Wie die Alkoholsucht mein Leben bestimmte!

Der coolste Typ auf der ganzen Welt

Mein Name ist Mirko, ich wurde am 26. April 1970 in Großröhrsdorf geboren, einer sächsischen Kleinstadt zwischen Dresden und Bautzen. Ich lebe heute in Laußnitz, einem kleinen Dorf in der Nähe von Dresden.

Meine Kindheit war einfach nur wunderschön. Ich hatte sehr viele Freunde, und mit meinen Eltern durfte ich fast jedes Jahr an den Balaton in den Urlaub fahren. Das waren die schönsten Urlaube, die sich ein Kind nur wünschen kann.
Meine Mutter ist Friseuse und mein Vater Kfz- Mechaniker. Ich habe einen Bruder, er ist gelernter Koch. Meine Eltern mussten immer sehr viel arbeiten, so dass ich sehr viel bei meinen Großeltern, welche mit in unserem Haus wohnten, war. Es fehlte uns allen an nichts. Ich war viel mit Freunden unterwegs und da meine Eltern einige Beziehungen hatten, gab es ab und zu auch einmal etwas Besonderes. Es gab mal ein paar Bananen, eine gute Tafel Schokolade aus dem „Westen“.
Ich fühlte mich mit meinem Bruder rundherum geborgen.
Ein Bierchen gab es bei meinen Eltern immer mal, es gehörte irgendwie zum Alltag, auch Feiern mit Freunden meiner Eltern waren immer recht feucht, fröhlich.
1976 wurde ich in der POS Laußnitz eingeschult und erlebte in der damaligen DDR eine entsprechende Schulbildung.

Als Jugendlicher habe ich mir etwas Geld verdient, indem ich am Wochenende auf der BHG in Laußnitz half Eisenbahnwagons auszuladen. So konnte ich mir einiges leisten, zum Beispiel ein Moped Simson S51 und später auch ein Motorrad MZ TS 150.

Meinen ersten Kontakt mit Alkohol hatte ich mit 14 Jahren. Das war bei meiner Jugendweihe. Das war in der damaligen DDR durchaus normal, schließlich waren wir ja jetzt erwachsen. Es war für mich ein durchaus angenehmes Erlebnis, es hat geschmeckt und tat gut.
Wir feierten zusammen mit der ganzen Familie und ich trank mein erstes Bierchen. Am Abend der Jugendweihe, war es Tradition, dass sich die gesamte Klasse traf und es wurden Besuche im Elternhaus eines jeden Schülers gemacht. Überall gab es eine Kleinigkeit zu Essen und zu trinken. Wir alle waren ordentlich angetrunken, aber es machte Spaß. Da ein Bierchen und da ein Schnaps, auch ein Glas Sekt war dabei.

Bald wollten und konnten meine Freunde und ich zum ersten Mal eine Disco besuchen. Wir waren eine Gruppe Jungs, und es ging los! Wir machten uns richtig schick, organisierten Eintrittskarten und konnten es kaum erwarten, dass es Samstagabend wurde. Im Saal angekommen wurde natürlich als Erstes eine ganze Trommel Bier bestellt, das waren 15 Glas Bier für 4,80 Mark. Die Stimmung wurde immer besser.
Zu späterer Stunde, so gegen 21Uhr, machte auch die Bar auf, und ich versuchte mich an etwas Stärkerem, an Mixgetränken. Ich hatte keine Ahnung, wie der Alkohol überhaupt auf meinen Körper wirkt. Bis dahin fühlte es sich richtig gut an. Ich war auf Wolke sieben, der coolste Typ auf der ganzen Welt. Ich trank einfach immer weiter und weiter.
Plötzlich merkte ich, dass sich alles um mich herum zu drehen begann und mir irgendwie schlecht wurde. Ich versuchte, an die frische Luft zu kommen, schaffte das auch und ließ mir draußen dann alle Getränke noch einmal durch den Kopf gehen. Rückwärts schmeckten die gar nicht so gut … Aber danach ging es mir etwas besser. Gegen Mitternacht war der Abend zu Ende, und ich landete stark angetrunken in meinem Bett.

Am nächsten Morgen ging es mir erstaunlicher Weise sehr gut. Ich hatte lediglich etwas Durst, aber von einem Kater keine Spur. Das gefiel mir natürlich sehr, und ich freute mich schon auf den nächsten Discoabend – auf Musik von Modern Talking oder Jennifer Rush und auf die Drinks natürlich auch!
Meine Freunde und ich steigerten das alles noch, indem wir manchmal schon freitags zur ersten Disco gingen und bis Sonntag jeden Abend unterwegs waren. Wir waren die Größten, berichteten in der Schule von unseren Erlebnissen im Alkoholrausch und fanden uns mega cool. All das sollte natürlich auch die ersten Mädels beeindrucken.

Die Schulzeit neigte sich dem Ende zu, und ich begann 1986 meine Lehre als Kfz-Mechaniker, dem Traumberuf eines jeden Jungen in der DDR.

