

Die Anfänge des Trinkens, das allgemeine Leben und der Entzug standen im Mittelpunkt der bisherigen 11 Folgen dieser Veröffentlichung. Im heutigen Abschnitt beschäftige ich mich konzentriert mit dem Thema „danach“ und dem Versuch zu erklären-wie ICH es halte.

Ich bin weder Arzt, Psychologe oder ein studierter Mensch. Ich habe keine Ausbildung in therapeutischer Richtung und beschreibe ausschließlich das Leben aus der eigenen Erfahrung heraus. Ich mache Fehler, wie wir alle im Leben unsere Fehler machen und ich will nicht dozieren, sondern mit den Menschen ins Gespräch kommen. Dazu gehören Verhaltensweisen, die wir (meine Frau und ich) uns angewöhnt haben und die wir hier gerne weiter geben. Niemand muss sich daran halten, es sind Ideen und Strukturen wie wir sie erleben und einhalten. Sie waren hilfreich und haben mich in die Situation versetzt 25 Jahre lang N E I N zu sagen. Ich wünsche es den Lesern und/oder den Angehörigen ebenfalls.

Teil 12 Wichtige Aspekte

Alkohol – Die Gefahr lauert überall!

Be- und Erkenntnisse eines Trinkers

***Ich bin wahrlich nicht stolz gesoffen zu haben,
aber ich bin stolz ein trockener Alkoholiker zu sein***

In den letzten Wochen trat Nadja Abd El Farrag (Naddel) vor die RTL – Kameras und offenbarte Ihre Sucht. Warum sie in dieser Form an die Öffentlichkeit tritt und ob sie dazu, gegen Honorar, veranlasst wurde, niemand weiß es genau. Sie sagt selbst, ich bin nicht trocken und ich werde mein Leben verändern. Ohne aktive Hilfe von außen wird ihr das nicht gelingen.

Ob es sich bei dieser Lebensbeichte um einen erneuten Marketing – Gag handelt oder ob sie wirklich trocken werden will, die Zukunft wird es zeigen. Sie kündigt die Veröffentlichung eines Buches an, eine Biografie mit dem Anspruch „Hilfe für Andere“. Ehrenwert, aber ich schlage vor zunächst eine ernsthafte Kur zu machen und Erfahrungen zu sammeln.

Saufen kann jeder und die reine Lebensgeschichte eines Trinkers, will die jemand lesen? Ganz dünnes Eis, denn auch dieses Buch enthält ja biografische Ansätze, ist allerdings aus zwei Gründen anders. Zum einen geht es darum, Angehörigen, Verwandten und anderen außen-, aber nahestehende eine Unterstützung anzubieten.

Zum anderen sollen Verhaltensweisen aufgezeigt werden, die Orientierungen geben können oder einfach nur über Anzeichen informieren. In der Reihe der Promis gibt es eine ganze Reihe von Prominenten, die sich zur Alkoholsucht bekannt haben. Robert Atzorn, Dieter Hildebrandt, Gerd Müller, Heiner Lauterbach, Bernd Thränhardt und Jenny Elvers sind nur einige Beispiele, jeder hatte sein eigenes Schicksal, seine eigene Erfahrung und meistert sein Schicksal auf eigene Weise.

Ich verhalte mich vorsichtig, vermeide alle Kontakte mit Alkohol in **direkter** Form. Im Folgenden möchte ich den Unterschied zwischen direkt und indirekt noch einmal deutlich machen. Dabei bedeutet der direkte Kontakt die wissentliche Aufnahme von Alkohol, in

welcher Form auch immer. Meine Deklaration von indirektem Kontakt bezieht sich auf den Kontakt zu Alkohol im täglichen Leben. Dabei sehe ich situationsbedingte Kontakte beruflicher, familiärer und privater Art, in denen Alkohol ein Bestandteil des Ereignisses ist. Ob es sich dabei um den Besuch der bereits beschriebenen Karnevalsveranstaltung handelt, das Abendessen mit Freunden oder eine gesellschaftliche und berufliche Verpflichtung. In fast allen Fällen wird Alkohol gereicht.

