

„Aktionswoche Alkohol“

„Wie ist deine Beziehung zu Alkohol?“

Im Verlauf der gesamten Menschheitsgeschichte spielte Alkohol eine große und wichtige Rolle, welche besonders bei kultischen Handlungen zum Vorschein kam.

So wurde schon früh erkannt, dass das Zellgift viele Gesichter hat. Alkohol ist sowohl ein Nahrungs- und Genussmittel als auch ein Rauschmittel, welches eine giftige Wirkung auf unseren Körper hat und der Auslöser von über 200 Krankheiten und Störungen ist.

Weltweit stirbt alle 12 Sekunden ein Mensch an den direkten und indirekten Folgen des Alkoholkonsums. Allein in Deutschland konsumieren mehr als 6,7 Millionen Menschen Alkohol in gesundheitlich riskanten Mengen. 1,6 Millionen Deutsche sind von der legalen Droge abhängig.

In Suchtberatungsstellen können Betroffene von Suchterkrankungen und deren Angehörige niederschwellige Hilfsangebote in Anspruch nehmen. In der Suchtberatungsstelle Gera der DO Diakonie Ostthüringen gem. GmbH in der Ludwig-Jahn-Straße 3-5, gibt es neben zahlreichen anderen Angeboten zum Beispiel eine offene Sprechstunde. Hier können Hilfesuchende jeden Mittwoch zwischen 14:00 und 17:00 ohne Termin ein Beratungsgespräch in Anspruch nehmen.

Im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche Alkohol, welche dieses Jahr unter dem Motto „Wie ist deine Beziehung zu Alkohol?“ stattfindet, steht vor allem die eigene Beziehung zu diesem Rausch- und Genussmittel im Vordergrund.

Ein ca. 60-jähriger Mann, der seine Erfahrungen mit dieser Gesellschaftsdroge gesammelt hat, hat sich bereit erklärt, heute ein Gespräch mit mir zu diesem Thema zu führen. Inhalt dieses Interviews ist seine Beziehung zum Alkohol und was für Schlüsse er für sich persönlich aus seiner Geschichte und seinen Erfahrungen gezogen hat.

Aus Datenschutzrechtlichen Gründen wird in diesem Text auf die Nennung von Namen und Ortsbezeichnungen verzichtet.

Interview

Fangen wir doch erstmal ganz von vorne an. Wie sind sie denn aufgewachsen? Haben Sie das Gefühl gehabt, Ihre Kindheit war eher hart oder das Sie doch sehr behütet aufgewachsen sind?

Es war schon sehr schwierig, weil es zu viel Streit zwischen meinen Eltern kam. Mein Vater war sehr jähzornig. Also der ist wegen Kleinigkeiten aufgebraust. Ihm waren zum Beispiel die Streusel im Kuchen ein wenig zu groß, da hat er den Küchenstuhl zertreten. Und das Paradoxe war für mich, dass er mich vergöttert und mein Bruder wirklich gehasst hat. Ich selbst bin von Natur aus ordentlich und mach mein Ding. Ich habe beispielsweise immer aufgeräumt, das war aber nicht der Verdienst von meinen Eltern oder so, sondern ich war und bin halt einfach so. Und mein Bruder war halt das genaue Gegenteil und entsprach nicht den Vorstellungen unseres Vaters. Und das hat er ihn auch stets spüren lassen. Und das hat mich früher schon in einen starken persönlichen Zwiespalt getrieben, da ich meinen Bruder ja mochte und diese Bevorzugung wollte ich auch nie.

Okay. Und wie ging das dann mit dem Konsum los?

So mit 13, 14 Jahren ging das schon los mit dem Alkohol und mit 16 habe ich auch schon gewusst, dass ich ein Problem habe.

Woran haben Sie das gemerkt?

In der DDR wurde das damals alles ein wenig klein gehalten. Also Alkoholismus und so. Es gab aber mal in einer Zeitschrift ein Artikel, welcher auf Punkte eingegangen ist, bei denen man merkt, dass man ein Problem hat oder abhängig ist. Und da war ich schon auf der höchsten Gefährdungstufe. Also ich hatte zwar damals keine Entzugerscheinungen, aber ich habe echt gerne getrunken und richtig viel vertragen. Und das kam dann damals schon echt gut an. Ich war sportlich, und trinkfest. Und dass das eigentlich ein echt blödes Kompliment ist, da das ja kein Verdienst oder so ist, wird einem auch erst später bewusst. Auch ging es damals so mit 15, 16 schon so los, dass ich gemerkt habe: es beruhigt mich. Auch habe ich gemerkt, dass ich mit dem Alkohol etwas besser einschlafen konnte. Und dass die Sorgen etwas weg sind.

Wie ging das dann weiter? Also wie hat sich ihr Konsumverhalten über die Jahre dann entwickelt?