Jede Woche ein ordentlicher Rausch

Kurz darauf lernte ich meine erste feste Freundin kennen; es sollte eine Beziehung über zehn Jahre werden. Leider spielte der Alkohol bereits eine feste Rolle in meinem Leben, war einfach nicht mehr wegzudenken. Ich trank jetzt schon in der Woche ab und zu ein paar Flaschen Bier. Donnerstagsabends war zudem noch Kegeltraining angesagt, da wurde regelmäßig getrunken, und es gab auch Schnaps. Einmal in der Woche war ich nun ordentlich berauscht.
Ich bemerkte gar nicht, wie sich der Alkohol in mein Leben eingeschlichen hatte. Ich wollte nicht mehr ohne sein, denn er war doch wunderschön, dieser Rausch.

Leider häuften sich die Konflikte mit meiner Freundin, und auch meine Eltern sprachen ab und an ein ernstes Wort mit mir. Ich versprach, meinen Alkoholkonsum zu reduzieren, was mir auch eine gewisse Zeit gelang, aber nach und nach steigerte ich den Konsum wieder. Ich bemerkte gar nicht, wie der Alkohol immer mehr Besitz von mir ergriff und sich der Großteil meines Lebens nur noch um das Trinken drehte. Ja, ich begann schon langsam darüber nachzudenken, ob ich vielleicht ein Problem damit hätte. Aber dann sah ich wieder andere Leute … und die waren doch viel schlimmer als ich. Meine Meinung: „Ich habe kein Problem!“

Auf die Wirkung kommt es an – vom Bier zum Schnaps

Ich trank weiter, doch es veränderte sich etwas: Der Geschmack vom Alkohol wurde mir zusehends egal; ich sehnte mich nach seiner Wirkung. Je höher die Zahl des Alkoholgehaltes auf den Flaschen, umso besser war es. Die Konflikte in der Familie häuften sich, Beschimpfungen waren an der Tagesordnung. Jetzt begann ich, heimlich zu trinken. Und wenn wir zu einer Feier eingeladen waren oder zum Tanz gehen wollten, musste ich immer häufiger „vorglühen“.

Nur Bier zu trinken reichte mir nicht mehr, mein Körper verlangte immer mehr, und ich stieg nach und nach auf Schnaps um. Die Wirkung, die ich mittlerweile brauchte, setzte damit viel schneller ein.

An einem Samstagmorgen wachte ich auf, und mir ging es so richtig schlecht. Übelkeit, innere Unruhe …. was war los mit mir? Wurde ich etwa krank? Eine Erkältung oder ein Magen-Darm-Infekt? Ich erledigte das Nötigste zu Hause und sagte meiner Freundin, ich würde das Auto waschen fahren. An der Tankstelle angekommen, kaufte ich mir aber erst einmal eine kleine Flasche (0,35l) Korn, setzte mich ins Auto, fuhr an eine abgelegene Stelle im Wald und trank die Flasche in einem Zug aus. Innerhalb weniger Minuten ging es mir auf einmal blendend. Ich war beruhigt, dass ich doch nicht krank zu werden schien. War ich wirklich beruhigt? Nein, ich machte mir ernsthaft Gedanken. War ich etwa Alkoholiker? Ach Quatsch, ich doch nicht. Ich kann doch jeder Zeit wieder aufhören, dachte ich.

Aber die Situationen eskalierten immer mehr und mehr. Mittlerweile trank ich täglich. Nach der Arbeit fuhr ich immer in einen kleinen Laden und holte mir Schnaps, in Summe waren es mittlerweile 0,55l erst einmal zum Anfang. Ich trank dann aber immer noch weiter.

Meine Beziehung stand ernsthaft auf der Kippe. Im November 1997 wurde dann mein Sohn geboren. Um meine Beziehung zu retten, ließ ich mich darauf ein, eine Suchtberatungsstelle aufzusuchen. Meine Familie war beruhigt, es funktionierte eine gewisse Zeit, dass ich alles wieder unter Kontrolle hatte. Tief in meinem Inneren hatte ich mir aber längst eingestehen müssen, dass ich doch ein ernsthaftes Problem hatte, aber „Zugeben", das kam für mich überhaupt nicht infrage. Warum auch?! Es funktionierte ja alles, einigermaßen zumindest.

Es kam aber, wie es kommen musste, und ich begann wieder mehr zu trinken. Auf Arbeit hielt ich es kaum noch aus. Der Entzug war mittlerweile so heftig, dass ich mich so gut wie gar nicht mehr auf meine Arbeit konzentrieren konnte. Die Sucht hatte mich voll im Griff! Es gab nur noch Stress und Ärger, im Beruf wie auch zu Hause. Ich fasste dann 1998 den Entschluss, meine Freundin und meinen Sohn zu verlassen und wieder in das Haus meiner Eltern zu ziehen. In die obere Etage, dorthin, wo früher meine Großeltern wohnten.
Ich besuchte zwar regelmäßig eine Selbsthilfegruppe und hatte auch ab und zu einen Termin in der Suchtberatung, aber habe ich das wirklich für mich gemacht? Oder wollte ich einfach nur meine Ruhe haben, um heimlich weiter trinken zu können? (Was war dann in diesen drei Jahren – hast du weiter getrunken, wie war das Verhältnis zu Ex und Sohn?)