Ich meide diese Veranstaltungen nicht, informiere umgehend die Beteiligten(die mich nicht kennen) und erlebe zu 99% eine hohe Akzeptanz. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir uns in einer „Frittenbude“ befinden, oder ob es sich um ein Sterne – Restaurant handelt.

Ich komme nicht mit Alkohol in direkter Form in Verbindung, umgebe mich aber mit Menschen die Alkohol trinken und auch in Speisen genießen. Ein Ausgrenzen kommt für mich nicht in Frage. „Frische Entzügler“ sollten das Risiko meiden und/oder sich im Klaren sein, das ein Rückfall drohen kann. Erst wenn der Wille gefestigt ist kann man den Spielraum erweitern. Wie weit man sich dazu entschließt muss jeder für sich entscheiden, einen Ratschlag gibt es nicht. Einen Grund (zum Rückfall) und einen Schuldigen findet man später immer. Meine Erfahrung zeigt aber auch, dass es sich gut anfühlt, wenn man seine Stärke auch demonstriert. Dies hat nichts mit Narzissmus oder einer anderen Art der übermäßigen Selbstdarstellung zu tun. Oder doch? Gönnen wir uns doch die Bestätigung und das Lob, wie toll wir das gemacht haben.

Aber Vorsicht – auch wenn man selbst stark ist, Alkohol nutzt jede Gelegenheit und ist in immer stärker.

Insbesondere bei Menschen mit Minderwertigkeitskomplexen oder mangelndem Selbstwertgefühl, ist die positive Bestätigung eine entscheidende Hilfe, oder sie kann es zumindest sein. Mögen Psychologen anders denken, die praktische Erfahrung hat meine These bestätigt.

Bereits zu Beginn meiner „Trockenheit“, wir hatten eine Kellerbar, zapfte ich Bier für unsere Gäste. Ich schenkte Wein und Spirituosen aus, verhielt mich genau wie vor dem Entzug. Die folgende Passage ist sehr gewagt, ich bin mir darüber im Klaren und insbesondere mein Freund teilt diese Verhaltensweise in keiner Form.

Seine These:

„Nach der Therapie beginnt noch einmal eine schwierige Phase, denn man fühlt sich stark. Was hat man alles gelernt! Aber man muss sehr aufpassen, denn der Alkohol lauert überall. Auch wenn man sich noch so stark fühlt, der Alkohol ist stärker. Also alle Plätze, Orte und Gelegenheiten meiden, an denen man auf Alkohol trifft. Besonders die Orte, an denen man selbst gesoffen hat oder wenn es nicht zu umgehen ist, immer in tatkräftiger Begleitung. Beispiel: Nach der Therapie strömte Alkohol einen Gestank für mich aus. Als Thekenhilfe unterstützte ich beim Ausschank unseres Reitvereins an der Glühweintheke. Nach einer Stunde wechselte der Geruch des heißen Weins von Gestank in appetitlicher Geruch. Zusammen mit Frau und Hund machte ich einen Spaziergang und gemeinsam dachten wir über meine Dummheit nach. Erst nach Jahren habe ich wieder am Ausschank geholfen. Ich war mir aber der Gefahr bewusst und ich war trocken“.

In der Beurteilung der Gefahr durch Alkohol sind wir einer Meinung.

Lasse ich der Droge Alkohol auch nur die geringste Chance, verliere ich das Duell.

Erst mit diesem Bewusstsein und der Erkenntnis wie schwach man selbst ist, kann man sich wieder mit dem Umgang mit Alkohol beschäftigen.

Achtung: Keines falls selbst konsumieren. Ich meine hier den Umgang in Form von Ausschanken, verteilen und „neben“ dem Alkohol leben.

