

*Immer tiefer führt der Weg in die Sucht. Immer heftiger wird gelogen, wird vertuscht und das Umfeld scheitert mit den Hilfsangeboten. Im ersten Schritt glauben wir dass sich der Trinker helfen lassen möchte, wir unterstützen „seine Bemühungen“ aus dem Kreislauf zu entrinnen. Familie, Freunde und Bekannte bemerken die Hoffnungslosigkeit dieses Unterfangens oft viel zu spät. Der Alkoholiker benutzt sein Umfeld für SEIN Leben, für SEIN Interesse, für SEINE große Liebe, den Alkohol. Aber was kann man tun?*

Teil 5 Lügen, betrügen und das große Versteckspiel

## **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*

Sie stand immer zu mir ob wohl ich soff und dieses Zueinanderstehen bringt dem Trinkenden eine Sicherheit, die er schamlos ausnutzt. Es liegt in der Natur der Sache, dass man dem Partner beisteht, ihn unterstützt und ihm hilft. Im täglichen Leben, bei Erkältungen, kleineren Verletzungen oder Unwohlsein, ruft man auch in der Firma an und entschuldigt den Partner, er kann heute nicht kommen.

Bei nicht von Alkoholismus betroffenen Menschen ist dies völlig normal und unbedenklich. Bei Vorliegen einer Alkoholkrankheit und Unpässlichkeiten, entstanden durch Alkoholmissbrauch, sind genau diese Verhaltensweisen kontraproduktiv.

Sicher ist es schwer dem Partner den Halt zu entziehen, aber er verlässt sich darauf und vor allem, er benutzt den Partner um selbst keine Verantwortung für sein Verhalten übernehmen zu wollen und zu müssen.

Meine Frau lügt für mich, meine Kinder decken mich und ich kann weiter so machen, als sei nichts geschehen. Andere Personen aus dem Umfeld verschließen die Augen. Sie wollen nicht sehen was mit dem Betroffenen passiert, vielmehr aber können sie es gar nicht, denn ihnen fehlt die Erfahrung im Umgang mit dem Problem. Wenn sie es merken ist es meist zu spät, denn im „Entdeckungsfall“ wird er Alkoholiker sehr zeitnah den Kontakt abbrechen und Argumenten gegenüber wird er sich immer schnell und konsequent verschließen.

In meinem Freundes und Bekanntenkreis schildere ich das richtige Vorgehen (immer aus meiner unfachmännischen Sicht) wie folgt:

Zieh Deine Hand von ihm weg. Er selbst muss die Verantwortung für sein Handeln übernehmen und er muss auch die Konsequenzen für sein Handeln übernehmen.

Lasst ihn fallen, lasst ihn abstürzen und lasst ihn „in der Gosse enden“. Erst wenn der absolute Tiefpunkt erreicht ist kann die Erkenntnis einsetzen. Wohl gemerkt, kann und nicht muss. Der absolute Absturz kann auch zum Tod führen, der Betroffene kann sich tot saufen, ohne dass Angehörige eingreifen können. Im permanenten Zustand des Deliriums, der Umnachtung oder der Vernebelung gibt es keine Chance an der Betroffenen heran zu kommen. Er lebt in einer anderen, seiner eigenen Welt. Er kann, will und wird sich keinen Argumenten öffnen und

solange „seine Welt“ funktioniert, mit all den Lügen, dem Schutz der Familie und den anderen Möglichkeiten seine Umwelt zu täuschen, warum sollte er?

Diese Aussagen hören sich theatralisch an, sind sehr schwer umzusetzen und fast nicht erträglich. Aber anders wird es nicht gehen. Solange der Kranke und Alkoholismus ist ja nun einmal eine anerkannte Krankheit, nicht von selbst den Weg findet um Hilfe zu bitten, werden andere Wege nicht funktionieren. Erst wenn seine Gesundheit ruiniert ist, die Familie ihn verlässt und sein Arbeitsplatz verloren ist, beginnt eine Chance. Erst wenn man im Dreck liegt, kann der Denkprozess einsetzen. Wieder dieses „kann“.

