



Rolf Höge

Quo vadis, Alki ?

Leben ohne Alkohol.
Ein Weg in die zufriedene Abstinenz

ebook

Quo vadis, Alki?

Leben ohne Alkohol. Ein Weg in die zufriedene Abstinenz.

ebook

© copyright
Rolf Höge
MANNHEIM
2010

Alle Rechte beim Autor. Jegliche kommerzielle Nutzung ohne Zustimmung des Autors ist untersagt.

Veröffentlichungen, Vervielfältigungen – auch in Auszügen – nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors.

Er oben – ich unten

Unzählige Gebete richtete ich an einen Gott, der nach meinem Verständnis irgendwo dort oben im Himmel leben musste, der nur "klick" zu machen bräuchte und - schwupp - würde sich mein ganzes Leben verändert haben.

Die Gebete hatten alle den selben Inhalt: immer bat ich den 'lieben Gott' darum, mich doch bitteschön nüchtern werden zu lassen. Meistens bat ich immer genau dann um seine Hilfe, wenn ich wieder einmal von einer ausgedehnten Zechtour nach Hause gekommen und besoffen in mein Bett oder, wenn es dafür nicht mehr gereicht hatte, auf meine Couch gefallen war.

So dachte ich und so lebte ich: ein Alkoholiker, dessen Frau ihn mit der kleinen Tochter bereits verlassen hatte, weil das Leben mit ihm unerträglich geworden war. Und so schloss sich an das bereits bekannte Gebet bald ein neues: "Herr, gib mir die Liebe meiner Frau zurück und lasse sie ihren Fehler erkennen. Verzeih' mir, damit auch meine Frau mir verzeihen und zu mir zurückkommen kann."

Erst viele Jahre später wurde ich trocken. Und ich verbrachte weitere Jahre der Abstinenz damit, die Wirkungslosigkeit meiner damaligen Gebete zu hinterfragen. Die Antwort war verblüffend einfach: ich hatte versucht, Verantwortung für mein Leben an irgend jemanden da oben abzugeben, ohne selbst auch nur den kleinen Finger dafür zu rühren.

Ich möchte an dieser Stelle nicht erzählen, weshalb ich zum Alkoholiker wurde. Dafür gibt es sicher Tausende von Gründen. Weder prägte mich ein schlechtes Elternhaus noch wuchs ich in einem Alkoholikermilieu auf. Und doch denke ich, mindestens ein Grund mag wohl darin gelegen haben, nicht ausreichend darauf vorbereitet worden zu sein, Verantwortung für mein eigenes Leben und für mein eigenes Glück zu übernehmen.

Wie oft gebe ich heute noch Verantwortung ab! - Wie oft sehne ich mich nach Nähe, ohne mich zu nähern. Wie oft mache ich die äußeren Umstände, andere Menschen, mein Gehalt, meinen Chef und, und, und... dafür verantwortlich, wenn in meinem Leben mal wieder etwas schief läuft!

Aber es gab einen Tag, an dem ich zum ersten Mal die volle Verantwortung für mich selbst übernahm, an dem ich nichts mehr ersehnte als alles bisherige hinter mir zu lassen. Der Tag, an dem ich entschied, nie wieder Alkohol zu trinken. Hätte jemand behauptet, ich müsse erst zum Mond fliegen, um trocken zu werden, so hätte ich mir eine Rakete gebaut. Es war mir gleichgültig geworden, wie andere über mich dachten, ob ich meinen Arbeitsplatz durch die Therapie verlieren würde, ob dies einer Niederlage gleich käme oder nicht. So kam zu dem ursprünglichen Wunsch nicht mehr betrunken zu sein, endlich der Wille, auch etwas dafür zu tun. Und dieses Tun bestand zunächst einmal darin, das Glas stehen zu lassen.

Denn der Wunsch allein bedeutet etwa soviel wie "... es wäre schön." Es wäre schön, Millionär zu sein. Es wäre schön, tun und lassen zu können, was man will. Es wäre schön, trocken zu sein.