Alkohol bestimmt unser Leben, es gibt unglaublich viele versteckte Alkohole in unseren Lebensmitteln, Beispiele und Erklärungen folgen später. Wir sind tagtäglich mit Alkohol in Kontakt, die totale Verweigerung des Umgangs, kann aus meiner Sicht nicht funktionieren. Vorsicht ist geboten und wer sich nicht sicher ist, sollte auf Kontakt auf Feiern, Festen und Veranstaltungen verzichten. Aber, es wird sich nicht verhindern lassen. In jedem Restaurant, bei jeder sportlichen Veranstaltung und im täglichen Ablauf begegnen wir Alkohol.

Ich halte daher den **indirekten** Kontakt zu Alkohol für sinnvoll. Der Gedanke an „und jetzt ein lecker Bierchen“ kommt auch bei mir vor. Allerdings sehr, sehr selten und ich brauche nur Sekunden um zu begreifen in welche Gefahr ich mich begeben würde. Ich sehe wieder das Leid von Entgiftung und Entzug, das Risiko alles zu verlieren und bin sofort wieder in der Spur.

Klar und deutlich, der Umgang mit Alkohol ist immer ein Ritt auf der Rasierklinge. Ich bin auch dafür den Kontakt zu begrenzen, aber je sicherer man sich selbst ist, umso klarer man sich bewusst ist, wie stark der Gegner Alkohol ist, desto stärker ist die eigene Position.

Die Aufnahme von Alkohol in **direkter** Form muss zu 100% ausgeschlossen werden und zwar Lebenslang. Die Einbildung: „Ich kann mit Alkohol umgehen“, „Ich kann mir das einteilen“, „Ein bisschen geht doch“ – ist zu 100% und nachgewiesenermaßen unmöglich.

Alkoholkrank ist man für sein Leben, es gibt kein zurück. Der Genuss von Alkohol in welcher Form auch immer muss ausgeschlossen werden. Selbst über die Mundschleimhaut wird Alkohol aufgenommen, Aromastoffe werden wahrgenommen und das Gehirn meldet sich umgehend mit dem Wunsch nach einer neuen und stärkeren Dosis.

Alkoholranke müssen auf Alkohol verzichten und trocken ist man erst dann, wenn Geist und Körper dies akzeptiert haben. Erst wer diese Regel beherrscht, kann sich als „trockener Alkoholiker“ bezeichnen.

Resümee:

Lohnt es sich vom Alkohol zu lassen, die Strapazen einer Entgiftung auf sich zu nehmen, den Entzug zu machen, seine Sucht zu bekämpfen und letztlich ein neues Leben ohne Droge zu beginnen?

Ich sage uneingeschränkt: **JA!!!**

Die Strapazen des Entzuges sind immens, insbesondere der körperliche Entzug bringt den Alkoholiker an die Grenze seiner Belastbarkeit und während des Entzuges wird er sich die Frage nach dem „warum mache ich das“ immer wieder stellen. Bei „nüchterner“ Betrachtung allerdings kommen die Antworten automatisch.

Das gesamte Leben wird einfacher, gesünder und stressfreier.

Standen in der Vergangenheit die Beschaffung und das „Nichtauffallen“ im Vordergrund, genießt man jetzt eine neu gewonnene Freiheit. Das Leben wird schöner ohne den Suff. Man erfährt viele Dinge völlig neu, denn die vielen Jahre, die eine Alkoholiker-Karriere andauert, sind unbemerkt an dem Menschen vorbei gegangen. Man hat nicht teilgenommen und hat nicht richtig gelebt. Die Speisen bekommen einen anderen Geschmack, Menschen erhalten eine andere Wertschätzung und die Familie erlebt einen höheren Stellenwert. Im Beruf werden Abläufe klarer, Entscheidungen sinnvoller und das „Miteinander“ entwickelt sich schnell zu – ich gehöre dazu!

Wichtig noch ein weiterer Aspekt, das kriminelle Handeln ist vorbei. Ich kenne kaum einen Alkoholiker, der nicht schon im besoffenen Kopf sein Fahrzeug bewegt hätte oder sich anders rechtswidrig verhalten hat.

