

Im Grunde genommen war ich der typische Alkoholiker. „Ich kann aufhören wenn ich will“, „es waren doch nur zwei Bier“ oder „Andere trinken doch auch mal was“, waren nur einige der Argumente die zum Bestandteil meines Lebens wurden. Lügen, betrügen, verheimlichen, vertuschen und vor allem in „andere Menschen verletzen“, darin war ich stark. Mein Egoismus war genauso grenzenlos wie mein Wille zu saufen.

Teil 4 Saufen bestimmt das Leben

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*

Nun ist meine Geschichte nicht außergewöhnlich, ich denke viele Betroffene haben ähnliche Erfahrungen gemacht. Mein Ansatz ist das Aufzeigen von Verhaltensweisen, von Auffälligkeiten, die helfen sollen die Gefahren aufzuzeigen. „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ lautet ein alter Sinnspruch und ich denke in dieser Behauptung liegt viel Wahrheit. Dabei geht es nicht um den Trinker, sondern auch oder besser, in erster Linie um Betroffene wie Ehefrauen, Kinder und andere Angehörige.

Nicht nur Arbeit und das private Leben bieten Möglichkeiten, ich erinnere mich auch an die Anfänge. Meine Frau und ich waren keine absoluten Partygänger. Gerne mal eine Feier, aber nicht bis zur Besinnungslosigkeit saufen, gerne abtanzen aber später dann zurück ins heimische Nest. Zu Hause fühlten wir uns wohl, kuscheln war angesagt und es war irgendwie sehr „heimelig“. Aber dieses Verhalten und dieses Bedürfnis änderte sich in der Zunahme meiner „Aussetzer“ und dem Willen mehr zu trinken. Unterschieden wir uns in den ersten Jahren unserer Ehe und diese dauert inzwischen rund 44 Jahre, nicht von unseren Altersgenossen, Freunden und Bekannten, so veränderten wir uns kolossal.

Ich sage hier bewusst „wir“, denn meine Frau entwickelte sich ja mit mir. Immer mehr übernahm ich die Regie, setzte Zeichen und suchte nach Möglichkeiten. Die Zeiten dass ich mich darauf verließ zu Partys eingeladen zu werden, waren vorbei. Ich veranstaltete selbst Partys, überredete meine Frau immer wieder zu neuen Aktivitäten, ging gerne mit ihr aus und wunderte mich, warum sie immer spröder wurde.

Den Übergang zu ihrem Co – Alkoholismus haben wir beide nicht mit bekommen.

Ich muss an dieser Stelle eine Veröffentlichung von A-Connect, einer Online – Selbsthilfegruppe, zum Thema der Co-Abhängigkeit einfügen. Das Thema zieht sich wie ein roter Faden durch unser Leben:

Phasen der Co-Abhängigkeit in der Familie / Partnerschaft

Anfangsphase

Die Angehörigen verleugnen ebenso wie Betroffene das Alkoholproblem

Erste Ahnungen, dass der Angehörige zu viel trinkt.

Ermahnungen, weniger zu trinken

*Übernahme von Verantwortung bei Schwierigkeiten durch Alkohol
Erste Entschuldigungen und Ausreden für den trinkenden Angehörigen
Gespräche über den Alkoholkonsum werden schwieriger*

Kritische Phase

Das Problem ist so offensichtlich, dass es nicht mehr unterdrückt werden kann. Die Angehörigen fordern vom Alkoholkranken, dass er mit dem Trinken aufhört. Der Betroffene kann dieser Forderung nicht nachkommen. Es kommt zu Vorwürfen, die den Abhängigen immer weiter in die Sucht treiben.

