

*Die ersten beiden Teile schildern den Weg in die Sucht und geben Auskunft über die Verbreitung der Alkoholsucht in Deutschland. Dabei sind die Varianten der Alkoholsucht bekannt, aber die Wege die in die Sucht führen, sind so vielfältig wie die Wolken am Himmel. Wie tief Alkohol in der heutigen Gesellschaft, vor allem aber in der eigenen beruflichen Laufbahn verwurzelt ist, zeigt der dritte Teil der Veröffentlichung.*

Teil 3 Der Beruf begünstigt die Sucht

## **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*

Der Ablauf immer gleich:

Die langen Flugzeiten und das vorhandene Spesenpotential der Firmen berechtigte uns zur Nutzung von First - Class, mindestens aber Business. Ein Bonusprogramm gab es noch nicht, aber die Lounge, also ein großzügiger Warteraum, konnte genutzt werden. Hier standen für die Passagiere Speisen und Getränken aller Art zur freien Verfügung. Natürlich auch jede Art von Alkoholika. Mein erster Asienflug von Düsseldorf nach Frankfurt, von dort über Anchorage nach Hongkong und nach Manila dauerte rund 36 Stunden. Die Zeit verbrachte ich, zusammen mit meinem Chef, fast ausschließlich, im Vollrausch. Bereits vor dem Abflug hatten wir „uns die Kante gegeben“, der Einstieg in den Flieger wurde auf schwankenden Beinen vollzogen. In der ersten Klasse gab es Champagner und für jeden Passagier ein „Skybed“. Diese Besonderheit gab es damals ausschließlich bei der Philippine – Airlines, ein Bett im „Upperdeck“. Aus der ersten Klasse heraus führte eine Treppe hinter die Pilotenkanzel, dort standen 10 – 12 Betten, vergleichbar mit einem einfachen Hotelbett.

Die Flugzeit bestand für uns ausschließlich aus saufen und schlafen. Immer im Wechsel. Ab Ankunft Manila folgte, dies wurde auch in den folgenden Jahren, bei all meinen Besuchen nicht anders, der gleiche systematische Ablauf.

Flughafen - Hotel – Abholung durch unseren Agenten – Fahrt zum Lieferanten mit Verköstigung (incl. Reichhaltiger Alkoholika – Rückführung zum Hotel – am Abend Abholung und Entertainment durch den Agenten. Meist landeten wir erst an der Hotelbar, dann in zwielichtigen Piano und/oder Pornobars, dann zum „Absacker“ (letzter Drink des Tages) wieder an der Hotelbar. Die Pornobars wurden schnell, mangels Interesse, durch intensivere Saufclubs ersetzt, gut im Rennen lagen hier die Karaoke – Bars, reizende Damen animierten zum Trinken und Singen. Die Mädels selbst tranken fleißig mit um die Zeche zu erhöhen, oft beobachtete ich, wie sie sich hinter der nächsten Tür erbrachen, um Platz zu schaffen für mehr und um nicht betrunken zu werden.

Dieser Ablauf vollzog sich die gesamten 14 Tage lang, die wenige feste Nahrung die wir zu uns nahmen, bestand meist aus einem leichten Frühstück und Mac Donalds (zumindest bei mir). Die damalige asiatische Kost mit ihren Gewürzen und Gerüchen, schnürte mir den

Magen zu und nahm dem Alkohol den Platz weg. Es kam natürlich noch hinzu, dass unsere Besuche auf den „Nightmarkets“ und das Kennenlernen von asiatischen Beköstigungsgepflogenheiten meinen Wunsch nach fester Kost auf null setzten. Affenhirn, gewonnen durch das „Aufschlagen des Schädels“ am Tisch, das Filetieren von Schlangen vor unseren Augen und „Drunken Prawns“ – lebende Krabben werden in Alkohol gegart - nahmen mir jeglichen Appetit und steigerten meinen Alkoholkonsum.

Von zu Hause brachte ich kleine Käsestücke (Babybel) oder kleine in Folie verschweißte Mettwurstchen mit. Generell aber ernährte ich mich vom heimischen Bier.