Neben den vielen sozialen Kontakten, dem veränderten Freundeskreis und vor allem, der neuen Integration in die eigene Familie ist völlig klar, das Leben wird einfach schöner.

Ich liebe meinen Sohn, meine Schwiegertochter und ich sehe meine Enkel aufwachsen, nehme teil an IHREM Leben und bin eingebunden in das HEUTE.

Ja, ohne Alkohol ist das Leben schöner und lebenswert.

Eine Frage beschäftigt mich immer wieder: Was wäre gewesen wenn – ich nicht aufgehört hätte?

Mein sozialer Abstieg wäre unweigerlich gekommen, meine Gesundheit hätte gelitten. Ich stand kurz vor einem Jobwechsel, insbesondere die Probezeit hätte ich nur mit großen Mengen an Alkohol überstanden. Meine Konstitution und mein Geist hatten erhebliche Schwächen, meine Familie war am Rande der Belastungsmöglichkeiten. Der Zusammenbruch meines Lebensgebildes stand bevor. Mein Lebenswille und meine Kampfkraft sind zurückgekehrt und ich konnte die Herausforderungen des Lebens bestehen. Mit Alkohol hätte ich mich in mein Schicksal ergeben, mich selbst bedauert und „es genommen wie es kommt“. Um mich herum sterben immer wieder Menschen am Alkohol und als User des Internets kenne ich Dutzende von Foren in denen Menschen ihr Leid klagen.

Wie lange meine Leber, meine Magenschleimhaut, meine Bauchspeicheldrüse oder mein Gehirn diese sinnlose Belastung noch verarbeitet hätten, ich will es nicht wissen.

Die letzte Frage: Fehlt mir etwas?

Nein, ich habe eine neue Freiheit und ein neues Leben erhalten und das verteidige ich – mein Leben lang!

Lebensmittel und versteckter Alkohol

Genau zu diesem Thema gibt es die unterschiedlichsten Auffassungen, nichts wird so heftig und kontrovers diskutiert und nirgendwo gehen die Meinungen so stark auseinander. Hier ist wieder der Hinweis angebracht, es handelt sich um meine Erfahrungen und nicht um eine verbindliche Regel. Viele Menschen scheren sich wenig um die Inhalte, um die Ingredienzien und Aromen und sehr viele Betroffene werden rückfällig.

Deshalb ist aus meiner Sicht eine wesentliche Voraussetzung für „andauernde“ Trockenheit und das Einhalten der Regel „ohne Alkohol zu leben“ das Wissen um die Inhaltsstoffe insbesondere von Alkohol in Lebensmitteln.

Nach meinem Entzug beschäftigte mich dieses Thema ganz besonders und insbesondere meine Frau machte sich bei jedem Einkauf der Mühe die Beschreibungen auf der Verpackung besonders gründlich zu studieren. Es sei vorab angemerkt, die Hoffnung eine klare Auskunft zu erhalten, wurde schnell enttäuscht. Mein erster Gedanke ging in eine Richtung, die mir zumindest zu Beginn, logisch erschien In jedem Lebensmittelgeschäft gibt es spezifische Ecken für Kranke. Diabetiker, allgemeine Allergiker und Laktose – Intolerante finden ihre Produkte in geordneter Form an speziellen Verkaufsflächen, die weit hin sichtbar im Laden angeordnet sind. Warum kann es das nicht für Alkoholiker geben? Diese Frage stellte ich mir und innerhalb kürzester Zeit wurde mir klar warum sich der Einzelhandel auf diese Käufer oder Interessentengruppe niemals einstellen würde.

Wenn ich an die Zeit denke, vor meinem Entzug und meinem „Outing“, weder meine Frau, noch ich würden auf den Gedanken kommen „in dieser Ecke“ einzukaufen. Vielmehr würden wir vor aller Welt offenbaren „schaut her, wir sind Alkoholiker“. Heute wäre mir das völlig egal, aber welcher Angehörige eines „mutmaßlichen Alkoholikers“ würde dort kaufen. Das Projekt wäre zum Scheitern verurteilt. Die Einzelhändler leben vom Umsatz und in dieser Zone produzierten sie eher Abschriften, als die Generation von Zusatzumsätzen.