*Zweifel an der eigenen Beobachtungsgabe, Unsicherheit bei der Situationsbeurteilung
Verstärkte Versuche, dem Betroffenen zu „helfen“ Co-Alkoholisches Verhalten z.B. durch kontrollieren etc.*

Akute Phase

*Die Alkoholkrankheit lässt sich vor der Umwelt nicht mehr verheimlichen. Es werden nur noch kurzfristige Ziele gesetzt, z.B. „Trinke wenigstens nicht, wenn heute Besuch kommt“ etc.
Die Familie treibt sich zunehmend selbst in die soziale Isolierung.*

Drohungen, ohne Konsequenzen zu ziehen

Sozialer Rückzug

Sämtliche Verantwortungen und Pflichten des Betroffenen werden übernommen

Infos: <http://www.a-connect.de/familie.php>

Meine Frau jedenfalls fing an sich für mich zu entschuldigen. Zunächst für meine Müdigkeit, für mein „aufgekratztes Verhalten und für meinen Zwang lustig zu sein, später für mein lustiges Verhalten, für meine derben Späße. Ich selbst fühlte mich wohl und wenn's nicht so war, dann trank ich ein Bier. Überhaupt nahmen zu diesem Zeitpunkt die Veranstaltungen zu, ich suchte mehr und mehr Kontakt zu Leuten, die auch gerne feierten und überhaupt, ich fühlte mich wohl, wenn ich trank.

Wie Jellinek es beschreibt, es war ein „Wohlfühltrinken“.

Nach außen hin wirkt man normal, der Außenstehende kann den Grad des Alkoholpegels nicht erkennen und man selbst fühlt sich wohl. Die Dosis steigt von Mal zu Mal, ohne dass man sich Gedanken darüber macht, allerdings auch ohne das man selbst den Gedanken entwickelt –was mache ich da eigentlich. Wie gesagt der Fremde merkt nichts, denn der Körper des Betroffenen ist an Alkohol gewöhnt und bis zu einem „gewissen“ Pegel, wirkt man völlig normal.

Um dies zu verdeutlichen: Ich habe, es ist nun schon verjährt, einen wahnsinnigen Unfall verursacht, bei dem ich alles falsch gemacht habe.

Ampel bei Rot überfahren, nach links abgebogen ohne den Gegenverkehr zu beachten und ein Auto gerammt. Gott sei Dank nur Materialschaden, alles blieb gesund und ohne Blessuren. **ICH** bestand auf einer Unfallaufnahme durch die Polizei. Mein selbstsicheres Auftreten ließ mich die Situation völlig zu beherrschen, lediglich meine Frau erkannte sofort meinen Zustand. Sie lies mich aber wirken, vielleicht in der Hoffnung dass die Polizei doch etwas

merkte und mich aus dem Verkehr zog. Es kam aber nicht dazu. Die Beamten fertigten einen Unfallbericht, ich bekannte mich ja zu meiner Schuld und ließen uns anschließend fahren. Keine Blutprobe, nichts! Ich war so selbstsicher aufgetreten, dass keiner der Beteiligten eine Ahnung bekam von meinem Alkoholspiegel. Nach Abschluss der Aufnahme und den „guten Ratschlägen“ der Polizisten „packte“ mich meine Frau ein und brachte mich nach Hause. Die darauf folgende „Gardinenpredigt“ mit den (berechtigten) Vorwürfen, was hätte passieren können, ertränkte ich mit Vorräten aus meiner Garage. Der Weg führte mich an diesem Abend häufiger hier hin, denn eine bessere Ausrede (mal schauen wie mein Auto aussieht), gab es nicht.

Das war übrigens nicht das einzige Mal, dass ich in dieser Hinsicht mehr Glück als Verstand hatte. Ich muss allerdings ehrlich gestehen, der Begriff von Verstand ist in dieser Phase meines Lebens nicht unbedingt ein Qualitätsbegriff.

Die Phase des häufigen Trinkens hatte ich inzwischen längst überwunden, ich trank nicht mehr, sondern ich soff und der Alkohol hatte mich längst in seinen Klauen. Wenn wir zu Feiern aufbrachen, hatte ich mein notwendiges Quantum bereits „getankt“. Mal schnell das Auto aufgetankt und dabei ein paar Dosen auf EX trinken, die Waschstraße besuchen und dort den Pegel erhöhen oder noch schnell den Kofferraum aufräumen und den Vorrat im Keller nutzen. Auf diese Weise brauchte ich nicht erst den Spiegel zu erhöhen und die ersten Gläser in mich hinein zu stürzen, sondern konnte mich normal verhalten. Das erste Bierchen schmeckt am besten also ex und hopp, und dann normal weiter.