Im Jahr 2001 begannen wir, unser Haus komplett zu sanieren. Das war eine enorme Herausforderung für mich, da ich ja keinen Partner hatte. Mein Trinkverhalten hatte sich allerdings nicht geändert, im Gegenteil es hat sich immer mehr gesteigert. Täglich eine große Flasche Korn (0,75l) war an der Tagesordnung. Sehr oft wurde es auch mehr, und ich verlor komplett die Kontrolle. Meine Suchtberaterin empfahl mir dringend eine Entgiftung in der Psychiatrie in Arnsdorf (bei Dresden). Das lehnte ich aber zunächst strikt ab. Erst als es wieder einmal richtig Ärger, mit meinen Eltern und meinem Bruder gab (ich war total betrunken, konnte kaum noch stehen und reden), habe ich eingewilligt, zu einer Entgiftung zu gehen. Ich wollte endlich meine Ruhe haben.
Ich hatte es irgendwie satt ständig beschimpft zu werden. Ich musste mir ständig anhören wie willenlos und Charakterschwach ich war. „Du bekommst in deinem Suff gar nichts auf die Reihe", waren die häufigsten Worte die ich zu hören bekam. Ich war total verzweifelt.

Auf Entzug

Der Termin fürs Krankenhaus war da, ich trank früh natürlich noch ordentlich und kam mit über zwei Promille im Krankenhaus an. Ich dachte mir, dass die Beschimpfungen vom Personal im Krankenhaus nun genau so weitergehen würden. Aber da hatte ich mich gewaltig geirrt. Trotz meines Zustandes wurde ich sehr nett empfangen, mir wurde Mut gemacht, und es kam so eine Art Lob herüber, dass ich diesen Schritt gewagt hatte. Das war mir, außer bei meiner Suchtberaterin, noch nie passiert. Ich war mehr als angenehm überrascht. So viel positives Feedback hatte ich schon ewig nicht mehr erhalten. Egal in welchem Bereich. Ich fühlte mich ernst genommen und als vollwertiger Mensch!
Allerdings folgten nun Tage, an denen ich durch die Hölle ging. Der Entzug war extrem heftig. Ich konnte nicht vernünftig aus einem Glas oder einer Tasse trinken, ich zitterte wahnsinnig, mir war übel, und ich war total unsicher, konnte nicht richtig laufen oder gar schlafen. Ich bekam zwar Medikamente, die den Entzug etwas lindern sollten, aber ich hatte das Gefühl, sie wirkten überhaupt nicht.
Erst nach ungefähr sechs Tagen ging es mir besser. Ich wurde merklich ruhiger, das Zittern war fast verschwunden, ich hatte wieder einen gesunden Appetit und konnte nachts wieder ordentlich schlafen. Ich kam mit Menschen in Kontakt und merkte auf einmal, dass ich mit meinem Problem gar nicht alleine war. Es gab da Menschen, denen ging es genau so oder ähnlich wie mir. Das war für

mich eine vollkommen neue und hilfreiche Erfahrung. Ich lernte allmählich, über mein Problem zu reden, und mir wurde auf einmal Verständnis entgegen gebracht. Ich hatte wieder das Gefühl, ein vollwertiger Mensch zu sein, kein willenloser Trinker ohne Charakter. Ich lernte, dass ich krank war, dass Alkoholsucht eine Krankheit ist, für die man sich nicht schämen muss.

Allerdings der Gedanke daran, dass ich mit 31 Jahren für den Rest meines Lebens keinen Alkohol mehr trinken sollte, machte mir schon etwas Angst. Immerhin hatte ich doch auch wunderschöne Zeiten mit meinem Freund, dem Alkohol, und darauf jetzt zu verzichten, war eine schlimme Vorstellung.
Die drei Wochen der Entgiftung vergingen fast wie im Flug. Ich lernte Menschen kennen und lernte auch aus ihren Erfahrungen. Es war eine sehr angenehme Zeit. Ich kam hoch motiviert aus dem Krankenhaus, besuchte meine Suchtberaterin und auch mine Selbsthilfegruppe der Diakonie in Kamenz wieder. Auch das Familienleben, mit Eltern, Bruder und Freunden, gestaltete sich recht angenehm, und auch auf Arbeit lief alles recht gut. Ich hatte das Gefühl, alle waren happy, dass ich es nun endlich geschafft habe meine Sucht zu besiegen.
Aber unternahm ich das alles auch für mich? Oder für wen war ich so stark? Was würde passieren, wenn eine komplizierte unangenehme Situation einträte? Ich fühlte mich wahnsinnig stark und dachte: „Mir kann nichts mehr passieren; ich habe die Sucht besiegt.“ Aber ich sollte mich gewaltig irren …

