

Nach einer „erfolgreichen“ Entgiftung beginnt ein neues Leben, aber es kommen vermehrt auch Gefahren hinzu. In den letzten Jahren ist die Zeitspanne/Wartezeit zwischen Entgiftung und Langzeittherapie extrem gewachsen. Die Krankenkassen kümmern sich nach der Entgiftung nicht mehr um die “Behandelten“ und die Rentenversicherung, als Träger der Langzeit, kümmern sich noch nicht um die Betroffenen. Der Ratschlag lautet: Suchen sie sich eine Selbsthilfegruppe, die helfen ihnen. Leider verzeichnen wir genau in diesem Zeitraum die höchste Zahl der Rückfälle. Die Menschen werden allein gelassen und sollen in dieser schwierigen Phase allein zurechtkommen.

Vermeidung von Rückfällen ist daher einer der wichtigsten Punkte nach der eigentlichen Entgiftung.

Teil 10 Das Leben danach

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*

Ich äußerte diesen Vorsatz im Abschlussgespräch und...

...bekam erneut einen Anschiss.

Es ist schön, wenn man keinen Tropfen mehr trinkt und trinken will, aber diese Garantie abzugeben, nach einer derartigen Vorgeschichte, sollte man nicht machen.

Ähnlich wie beim Psychologen, den man benötigt wenn man den Idiotentest zum Führerschein machen muss, lautet der Kernsatz: Ich werde mich bemühen nie wieder zu schnell zu fahren oder zu trinken.

Dieses „garantiert“ stellt wieder einen Druck her, der sich wiederum kontraproduktiv auswirken kann.

Also: „Ich werde bemüht sein nie wieder zu trinken“, mit diesen Worten verabschiedete ich mich aus der Gruppe, die ich zwar noch einmal besuchte, allerdings nur um mich nach zwei Jahren bei den Therapeuten noch einmal für die Unterstützung zu bedanken und Ihnen zu zeigen: Ja, ich bin immer noch auf dem richtigen Weg. Man signalisierte mir aber auch klar und deutlich: Die Plätze sind hier weiterhin begrenzt und ein trockener Alkoholiker sollte darauf verzichten „sich hier zu produzieren“. Neid entsteht (warum er und nicht ich) und die Selbstdarstellung kommt, manchmal unwillkürlich, arrogant rüber. Die Therapeuten der Gruppe jedenfalls baten alle Trockenem auf weitere Besuche zu verzichten. Jetzt, nach vielen Jahren der Trockenheit kann ich das nachvollziehen und habe das akzeptiert.

Dies betrifft aber ausschließlich die Gruppensitzungen, persönliche Gespräche wurden gerne geführt um weitere Indikatoren für die Gruppenarbeit zu finden.

Ihre Ratschläge, ihre Verhaltensregeln und ihre Gespräche waren, neben den Mühen meiner Frau und meinem eigenen Willen, die Garanten für meinen Erfolg.

Das Leben danach...

Ob es dann letztlich reichen wird, oder ob eben auch für den Rest des Lebens reicht, das sollten die nächsten Wochen und Monate zeigen.

Der Umgang mit meiner Sucht fiel mir leichter, als ich gedacht hatte. Immer wieder berichteten Betroffene von der „Flasche im Kopf“, also von dem täglichen „Denken an Alkohol“.

Innerhalb der Gruppe erzählten mir Leute dass sie nachts wach würden und an den liebgewonnenen Partner, die Flasche, dachten. Jede Phase des Lebens war begleitet von dem Gedanken an „das Trinken“.

Ich muss sagen, ich hatte dieses Problem nicht. Ich hatte andere. In besonderen Situationen, auf Reisen, beim Abendessen, beim Fernsehen und – logischer Weise – auch beim Autofahren, war Alkohol ein ständiger Begleiter gewesen und die Erinnerungen kamen wieder. In den ersten Wochen war es gravierend und besonders schlimm, nahm aber nach einiger Zeit ab. Ich verdrängte das Verlangen nach Alkohol mit Gedanken an schöne Dinge und erfreute mich an der Tatsache, dass mir immer wieder neue Dinge aus meiner Vergangenheit einfielen.