Naja, also bei der Armee wurde damals schon echt tüchtig gesoffen, muss ich echt sagen. Und da haben wir dann auch hochprozentige Dinge getrunken. Also reinen Alkohol gemischt mit Cola. Und da habe ich, also ich war so 18, 19, schon gemerkt, dass wenn ich mal einen Tag nichts getrunken habe, dass ich einen psychischen Entzug hatte. Körperlich damals noch nicht so, aber ich war unruhig und dass ich einfach „Saufdruck“ hatte. Und damit ging das dann so los bei mir. Irgendwann kommen dann auch die körperlichen Sachen dazu. Also am Anfang sind die noch nicht so schlimm. Die steigern sich dann. Ich hatte aber schon damals, das muss ich auch so sagen, Phasen gehabt, in denen ich Abstinenz¹ war. Auch viele Wochen.

Was waren denn so die durchschnittlichen Abstinenzphasen?

Naja, ich konnte schon so 4 bis 8 Wochen nichts trinken. Ich habe auch damals erfolgreich Sport gemacht und da habe ich dann auch bei Wettkämpfen oder so nichts getrunken. Also das ging irgendwie. Und von der medizinischen Seite her wurde ich auch damals als „Quartalstrinker“ bezeichnet. Ich musste mich auch zu den Abstinenzphasen nicht stark zwingen. Das ging. Wenn es dann aber losging, dann war alles zu spät. Schon so ab 21, 22 spielte der Kontrollverlust² schon eine starke Rolle.

Gibt es etwas was Sie besonders am Trinken vermissen? Also einen gewissen Nutzen oder positive Seiten des Alkoholkonsums?

Naja, der kurze Moment, bei dem es anfängt zu wirken. Es gab mir eine leichte Befreiung, gewisse Sorglosigkeit, wirkt wie ein Vergrößerungsglas, also man hat ein bisschen eine andere Sicht auf die Dinge. Es ist halt zeitlich ein kurzer Moment, also ich spreche hier von einem Zeitraum von 2-3 Stunden. Und dann geht die Entzugsphase bei mir ganz schnell los.

Welche Entzugserscheinungen hatten sie denn so?

Bei mir war es meistens Atemnot. Das war für mich echt das Schlimmste. Ich hatte auch die klassischen Symptome, also zittern, und so. Aber die Luftnot war echt das Schlimmste. Meine Erkenntnis ist halt dahingehend: Man weiß was passiert, aber man macht es trotzdem. Und das geht mir selbst schon echt auf die Nerven. Ich bin mir auch sicher, dass wenn mich jemand auf Entzug gesehen hat, dass die sich denken: „der trinkt nie wieder, der ist jetzt geheilt.“ Ist aber nicht so.

Was war Ihr schlimmstes Rauscherlebnis bisher oder gibt es Dinge, die Sie besonders bereuen im Rausch getan zu haben?

Ab einem gewissen Punkt merkt man es halt nicht mehr. Also wenn man mal den Trinkdruck hat, wird man dann auch schnell mal unvernünftig. Also ich habe zum Beispiel schon die Spardose meiner Kinder leer gemacht, damit ich mir meinen Alkohol kaufen kann. Wobei ich sagen muss, dass meine Kinder damals nicht so viel davon mitbekommen haben, weil ich zu DDR-Zeiten bereits schon zur Langzeit war und während ihrer Kindheit eine Abstinenzphase hatte. Auch lief damals vieles echt gut. Ich bin ein Mensch, der diese Struktur braucht. Und sobald mein Leben aus den Fugen gerät, habe ich ein Problem. Also ich brauche wirklich diese Kontrolle und Struktur. Also wenn ich merke, ich habe Probleme, die ich nicht lösen kann, kann ich damit nicht umgehen. Und dass ich auch noch heute so.

Haben Sie Ihren Konsum versucht zu verheimlichen?

Kann man gar nicht. Also versucht hat es jeder. Ich habe zum Beispiel die Flaschen versteckt und man findet da echt die kreativsten Verstecke. Aber im Endeffekt, sobald man immer nachtrinken muss, ist man halt auch nicht clean. Und das merkt die Umwelt schon. Vor allem in der Familie und mit den Menschen, mit denen man viel zu tun hat, die haben das natürlich gespürt. Also ein Fremder merkt das vielleicht nicht gleich, aber meine Frau hat das natürlich schnell gemerkt. Also man kann es einfach auf Dauer nicht verheimlichen.

Gibt es einen Menschen, den Sie besonders durch Ihre Erkrankung verletzt haben?

Also das schlechte Gewissen hatte ich immer meiner Familie gegenüber. Die waren dann auch sauer, aber sie haben mich stets aufgefangen. Deswegen bin ich auch heute noch für die da, die mich nie haben fallen lassen. Das vergisst man halt nicht! Und ich bin da sehr dankbar. Aber vor allem heute spielt das schlechte Gewissen schon noch eine Rolle, weil die sich ja Hoffnungen gesetzt haben und ich dann schon so das Gefühl hatte, sie zu enttäuschen. Und das habe ich ja auch.

Wie würden Sie denn einen normalen Alkoholkonsum definieren?