„Morgen höre ich wieder auf!“

Nach ein paar Wochen wollten meine Eltern über ein langes Wochenende verreisen. Der Umbau am Haus machte Fortschritte, und ich fühlte mich immer noch richtig gut. Als die Eltern weg waren, kamen in mir die ersten Gedanken, dass ich mich doch eigentlich einmal mit einem Schnaps belohnen könnte. So kam es, dass ich mir von der Tankstelle meinen Freund, den Alkohol, wieder nach Hause holte und am Abend ordentlich betrunken war. Es war ein herrliches Gefühl, so im Rausch. „Morgen höre ich wieder auf und keiner bemerkt etwas“, so war mein Plan. Leider scheiterte das Unterfangen, denn schon am nächsten Morgen hatte ich wieder dieses große Verlangen nach mehr Alkohol. Und so fuhr ich wieder los und holte mir, was ich brauchte.
Als meine Eltern am übernächsten Tag nach Hause kamen, sahen sie sofort, was los war, und der Stress begann von vorne. Ich hatte meinen ersten Rückfall, fühlte mich elend, fühlte mich als Versager.
Was sollte ich nur jetzt tun? Es gab nur eine Möglichkeit, wieder ins Krankenhaus, wieder zur Entgiftung. Aber was werden die Ärzte und Schwestern bloß sagen? Sicher werden sie schimpfen. „Hat doch eh alles keinen Sinn bei ihnen, Herr Richter“, würden sie sicher sagen. Ich schämte mich in Grund und Boden, hatte ich doch alle Menschen um mich herum zu tiefst enttäuscht. Ich war also doch der Versager, wie viele immer zu mir sagten. Sie hatten alle recht……
Trotz der Gedanken und Schuldgefühle ging ich erneut ins Krankenhaus und wurde mit sehr viel Verständnis und ermutigenden Worten empfangen. Damit hatte ich nun überhaupt nicht gerechnet. Ein Arzt sagte zu mir: „Herr Richter, Hinfallen ist nicht schlimm, nur Liegenbleiben.“ Es brauchte etwas Zeit, bis ich den Sinn dieses Satzes richtig begriffen hatte. Aber er machte mir Mut und hat sich für immer in mein Gedächtnis eingeprägt.
Nach abermals drei Wochen Entgiftung ging ich wieder voller Motivation nach Hause. Der Bau ging weiter, und auch auf Arbeit wurde mir Verständnis entgegen gebracht. Mir ging es wieder richtig gut. So vergingen einige Wochen, und es schlich sich wieder dieser Gedanke ein, einmal kannst du doch etwas trinken. Es dauerte nicht lange, und mein nächster Rückfall war da. Ich war am Boden zerstört und zog mich immer mehr zurück. Mein Selbstmitleid tat das Übrige, ich trank wieder ,als hätte es nie eine Entgiftung gegeben.
„So kann es doch nicht weitergehen“, dachte ich mir. „Aber was soll ich denn noch tun? Habe ich nicht schon alles getan, was möglich ist?“ Da machte mir meine Suchtberaterin, in der Diakonie in Kamenz, den Vorschlag, eine Langzeittherapie zu machen. Aber das bedeutete 16 Wochen stationär

in einer Klinik zu verbringen. Ein Gedanke, mit dem ich mich überhaupt nicht anfreunden konnte. Aber hatte ich dann noch eine andere Wahl? Sollte es denn so weitergehen? Nein, das wollte ich nicht, und so willigte ich ein und beantragte eine solche Therapie.

Am 5. Oktober 2001 war es dann so weit, und ich begann meine Langzeittherapie in der Evangelischen Fachklinik Heidehof bei Moritzburg. Schnell lebte ich mich in der Klinik und in der Gruppe ein, lernte viele neue Menschen kennen, lernte, meine Freizeit sinnvoll zu gestalten, lernte Probleme zu bewältigen, ja, ich lernte mit meiner Sucht zu leben und mich nicht mehr dafür zu schämen.
Die 16 Wochen vergingen wahnsinnig schnell. Ich wurde an einem Freitag entlassen und begann den kommenden Montag wieder zu arbeiten.

Hochzeit(en) und ein unerwarteter Rückfall

Der Umbau des Hauses war mittlerweile abgeschlossen. Nun fehlte eigentlich nur noch die richtige Frau an meiner Seite. Auch das ließ nicht lange auf sich warten. Ich lernte meine erste Frau kennen, auch sie wohnte in Laußnitz und war zehn Jahre jünger als ich. Wir kannten uns schon recht lange und haben auch ab und zu miteinander getanzt. Ich berichtete ihr auch sehr zeitig von meiner Suchterkrankung. Sie brachte mir volles Verständnis und Dankbarkeit für meine Ehrlichkeit entgegen. Wir heirateten im September 2005.