Das Procedere war immer gleich, ich habe bei unterschiedlichen Firmen gearbeitet, die Einkaufsreisen liefen (fast) immer gleich ab. Selbst Gegenbesuche unserer Vertragspartner, anlässlich von Messen in Deutschland, endeten ähnlich. „gan bei – bottoms up“ - war der erste Satz den ich lernte, im Umgang mit den Chinesen und er bedeutet „Prost – Boden nach oben – also EX !

Das Lustige an dieser Geschichte war meine Trinkfestigkeit (eigentlich ein Beweis für meine Abhängigkeit/Gewöhnung) und alle Gäste versuchten mich „unter den Tisch zu saufen“, was meist misslang. Am nächsten Morgen auf der Messe war ich nüchtern (glaubte ich) und meine chinesischen Lieferanten grün im Gesicht. Allerdings wurde auch hier der Pegel schnell wieder aufgefüllt. Die Geschäfte auf der Messe wurden jeweils mit Alkohol begossen und nicht selten verließ ich die Hallen ohne große Orientierung.

In meiner „wilden Zeit“ beschaffte ich Alkohol zu jeder Tages und Nachtzeit. In Semarang (Indonesien) hatten alle Bars bereits geschlossen, ich besorgte für meinen damaligen Chef und mich, Bier in Mengen aus einem Hinterzimmer. Insbesondere in den „ärmeren Ländern“ war es nicht schwierig, an Stoff zu kommen, Alkohol war recht günstig und außerdem hatten wir ja einen ausreichenden Spesensatz. Sollte es mal nicht gereicht haben, wir erfanden Gäste und rechneten Bewirtungskosten ab. Wohlgermerkt, immer mit Wissen des Chefs, der ja beteiligt war.

Außerdem reizte mich immer schon die Beschaffung vom Unmöglichen, dies meine ich jetzt nicht nur in Richtung Alkohol. In meiner beruflichen Tätigkeit gibt es wenige Produkte oder Dienstleistungen, die ich nicht beschafft habe. Alkohol aber war immer allgegenwärtig und egal mit wem ich unterwegs war, er spielte immer eine Rolle. Selbst in Dubai, einem Land in dem zwar kein Alkoholverbot herrscht, aber die Preise sind, insbesondere auf dem luxuriösen Flughafen unerschwinglich. Auf einem Zwischenstopp nach Asien investierte ich 20 Dollar für eine Dose Bier, um den Pegel zu ergänzen. Insgesamt kostete die Firma der Aufenthalt rund 200 US – Dollar, denn auch mein Chef, mit dem ich unterwegs war hatte „Durst“.

Ein anderes Mal, ich lebte in St. Petersburg, besorgte ich für uns Getränke im teuersten Hotel der Stadt. Ich hatte einen Fahrer und der kurvte quer durch die Stadt, bis wir gegen harte Devisen, genügend Schnaps und Bier besorgt hatten. Allein dieses Wochenende kostete meinen damaligen Chef mehr als ein kompletter Aufenthalt in Russland. Das gesamte Wochenende bestand aus Saufen und wurde nur unterbrochen durch dubiose Damen, die meine Dolmetscherin für meinen Chef beschaffen musste. Unsere Haushälterin, kam vom Dorf und schlug die Hände über dem Kopf zusammen, ob der Dinge die in unserem gemieteten Heim passierten. Sie kannte meine Dolmetscherin und mich als seriöse Menschen und an diesem Abend sprangen bereits nach kurzer Zeit zwei nackte Männer und zwei nackte

Damen durchs Haus. Anja, die Haushälterin, meine Dolmetscherin und ich „versteckten“ uns in der Küche. Uns war die ganze Sache einfach nur peinlich. Punktum, auch hier Alkohol das Maß aller Dinge, allerdings in diesem Falle ohne mich, denn ich war bereits trocken.

Wie tief Alkohol im Betrieb verwurzelt sein kann, beweist die Situation während meiner Tätigkeit in Oberfranken (Bayern). In unserer Firma gab es Getränkeautomaten mit dem Inhalt Flaschenbier, die teilweise schon ab der Frühstückspause rege genutzt wurden. Nach einigen Exzessen im Betrieb und zwei Unfällen, die bedingt auf Alkoholkonsum schließen ließen, verbot mein Chef die Befüllung mit Bier und die Automaten wurden entfernt. Die gesamte Firma, damals rund 100 Personen, trat daraufhin in Streik, lt. Gesetz war Bier ein Grundnahrungsmittel und musste den Mitarbeitern erlaubt werden. Genervt gab mein Chef auf und die Automaten wurden wieder aufgestellt. Aber nicht nur IM Betrieb gab es diese Beobachtung, ich wohnte damals immer wieder im nahegelegenen Hotel, auch hier beobachtete ich schon beim Frühstück Gäste, die sich mit großen Humpen (1 Liter) versorgt hatten. Dies war selbst mir zu früh.