Wir können darüber reden, über das "Trocken sein", können darüber philosophieren, die Umstände beklagen, uns in die eigene Tasche lügen. Es hilft nicht. Wenn wir trinken, trinken wir. Wenn wir aufhören wollen, müssen wir Verantwortung übernehmen, etwas dafür tun: aufhören!

Ich weiß heute noch nicht, ob es einen Gott gibt. Schon gar nicht, ob es den *einen* Gott gibt. Aber wenn es ihn gibt, dann möchte ich heute noch einmal beten:

"Lieber Gott, wenn heute, morgen oder wann auch immer, ein Alkoholiker Dich bittet, Du mögest ihm helfen, dann warte ab! Warte bis aus dem Wunsch nicht mehr zu trinken, der Entschluss gewachsen ist, etwas dafür zu tun. Dann aber hilf ihm mit Deiner ganzen Kraft. Arbeite mit ihm zusammen, lasse ihn auch die kleinsten Erfolge erkennen. Hilf ihm, die Verantwortung für sich selbst zu tragen."

Einleitung

Quo vadis, Alki? Wohin gehst du, Alkoholiker? Wohin führt dein Weg, wenn du nun beschlossen hast, nicht mehr zu trinken? Was möchtest du für dich entdecken in deinem neuen Lebensabschnitt ohne Alkohol? Ist es anstrengend für dich, die Flasche stehen zu lassen oder gehst du freudig und erwartungsvoll in eine neue Zukunft?

Dieses Buch soll es dir erleichtern, ein Leben ohne Alkohol zu führen und dich zufrieden zu fühlen. Es soll dich dabei unterstützen, Alkoholabstinenz nicht als Verzicht, sondern als Bereicherung für dich zu erleben.

Während sich motivierende und aufklärende Schriften zum Thema Alkoholismus an Menschen richten, die noch in ihrer Sucht gefangen sind, möchte ich mich mit diesem Buch direkt an dich wenden, den Alkoholiker, der mit dem Trinken aufgehört und beschlossen hat, von nun an ohne Alkohol leben zu wollen.

Damit möchte ich bisher bekannte Veröffentlichungen, die in erster Linie Wege heraus aus der Sucht aufzeigen, dahin gehend erweitern, dass ich dir aufgrund meiner eigenen Erfahrungen und selbst erlebter Abhängigkeit ein Stück Hilfestellung biete für einen Weg hinein in eine dauerhafte, zufriedene Abstinenz.

Zufriedene Alkoholabstinenz ist für mich die Summe aus einer bewussten Entscheidung zur Abstinenz, das heißt zum Verzicht auf Alkohol, und einer aktiven Lebensgestaltung. Den Schwerpunkt des Buches habe ich darauf gelegt, dir Möglichkeiten aufzuzeigen, dein Leben aktiv und eigenverantwortlich zu gestalten, um ohne Alkohol zu einer positiven Lebenseinstellung zu kommen.

Ganz bewusst habe ich dabei entschieden, dich hier persönlich mit „du“ anzusprechen. Zum einen deshalb, weil es die Anonymität zwischen Autor und Leser ein Stück weit aufhebt und mehr Nähe zulässt, zum anderen, weil ich der Meinung bin, dass das Lösungsmittel Alkohol ohnehin keine andere Ansprache zwischen uns zugelassen hätte, wären wir uns vor vielen Jahren irgendwo morgens an einem Kiosk oder abends am Tresen einer Kneipe begegnet.

Es wäre für uns wohl fast selbstverständlich gewesen, mit lallender Zunge, glasigem Blick und alkoholumnebeltem Gehirn zu lachen, zu streiten, über die Welt zu philosophieren und uns gegenseitig noch ein paar Drinks auszugeben,

Vielleicht hätten wir auch gemeinsam eine Nacht in der Ausnüchterungszelle der nächsten Polizeiwache zugebracht oder unseren Rausch im Stadtpark ausgeschlafen. Du kennst diese Szenarien selbst gut genug.

