



## **Versuche der Trennung**

Wieder zu Hause, wollte ich den Entschluss, den ich im Urlaub ernsthaft gefasst hatte auch in die Tat umsetzen, und bat meinen Mann um ein Gespräch.

Mit großer Angst und klopfendem Herzen erzählte ich ihm offen und ganz ehrlich wie es um mich stand und bat ihn das erste Mal um seine Hilfe. Es gab viele Tränen, aber auch wieder Hoffnung. Gemeinsam wollten wir versuchen, mich aus der Abhängigkeit zu befreien. Er sagte: „Schatz ich liebe dich und zusammen sind wir stark, wir haben doch schon soviel geschafft. Ich helfe dir soweit ich es kann und du es zulässt.“ Das gab mir Kraft und machte mir Mut. Ich wusste, dass ich diesen ersten Schritt nur alleine gehen konnte, aber mit meinem Mann an der Seite würde ich es sicher auch schaffen, das war meine Hoffnung.

Wir entwickelten eine Strategie für einen Weg aus meiner Sucht. Zusammen mit meinem Mann wollte ich ab jetzt versuchen, den Alkohol wieder kontrolliert zu genießen. Ich glaubte tatsächlich weil ich nun offen über meine Abhängigkeit gesprochen hatte, würde es mir gelingen zu einem normalen Alkoholgenuss zurückzukehren. *Doch „kontrolliertes Trinken gelingt einem Abhängigen leider nicht mehr.* Aber ich war damals fest davon überzeugt dass es bei mir funktionieren würde. Ich schrieb auf wann und wie viel ich am Tag trinken musste um mich entspannt und ruhig zu fühlen. Das besprach ich dann Abends mit meinem Mann, denn ich wollte weder ihn noch mich belügen.

Ich machte mir dennoch etwas vor. Ich sah oder wollte nicht sehen, dass ich den Alkohol brauchte und ohne ihn meinen Tag nicht mehr bewältigen konnte.

Ich kontrollierte ständig mein Trinkverhalten und setzte mich damit unter einen enormen Druck. Um diesen aushalten zu können brauchte ich wieder mehr Alkohol, die Spirale der Sucht drehte sich immer schneller und ich war mittendrin. Das Lügen und Verstecken begann wieder und damit auch die Schuldgefühle, alle guten Vorsätze hatte sich aufgelöst.

*Alkohol - das Lösungsmittel: Es löst Familien, Beziehungen, Freundschaften, Arbeitsplätze nur keine Probleme.*

Ich versuchte meine Lebensprobleme, mit dem „Stoff aus dem Träume gemacht werden“ zu lösen , doch in Wirklichkeit war ich auf dem Weg mein Leben auszulöschen.

*Alkohol - der Durstlöcher: Er löscht Träume, Ziele, Wünsche, Hoffnungen und oft auch das Leben aus.*

Ich spürte die Gefahr, aber wie gefährlich meine Lebenssituation wirklich war wollte ich nicht sehen. Ich setzte mir immer wieder Masken auf, hinter denen ich mich verstecken konnte und auch mußte. Ich hatte viele davon:

### **Die Maske der Fröhlichkeit**

hinter der ich meine Traurigkeit verbarg

### **Die Maske der Selbstsicherheit**

mit der ich meine Unsicherheit überspielte

### **Die Maske der Unnahbarkeit**

um meine Verzweiflung nicht zu zeigen

Mein Versteckspiel vor der Wahrheit, verborgen hinter einer Lebenslüge, denn die Lüge ist die Schwester der Sucht!

Meine innere Stimme sprach wieder zu mir und sagte:

**„Schau dich an, mit dem Feind der Abhängigkeit in dir und deinem Freund Alkohol vor dir - ein Bild des Jammers!“**

„Mach Schluss, bevor es zu spät ist“, wiederholte sie immer wieder.“

„Schau in den Spiegel, er zeigt dir die Wahrheit.“

(Ich will sie nicht sehen, sie macht mir Angst)

„Schau deinen Mann an, deine Kinder, willst du das Alles verlieren?“

„Schau auf dein Leben, nur Du kannst es ändern!“

„Schau auf die Vergangenheit und sieh die Gefahr!“

„Schau in die Gegenwart Du kannst Sie besiegen!“

„Schau in deine Zukunft, hier wartet das Leben!“

Ich konnte es hören, ich konnte es sehen, doch ich spielte Kamikaze, sah das Stoppchild und hielt nicht an.

Ein gefährliches Spiel, das tödlich enden kann. Wollte ich das Schicksal heraus fordern? Nur ich konnte dieses Spiel beenden, warum tat ich es nicht endlich?

Dafür gab es nur eine Antwort: A B H Ä N G I G K E I T!

## Die bittere Wahrheit

Ja, ich war abhängig, körperlich und seelisch!

Ich konnte es nicht mehr verleugnen, denn es ging mir jetzt auch körperlich immer schlechter: Magen-Darm-Probleme, Herz-Kreislauf-Beschwerden und hoher Blutdruck, verbunden mit ständiger Unruhe, starken Depressionen, Angstgefühlen und auch Panikattacken.

