft an Psalm 23 erinnert: „Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösteten mich. Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein. Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.“ Wer kann es besser wissen als die, die in tiefer Not waren, wo jemand in ihr Leben eingegriffen hat.

Anonym

Ich hatte am 28. September 2015 einen schweren Auto-unfall mit 3,19 Promille im Blut. Alles war vorbei, Führerschein weg, Arbeit weg, Frau und Tochter weg und ein großer Berg Schulden ... Ich wollte mich selbst umbringen, aber hab mich dann doch dazu entschieden, mir endlich helfen zu lassen und Hilfe anzunehmen.

Mirko Richter

Mein Name ist Jens Kroker und ich bin 49 Jahre alt. Ich bin alkoholabhängig und lebe seit fünf Jahren abstinent. Der Auslöser ist ein Arbeitsunfall unter Alkohol im Jahr 2019 gewesen, der mir bewusstgemacht hat, dass ich etwas ändern muss. Ich habe mir dabei an beiden Händen die Strecksehnen der Finger durchtrennt und konnte diese nicht mehr bewegen. Nach einer vierstündigen OP konnte zum größten Teil alles wieder zusammengenäht werden. Mein Leben bestand bis zu diesem Zeitpunkt nur noch aus Lügen und Ausreden und einem großen Schuldenberg. Meine Frau wusste bis zu diesem Moment nichts davon, da ich immer heimlich getrunken habe und es nicht groß aufgefallen ist, ob ich ein Bier oder 15 getrunken hatte. Die Alkoholfahne hat sie immer gerochen. Nach meiner Entlassung aus dem Krankenhaus habe ich mich um eine Langzeittherapie gekümmert und die Selbsthilfegruppe im Wohnort aufgesucht. Im September 2019 begann dann meine Langzeittherapie in der Salus Klinik Lindow und endete im Dezember 2019

erfolgreich. Dort habe ich mich mit meiner Erkrankung auseinandergesetzt und neuen Lebensmut geschöpft. Nach der räumlichen Trennung von Frau und Kindern 2020 sind diese 2022 wieder zu mir zurückgekommen und seitdem haben wir ein viel besseres Gefühl, miteinander umzugehen. Auch der wöchentliche Besuch in der Selbsthilfegruppe trägt dazu bei, abstinent zu bleiben.

Jens Kroker

Drei von tausend Momenten ... Als ich gemerkt habe, dass ich jeden Morgen auch bei der Arbeit Wein trinken muss. Als jede Nacht anstatt einer Flasche Wasser eine Flasche Wein neben meinem Bett stehen musste. Als ich dachte, dass meine Leistung am Vortag gut war und mein Chef tags drauf sagte, dass es wieder schlimm war.

Jens Neufeld

Als meine Frau 2015 zu mir kam und mir das „Messer auf die Brust setzte“ (bildlich gesehen) und sagte: „Entweder dein Stoff und Alkohol oder wir, deine Familie. Beides geht nicht mehr.“ Sie würde so nicht mehr weitermachen. Das war für mich der Punkt zu sagen: ich muss was ändern. Was ich dann auch getan habe. Ich habe aufgehört zu konsumieren, bin in die Beratungsstelle 2016, dann Therapie. Seit dem 5. August 2015 lebe ich abstinent und bin happy bei meiner Familie. Und habe ein viel besseres Leben als zuvor.

Björn