Ich will hier nur verdeutlichen, wie oft es berufliche Situationen gab, die das Trinken begünstigten.

Dieses Verhalten bei Auslandsreisen ist nicht ungewöhnlich. Wenn ich heute darüber nachdenke, verhalten sich die meisten Leute aus meinem Beruf, wahrscheinlich auch aus anderen Branchen, gleichermaßen. In meiner aktiven Zeit als Einkäufer habe ich rund 40 Länder rund um den Globus besucht und die Abende in den Hotelbars sind identisch mit den eben beschriebenen Erlebnissen. Einsame Männer, die das Tagesgeschäft gemeistert haben, an der Hotelbar kleben und den Abend mit Nutten und/oder Alkohol verbringen. Diese Aussage klingt pauschal, trifft aber auf die meistens Hotels zu, in denen sich Menschen tummeln, die sich auf beruflichen Reisen befinden.

Ich möchte niemandem zu nahe treten, aber selbst heute kann man diese Reaktionen in deutschen Hotels beobachten, lassen wir mal die Damen außen vor, aber achten Sie mal bewusst auf die Außendienstler, die ihre Abende auf gleiche oder ähnliche Weise verbringen.

Die Beobachtungen lassen sich beliebig fortführen, in Großbritannien wurde der Nachmittag durch den Five o`Clock – Tea unterbrochen, allerdings blieb es in den seltensten Fällen bei Tee. Im Allgemeinen wurde ein Bier gereicht oder gar ein Whiskey. In Frankreich startet der Weinverzehr, sehr ausgiebig, beim Mittagessen und in Italien gehört der Rotweinverzehr zum Alltag.

Mein Freund berichtete mir, dass er sich lange Zeit weigerte in Dänemark Urlaub zu machen. Der Alkohol dort war zu teuer, eine Tagestour mit Fähre nach Sylt nutzte er um den Vorrat an Schnaps aufzufüllen.

Von Montags – Freitag auf Achse, von Hotel zu Hotel und jeden Abend Alkohol bedeutet potentielle Gefährdung. Ich will auf keinen Fall andeuten, das jeder Mensch, der regelmäßig Alkohol trinkt ein potentieller Alkoholiker ist, ich denke aber das die Gefährdung immens ist und zumindest eine große Gefahr droht abhängig zu werden.

Einfach mal testen, ich denke die einfachste Möglichkeit ist der Versuch, einen Abend auf das Bierchen oder eine andere liebenswerte Gewohnheit) zu verzichten. Fällt es schwer, besteht Gefahr Gibt, bzw. sucht man sich selbst Argumente um den Verzicht zu verhindern ist das

Gefährdungspotential noch größer. Dieses Prinzip funktioniert übrigens nicht nur bei Alkohol. Auch der Verzicht auf eine gute Zigarre nach dem Abendessen, oder die Pfeife bei einem guten Glas Rotwein oder die Zigarette „danach“ können anzeigen ob es sich um Gewohnheit oder um Anzeichen von Sucht handelt.

Der angehende Alkoholiker findet immer neue Gründe für sich und sein Trinkverhalten und insbesondere auf Geschäftsreisen ist das Spektrum der Ausreden riesig.