Symptome die sich zwar kurzfristig durch Alkohol bekämpfen ließen, aber immer schneller und stärker wieder zurückkehrten. Obwohl ich die Ursache genau kannte, suchte ich wegen der körperlichen Probleme meinen Arzt auf. Der erkannte den Zustand sehr schnell und sagte es mir direkt und schonungslos ins Gesicht: „Sie müssen aufhören zu trinken und zwar sofort!“

Doch das war nicht die Antwort die ich hören wollte, außerdem war es mir peinlich und unangenehm. Ich wechselte den Arzt. Der glaubte die Ursachen in Stress und den beginnenden Wechseljahren zu finden und gab mir Medikamente die ich dann mit ALKOHOL zu mir nahm.

Heute für mich unvorstellbar, aber all das macht diese Krankheit mit einem suchtkranken Menschen im fortgeschrittenen Stadium und genau dort befand ich mich jetzt.

Auch wenn ich in der Diagnose „Wechseljahre“ ein Alibi gefunden hatte, hinter dem ich mich künftig verstecken konnte, die Wirklichkeit sah anders aus und ich wusste das ganz genau. Eine bittere Wahrheit auf die ich sehen musste, aber aufzuhören um mich nicht weiterzuerstören gelang mir noch immer nicht. Es war das Gefühl einer hilflosen Ohnmacht, zu erkennen das ich mich und meine Familie zerstörte, aber nicht in der Lage war damit aufzuhören. Mein Körper brauchte das „Gift“ um zu funktionieren und meine Seele um all diese Gefühle aushalten zu können.

Der seelische Druck wurde immer größer. Ich spürte, dass es fünf Minuten vor zwölf war und sah meine Gosse.... Wollte ich wirklich dort landen? „Nein“, sagte meine innere Stimme „In der Gosse wirst Du nicht landen, so weit ist es noch lange nicht mit dir. Du hast noch dein zu Hause und auch deine Familie.“

(Nur sie hatten mich nicht mehr)

Ich versuchte weiter mein Trinkverhalten zu kontrollieren und verlor doch wieder und wieder die Kontrolle. Ich sah keinen Ausweg mehr, ich betete: „Hilf mir lieber Gott“ zeig mir einen Weg. Doch den musste ich wohl alleine suchen und finden. Manchmal dachte ich es wäre am Besten gar nicht mehr da zu sein, aber ich wollte ja Leben. Wollte meine Kinder und meinen Enkel aufwachsen sehen und durchs Leben begleiten. Wollte zusammen mit meinem Mann alt werden, wir hatten doch gemeinsam noch so viel vor. War es dafür schon zu spät, oder gab es noch eine Chance?

Nur noch quälende Gedanken im verzweifelten Versuch mich vom Alkohol zu lösen. Immer stärkere Angst- und Panikattacken. Wie lange konnte ich diesen Zustand noch ertragen, was musste denn passieren damit ich diese Qual beenden konnte?

Ich war doch am Ende! Doch wo gab es einen neuen Anfang?

*„Es gibt ihn“, sagte ich mir „Doch es gibt ihn nur ohne Alkohol!“*

Aber wie sollte ich ohne ihn die vielen Schuldgefühle ertragen die auf mir lasteten oder mein verlorene Leben anschauen ohne zu verzweifeln? Alleine bei diesen Gedanken, brauchte ich ihn noch dringender um meine Traurigkeit zu ertränken, um abzu-tauchen und um nicht hinzusehen auf dieses jämmerliche Leben.

Der seelische Druck wurde immer größer. Ich spürte, dass es fünf Minuten vor zwölf war und sah meine Gosse.... Wollte ich wirklich dort landen? „Nein“, sagte meine innere Stimme „In der Gosse wirst Du nicht landen, so weit ist es noch lange nicht mit dir. Du hast noch dein zu Hause und auch deine Familie.“

(Nur sie hatten mich nicht mehr)

Ich versuchte weiter mein Trinkverhalten zu kontrollieren und verlor doch wieder und wieder die Kontrolle. Ich sah keinen Ausweg mehr, ich betete: „Hilf mir lieber Gott“ zeig mir einen Weg. Doch den musste ich wohl alleine suchen und finden. Manchmal dachte ich es wäre am Besten gar nicht mehr da zu sein, aber ich wollte ja Leben. Wollte meine Kinder und meinen Enkel aufwachsen sehen und durchs Leben begleiten. Wollte zusammen mit meinem Mann alt werden, wir hatten doch gemeinsam noch so viel vor. War es dafür schon zu spät, oder gab es noch eine Chance?

Nur noch quälende Gedanken im verzweifelten Versuch mich vom Alkohol zu lösen. Immer stärkere Angst- und Panikattacken. Wie lange konnte ich diesen Zustand noch ertragen, was musste denn passieren damit ich diese Qual beenden konnte?

Ich war doch am Ende! Doch wo gab es einen neuen Anfang?

*„Es gibt ihn“, sagte ich mir „Doch es gibt ihn nur ohne Alkohol!“*

Aber wie sollte ich ohne ihn die vielen Schuldgefühle ertragen die auf mir lasteten oder mein verlorene Leben anschauen ohne zu verzweifeln? Alleine bei diesen Gedanken, brauchte ich ihn noch dringender um meine Traurigkeit zu ertränken, um abzu-tauchen und um nicht hinzusehen auf dieses jämmerliche Leben.