Ich hatte, während meiner Hoch – Zeit selbst oft genug gemerkt, dass mir bestimmte Dinge entfallen waren. Sie fielen mir nicht nur nicht ein, sie waren einfach weg. Liest man ärztliche Beschreibungen über den Verlauf des Alkoholismus, man stellt sehr schnell fest, der Begriff „das Hirn versoffen“ kommt nicht von ungefähr und in vielen, den meisten Fällen stimmt es. Auch in meinem Fall. Es gibt einen großen Teil meines Lebens, an den ich mich nicht mehr erinnern kann. Umso freudiger registriere ich, wenn Lücken sich plötzlich wieder durch Erinnerungen füllen. Nach meinen Informationen schrumpft das Hirn, bei hohem Alkoholgenuss und regeneriert sich auch nach Abstinenz nicht mehr. Offensichtlich übernehmen aber andere Teile des Gehirns einige Funktionen und darauf schiebe ich die Erinnerungen.

In jedem Fall aber freue ich mich über jede neu erlangte Erinnerung und verbinde sie mit meiner Abstinenz, so schaffe ich mir eigene und zusätzliche Erfolgserlebnisse ohne große Mühe.

Vor Jahren habe auch ein Anti – Raucherseminar besucht, es handelte sich um eine Hypnose – Therapie, dort brachte man uns folgendes bei:

„Denken Sie an das schönste Erlebnis in Ihrem Leben und streicheln Sie Ihren kleinen Finger. Konzentrieren Sie sich auf den kleinen Finger und massieren Sie ihn liebevoll. Immer wenn Sie künftig an das Rauchen denken, im Auto, im Beruf, wo auch immer, verwenden Sie diesen Impuls und massieren Sie den kleinen Finger“. Mir ist heute noch gegenwärtig wie alle Teilnehmer massierten und dabei garantiert nur an das Eine dachten. Dieser Gedanke sitzt heute noch fest verankert in meinem Kopf.

Das Rauchen habe ich damals für drei Jahre gelassen, dann aber wieder angefangen. Der letzte Versuch in dieser Richtung, ich habe einfach aufgehört, hält inzwischen seit dreizehn

Jahren. Beibehalten habe ich die Übung mit dem kleinen Finger. Immer wenn ich mich ablenken möchte, streichele ich den kleinen Finger und denke an das schönste Erlebnis in meinem Leben. Meist umspielt ein Lächeln meine Lippen und ich denke an wunderschöne Dinge und vergesse den Gedanken rauchen zu wollen.

In den Wochen des Entzuges beschäftigte ich mich mit der Suche nach einem neuen Arbeitgeber und fand einen Job in München. Meine Frau war nicht begeistert und hatte Angst. Zu tief saßen die Enttäuschungen unseres Lebens, zu groß war die Skepsis. Zum ersten Mal nach dem Entzug sollte ich allein, für längere Zeit auf mich allein gestellt sein. 500 Kilometer entfernt, in einer fremden Stadt und vor allem ohne soziale Kontakte. Tagsüber Ablenkung, am Abend dann das triste Einerlei eines möblierten Zimmers. Grausige Aussichten und ganz dumme Gedanken. Was sollte daraus werden?

In meinem „neuen Leben“ hatte ich mir eines angewöhnt, den völlig offenen Umgang mit meiner Sucht. Wohlgermerkt, es gibt hier, auch unter den Betroffenen, unterschiedliche Thesen. Die einen sagen, „häng Dir kein Schild um den Hals“ und informiere nur deine nähere Umgebung, also die wichtigsten Leute. Ich gehöre zu der anderen Gruppe, ich gehe völlig offen mit meiner Problematik um. Niemand und ich betone wirklich, NIEMAND hat eine Chance dem zu entgehen. Wenn ich ein Restaurant betrete und die praktiziere ich heute noch, nach dem ersten Kontakt mit Kellnerin oder Kellner, kläre ich die Sachlage.

Ich weise grundsätzlich darauf hin, dass ich trockener Alkoholiker bin und keinem Bestandteil des Abends Spuren von Alkohol wünsche. In den allermeisten Fällen funktioniert das hervorragend und die Serviceleute geben sich mehr als nur Mühe. Ich habe hier auch schon die tollsten Sachen erlebt. Das jüngste Beispiel erlebte ich in meiner Heimatstadt Bergheim, in einem neuen Restaurant, mit gehobenem Anspruch an Kochkunst und Service.

Ich kenne den Oberkellner aus seiner Zeit im anderen Restaurant in Kerpen, somit war auch mein Alkohol-Problem bekannt. Nach der Getränkeaufnahme erläuterte ich, trotz allem, mein Problem erneut und wies auf den Verzicht von Alkoholika im Essen hin. Das Restaurant ist geschmackvoll eingerichtet, nicht sehr groß und im Erdgeschoß sitzt man direkt an der Küche.