Aber nicht nur bei Auslandsreisen trifft man auf Möglichkeiten übermäßig mit Alkohol in Kontakt zu kommen. Inzwischen gibt es in allen Firmen, schon allein aus Sicherheitsgründen, ein absolutes Alkoholverbot und unabhängig von der täglichen Arbeit, müssen die meisten Mitarbeiter mit dem Auto nach Hause fahren. Trotzdem wird gesoffen was das Zeug hält. Ich erinnere mich an Weinproben während der Arbeitszeit. Im Keller der Cornelius Stüssgen AG in Köln befindet sich im Tiefkeller ein temperierter Weinkeller mit einer Riesenauswahl an erlesenen Weinen und anderen Spezialitäten. Der Keller erinnert an große unterirdische Gewölbe, Kerzenschein gab eine gespenstische Atmosphäre und der Aufenthalt hatte etwas Mystisches. Insbesondere bei Kollektionsvorlagen von Lieferanten, Ausmusterungen von Saisonartikeln und zu Jahresgesprächen mit Lieferanten verschwand man gerne mal für längere Zeit in den Tiefen des Hauses und kehrte erst kurz vor Dienstschluss ans Tageslicht zurück. Für die Gäste war es ein besonderes Erlebnis, die Geschäfte waren gut und die Abschlüsse noch besser.

Bei Reisen in Deutschland sind Einladungen zum Essen üblich, Abende werden gemeinsam in guten Restaurants geplant und klingen in Nightclubs oder Bars aus. In den meisten Fällen sind es auch die Inhaber und die mitreisenden Geschäftsführer, die besonderen Wert auf diesen Service legen. Ich möchte hier noch zwei spezielle Vorgänge aus meiner eigenen Erfahrung kundtun.

Mit vier Kollegen und den beiden Firmeninhabern (Mann und Frau) auf der Frankfurter Messe (Tendence –Dekorationsartikel). Tagsüber schon reichlich kleine Drinks an den einzelnen Messeständen a Abend der Besuch in Sachsenhausen. Ich selbst schon trocken und kein Interesse an einer Verlängerung des Abends und vor allem kein Interesse an den Gesprächen nach einem „angeblich“ erfolgreichen Messetag. Dienstliche Anweisung, alle haben zu bleiben, keiner geht früher. So kam es eine ganze Woche lang, jeden Abend (!) zu einem schier unerträglichen Geschwätz, blödsinnigen Aussagen über den Verlauf der täglichen Arbeit und schier endlosen Selbstbeweihräucherungen. Erst wenn die letzten Lokale in der Altstadt schlossen und der Hauptakteur kaum noch laufen konnte, ging es zurück ins Hotel. Das unser Frühstück sich regelmäßig verspätete, muss hier nicht gesondert angemerkt werden. Unnötig zu betonen das mein Chef ebenfalls Alkoholiker war.

Mit der gleichen Gruppe auf einer Messe in Indonesien. Die Abfahrt am ersten Morgen, vom Hotel zur Messe war völlig normal, aber beim Betreten der Messe kurzer Zwischenstopp an der ersten Bar auf der Messe, wohlgemerkt es ist 9.00 Uhr. Die Chefin bestellt für sich eine Dose Bier, nippt kurz und gibt sie an ihren Mann weiter mit der Bemerkung: „Ach ich mag doch noch nicht“.

Co-Alkoholismus in Reinkultur, denn ohne die Dose hätte der Mann den Messebeginn nur mit zitternden Händen beginnen können. Er war am Abend vorher nach uns im Hotel

angekommen und mit seiner Frau von Bar zu Bar getingelt. Uns blieb die Begleitung erspart, deshalb waren wir fit.

Diese und ähnliche Beobachtungen haben mich früher nicht davon abhalten können weiter zu trinken. Ich fand ja auch immer Entschuldigungen und in vielen Fällen erkannte ich mich wieder. Verurteilen durfte ich meinen Chef nicht, aber bereits damals befragte mich meine Chefin zu meiner Trockenheit und den Erfahrungen auf dem Weg zum Alkoholverzicht. Ihr Mann bekam das mit, kanzelte sie ab und von da an kamen wir lange Zeit nicht mehr auf das Thema zu sprechen. Sie behielt das Geheimnis um ihren Mann bis zu seinem Tode für sich.

Nach den ersten Reisen und den Erfahrungen mit viel Alkohol verstärkte sich bei mir das Bedürfnis auch zu Hause „etwas“ mehr zu trinken. Klar, die Hemmungen fielen immer mehr und meine Reisen sorgten für mehr Egoismus und für eine riesige Arroganz anderen Menschen gegenüber. Aus heutiger Sicht unerträglich und unverzeihlich.