Nun aber willst du ohne Alkohol, ohne Suchtmittel leben. Herzlichen Glückwunsch zu dieser Entscheidung! Ich heiße dich Willkommen in meiner Welt der zufriedenen Abstinenz.

Diese Welt möchte ich dir nahe bringen und dich auffordern, deine ganz persönlichen Erfahrungen darin zu machen, aufzubrechen in ein Leben, in dem du dich von nun an zufrieden ohne Alkohol bewegen willst.

Vielleicht hast du gerade zuhause alleine kalt entzogen. Mag sein, dass du dich noch in einer Entwöhnungstherapie befindest oder diese eben hinter dich gebracht hast. Vielleicht hat dir aber auch deine Selbsthilfegruppe beim Ausstieg aus der Sucht geholfen oder der Druck deines Arbeitgebers auf dich war so stark, dass du aufgehört hast zu trinken, um deinen Arbeitsplatz zu behalten. So wie es scheinbar tausend Gründe gibt, mit dem Trinken anzufangen, so führen auch die unterschiedlichsten

Wege zu der Entscheidung aufzuhören. Jeder Weg für sich gesehen ist gut und richtig!

Die wirkliche Bedeutung aber liegt für dich darin, dass du dich bewusst entschieden hast, deine bisherige Lebensweise, nämlich den Konsum von Alkohol, aufzugeben, mit dem Ziel, von nun an in einen neuen Lebensabschnitt einzutreten.

Dazu gehört Mut!

Ich möchte dir nichts vormachen: Du wirst diesen Mut zur vollkommenen Abstinenz brauchen, um ohne Suchtmittel leben zu können. Wenn du auch nur mit dem Gedanken spielst, vielleicht ab und zu mal ein Glas trinken zu können, empfehle ich dir, dieses Buch erst mal zur Seite zu legen und deine Entscheidung noch einmal neu zu überdenken. Prüfe für dich, ob du *wahrhaftig* entschieden hast oder nur mal etwas ausprobieren willst. Du kannst dir alle Zeit nehmen, die du brauchst, um dies letztendlich für dich herauszufinden.

Die Chance, dauerhaft trocken zu bleiben, damit beispielsweise dein Partner zu dir zurückkehrt, ist nicht gerade groß. Es wird auch schwer werden, lange ohne Alkohol zu leben, um deinen Chef zu beruhigen oder irgendwelche Auflagen von Behörden zu erfüllen. Das möchte ich hier als *passive* Entscheidung bezeichnen, die noch nicht getragen ist von der Einsicht, alkoholabhängig zu sein. Der Druck, den du von außen, vielleicht von deinem Lebenspartner, deinem Arbeitgeber, Institutionen oder durch deinen Arzt gespürt hast, war zwar notwendig, um mit dem Trinken aufhören zu können, um zu entscheiden, das Glas stehen zu lassen. Dann aber sollte diese passive Entscheidung, diese Entscheidung, zu der dich andere gebracht haben, in eine *aktive* Entscheidung übergeleitet werden. Eine echte Chance trocken zu bleiben, hast du nämlich dann, wenn du es für dich ganz alleine so willst, wenn du es für dich so entschieden hast. Alles andere funktioniert nur eine begrenzte Zeit. Bei mir dauerte diese Zeit ganze acht Monate!

Erst als ich bewusst beschlossen hatte, nie wieder Alkohol zu trinken, weil ich so nicht mehr weiter leben wollte, nicht mehr morgens mit heißen, aufgesprungenen Lippen und Brand im Mund aufwachen wollte, nicht mehr diesen altbekannten Druck auf der rechten Bauchseite spüren wollte, nicht mehr klatschnass verschwitzt nach einem Schluck Bier gieren wollte, konnte ich wirklich trocken werden und war frei, mir eine zufriedene Abstinenz aufzubauen. Ich hatte aufgehört, gegen meine Alkoholkrankheit anzukämpfen und hatte entschieden, anders leben zu wollen. Heute trinke ich seit über zwanzig Jahren keinen Tropfen Alkohol mehr und fühle mich sehr wohl damit.