Leider stand unsere Ehe schon nach knapp einem Jahr vor dem Aus. Ich hatte mich in eine andere Frau verliebt und wollte mit dieser zusammen sein. Die Trennung war für mich auch nicht sehr einfach, aber ich habe alles ohne Rückfall überstanden. Darauf war ich schon etwas stolz.
(Scheidung? Wiederheirat?)
Meine zweite Frau (Freundin?) zog dann auch relativ schnell bei mir ein, und 2008 kam unsere Tochter zur Welt.

Während der ganzen Jahre der Abstinenz habe ich regelmäßig eine Selbsthilfegruppe in der Diakonie in Kamenz besucht und bin immer offener geworden, was meine Krankheit angeht. Darüber reden tat mir immer gut und ich fühlte mich stark.

Zwischenzeitlich hatte ich auch die Arbeit gewechselt und eine Ausbildung zum Finanzberater gemacht. Ich war selbstständig. Allerdings lief diese Arbeit nicht so wie gedacht, ich hatte massive finanzielle Probleme. Als ein großer Auftrag, der mich retten sollte, platzte, wusste ich keinen Ausweg mehr. Kurz vor meinem zehnjährigen Abstinenzjubiläum hatte ich einen heftigen Rückfall. Nie hätte ich mir träumen lassen, dass mir so etwas noch einmal passiert. Aber es war zu spät, ich trank wieder. Erst habe ich es versucht, zu verheimlichen. Aber es dauerte nicht lange, und meiner Freundin und meinen Eltern fiel es auf, und sie stellten mich zur Rede. Also habe ich mich dazu entschieden, in einem normalen Krankenhaus eine Entgiftung über zehn Tage zu machen. Den Rückfall habe ich im Anschluss daran mit meiner Suchtberaterin und meiner Selbsthilfegruppe aufgearbeitet.

Meine Arbeit als selbstständiger Finanzberater gab ich auf und arbeitete als Berufskraftfahrer. Es ging mir besser, ich hatte meine Schulden im Griff und nun ein regelmäßiges monatliches Einkommen. Nach einer gewissen Zeit bekam ich ein Angebot von einer Spedition, als Fahrer eines großen Milchtankers. Das Angebot war sehr verlockend, allerdings bedeutete es auch, sieben Tage rund um die Uhr, auch an Sonntagen und Feiertagen, zu arbeiten.
Trotz allem nahm ich dieses Angebot an. Da ich im Voraus immer einen Dienstplan für den ganzen Monat bekam, konnte ich auch etwas planen und wusste immer genau, wann ich unterwegs war und wann ich frei hatte. Es funktionierte ganz gut, allerdings bemerkte ich mit der Zeit, dass mir etwas fehlte. Was fehlte mir? Mir fehlte der Kontakt zu Kollegen, mir fehlten die Wochenenden mit meiner

Familie und meinen Freunden, ich bekam auch Panik, wenn ich im Winter nachts auf glatten Straßen mit einem riesigen, über 40 Tonnen schweren Lkw unterwegs war, ich hatte Zeitdruck. War das auf Dauer gut für mich?

In meiner Beziehung lief, meiner Meinung nach alles perfekt, und so machte ich meiner Freundin einen Heiratsantrag, und sie sagte sofort „Ja“. Ich war glücklich, und so heirateten wir am 31. Juli 2014. Eine große Hochzeitsreise war nicht möglich und so fuhren wir mit ein paar Freunden nach dem Fest für ein paar Tage in den Spreewald. Der Besitzer des Ferienhauses war ein sehr angenehmer Mensch, und es entwickelte sich eine Freundschaft. Er hatte einen Sohn, der genauso alt war wie meine Tochter. Die beiden verstanden sich auf Anhieb super. Da meine Tochter bald darauf Geburtstag hatte, luden wir die beiden zum Kindergeburtstag ein.

