

Marlies Wank



Abhängigkeit der Feind in mir!

Geschichte eines fast verlorenen Lebens



Einleitung

Nichts deutete in meinem Leben darauf hin, dass ich einmal mit einer Krankheit zu kämpfen hätte, die auch heute noch in unserer Gesellschaft auf Unsicherheit, Ablehnung und Verachtung stößt.

Ich bin alkoholkrank!

Heute - nach vielen Jahren Abstinenz - fühle ich mich zwar gesund, doch ich weiß dass diese Krankheit immer ein wesentlicher Bestandteil meiner Vergangenheit bleiben wird. Und gerade dieses Bewusstsein schützt mich in der Gegenwart und für die Zukunft vor dem Feind in mir.

Erste Begegnungen mit dem Alkohol

Ich wurde 1945 in Hamburg geboren und verbrachte dort, trotz der Nachkriegszeit, eine harmonische und glückliche Kindheit. Mein Vater war Fernmeldetechniker bei der Post und meine Mutter kümmerte sich um mich und meine fünf Jahre ältere Schwester.

Alkohol war bei uns zu Hause kein ständiger Gast, es gab ihn zu feierlichen Anlässen und an gemütlichen Abenden mit Freunden meiner Eltern. Darüber hinaus waren meine Eltern gemeinsam in einem Chor und mein Vater Mitglied in einem Schützenverein. Aktivitäten, bei denen auch hin und wieder Alkohol getrunken wurde. Ging es meinem Vater am nächsten Tag dann einmal nicht so gut, schimpfte meine Mutter mit ihm und sagte: „Das letzte Bier gestern ist wohl schlecht gewesen.“

Aufgeweckt und neugierig wie ich als Kind schon war, stellte ich bei solchen Gelegenheiten fest, dass Alle auf einmal ganz ausgelassen und sogar richtig albern wurden, so wie ich sie sonst gar nicht kannte. „Muss ja ein tolles Getränk sein, das die Erwachsenen da zu sich nehmen, wenn ich Groß bin will ich das auch probieren!“, dachte ich damals, denn meine Eltern hatten mir erklärt, das Alkohol noch nichts für Kinder ist.

Wie schon erwähnt war ich ein sehr neugieriges Kind und habe natürlich doch schon vorher heimlich daran genippt, aber wirklich geschmeckt hatte es mir noch nicht.

So wuchs ich in einem Elternhaus auf, in dem Alkohol keinen besonderen „Stellenwert“ einnahm. Im Rahmen eines normalen „Genuss-Trinkens“ gehörte er bei bestimmten Anlässen dazu, aber mehr Bedeutung hatte er in meiner Familie nicht.

Lag in diesen Erfahrungen bereits der Grundstein für die spätere Abhängigkeit?

Medizin und Wissenschaft suchen bis heute nach Antworten für die Ursache und Veranlagung von Suchterkrankungen. Es gibt inzwischen diverse Theorien, die jedoch alle nicht eindeutig erwiesen sind.

Wenn man an die Theorie einer genetischen Veranlagung glaubt, vielleicht gab es ja einen Alkoholkranken in meiner Familie der mir dieses Gen vererbt hatte? Lag die Ursache für den späteren Auslöser in dem vor gelebten Alkoholkonsum“ meiner Eltern oder eher in meiner kindlichen Empfindung „Alkohol bringt Spaß und macht lustig“?

Oder liegt die Ursache in Fehlern der Erziehung. Eine Frage die sich später auch meine Mutter oft gestellt hat. Sicherlich wäre es die einfachste Möglichkeit die Ursachen einfach von sich auf andere zu schieben und sich auf diesem Weg vor der Auseinandersetzung mit der eigenen Verantwortlichkeit zu drücken. Die Erziehung ist der Grundstein für eine Persönlichkeitsentwicklung und auch wenn sich Eltern noch so sehr bemühen, es gibt immer Dinge die man besser machen könnte und Fehler die gemacht werden. Und so hat es bestimmt auch bei mir Manches gegeben was meine Eltern hätten anders machen können, aber für die Entstehung meiner Abhängigkeit tragen Sie auf jeden Fall keine Schuld. Sie haben mir einen „normalen“ Umgang mit dem Alkohol vorgelebt und mich über mögliche Gefahren aufgeklärt.

Die Verantwortung liegt ganz alleine bei mir, ich habe zugelassen, dass sich der Feind „die Abhängigkeit“ in mir entwickeln konnte!