Es gibt keine Garantie für erfolgreiche Unterstützung, ich sage immer zu Betroffenen: Verabschiede Dich zunächst von dem Menschen, den Du kanntest, er ist es nicht mehr. Je schneller Du eine Distanz zwischen Dich, den Betroffenen und Deine Gefühle bringst, je größer ist die Chance einer Hilfe und einer Unterstützung. Machst du es nicht, er wird dich mit in den Dreck ziehen, er wird dich ausnutzen und keinerlei Achtung vor den Gefühlen der anderen Menschen zeigen.

Ich möchte dies am Beispiel meines Freundes etwas deutlicher machen. Vorab, Freundschaft ist für mich einzig und nur vergleichbar mit echter Liebe und diese beiden Begriffe haben wiederum mit vorbehaltlosem Vertrauen zu tun. Deshalb gehe ich mit dem Begriff Freundschaft auch sehr vorsichtig um, denn Bekanntschaften gibt es viele, aber Freundschaften sind ein sehr hohes Gut. Ich vertraue meinem Freund, wie ich sonst nur meiner Frau und meinem Sohn vertraue. Ich betone dies ausdrücklich, um auch den Zwiespalt zu verdeutlichen, von dem ich hier rede.

Das mein Freund, ein selbstständiger Augenoptiker, ein Problem mit Alkohol hatte, war mir klar, aber die räumliche Distanz zwischen uns ließ keinen Ansatz für eine Diskussion zu. Ich habe ihn bei Besuchen häufiger angetrunken erlebt, aber die wahre Tiefe seiner Sucht kannte ich nicht. Er rief mich am Abend meines Geburtstages an, ich hatte Gäste aber die Dringlichkeit in seiner Stimme ließ mich die Situation intuitiv einschätzen. Ich fuhr ohne weitere Fragen die 100 Kilometer zu ihm und wir führten ein sehr intensives Gespräch. Zusammen mit seiner Frau offenbarte er sich, schilderte sein Verhalten und gestand mir seine Sucht. Seine Verzweiflung war echt und groß, seine Frau hatte ihn vor die ultimative Entscheidung gestellt –Alkohol oder ich. Beide baten mich um Hilfe, um Rat und um Unterstützung bei der Lösung des Problems. Ich beschreibe diese Phase nur in Kurzform, denn das Scheitern des Vorhabens war vorprogrammiert.

Mir war sehr schnell klar, der Auslöser war die Vorgabe der Frau und nicht der Entschluss aus eigenem Willen aufzuhören. Wir hatten zu diesem Zeitpunkt und dies seit vielen Jahren eine „stille Übereinkunft“. Wir telefonierten jeden Sonntag miteinander und tauschten „News“ aus, Klatsch, Tratsch und Familiäres. Ich beurteilte diese Gespräche, insbesondere nach unserem Alkohol – Gespräch, besonders kritisch und aufmerksam. Bereits nach kurzer Zeit erkannte ich an Tonfall und Sprechweise, den Rückfall zur alten Gewohnheit. Ich muss dazu anmerken, die Trinkgewohnheit meines Freundes war schon gewaltig, zumal er fast ausschließlich Schnaps konsumierte. So fuhr er jeden Sonntag zu einem Bäcker der Nachbarschaft und holte frische Sonntagsbrötchen. Die Hin und Rückfahrt nutzte er um eine Flasche Schnaps zu trinken, der Tagesbedarf war damit gedeckt.

Nach dieser Feststellung dass er beim sonntäglichen Anruf lallte, organisierte ich einen sofortigen Besuch bei ihm und konfrontierte ihn mit meiner Beobachtung. Ich blieb bei ihm bis er nüchtern war und begreifen konnte worüber wir sprachen. Ich erklärte ihm meine Enttäuschung und brach mit sofortiger Wirkung jeglichen Kontakt zu ihm ab. Allerdings sicherte ich ihm zu an seiner Seite zu sein, wenn er es ehrlich und ernst meint.

Seine Frau reagierte ebenfalls sofort und verbannte ihn aus der Wohnung in eine Einliegerwohnung im Keller. Getrennt von Haus, Frau und Freund warteten wir auf die Konsequenz unseres Handelns. Es gab keine wöchentlichen Telefongespräche mehr, wenn er selbst anrief und seine Stimme angetrunken klang, legte ich kommentarlos auf. Seine Frau hielt die räumliche Trennung (er in der unteren Wohnung, sie oben) konsequent durch. Sie kontrollierte (ohne sein Wissen) den Zustand seiner Räumlichkeiten und versorgte ihn mit sauberer Kleidung und Essen. In ihre Wohnung ließ sie ihn nicht mehr.