Kurze Zeit danach bemerkte ich Veränderungen an meiner Frau, die mir so gar nicht gefielen. Sie war irgendwie kalt mir gegenüber, sie meldete sich kaum noch bei mir, wenn ich am Wochenende oder nachts arbeiten war, und war ständig mit ihrem Handy beschäftigt. Ich hatte einen schlimmen Verdacht: Ging sie etwa mit unserem Freund aus dem Spreewald fremd? Nach so kurzer Zeit unserer Ehe? Nein, das konnte doch nicht sein. Ich stellte sie zur Rede, und sie reagierte sehr aggressiv. Ich ahnte, dass ich mit meinem Verdacht richtig lag. Die Spannung zwischen uns wurde immer schlimmer.
Mittlerweile war es Weihnachten geworden. Ich hatte Heiligabend frei, und die Eltern und Schwiegereltern waren zu Besuch. Am zweiten Feiertag musste ich auf Nachtschicht, und der Wetterbericht hatte wieder schlechtes Wetter angesagt. Ich war sehr angespannt, und meine Frau stand laufend mit ihrem Handy in der Küche und schrieb Nachrichten. Ich wusste mit wem! Die Situation war für mich unerträglich. Ich ging in den Keller und trank einen großen Schluck Schnaps aus einer Flasche meiner Eltern. Betrunken war ich deswegen nicht, aber meine Frau bemerkte es sofort, aber sagte am Heiligabend noch nichts dazu.
Am nächsten Morgenwaren ihre ersten Worte zu mir: „Ich trenne mich von dir, weil du wieder trinkst.“ Das war für mich ein totaler Schock, zumal ich den eigentlichen Grund ja kannte und sie nur nach einen Vorwand suchte, um sich zu trennen, und den hatte ich ihr nun gegeben.
Was in den darauffolgenden Monaten passierte, hätte ich mir nie träumen lassen. Ich dachte immer so wie es damals vor über zehn Jahren war, schlimmer ginge es nicht. Aber da hatte ich mich gewaltig getäuscht!

Schlimmer geht immer?!

Meine Frau begann, sich nach einer Wohnung umzusehen, sie machte tatsächlich ernst. Arbeiten konnte ich mittlerweile nicht mehr, die Verantwortung war einfach zu groß! Meine Alkoholsucht übernahm nach und nach wieder die Kontrolle über misch.

Dann kam der Tag, an dem meine Frau und meine Tochter auszogen. Es war der 1. Februar 2015. Ein Tag, den ich nie vergessen werde. Die Wohnung leer, meine Tochter weg, meine Frau weg … Am Abend war ich total betrunken. Das Rad der Sucht begann sich wieder zu drehen. Ich trank wieder fast täglich. Meine Arbeit hatte ich aufgegeben. Eine Entgiftung stand an. Nach der Entgiftung fand ich neue Arbeit bei einer anderen Spedition. Der Vorteil: Ich musste nicht mehr nachts und am Wochenende arbeiten. Aber mein Leben hatte ich längst nicht mehr im Griff.
Täglich versank ich im Selbstmitleid, bedauerte mich selbst und belog mich auch selbst, indem ich mir einredete, alles unter Kontrolle zu haben.

Ich trank mehr und mehr, eine Entgiftung nach der anderen folgte. Zu einer Entgiftung bin ich mit 5,19 Promille angekommen. Selbst in der Nacht stand ich auf und musste trinken. Es war kein Rausch mehr, es war wie in einem Tunnel: Ich fühlte mich wie eine Marionette, mein Leben war mir entglitten. Ich war mittlerweile bei drei großen Flaschen à 0,75 l Doppelkorn pro Tag angekommen.

Ich war zu keiner Zeit in der Lage, ein Kraftfahrzeug zu führen. Wie ich trotzdem noch einigermaßen meiner Arbeit nachgehen konnte, ist mir bis heute noch ein Rätsel.

Wie oft ich im Krankenhaus war, kann ich nicht sagen. Einmal landete ich sogar auf der Intensivstation, da ich Desinfektionsmittel getrunken hatte, Schnaps alleine reichte mir nicht mehr. Ärzte und Schwestern kämpften um mein Leben. Es war sehr knapp, um ein Haar hätte ich das nicht überlebt. Meine Freunde in der Selbsthilfegruppe und meine Suchtberaterin rieten mir dringend zu einer Langzeittherapie. Aber ich erfand immer neue Ausreden, um das nicht zu tun.

Mittlerweile arbeitete ich in einem Baumarkt als Leiter vom Wareneingang, hatte sehr viel Verantwortung und Stress. Aber es machte mir Spaß, ich hoffte, dadurch meine Sucht wieder in den Griff zu bekommen. Das war aber ein großer Irrtum!

Es kam der 28. September 2015! Ich musste für drei Tage dienstlich nach Leuna zu einem Lehrgang, bekam ein neues Mietauto und fuhr los. Unterwegs war der Suchtdruck so groß, dass ich an eine Tankstelle fuhr und mir den ersten Schnaps kaufte und sofort trank. Mir war auf einmal alles egal, wirklich alles! Ich kam allerdings gut in meinem Hotel an, aber trank sofort weiter. Mit dem Lehrgang, der gegen Mittag beginnen sollte, hatte ich bereits abgeschlossen. Gegen 14 Uhr stieg ich, bereits völlig betrunken, in mein Auto und fuhr zur nächsten Tankstelle. Danach ging es weiter, plötzlich verlor ich in einer Kurve die Kontrolle über mein Auto und knallte mit sehr hoher Geschwindigkeit in die Leitplanken. Was danach genau geschah, weiß ich bis heute nicht. Fakt war, es kam ein Großaufgebot an Polizei und Feuerwehr, ein Alkoholtest ergab 3,19 Promille, das Auto war Schrott. Ich blieb unverletzt und hatte auch niemand anderem körperlichen Schaden zugefügt. Die Polizei brachte mich dann irgendwann in mein Hotel.
Völlig benommen lief ich zur nächsten Tankstelle und kaufte einen riesigen Vorrat an hochprozentigen Schnaps. Ich trank und trank weiter. Allerdings musste die Nachricht zu Hause angekommen sein, denn am nächsten Tag holte mich ein Freund in Leuna ab und brachte mich nach Hause. Ich wusste nicht mehr, was passiert war. Bis heute fehlen mir viele Erinnerungen an diesen Tag.