Mit 14 Jahren - am Tag meiner Konfirmation - bekam ich das erste Glas Sekt mit Erlaubnis meiner Eltern.

„Heute ist ein besonderer Tag“, sagten sie und ich durfte mit Ihnen auf den Weg zum Erwachsenwerden anstoßen. (Bedeutung der Konfirmation im Sinne der Kirche).

Genauso fühlte ich mich jetzt auch mit meinem Sektglas in der Hand „Erwachsen“. Für meine Eltern war diese Aufforderung nur eine ganz normale Geste, die einfach zu diesem Tag gehörte. Sie haben sich keine weiteren Gedanken darüber gemacht.

Doch bei mir wurden alle Sensoren hellwach, ich erinnerte mich noch genau an die Feiern meiner Eltern und an den Spaß den der Alkohol Ihnen dabei gebracht hat.

Jetzt gehörte ich also schon fast dazu.

Ich verinnerlichte dieses angenehme Gefühl und genoss es. In meinem Kopf hatte es sich ganz fest eingebrannt „Mit Alkohol bist Du erwachsen!!!“

Die Zeit der Pubertät war anstrengend, für mich wie für meine Eltern. Es folgten die ersten Annäherungen zu ebenfalls „pubertierenden Jungs“ und alle waren wir neugierig auf das was im „Verbotskatalog“ der Eltern rot an gestrichen war:

Kein langes Ausgehen am Abend, keine Jungs, auf gar keinen Fall Alkohol und schon gar nicht alles zusammen.

Natürlich wurde genau das dann ausprobiert und Alkohol machte dabei so schön locker. Alles war so easy!!!

*Früher tranken wir Cola-Asbach, Sinalco-Eierlikör und ähnlich schrecklich klingendes mehr. „**Farben trinken**“ als Einstieg in den Alkohol, den wir ohne Begleitung von süßer Limonade wahrscheinlich gar nicht herunter bekommen hätten.*

*Heute gibt es im Handel bereits gebrauchsfertige „**Alcopops**“ für junge, neugierige Menschen. Aber Beides ist und bleibt die:*

„Droge aus dem Supermarkt“

Für viele Jugendliche kann sich bereits hier, durch das harmlos erscheinende Kennenlernen des Alkohols, der Beginn einer Abhängigkeit entwickeln. Man nimmt Alles lockerer und Vieles ist scheinbar leichter zu bewältigen oder zu ertragen, das glaubt man in dem Moment auf jeden Fall. Nur ist es das leider nicht, Alkohol ist ein gefährlicher Verführer!!!

So war es auch bei mir, Warnungen wurden zwar gegeben, aber die galten nicht für mich. Ich wollte ja nur meinen Spaß, oder cool sein wie es Heute heißt, und den ließ ich mir doch von den Erwachsenen nicht verderben. Die hatten doch auch ihren Spaß mit dem Alkohol, was war bei ihnen denn anders als bei mir?

Meine Eltern hatten es nicht leicht mit meiner Erziehung, das haben sie mir auch immer wieder gesagt und gezeigt. Ständig hatte ich Hausarrest, was aber nicht viel genützt hat. Ich war eben nicht so brav wie meine ältere Schwester. Ich wollte mir meinen Lebensweg selber erkämpfen - dass es aber mal ein Kampf ums Überleben werden würde ahnte ich damals natürlich nicht.

Welcher Jugendliche denkt in einer Zeit in der er Alles ausprobieren will, und Grenzen nur Hindernisse sind, an Später. Oder gar daran, dass die coolen Drinks gefährlich werden, ja sogar abhängig machen können. Erwachsene sind doch nur Spielverderber, wegen der paar Drinks ist man doch kein „Alki“.

Trotz der Aufklärung über den gefährlichen Missbrauch von Alkohol und seinen Folgen hat sich leider zwischen Damals und heute nichts verändert. Seit es Alkohol gibt, wird er genossen und verflucht, er ist FREUND und FEIND zugleich.

Doch aus einem Genussmittel kann schnell ein Suchtmittel werden, vor allem wenn man anfängt Alkohol als „Fluchtmittel“ vor Problemen einzusetzen. Der Prozess ist schleichend, Anfangs nicht spürbar und wenn man es dann merkt, ist es meistens schon fast zu spät.

Ich vergleiche Alkohol auch mit einem Verbrecher, ja sogar mit einem Mörder (Mord auf Raten) und kein Gericht der Welt hat ihn bisher aus dem Verkehr gezogen. Und nachdem der Staat von dem Verkauf profitiert, werden wir uns wohl auch weiterhin mit ihm auseinandersetzen müssen, jeder auf seine Weise.