Und genau für diesen festen, inneren Entschluss hast auch du den Mut aufgebracht! Wenn du jetzt zusätzlich zu diesem Mut noch die Lust mitbringst, neue Wege zu gehen, dich mit deiner Vergangenheit auszusöhnen und den Willen, deinen Alltag real und eigenverantwortlich zu leben, dann verspreche ich dir, dass du eine echte Chance hast, auch Lebensfreude zu entwickeln. Du hast die Möglichkeit, für dich zu erfahren, dass Alkoholabstinenz dein Leben bereichern kann und keinen Verzicht darstellen muss, sofern du bereit bist, aufzubrechen und aktiv etwas dafür zu tun, dass du dich innerlich zufrieden fühlen kannst.

Du findest diese Zufriedenheit nicht allein im Außen, nicht in den Gelegenheiten, die sich dir dafür vielleicht bieten, sondern einzig, in dem du selbst dafür sorgst, dass du dich auch ohne Alkohol wohl fühlst.

Abstinenz alleine, ohne damit zufrieden zu sein und sich an den alltäglichen Dingen zu erfreuen, ist wie ein Haus ohne Fenster und Türen: du wirst darin weder wirklich wohnen noch dich wirklich glücklich fühlen können. Mit den Informationen und Übungen in diesem Buch kann es dir möglich sein, erste Schritte zu gehen, um frei zu werden. Du darfst für dich herausfinden, was du benötigst, um aus einem Rohbau ein wohliges Heim zu machen. Ich möchte dich gerne dabei unterstützen und dir etwas beim Hausbau zur Hand gehen.

Was ich hier schreibe, ersetzt keine Therapie, sondern ist mein Angebot an dich, mehr über dich selbst zu erfahren. Du hast wahrscheinlich anfänglich positive Erfahrungen mit Alkohol gemacht. Mit der Zeit aber, mit fortdauerndem Konsum und dem Anspruch, diese positiven Erfahrungen immer wieder zu machen, konntest du nicht mehr zurück finden zu einem normalen Trinkverhalten. Nach einigen Jahren des Trinkens magst du dann bemerkt haben, dass sich dein Trinkverhalten auf Dauer ineffektiv oder gar schädlich für dich auswirkt. Irgendwann, wahrscheinlich ohne dass du es selbst bemerkt hast, war der Übergang in die Sucht da und Alkohol zog sich durch dein Leben wie ein roter Faden, ständig präsent. Wenn du nun aufgehört hast zu trinken, die ‚Krücke Alkohol‘, die dir scheinbar bei so vielen Dingen praktische Hilfe war, weg gelegt hast, hast du noch nichts neues, effektiveres gefunden, um dein Leben anders zu gestalten. Es scheint als würdest du das Laufen auf eine neue Weise lernen. Darin liegt die eigentliche Motivation dieses Buches.

Du findest auf den folgenden Seiten kein ‚weg-von-Buch‘ im Sinne der Aussage ‚ich will nicht mehr trinken‘, sondern eher ein ‚hin-zu-Buch‘, das Schritte in die zufriedene Alkoholabstinenz zeigt, um lebendig eine neu gewonnene Freiheit zu leben. Also, *steh auf und geh!*

Verstehe dieses Buch bitte als Leitfaden, der dich dauerhaft begleiten kann. Du kannst es einfach nur lesen oder damit arbeiten. Entscheide selbst! Meine Erfahrungen als trockener Alkoholiker und betrieblicher Suchtkrankenberater können für dich hilfreich und einsichtsvoll sein. Sinnvoll aber ist es, wenn du deine eigenen Erfahrungen mit diesem Buch machst und mit Lust und Freude auf deine ganz persönliche Entdeckungsreise in die zufriedene Abstinenz gehst.