Wir hatten uns für ein 4 – Gang Menü entschieden und der Kellner verschwand um mit dem Koch die Bestellung zu besprechen. Hier setzte dann eine Diskussion über den Alkoholgehalt ein. Der Koch, er hat in einem sehr renommierten Restaurant in Kerpen gelernt und kennt die Anforderungen an die Top - Gastronomie, überraschte mich mit zwei Äußerungen: „Das ist doch alles verkocht“ und „Das schmeckt der doch gar nicht“. Ich stelle mir die Frage: Wenn man es nicht schmeckt und es keine Auswirkung auf das Essen hat, warum schüttet man dann Alkohol rein?

Eine Sterneküche mit einer derart unqualifizierten Äußerung ist eine Zumutung. Hinzu kam, aus dem 4 – Gang Menü wurde, mangels alkoholfreier Zutaten ein 3 – Gang Menü und dies auch nur in Ansätzen. Zum einen fehlte die Soße, die Basis war vorgefertigt und hatte alkoholische Bestandteile und beim Nachtisch musste ich auf Eis verzichten und bekam nur ein Schoko – Kuchlein. Der Preis aber blieb beim „normalen 3 – Gang Menü“ was gleich zusetzen ist mit –weniger Leistung aber voller Preis.

Wochen später ergab sich die Gelegenheit eines Gespräches mit dem Chefkoch, der das eigentliche Problem nicht verstanden hatte, sich aber entschuldigte und für den Abend ein 4-Gang Menü zauberte, in dem sich keine Alkoholika befanden.

Die Rehabilitation war perfekt, obwohl – entschuldigt hat er sich nicht, wohl aber das Restaurant auf eigene Regie übernommen. Ich wünsche ihm viel Glück und etwas mehr Fingerspitzengefühl. Ein angehender Sternekoch sollte in der Lage sein für jeden Gast etwas zu produzieren. Neben Alkoholikern gibt es noch eine ganze Reihe von Allergikern, Lactose – Intoleranten, Diabetikern usw.

Man mag mich jetzt für penibel halten, aber Verzicht auf Alkohol und ein Leben als trockener Alkoholiker heißt NULL Alkohol, zumindest für mich.

„Es streiten sich die Gelehrten“, ob Alkohol in geringen Mengen oder Aromen gehen oder nicht.

Ich sage nein, geht nicht!

Wo setze ich die Grenze an? Bei 0,5 % Anteil, bei 0,2 oder bei 1 %? Klar und deutlich, mein Entzug war schmerzhaft, fast unerträglich. Warum sollte ich ein Risiko eingehen?

Meine Grenze liegt deshalb bei NULL!

Das geschilderte Erlebnis ist absolut kein Einzelfall, noch toller fand ich das Erlebnis in einem italienischen Restaurant in Kaarst bei Neuss. Hier besprach ich mich mehrfach mit dem Küchenchef, weil mir die Reaktion der Kellner zu lapidar und zu oberflächlich vorkam.

Beim Service fragte ich nach dem Servieren erneut nach und bekam zur Antwort: „Garantiert ohne Alkohol“. Eine Kollegin hörte unfreiwillig ein Gespräch zwischen zwei Kellnerinnen, die sich amüsierten, denn „der merkt doch sowieso nicht, dass dort etwas drin ist“. Ich erfuhr dies erst am Folgetag, sonst hätte ich den „Laden aufgemischt“. Anfangs war ich versucht eine Anzeige wegen versuchter Körperverletzung zu erstatten, ließ es aber dann doch.

Man wird immer wieder konfrontiert mit den Begriffen „wenig oder keine Erfahrung“ und „Gedankenlosigkeit“.

Woher sollen diese Informationen auch kommen? Wer nicht selbst davon betroffen ist, wer nicht selbst Verwandte oder Bekannte hat die krank oder gefährdet sind, geht mit anderen Voraussetzungen an den Umgang mit Betroffenen.

Ich stelle dies auch immer wieder fest, wenn ich gefragt werde: „Wie lange dürfen Sie denn jetzt nicht trinken“ oder „So ein oder zwei Gläser, das geht doch“.

„Ein bisschen schwanger geht auch nicht“ ist meine Antwort auf solche Äußerungen. Der Verzicht auf Alkohol ist endgültig! Nie wieder, nicht wenig, nicht ab und zu, nein – NIE WIEDER!!!