Meine Frau hatte ihre eigenen Vorstellungen davon und so kam es häufiger auch zu Streitigkeiten, denn was ist schon gegen ein Fläschchen Bier einzuwenden. Ich arbeite schließlich hart und habe mir eine Belohnung verdient. Es war ja auch nur „mal“ eine Flasche am Abend und wenn ich dann Appetit auf eine zweite hatte, schon gab es Stress. Außerdem konnte ich ja sofort aufhören, wenn ich wollte.

Mein Trinkverhalten veränderte sich. Inzwischen hatte ich immer Vorrat im Haus und um die Diskussionen zu vermeiden trank ich schon im Keller eine Flasche oder mehr und brachte dann eine Flasche mit in die Wohnung. So steigerte ich „heimlich“ meinen Konsum. Ich verkürzte hier bewusst den Zeitraum von einer Flasche, bis zum Schluss, einer kompletten Kiste Bier pro Tag. Nein, die Kiste Bier trank ich nicht im Haus, sondern letztlich auf der Arbeit, auf der Fahrt, in der Garage, ging spät noch zum Kiosk, wo immer sich Möglichkeiten ergaben, ich trank.

Die Menge, mit einer Kiste Bier pro Tag, klingt unglaublich, reden wir hier doch über rund 10 Liter Flüssigkeit.

Zum Vergleich, in Vorbereitung zu einer Darmspiegelung müssen rund 4 Liter, über einen Zeitraum von einigen Stunden getrunken werden. Dies macht den meisten Menschen die größten Probleme und auch ich tue mich schwer damit. Während meiner Hardcore – Zeit gab es mit dieser Menge keine Probleme. Ich wurde, vom Grundsatz her, immer hemmungsloser. Mich interessierte in erster Linie mein Leben, die Sicherung meines Bedarfes und die Steuerung, wie komme ich an Alkohol. Der Gedanke beschäftigte mich bereits kurz nach dem Aufstehen und verfolgte mich über den gesamten Tag. Ich vernachlässigte, wie bereits gesagt, nicht meine Arbeit, war ein treusorgender Ehemann und Vater (zumindest bildete ich mir das ein), aber mein Fokus war eindeutig auf Beschaffung von „Stoff“ ausgerichtet. Ich war, schon immer ein gnadenloser Egoist, in dieser Phase meines Lebens, lag ich weit über dieser Beschreibung. Wäre ich vor die Wahl gestellt worden, Alkohol oder Job/Familie, ich glaube, nein ich weiß, ich hätte mich für den Alkohol entschieden. Nicht das ich meine Familie nicht geliebt hätte, nein, es war das zwingende Bedürfnis zu trinken, alles war so leicht machbar und gegen Ende des Abends und bei Erreichung des „Glückseligkeitspegels“ kam eine wunderbare Müdigkeit und damit eine Entspannung der besonderen Art.

*Nach einem Hauptgericht und einem Nachtisch, heute eine Vorspeise die wiederum liebevoll vom Sternerestaurant „Haus Stenberg“ kreiert wurde.*

### **Husumer Krabben mit „Stenbergs-Vinaigrette“**

Zutaten für 4 Personen

#### **Zutaten:**

- 300 g frische Husumer Krabben (Nordseekrabben)
- 3-4 Schalotten
- 1 EL. Schnittlauchröllchen
- 1 hartgekochtes Ei
- 1 Fleischtomate
- 1 TL. mittelscharfer Senf
- **Balsamico-Essig (wird ersetzt durch Zitronensaft)**
- Jordan-Olivenöl
- Salz & Pfeffer aus der Gewürzmühle

#### **Zubereitung:**

Feingeschnittene Schalottenwürfel, feingehacktes Ei und Schnittlauchröllchen vorbereiten.

Tomate abziehen, halbieren, entkernen und sehr fein würfeln

Aus Essig (Zitrone), Öl, Senf, Salz & Pfeffer -evtl. etwas Brühe dazu- eine Marinade herstellen.

Vorbereitete Zutaten zur Marinade geben und abschmecken.

#### **TIPP:**

Statt der Krabben eine Alternative:

Gesäuberte Pfifferlinge ( Steinpilze oder andere Saisonpilze) gewürfelt, in Olivenöl angeschwenkt und mit Salz/Pfeffer gewürzt.

Auf einem Teller auf großem Salatblatt anrichten und garnieren, oder in Cocktail-Gläsern servieren.