Was folgte, war ein weiterer Krankenhausaufenthalt. Langsam wurde ich wieder klar im Kopf, und das ganze Ausmaß der Katastrophe wurde mir langsam bewusst. Ich war mit voller Wucht ganz weit unten aufgeschlagen. Führerschein, Arbeit weg, meine Tochter weg und noch dazu ein riesiger Berg Schulden, wegen dem Auto welches ich zu Schrott gefahren habe, für die keine Versicherung aufkam. Viel schlimmer konnte es nun nicht mehr kommen.

Hilfe suchen, Hilfe bekommen, Hilfe annehmen

Ich machte mir Gedanken, wie es nun weiter gehen sollte. Ein Gedanke nahm mehr und mehr Besitz in mir ein. Der Gedanke, mein Leben kurz und schmerzlos zu beenden. Aber dann dachte ich mehr und mehr an meine Tochter, ich stellte mir bildlich vor, wie sie an meinem Grab stehen würde, völlig verzweifelt und traurig. Das wollte ich ihr auf keinen Fall antun, und so entschloss ich mich, zu kämpfen und Hilfe zu suchen und Hilfe anzunehmen.

Als erstes vertraute ich mich einer Psychologin im Krankenhaus an und erzählte ihr alles, was passiert war. Sie war voller Verständnis und sofort bereit, mir zu helfen. Das tat schon erst einmal sehr gut, und ich schöpfte wieder etwas Lebensmut. Was folgte, war die Beantragung einer Langzeittherapie und ein erster Termin bei der Schuldnerberatung. Ich merkte wieder einmal, dass ich mit meinen Problemen nicht der einzige war. In der Schuldnerberatung wurde mir eine Privatinsolvenz empfohlen. Dieser Empfehlung folgte ich, und mir wurde sehr geholfen. Nachdem ich alle Unterlagen eingereicht hatte und mir alles erklärt worden war, kümmerte sich die Schuldnerberatung um alles Weitere.

Ich war erleichtert, ein Problem schien gelöst und ich konnte am 28. Dezember 2015 meine Langzeittherapie antreten und hatte den Kopf frei, um mich voll und ganz auf meine Suchterkrankung konzentrieren. In den ersten Tagen in der Klinik , ich hatte mich für das sächsische Krankenhaus in Rodewisch entschieden, wurde ich gefragt, welche Ziele ich während der Therapie habe. Meine erste Antwort war, ich möchte einmal wieder richtig lachen können. Denn das war für mich mittlerweile total fremd geworden. Ich lernte meinen Therapeuten kennen, und vom ersten Augenblick an war da ein Vertrauen da, wie ich es selten kennengelernt habe. Der Mann war einfach genial, er lebte und liebte seinen Beruf. Es folgten unzählige Gespräche, Hilfe in jeder Lebenslage, tolle Stunden und Tage in einer einzigartigen Gruppe. Bereits nach knapp zwei Wochen hatte ich mein Lachen und meinen Humor wiedergefunden und blickte zum ersten Mal seit einer Ewigkeit optimistisch in die Zukunft.
Ich war glücklich darüber, diese Entscheidung getroffen zu haben. Auch der Kontakt zu meiner Tochter war sehr gut und stabil. Leider funktionierte das noch nicht über meine Frau, sondern über die Klassenlehrerin meiner Tochter. Sie hatte ich in meine Geschichte eingeweiht und vertraute ihr voll und ganz. Regelmäßig schickte sie mir Fotos von meiner Tochter und sagte mir, dass es ihr gut gehe. Mittlerweile ist daraus eine echte tolle Freundschaft geworden.
Meiner Tochter schrieb ich einmal pro Woche einen Brief und schickte ihr ab und zu ein kleines Geschenk. Die Zeit in der Klinik verging wahnsinnig schnell, und ich fühlte mich mit jedem Tag besser. Ich schaute mehr und mehr optimistisch in die Zukunft. Kleine und größere Probleme, zum Beispiel den Streit um das Sorgerecht meiner Tochter, meisterte ich mit Hilfe meines Therapeuten ohne größere Probleme.
So kam das Ende meiner Therapie immer näher, mit dem neuen Freund meiner Frau war inzwischen Schluss, und wir gingen wieder vernünftig miteinander um.