Ich schaue mir immer wieder das bisher Verfasste an und stelle fest, ich komme immer wieder zurück auf den Punkt RÜCKFALL. Ich persönlich habe unendliche Angst davor. Ich beschrieb dies als (fast)Paranoia, aber ich möchte den Betroffenen ausschließlich aus meiner Sicht, die Angst vor einem Rückfall nehmen. Natürlich sollte ein Rückfall in jedem Fall vermieden werden. Die Welt aber wird nicht untergehen, sollte es doch passieren. Kein Mensch ist so vollkommen, das er sicher sein kann nicht doch den Verlockungen zu unterliegen.

Dabei unterscheide ich grundsätzlich einen Rückfall, der durch die bewusste Aufnahme von Alkoholika passiert und durch die unbewusste Aufnahme von Alkohol in Lebensmittel, Süßwaren oder Medikamenten. Zum Thema unbewusste Aufnahme kehre ich später ausführlich zurück.

Das Thema bewusste Aufnahme möchte ich am Beispiel meiner Nikotinsucht deutlich machen. Ich habe sehr spät angefangen zu rauchen. Mit ca. 25 Jahren überredete mich meine Schwägerin zu einer Zigarette und dabei blieb es dann. Ich kann und werde meine Schwägerin nicht dafür verantwortlich machen, es ist allein meine Schwäche und mit dem Wissen von heute, ich hätte damals NEIN gesagt.

Wie ich bereits schilderte, ein wenig geht bei mir nicht, ganz oder gar nicht! Also auch in diesem Fall ganz, und zu guter Letzt war ich bei rund 60 Zigaretten pro Tag. Zum Zeitpunkt meiner „Hochphase“ im Alkoholbereich und dem Vorsatz von Entzug, war ich nicht bereit auf beide Suchtmittel zu verzichten. Ich persönlich rate auch dazu, schrittweise vorzugehen. Beides auf einmal ist eine zu hohe Belastung für Geist und Körper. Fachleute mögen auch dies anders sehen, aber die Erfahrung mit Betroffenen aus beiden Kategorien, spricht eine deutliche Sprache.

Gleiches oder besser ähnliches gilt auch für schwere Erkrankungen und der Bitte von Angehörigen „Hör doch bitte auf zu rauchen“. Hier vertrete ich die These: Erst gesund werden, dann um das Rauchen kümmern. Voraussetzung ist allerdings immer ein Einverständnis des Arztes und sobald der Krankheitsverlauf betroffen ist, bitte sofort mit dem Rauchen aufhören.

Wie gesagt, nach täglich rund 60 Zigaretten beschlossen meine Frau und ich, das Rauchen aufzugeben. Der Witz ist, aus Kostengründen. Zusammen kamen wir auf drei Packungen pro Tag und dies bedeutet in 365 Tagen 1095 Packungen. Damals kostete eine Packung rund 4 Euro, somit summierte sich unser Jahresbedarf auf gut 4400 Euro. Das war der einzige Grund, denn gesundheitlich hatten wir keine Beschwerden.

Was habe ich nicht alles versucht? Wahrscheinlich fehlte auch hier das Schlüsselerlebnis. Hypnose, Akupunktur, Gruppentherapie, Nikotinpflaster und andere Placebos, nichts hat geholfen und gehalten. Ich denke ich war nicht bereit, denn ich suchte förmlich Gründe „rückfällig“ zu werden. Am Längsten „hielt“ die Hypnose (drei Jahre). Nach einer langen Auslandsreise produzierte ich, völlig übermüdet, einen Unfall auf dem Weg vom Flughafen nach Hause. Beim Eintreffen der Polizei fragte ich sofort den Beamten nach einer Zigarette..., und hing direkt wieder an der Nadel.

Binnen weniger Tage hatte ich meine Tagesration wieder erreicht. So ging es mir bei allen Versuchen, ich kehrte jeweils bewusst zurück.

So geht es auch beim Alkohol, bewusst einen Schluck, ein Glas oder eine Flasche zu sich zu nehmen und dem Irrglauben zu unterliegen - ich kann das- wird nicht funktionieren.

Ein weiteres Problem in dieser Richtung, besteht natürlich bei Medikamenten. Ich werde dieses Phänomen nicht in meine Betrachtung der Lebensmittel mit Alkohol aufnehmen, denn hier handelt es sich eindeutig **nicht** um „versteckte“ Alkoholika.

In den Beipackzetteln werden die genauen Bestandteile der Wirkstoffe und Ingredienzien deutlich beschrieben. Insbesondere pflanzliche Präparate, in flüssiger Form enthalten fast

immer Alkohol. Zur Herstellung dieser Medikamente werden die pflanzlichen Bestandteile, mittels Alkohol aus den Pflanzen „gelöst“.