Das ist bei jedem anders. So wie bei allem. Der eine kann ein Glas Wein trinken und ist betrunken und der andere kann eine Flasche Sekt trinken und ist nach 2 Stunden wieder fit. Das ist wie mit allem im Leben – wie bei jeder Krankheit, die jeder anders wegsteckt. Das würde ich nicht auf irgendwelche Mengen reduzieren.

Gäbe es einen Ratschlag, den Sie jemanden mitgeben können, der jetzt gerade in einer vergleichbaren Situation steckt, wie Sie damals?

Meine Erkenntnis ist: Es gibt keine solchen und solche Alkoholiker. Du bist es oder du bist es nicht. Und wenn du es bist, dann bist du es. Auch meine Eltern haben das damals immer versucht in ein besseres Licht zu rücken: „naja du bist ja jetzt keiner, der früh um 8 mit dem Bier vor der Kaufhalle steht“. Nene. Ich bin vom Krankheitsbild genau der gleiche. Bloß, den kann man kaum noch helfen und viele davon wollen sich auch gar nicht mehr helfen lassen. Und das ist seine freie Entscheidung. Aber so rein vom Bild her, so vom Leiden her, ist es nichts anderes. Ob ich da jetzt in besseren Klamotten vor ihnen sitze oder man es mir ansehen würde macht keinen Unterschied. Und das ist wichtig, weil die Leute ja immer denken, dass es nicht so schlimm ist. Und ich sehe dann die Leute vor dem Rewe stehen und ich weiß genau, was da abläuft. Und zwar nicht, weil ich so schlau bin, sondern weil ich es erlebt habe. Hundertmal. Und da gibt es niemanden der da besser ist. Zum Beispiel irgendwelche Künstler oder Stars. Die sind genauso abhängig wie der, der eben unter der Brücke schläft.

Gibt es denn Hilfesysteme, die Ihnen besonders geholfen haben?

Es ist ein Netz und jeder muss für sich schauen und das finden was ihm guttut. Mir persönlich haben vor allem Gespräche gutgetan. Also geführte Gruppen oder in Beratungsstellen. Aber wirklich nur in geführten Gruppen. Also ich habe mal eine „freie“ Gruppe besucht, aber ich finde, da kommt nichts bei rum. Da gehen die Gespräche durcheinander und dann wird doch über anderes gesprochen, was nicht unbedingt sein muss. Also ich finde, es muss halt jemand so ein bisschen eine Linie vorgeben, vielleicht auch mal ein Thema. Auch mit Betroffenen reden ist immer gut. Weil jeder auch seine Erfahrungen gemacht hat. Aber am Ende muss sich da jeder selbst ausprobieren und das finden, was zu ihm passt und hilft. Bei mir war das damals so, dass ich echt keine Lust mehr hatte und jede Hilfe angenommen habe. Ich bin dort hingegangen und habe alles mitgemacht, egal was, denn ich wollte mit diesem Erfolg nach Hause gehen. Und obwohl ich viele Rückfälle gehabt habe, habe ich dennoch sehr viel dabei gelernt und ich zehre heute noch davon. Ich habe auch meine Aufzeichnungen von damals noch und das ist schon wichtig. Also sich das anzunehmen und zu sagen, irgendwie muss er oder sie es wissen. Und so zurückblickend würde ich schon sagen, dass die 3 Monate (Dauer des Klinikaufenthaltes) eine der besten waren. Es tat mir halt einfach gut.

Wie sieht Ihre Beziehung zu Alkohol heute aus?

Ich bin nach wie vor gefährdet. Also die Abhängigkeit ist ja da, das Krankheitsbild ist da. Und es wird auch nie so weit kommen, dass man sagt: „okay, jetzt juckt mich das alles nicht mehr“. Deswegen Zweifel ich auch jeden an, der dies behauptet.

Wie stehen Sie denn zum Kontrollierten Trinken?

Das geht nicht. Also für mich geht das auf jeden Fall nicht. Es geht vielleicht ein paar Tage, aber dann kommt der Absturz. Also wenn das ginge, dann hätte ich das schon längst gemacht.

Vielen Dank für das Interview!

Wenn Sie oder einer Ihrer Angehörigen Fragen zum Thema „Sucht“ haben, haben Sie den Mut und nehmen Sie die Hilfsangebote einer Beratungsstelle Ihrer Umgebung in Anspruch. Außerdem ist es wichtig, zu beachten, dass Süchte sehr individuell ablaufen und nicht zwangsläufig miteinander vergleichbar sind. Die Erfahrungen in diesem Interview sind also nur persönliche Erfahrungen, die nicht auf jeden Abhängigkeitserkrankten, nicht einmal auf jeden Alkoholiker, genauso zutreffen müssen.

Autorin: Rayanne, Praktikantin der Beratungsstelle

¹*Verzicht auf Drogen, Rauschmittel, süchtiges Verhalten*

²*verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich Beginn, Menge, Beendigung des Konsums*