Auch ich konnte ihn nicht aus der Welt schaffen, aber dafür aus meinem Leben. Ich habe mich vor ihm in Sicherheit gebracht - mich befreit - bevor er zu meinem Mörder wurde. Ich kann nur vor allzu engem Kontakt mit ihm warnen, denn was er einmal besitzt, lässt er so schnell nicht wieder los und die Befreiung ist ein harter Kampf. Alkohol ist und bleibt eine Gefahr für uns Menschen, er zerstört das was uns am wichtigsten ist „unser Leben“.

Alkohol ein Freund für alle Fälle

Mit zwanzig Jahren habe ich das erste mal geheiratet und wurde kurz danach Mutter einer kleinen Tochter. Ab sofort war ich nicht nur verantwortlich für das was ich tat, sondern hatte auch Verantwortung für mein Kind zu tragen. War ich wirklich schon so erwachsen?

Alkohol gehörte immer öfter zu meinem Leben. Ein Leben dem ich noch gar nicht wirklich gewachsen war und für das ich „unbewusst“ den Alkohol benutzte um besser damit zurecht zukommen. Meine Beziehung war für mich bereits nach kurzer Zeit nicht mehr das, was ich mir darunter vorgestellt hatte. Lag es daran, das ich mit mir selber nicht zurecht kam oder hatte ich mir den falschen Partner ausgesucht, weil ich es nicht abwarten konnte, schnell von zu Hause weg zu kommen um endlich richtig erwachsen zu werden. Fragen die ich mir damals nicht gestellt hatte. Wozu auch, mit Alkohol wurden die Probleme sehr schnell in den Hintergrund gedrängt, war ja auch viel einfacher als sich damit auseinander zu setzen. So kam es wie es kommen musste, meine Ehe hielt nicht lange, nach drei Jahren war Trennung angesagt, alles sehr unschön und belastend.

Seltsam, hier gelang es mir mich von einem Partner zu trennen der mir nicht gut tat, aber den „Partner Alkohol“, den hatte ich behalten. Damals ahnte ich ja auch noch nicht, was diese Partnerschaft mir noch für Probleme bereiten würde. Ich genoss den Sekt, den Wein, das Bier und hin und wieder mal einen guten Cognac ohne mir darüber Gedanken zu machen.

Alkohol vermittelt zwar für kurze Zeit die Lösung von Problemen, aber er schafft dafür Neue, für die wir ihn dann noch mehr brauchen, ein wahrer Teufelskreis. „Der Teufel hat den Schnaps gebrannt um uns zu verderben!“

Entwicklung der Abhängigkeit

Nicht lange nach meiner Scheidung, heiratete ich wieder und zwar meine Jugendliebe. Wir Beide hatten uns mit sechzehn Jahren kennen gelernt und nie ganz aus den Augen verloren. Nun wussten wir das wir zusammen gehören sollten.

Bei ihm fühlte ich mich sicher und geborgen und für meine kleine Tochter war er ein liebevoller Papa. Wir waren glücklich und Alkohol war dadurch für mich damals keine Gefahr (oder?). Wir tranken ihn gemeinsam oder mit Freunden. Ich konnte ihn genießen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben und fühlte mich sicher.

Leider währte das Glück nicht lange, denn ich wurde bereits nach kurzer Zeit sehr krank. Von Geburt an hatte ich eine Fehlstellung der Hüftgelenke, die mir nun sehr starke Schmerzen bereitete. Zur Behebung dieser Probleme wurden mehrere Operationen mit langen Krankenhaus- und Reha-Aufenthalten nötig. Anschließend bedurfte es einer sehr langen Zeit und viel Geduld um wieder richtig und ohne Gehhilfen laufen zu lernen. Für uns alle eine sehr anstrengende Lebenssituation.

Während der Krankenhausaufenthalte bekam ich sehr viele und sehr starke Schmerz- und Beruhigungstabletten (Morphium und Valium), mit dem Resultat einer Tablettenabhängigkeit. Um das alles ertragen zu können, brauchte ich auch den Alkohol jetzt wieder häufiger. Mein schon vorhandenes Sucht-Gedächtnis kam voll zum Einsatz. Damals wusste ich natürlich noch nicht das es so etwas gibt, und ich die Veranlagung zur Suchterkrankung bereits in mir trug.

