

Was Sie nicht sind

Vielleicht hat Sie jemand schon einmal als Alkoholiker bezeichnet. Oder Sie haben selbst gedacht, dass Sie einer sein könnten.

Vergessen Sie es, Alkoholiker gibt es gar nicht!

Wir befassen uns hier mit dem ersten sprachlichen Hilfskonstrukt, dessen sich unsere Gesellschaft bedient, um eine bestimmte Gruppe von Menschen zu stigmatisieren.

Stellen Sie sich zwei Raucher vor. Der eine raucht zwei Schachteln Zigaretten am Tag, der andere raucht nur eine. In der „alkoholischen“ Logik unserer Gesellschaft wäre der Raucher, der zwei Schachteln konsumiert, ein **Nikotiner** und der mit nur einer Schachtel wäre einer, der mit Zigaretten umgehen, sie kontrolliert genießen kann.

... **Nikotiner!** So ein Blödsinn!

Und **Alkoholiker** ? Der gleiche Blödsinn!

Das Gleiche ließe sich mit Substantiven wie Heroiniker, Mariuhaniker oder Kokainiker fortsetzen. Sie merken, worauf ich hinaus will? Der Terminus „Alkoholiker“ ist hanebüchener Nonsens. Leider ist er vielmehr als nur hanebüchener Nonsens, er ist in Wahrheit ein Stigma. Ein Stigma unserer alkoholischen Gesellschaft, das dazu dient die Guten von den Schlechten, die Weißen von den Schwarzen zu unterscheiden. Wo ist die Grenze? Wer definiert die Grenze? Kann man „Alkoholiker“ anhand medizinischer Messmethoden nachweisen? Fragen, die Ihnen niemand zufrieden stellend beantworten können wird.

Ich werde den Terminus „**Alkoholiker**“ in der Folge nur noch mit Anführungszeichen versehen, um zu unterstreichen, wofür das Wort alles herhält. „Alkoholiker“ sind nämlich z.B. ...

- ewig besoffene Zeitgenossen
- willenschwache und unzuverlässige Gesellen
- Menschen, die zur Gewalttätigkeit neigen
- labil, und sie leben gerne auf Kosten anderer

Die Aufzählung ließe sich unendlich fortsetzen. Sie werden jetzt sicher sagen: „Ach nein! Halt! Stopp! Das war früher so. *Heute* ist Alkoholismus als Krankheit anerkannt, und man geht mit dem Erkrankten genauso würdevoll um wie mit einem Herzkranken.“ Nein, vergessen Sie's! Richtig ist zwar, dass die Sozialgesetzgebung Alkoholismus als Krankheit definiert und dem von Politikern und Ärzten öffentlich Rechnung getragen wird. Richtig ist aber auch, dass der Alltag, die Realität anders aussieht. Ist jemand erst einmal als „Alkoholiker“ bekannt, oder hat er sich selbst sogar als solcher geoutet, dann wird in Beruf, Familie und Gesellschaft kein Halten mehr vor irgendwelchen (meist negativen) Unterstellungen gemacht. Ist jemand durch sein abhängiges Trinken auffällig geworden, dann „kann man dem mehr nicht helfen“, dann „muss er solange fallen, bis er es¹ versteht“. Wenn man also laut und demütig ausruft: „Jawohl, ich bin Alkoholiker“, dann ist die Gesellschaft zwar bereit dem „Alkoholiker“ zu helfen, nimmt dafür aber auch in Anspruch, dem armen Menschen alle beliebigen Stigmata aufzudrücken. Lassen Sie es nicht soweit kommen!

Alkoholiker gibt es nicht!

¹ ...dass er das Stigma eines „Alkoholikers“ trägt.

Weder Sie, noch ich, noch sonst wer auf der Welt ist „Alkoholiker“.

Sie sind auch nicht willensschwach oder unzuverlässig. „Aber was bin ich denn dann?“, werden Sie sich jetzt vermutlich fragen. Ich löse es auf: Sie sind jemand, der von der Droge Alkohol im Laufe der Jahre abhängig geworden ist. Diese Abhängigkeit ist wohl sehr viel früher eingetreten, als Sie es für möglich halten. Sie haben es gar nicht bemerkt, und als Sie es bemerkt haben, war es schon zu spät. Sie haben daran aber nicht die geringste Schuld, und Sie brauchen sich für rein gar nichts zu schämen.

Wahrscheinlich sind Sie ein intelligenter und sensibler Mensch. Sie haben vielleicht eine Familie groß gezogen, sind erfolgreich im Beruf, Unternehmer, Politiker oder gar Schauspieler. Und das letzte, was Sie im Leben überhaupt brauchen können ist das Stigma „**Alkoholiker**“.