Nach wenigen Wochen kam, was kommen musste, der absolute Zusammenbruch.

Mein Freund unterhielt sein Geschäft, ein inzwischen nicht besonders gut gehendes Fachgeschäft für Augenoptik, in eigenen Räumen in der Innenstadt.

An einem späten Abend erhielt seine Frau einen Anruf von weiteren Bewohnern des Geschäftshauses. Aus dem Ladenlokal im Erdgeschoß waren deutliche Geräusche zu vernehmen, Gepolter und später laute Klopfergeräusche. Mein Freund war, natürlich sturzbetrunken, mit dem Stuhl umgekippt und lag hilflos am Boden. Er war mit seinem Stuhl rückwärts gefallen, kam mit dem Hintern auf einem Stuhlbein zu liegen und hatte sich den Ischiasnerv eingeklemmt. Sein umnebeltes Gehirn hatte abgeschaltet, der Alkohol ließ ihn einschlafen und die Durchblutung des Beins war teilweise unterbrochen. Als er wach wurde konnte er die Beine nicht bewegen, er war bewegungsunfähig. Sein Rufe hat man nicht gehört, aber auf seine Klopferzeichen reagiert. Seine Frau hatte sich Hilfe in der Nachbarschaft geholt und gemeinsam betraten sie, mit einem Zweitschlüssel ausgerüstet den Laden. Ihre schnelle Reaktion und der Umstand dass sofort ein Notarzt gerufen wurde, retten Bein und Leben.

Nach dem Eintreffen des Rettungswagens und dem Transport ins Krankenhaus begann eine wahre Odyssee von Erlebnisse, die den Schlüssel für seine Zukunft bildeten. Insbesondere das kurz darauf eintretende Nierenversagen, die völlige Hilfslosigkeit und die klare Ansage – komm alleine klar- verursachten ein Umdenken.

Diese Aussage klingt sehr einfach, ist aber nur vereinfacht dargestellt. Sie soll zeigen das Schlüsselerlebnisse und der absolute Verzicht auf Unterstützung und Schutz, äußerst wichtig sind. Ohne den Unfall und das Wissen, Familie und Freund stehen nicht an meiner Seite, würde er wahrscheinlich heute wieder saufen oder gestorben sein. Dass er überlebte ist dann letztlich sein eigener Verdienst, denn die darauf folgenden Wochen hatte er selbst gestaltet. Ich nahm die Telefonate wieder auf und besuchte ihn regelmäßig im Krankenhaus. Nach der Entlassung bat er mich um weitere Unterstützung und ich begleitete ihn in eine Suchtklinik, besuchte ihn dort und holte ihn dort wieder ab. Der Auslöser, der Klick aber, der fand in seinem Kopf statt. In der Suchtklinik hatte er das wichtigste Wort seines Lebens verinnerlicht, er hatte begriffen dass nur ein „NEIN“ zu einem gesicherten und alkoholfreien Leben führen wird.

Heute ist er trocken und hilft beim Kreuzbund anderen Betroffenen in einem Gesprächskreis und steht auch sonst vielen Menschen als Ansprechpartner zur Verfügung. Er hatte Glück in Unglück, denn wäre seine Frau nicht zu Hause gewesen und hätte den Anruf nicht entgegen nehmen können, er wäre heute nicht mehr am Leben. Nur zur Vollständigkeit des weiteren Lebens. Er erkrankte nach einiger Zeit an Kehlkopfkrebs und ihm wurde der Kehlkopf entfernt. Er erlernte die „Rülpssprache“, dabei schluckt man Luft in den Magen, rülpst und formt dabei Worte. Ich erwähne dies einzig aus einem Grund: Trotz dieses Handicaps und der damit verbundenen Unannehmlichkeiten hat er nie aufgegeben. Er hat gekämpft und führt heute ein normales Leben ohne Alkohol und strotzt nur so vor Lebensfreude.