Zu Hause angekommen war mein erster Weg der Weg zum Arbeitsamt. Ich schilderte meine Situation. Die Sachbearbeiterin machte mir leider keine große Hoffnung, auf dem Land eine Arbeit ohne Führerschein zu bekommen. Dennoch schrieb ich jede Menge Bewerbungen und hatte Glück. Ich bekam einen Termin zu einem Vorstellungsgespräch in einer Firma im Nachbarort. Das Gespräch lief einwandfrei und ich bekam die Chance zum Probearbeiten als Versandmitarbeiter in einem mittelständigen Unternehemen. Bis dahin hatte ich noch nichts von meiner Vorgeschichte und meiner Suchterkrankung erzählt.
Am Tag der Probearbeit kam gegen Mittag der Chef zu mir und sagte, er wolle, dass ich in der Firma anfange. Was nun dachte ich mir? Ich nahm all meinen Mut zusammen und berichtete meinem Chef und den Kollegen kurz und knapp über meine Vergangenheit und vor allem, dass ich keinen Führerschein hatte. Die Reaktion war umwerfend. Der Chef kam auf mich zu, gab mir die Hand und bedankte sich für meine Offenheit und Ehrlichkeit. „Jetzt möchte ich erst recht, dass du bei uns arbeitest“, waren seine Worte. Ich hatte sofort Tränen in den Augen. Mit so einer Reaktion hätte ich überhaupt nicht gerechnet. Bis heute arbeite ich in dieser Firma und bin glücklich da.

Meine Selbsthilfegruppe vom Blauen Kreuz in Ottendorf-Okrilla besuchte ich nun wieder regelmäßig. Ich merkte, wie sehr ich doch diese Gruppe brauche und liebe.
Auch begann ich nun, mir meinen Führerschein zurückzuholen. Es war nicht einfach, aber es funktionierte. Ein Jahr Abstinenznachweis und dann die MPU. Vor der MPU hatte ich sehr viel Angst, aber da ich gut vorbereitet war, ging ich auch diese Hürde an und schaffte die MPU mit voller Ehrlichkeit und ohne etwas schön zu reden auf Anhieb. Nach 18 Monaten hielt ich meinen Führerschein endlich wieder in der Hand. Ein umwerfendes Gefühl.
Auch die Gerichtsverhandlung wegen meiner Trunkenheitsfahrt verlief recht unkompliziert, dank meiner Offenheit und Ehrlichkeit. Ich bekam eine Geldstrafe, welche ich in Raten mittlerweile abgezahlt habe.

„Papa, ich bin stolz auf dich!“

Im Januar 2018 lernte ich meine jetzige Frau kennen. Es war Liebe auf den ersten Blick, und auch ihr habe ich am ersten Abend von meiner Vergangenheit und meiner Alkoholsucht erzählt. Die Reaktion von ihr war umwerfend. Sie fand es super, dass ich so ehrlich zu ihr war. Ich denke, das war ein guter Start für uns. Am 25. April 2020 heirateten wir, und sind auch heute noch verliebt wie am ersten Tag. Meine Frau brachte zwei große Jungs und einen Hund mit in die Ehe. Heute sind wir eine glückliche Patchworkfamilie. Wir leben immer noch in Laußnitz, haben unser Haus und vor allem unsere Wohnung ganz nach unserem Geschmack eingerichtet. Auch das Zusammenleben mit meinen Eltern, sie wohnen in der unteren Etage, gestaltet sich als angenehm.

Nach reichlich zwei Jahren meiner Abstinenz bekam ich das Angebot, vom Blauen Kreuz eine Ausbildung zum betrieblichen und ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer zu machen. Das Angebot nahm ich dankbar an. Inzwischen habe ich mich weiter qualifiziert; ich kann im November 2021 unsere Selbsthilfegruppe als Gruppenleiter übernehmen.

Mittlerweile tut es mir richtig gut, über meine Suchterkrankung zu sprechen und anderen damit zu helfen. Eine große Stütze dabei ist mir meine Frau, die mich in allen Lebenslagen unterstützt und mir hilft und mich so nimmt, wie ich bin, mit allen Ecken und Kanten.
Hinfallen ist nicht schlimm, nur Liegenbleiben. Dieser kurze Satz hat für mich eine große Bedeutung bekommen und hat mir schon ganz oft geholfen.

So schlimm wie der 28. September 2015 für mich auch war, muss ich heute sagen, dass es gut so war, dass es passiert ist und ich eine Entscheidung treffen musste. Heute weiß ich, ich habe die richtige Entscheidung getroffen. Es gibt doch nichts Schöneres, als aus dem Mund der eigenen Tochter zu hören: „Papa, ich bin wahnsinnig stolz auf dich!“

Ich bin dankbar, dass an dem berüchtigten Tag nichts Schlimmeres passiert ist. Hätte ich jemanden verletzt oder gar getötet, hätte ich mir das wahrscheinlich nie verziehen und wohl auch diese Zeilen nie zu Papier gebracht. Ich kann mir durchaus vorstellen, dass da jemand wollte, dass ich noch eine letzte Chance bekomme. Gott sei Dank!