Über meinen damaligen Alkoholkonsum habe ich mir keine Gedanken gemacht, denn Alkohol gehörte ja zum gesellschaftlichen Alltag irgendwie dazu (zumindest wurde einem das damals von den Medien so vorgegaukelt und hat sich auch bis heute nicht geändert). Tabletten hingegen werden üblicherweise gegen akute Beschwerden eingenommen, deshalb wurde mir dieser Missbrauch viel eher bewusst. Außerdem verursachen derart starke Medikamente eine wesentlich schnellere körperliche Abhängigkeit als der Alkohol, bei dem der Übergang vom Genuss bis zum Missbrauch eher schleichend und weniger spürbar vonstatten geht.

Die meiste Zeit des Tages verbrachte ich mittlerweile im Bett und dämmerte irgendwie vor mich hin, mit der Folge, dass ich mich kaum noch richtig um meine Familie und meinen Haushalt kümmern konnte.

Es gab nur die eine Möglichkeit, aufhören sofort und für immer und dann Schritt für Schritt zurück ins Leben!

Mit dieser Erkenntnis und in totaler Verzweiflung begann ich um die Befreiung von der Tablettensucht zu kämpfen. Fast hätte ich diesen Kampf verloren, doch die Liebe zu meinem Mann und meinem Kind ließ mich stark werden und gab mir schließlich doch die Kraft zu siegen. Es war hart, aber ich schaffte es ohne fremde Hilfe, allein durch meinen Willen zu Leben.

Es war ein unbeschreibliches Gefühl wieder „Frei“ zu sein. Dass dieses Gefühl jedoch nicht für den Rest meines Lebens anhalten sollte, und der Kampf gegen die Sucht noch lange nicht gewonnen war, ahnte ich damals allerdings nicht!

Abhängigkeit der Feind in mir

Inzwischen waren einige Jahre vergangen. Ich war Anfang Dreißig, wir bekamen trotz gesundheitlicher Risiken unser gemeinsames Wunschkind und zogen nach der Geburt unseres Sohnes in eine andere Stadt. Ab hier begann sich meine „Alkoholerkrankung“ im schleichenden Prozess zu entwickeln.

Waren es unerfüllte Wünsche, die mich immer wieder zum Alkohol führten? War es eine unbestimmte SEHN-SUCHT die mich zu ihm trieb oder Gefühle der Unsicherheit, die ich damit überspielen wollte? Auf jeden Fall bestimmte der Alkohol immer mehr mein Leben und sollte künftig auch das meiner Familie immer mehr belasten. Nach außen hin versuchte ich, noch alles perfekt zu gestalten, aber die Heimlichkeiten fingen an.

Es begann schon beim Kauf von Alkohol. Ich wechselte häufig die Geschäfte und kaufte nie so viel auf einmal. Dann wurde ich Meister im Verstecken: Im Kleiderschrank, in der schmutzigen Wäsche, in der Bodenvase, zwischen dem Altpapier, im Keller...

Manchmal wusste ich schon gar nicht mehr wo meine Flaschen waren. Es war nur peinlich! Auch die Entsorgung war nicht so einfach, ich fühlte mich ständig beobachtet. Manchmal fuhr ich zum Entsorgen der Flaschen sogar aus dem Ort heraus und suchte immer neue Altglas-Container, in ständiger Angst von irgend jemandem entdeckt zu werden. Bei gesellschaftlichen Anlässen hingegen nippte ich an einem Glas Wein, trank Mineralwasser und zog mich zum Trinken heimlich zurück. Es war entwürdigend, mein Selbstwertgefühl zerbrach immer mehr und ich brauchte nun den Alkohol um mich zu betäuben, da ich mich anders nicht mehr ertragen konnte.

Mein Mann wusste längst Bescheid, doch wenn er mich auf das Thema ansprach, flüchtete ich mich in Ausreden oder wurde aggressiv. Es gab viele verzweifelte Gespräche und Versuche „kontrolliert“ zu trinken.

Hoffnungslosigkeit, Ängste und Verzweiflung entwickelten sich immer mehr, ja sogar Gedanken an Selbstmord tauchten auf. Der Druck wurde stärker, der Griff zur Flasche erfolgte immer häufiger. Alle diese Empfindungen der Verzweiflung verstärkten meine Sucht.

Jetzt brauchte ich den Alkohol!

Alkoholismus ist eine unheimliche Krankheit, vom Kopf her lange nicht zu begreifen, doch nur mit dem Kopf zu heilen!