Ein Kernsatz aus den letzten Beschreibungen: **Keine Hilfe geben um den Alkoholismus zu unterstützen, aber die Hand reichen, wenn um Hilfe gebeten wird.**

*Dies bedeutet auch:*

- *Zuhören, wenn der Betroffene erzählen möchte.*
- *Dazu bringen, positiv über sich selbst zu denken. Viele Betroffene denken negativ über sich und fühlen sich überflüssig und nicht gebraucht.*
- *Keine Vorwürfe, aber der Hinweis: Alkohol ist keine Lösung!*
- *Loben, wenn Dinge gut laufen und er gute Ansätze zeigt*
- *Einen Ansatz finden, um über die positiven Seiten des Alkoholkonsums zu reden und dabei den Weg finden, die Nachteile anzusprechen.*
- *Ein großes Problem ist die Angst vor einer Behandlung und einem ev. Klinikaufenthalt. Viele Kranke verbinden den Gedanken an Entzug mit „Klapse“ und „Nasenbleiche“, fast alle Begriffe sind negativ behaftet. Der Alkoholkranke befürchtet „weg gesperrt zu werden, oder dauerhaft dort zu bleiben. Wichtig: der Großteil der Therapie besteht aus REDEN.*
- *Positive Aspekte erklären. Zusammenhalt der Familie, Verbesserung der beruflichen Situation usw. Einer der wesentlichen Gründe für Raucher aufzuhören, ist die Aussicht auf ein gesünderes Leben. Bei regelmäßigem Alkoholgenuß werden die Organe dauerhaft geschädigt. Die Schäden sind zum großen Teil nicht mehr regenerierbar.*

Kurze Anmerkung: Chronischer Alkoholgenuß führt zu einer Volumenverminderung des Gehirns. Ein erkennbares Symptom ist eine fortschreitende Demenz, eine klare Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit oder epileptische Anfälle. Wie bei einigen organischen Schäden kann das Hirnvolumen nicht wieder aufgebaut werden, auch wenn der Alkoholiker abstinent bleibt.

Ein ähnliches Verhalten habe ich erlebt bei einer Freundin, deren Sohn heroinabhängig ist und der sich „fast die Birne weggedrückt hätte“. Innerhalb von wenigen Jahren hatte sich der junge Mann von einem intelligenten Studenten zu einem „Fast - Idioten“ entwickelt. Sein Wortschatz war halbiert, er konnte sich verbal nur auf Gossenniveau äußern und sein Erinnerungsvermögen reichte nicht einmal bis zum letzten Abend.

Ich will keinesfalls die Fälle direkt miteinander vergleichen, aber ich bin sicher dass der Alkoholismus ähnliche Entzugserscheinungen mit sich bringt, wie man sie bei der Drogensucht kennt und die Auswirkungen sind letztlich vergleichbar.

Bei mir hatte der Alkohol bereits seit längerer Zeit die Kontrolle über mein Leben übernommen oder besser der Alkohol bestimmte mein Leben. Es blieb zunächst dabei, ich trank nie während der Arbeitszeit, aber ich passte mein Trinkverhalten meinem Leben so an „das ich über den Tag kam“. Arbeitsbeginn, Reiseplanungen, Besuchstermine und Besprechungen bestimmten meinen Lebenszyklus. Was nicht passte, wurde passend gemacht, nur nicht auffallen.

*So langsam aber sicher schleicht sich der Herbst ein und nur noch wenig Rhabarber ist auf den Wochenmärkten zu bekommen. Deshalb jetzt noch ein Dessert mit den beliebten Obstsorten Erdbeeren und Rhabarber.*

### ***Leichter Joghurt-Pudding von der Tonkabohne mit karamellisiertem Rhabarber & Erdbeeren***

Zutaten für 4 Personen

#### **Zutaten:**

- 200 ml Griechischer Joghurt
- 100 ml Sahne
- 80 g Zucker
- 1-2 geriebene Tonkabohnen
- 3 Blatt weiße, kalt eingeweichte Gelatine
- 150 g geschlagene Sahne

#### **Zubereitung:**

Sahne, Zucker und Tonkabohne aufkochen. Gelatine ausdrücken und zugeben. Das Ganze durch ein feines Haarsieb passieren und auf Eiswasser kaltrühren bis es leicht stockt.

Jetzt geschlagene Joghurt und Sahne unterheben, auf Dessertgläser verteilen und 2 Stunden kaltstellen.

#### **TIPP:**

Statt mit Tonkabohnen kann der Pudding auch mit Vanille, Schokolade oder anderen Aromaten zubereitet werden.