Du steuerst den Bus

Als ich ungefähr acht Jahre alt war, bekam ich zum Geburtstag ein Fahrrad geschenkt. Gemeinsam mit meinem Freund Ramon, der schon etwas länger ein Rad besaß, weil er zwei Jahre älter war als ich, fuhr ich damit kreuz und quer durch unsere Wohngegend. Ramon und ich hatten dabei ein Lieblingsspiel: Wir fuhren immer zehn bis zwanzig Meter mit dem Rad, stiegen dann ab und erkundeten das Gebiet, in dem wir uns aufhielten. Dabei stellten wir uns vor, wir wären auf einer Weltreise und jeder Halt würde ein Land der Erde darstellen. Wir fuhren durch Italien, Griechenland, durch ganz Europa, Asien und Amerika. Wir erlebten in unserer Phantasie die tollsten Abenteuer. So mancher Strauch und so mancher Stein, ja selbst eine kleine Ameise, wurde in unser Spiel mit einbezogen.

Ramon war ein so genanntes Schlüsselkind. Seine Eltern arbeiteten tagsüber und Ramon hatte den Schlüssel für die Wohnung. Eines Tages, als wir gerade wieder unsere Abenteuer erlebten, vermisste Ramon plötzlich seine Hausschlüssel, die er während unserer Radtour irgendwo verloren hatte. Ramon war ziemlich aufgeregt und ängstlich. Es trieb ihn, schnell seine Schlüssel wieder zu finden. Natürlich war ich ebenso aufgeregt wie mein Freund.

Wir fuhren also die gesamte Strecke, die wir mit unseren Rädern zurück gelegt hatten noch einmal ab, und nach einiger Zeit fanden wir schließlich auch die Schlüssel. Doch während unserer Suche hatten wir keinen Blick mehr für unsere Länder, für Steine oder kleine Ameisen. Wir waren einzig auf der Suche nach den Schlüsseln und deshalb gab es für uns nichts zu entdecken. Als wir die Schlüssel gefunden hatten, hatten wir auch den Unterschied zwischen einer Entdeckungsreise und einer Suche gefunden.

Zufriedene Abstinenz ist kein fertiges Produkt, kein Ideal, das am Ende eines langen, schwierigen Weges steht. Man kann sie nicht suchen, um sie letztendlich zu finden. Man muss sie entdecken, für sich ganz persönlich. Das heißt, du wirst nicht irgendwann an einem Zielpunkt ankommen, den du dann *zufriedene Abstinenz* nennst und den du nur zu halten brauchst.

Die Entdeckungsreise der zufriedenen Abstinenz ist wie eine lange Fahrt und der Sinn dieser Fahrt ist die Reise selbst. Es gilt dabei, dich auf dieser Fahrt immer mehr und mehr kennen zu lernen und dabei mehr und mehr zu entdecken, was für dich ganz persönlich Zufriedenheit bedeutet. Je mehr du entdeckst, was in deinem Leben Zufriedenheit, Wohlgefühl, Lebensfreude und positive Lebenseinstellung beinhaltet, um so mehr kannst du bewusst und durch eigenverantwortliches Handeln dafür sorgen, diese Zustände herbeizuführen und zu steuern. Mit diesem Entdeckungsprozess erschaffst du dein eigenes Wohlfühlland und gewinnst an Lebensqualität.

Denn du selbst steuerst den Bus deiner Reise, du bestimmst wo es lang geht aufgrund deiner ganz persönlichen Erfahrungen, die du sammelst. Um diesen Bus in die für dich beste Richtung steuern zu können, kommt es auch darauf an, zu wissen, was man will. Du musst wissen, wann du dich wohl fühlst und was dich letztendlich zufrieden macht. Das genau wollen wir uns gemeinsam anschauen.