Hinzu kommt aber auch, dass die meisten Händler gar nicht wissen und nicht erahnen können, wo sich die gefährliche Substanz überall verbirgt. Das Thema selbst spielt selbst bei Produzenten keine herausragende Rolle.

Dabei ist es wichtig, zunächst eine klare Definition zu erhalten.

Die Uni Hamburg schreibt dazu:

Definition: *Bezeichnung für eine Gruppe chemischer Verbindungen mit folgenden Eigenschaften: durchsichtig, leicht entflammbar und flüchtig. Für die Hauswirtschaft sind besonders Ethanol und Methanol wichtig.*

- *Ethanol, auch Weingeist genannt, ist in alkoholischen Getränken, wie zum Beispiel Schnaps, Wein oder Bier, enthalten und zählt zu den Genussmitteln. Alkohol ist in den westlichen Industrieländern eine so genannte kultivierte Droge, deren regelmäßige oder übermäßige Einnahme zu Abhängigkeit (Alkoholismus) und schweren Organschäden führen kann;*
- *Methanol, auch Holzgeist genannt, ist als Reinigungsmittel-Inhaltsstoff in vielen Reinigungsmitteln enthalten. Meistens dient er als Lösemittel und ist stark verdünnt. Hochprozentiges Methanol ist als Spiritus bekannt und wird zum Beispiel bei der Fensterreinigung verwendet. Methanol ist giftig und führt zur Erblindung oder zum Tod.*

In meiner Zeit in Russland habe ich erlebt, dass Menschen den Industriealkohol (Methanol) durch Sand oder Brot haben „laufen lassen“, um Schadstoffe heraus zu filtern. Zahllose geschädigte, „im Suff gezeugte“ Kinder, waren das Ergebnis dieser Verfahrensweise.

Meine Frau und ich haben in den letzten Jahren eine ganze Reihe von Erfahrungen mit versteckten Alkoholika gemacht und kennen eine große Zahl von Produkten, die betroffen sind oder in denen wir Alkohol vermuten. Wer aber kann besser Auskunft geben, als die Industrie selbst. Hersteller, Vertreiber und Handel sollten die Möglichkeit erhalten einen Überblick über betroffene Produkte abzugeben. Allen Firmen obliegt, zumindest sehe ich dies so, eine Sorgfaltspflicht, Ihren Kunden gegenüber. Natürlich ist jeder Mensch für sich selbst verantwortlich, jedoch sollten die Firmen, mit ausreichender Information den Grundstock für die Auswahl bilden. Ich war zunächst skeptisch ob ich Rückantworten erhalten würde.

Fortsetzung folgt !

Das Wetter wird schöner, die Temperaturen steigen. Was gibt es da Schöneres als eine eisgekühlte Panna Cotta? Die marinierten Ananas kann man getrost ersetzen durch ein Obst der Saison, aber der wichtigste Bestandteil, die Panna sollte beibehalten werden. Viel Spaß bei der Zubereitung und dem anschließenden Genuss.

Liebe Leser –als kleines „Danke schön“ erwarte ich Ihre Einladung !!!

Panna Cotta von Tahiti-Vanille mit marinierter Ananas

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

- 125 ml Milch
- 125 ml Sahne
- 125 ml geschlagene Sahne
- 1 Tahiti-Vanille-Stange ausgekratzt
- 80 g Zucker
- 3 Blatt Gelatine eingeweicht

Zubereitung:

Milch, Sahne, Zucker und Vanille aufkochen. Die Gelatine einrühren und durch ein feines Sieb geben. Das Ganze in einer Schüssel auf Eiswasser kaltrühren. Sobald die Masse leicht geliert, die geschlagene Sahne unterziehen.

In 4 Gefäße (Rechteckform / Tasse) füllen und für ca. 2 Std. kaltstellen.