Dies passiert meist durch Einlegen von Kräutern und Pflanzenbestandteilen in Ethanol, der Sud wird dann abschließend abgegossen. Würde man, statt Alkohol, Wasser verwenden, die Harze, Ätherische Öle und Fettsäuren würden sich nicht auflösen. Da sich Alkoholarten wie Methanol, Propanol und Ethanol auch als hervorragendes Konservierungsmittel eignen, werden sie auch in der modernen pharmazeutischen Herstellung eingesetzt. Zusätzlich verbessert der Alkoholgehalt auch die Aufnahmefähigkeit über Schleimhäute und Magen – Darmtrakt.

Meine Erfahrung sagt aber und dies wird auch von Apothekern bestätigt, heute gibt es für jeden Wirkstoff auch eine alkoholfreie Variante. Ich habe schon oft erlebt, dass mein Hausarzt oder ein Facharzt, aus Gedankenlosigkeit ein Medikament mit Alkohol verschrieben hat und ich im Gespräch mit dem Apotheker „das Problem“ lösen konnte.

Insbesondere bei Ärzten, die mein Alkoholproblem kannten, kann ich diese Verhaltensweise und Gedankenlosigkeit nicht akzeptieren. Meist gibt es nach dem Hinweis umgehend eine Entschuldigung, aber was soll's, der Weg zurück in den Alkoholismus ist nicht weit. Es ist immer ein Ritt auf der Rasierklinge, aber der Betroffene selbst ist für sich verantwortlich und hat darauf zu achten. Unterstützung wäre gut, aber die Verantwortung liegt bei einem selbst.

Es gibt hier aber auch Ausnahmen, die nicht unerwähnt bleiben sollen. Bei mir wurde Darmkrebs diagnostiziert, eine Operation wurde unumgänglich, ein Teil des Darms musste entfernt werden. Das Procedere der OP erspare ich mir, wichtig hier nur der Teil nach der Entfernung. Neben den notwendigen Vorbereitungen zur Stabilisierung und während der Maßnahme, bekam ich auf der Intensivstation einer Reihe von alkoholhaltigen Medikamenten, Infusionen und anderen Anwendungen. Ich habe davon wenig mitbekommen, allerdings wunderte ich mich über meinen Zustand, als ich „über den Berg war“ und die Intensivstation verlassen konnte. Mir ging es „sauslecht“ und ich hatte Symptome eines Entzuges und selbst die Ärzte wunderten sich über meinen Zustand. Die ersten beiden Tage nach der OP erbrach ich regelmäßig, meine Halluzinationen kehrten zurück und in meiner Erinnerung „ploppte“ mein damaliger kalter Entzug wieder auf.

JETZT ist die Zeit der Blutorange und Orangen, deshalb besteht unser heutiges Rezept aus der Sterneküche des Restaurants „Haus Stenberg“ auch aus dieser leckeren Zutat. Einmal mehr wird die „alkoholische Zutat“ durch frische Früchte ersetzt.

Schon beim Lesen läuft uns das Wasser im Munde zusammen.

Kaffee – Schokoladen-Mousse mit marinierten Orangenfilets

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

- 200 g schwarze Blockschokolade (Kuvertüre)
- 4 Eier
- 20 g starker Kaffee
- 50 g weiche Butter
- 3 Blatt weiße Gelatine-in kaltem Wasser eingeweicht
- 250 g geschlagene Sahne
- 4 Blätter Zitronenmelisse
- 2 Orangen – geschält ,filetiert und mit **4 cl Orangenlikör** mariniert (**wird ersetzt durch frisch gepressten Orangensaft**)

Zubereitung:

Schokolade in den Mixtopf geben und 8 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Eier und Kaffee zugeben und 5 Min./50° / Stufe 4 vermischen. Butter und ausgedrückte Gelatine zugeben und 15 Sek./Stufe 3 unterrühren. Masse in eine Schüssel füllen und kaltstellen. In kaltem Mixtopf mit Rührhaufsatz die Sahne bis zur gewünschten Festigkeit auf Stufe 3 steif schlagen. Sahne nun unter die erkaltete Schokoladenmasse heben und 3 Stunden im Kühlschrank stocken lassen.

TIPP:

Aus dem Mousse schöne Nocken ausstechen, dekorativ mit Orangenfilets und Zitronenmelisse anrichten.