Wir haben alle das Recht, ein Leben in Gesundheit und Glück zu führen. Deshalb ist es an der Zeit, den Konsum dieser hochgiftigen und süchtig machenden Schwachsinnsubstanz einzustellen.

Für den Moment reicht es aber aus, wenn Sie Ihren Konsum insoweit reduzieren, dass Sie dieses Buch lesen und verstehen können.

... weiter mit Seite 96 →

Perspektive

Sie haben für dieses Buch gutes Geld ausgegeben und es bis hierher gelesen. Für den Betrag hätten Sie eigentlich auch zwei „gute“ Flaschen Rotwein bekommen. Das Buch wäre also genau dann schon sein Geld wert, hätten Sie dadurch zwei Flaschen Rotwein weniger getrunken. Natürlich kann das nicht das Ziel sein. Das Buch muss Ihnen viel, viel mehr bringen als den Gegenwert von hochtoxischen Flaschen mit vergorenen Trauben. Das Buch ist eine Anleitung, um glücklich, gesund und frei zu sein.

Fangen wir mit etwas Einfachem an: dem Autofahren. Jeder, der Alkohol konsumiert und einen **Führerschein** hat, kommt irgendwann in die Situation, mehr oder weniger alkoholisiert einen Wagen zu lenken. Der Gesetzgeber lässt (der alkoholischen Gesellschaft Rechnung tragend) einen Spielraum von bis zu 0,5 Promille zu. Ich habe jahrelang mit diesen Promillengrenzen gezoxt. Ewiges Überlegen, ob ich nun schon über 0,5 wäre (und wenn ja, wie weit darüber), und ob es nicht doch besser wäre das Auto stehen zu lassen usw. Oft bin ich mit zu viel Alkohol im Blut gefahren, was dann immer dazu geführt hat, dass ich ständig nach Polizeiautos Ausschau hielt. Mit Vorliebe im Rückspiegel und unter gewaltigen Stress. Panik, wenn irgendwo ein grün-weißes Auto mit blauem Licht aufgetaucht ist. Jahrelang ist nichts passiert. Kurz vor dem endgültigen Ende meiner Trinkerkarriere hat es dann doch geklappt: Der Führerschein war weg. Immerhin habe ich keinen Verkehrsunfall verursacht. Zufall.

Wenn Sie nicht mehr trinken, fallen der ganze Stress und die Konsequenzen von Alkohol am Steuer weg. Sie können zu jeder Tages- und Nachtzeit ohne schlechtes Gewissen Auto

fahren. Sie müssen niemanden mehr bitten, Sie nach Hause zu fahren. Sie brauchen kaum noch Taxis. Sie müssen nie mehr am nächsten Tag irgendwo Ihren abgestellten Wagen abholen. Sie müssen nie mehr um Ihren Führerschein bangen. Traumhaft, denn ohne Führerschein ist man heute nur ein halber Mensch. Und noch etwas: Man muss nie wieder andere Verkehrsteilnehmer fahrlässig gefährden. Dass das Autofahren so viel mehr Spaß und echte Unabhängigkeit bringt, wenn man nicht mehr trinkt, hätte ich mir kaum träumen lassen. Übrigens: Wenn Ihr Führerschein bereits abhanden gekommen ist, dann kriegen Sie ihn relativ leicht wieder zurück – wenn Sie nicht mehr trinken.

Als Nächstes fällt mir die Sache mit dem **Alkoholkater** ein. Er kommt nicht mehr zu Ihnen ins Bett. Ersatzlos gestrichen. Man verpennt keinen Sonntagmorgen mehr. Man hat keine alkoholbedingten Kopfschmerzen mehr. Man muss sich nicht mehr fragen, welchen Mist man am Vorabend wieder von sich gegeben hat. Das hört alles auf. Und das Gewissen wird gut. Nie mehr ein schlechtes Gewissen wegen seines Alkoholkonsums zu haben, ist wahrlich eine Befreiung.

Das gute **Aussehen** kommt zurück. Egal wie alt Sie sind. Die Augen strahlen wieder. Die Haut wird besser. Nie mehr aufgedunsen. Es werden Energien frei. Der Körper hat in der Vergangenheit viel Kraft verwendet, Alkohol abzubauen. Das kostet Energie. Diese wird jetzt frei und steht zu Ihrer freien Verfügung. Sie werden geistig flexibler. Wer immer mit einem „dicken Kopf“ unterwegs ist, kann sich nicht mehr richtig konzentrieren. Das kommt zurück. Körper und Geist werden straffer, flexibler und sind stärker belastbar als zuvor.