Eine Beobachtung die man häufig auf Feiern machen kann, ich selbst beobachte heute die Menschen mit ganz anderen Augen. Erst letzte Woche, wir saßen bei unserem Italiener, kam eine Gruppe von Leuten ins Lokal, sie hatten einen Tisch im hinteren Bereich reserviert. Einer der Männer ließ sich „zurückfallen“ und orderte im Vorbeigehen ein großes Bier. Die Gruppe ging zum Tisch, der Mann kam nach zwei Minuten zurück, trank das Glas auf EX, bestellte ein neues und ging nach draußen zum Rauchen. Nach kurzer Zeit kam er wieder an der Tresen, „exte“ das Glas wieder und erst dann ging er an seinen Tisch und zu der Gruppe. Auf diese Weise kann er unbemerkt von seiner Familie trinken und den Eindruck erwecken „Ich doch nicht“. Ich befand mich damals genau in dieser Phase und genau hier besteht auch die Möglichkeit im heimischen Umfeld, den aktuellen Stand und das Verhalten zu überprüfen.

Die unterschiedlichen Varianten sind so bunt, wie das Leben selbst. Dabei immer einen ganz wichtigen Punkt beachten: Auch wenn es abgedroschen klingt, es gibt nichts, was es nicht gibt. Je unmöglicher sich Beobachtungen „anfühlen“, umso sicherer ist sich der Beteiligte unentdeckt zu bleiben.

Ein guter Bekannter von uns, ein in seiner Stadt angesehener Mediziner, reagiert nach der Schilderung seiner Frau aggressiv ohne Alkohol. Sie befanden sich in den letzten Tagen auf einem Amerika – Trip und die Tage waren, aus ihrer Sicht, der reine Horror. Bereits am frühen Morgen, vor dem Frühstück begannen seine Beschimpfungen und seine Ungerechtigkeiten. Gepaart mit eigener Unzufriedenheit und dem Verlangen nach Alkohol steigerte er „seine Wut“ auf die Welt und das Leben von Stunde zu Stunde. Erst am Abend, nachdem er sich einen Pegel aus Schnaps und Wein verschafft hatte, war es erträglich, er beschimpfte seine Frau zwar immer noch, doch die Aggressivität ging zurück. Ein Zustand, den ich bei mir selbst umgekehrt kenne, denn erst mit Alkohol war ich für meine Frau nicht

zu ertragen. Dabei veränderte sich die Toleranzgrenze meiner Frau im proportionalen Verhältnis zu meinem Alkoholkonsum nach unten.

Verhaltensauffällig ist auch die permanente Suche nach Gesellschaft, die trinkt. In unserem Umfeld trafen sich einige Leute mehr oder weniger regelmäßig „auf eine Zigarette“ vor dem Haus. Kurz darauf ergänzte man die Gemütlichkeit mit einem Pott Kaffee. Und es dauerte nicht lange, die Treffen wurden jetzt schon zu einer fast regelmäßigen Einrichtung, das erste Bier kam dazu. Eine Zeitlang steigerten sich Treffen und Konsum, bis dann die Einsicht siegte und einige Personen aus dem Kreis ausscherten. Ich will dies keinesfalls als Vorstufe zum Alkoholismus werten, aber eine Gefährdung der Beteiligten ist sicherlich vorhanden.

Bei einer Arbeitskollegin erlebe ich eine weitere Variante von Suchtgefährdung. Sie fernab von einer größeren Stadt auf dem Lande. Ihr Leben besteht aus Arbeit, aber Freizeit und Urlaubsansprüche existieren nun mal und müssen abgebaut werden. Ihr Mann arbeitet auf Montage und ist nur unregelmäßig daheim, sie ist einsam. Dabei versteckt sie sich in ihrer eigenen Welt, trinkt bereits am Vormittag „ihr Weinchen“ und spätestens am Nachmittag „packt sie das Leid der ganzen Welt“. Dabei ist eben sehr auffällig, nur wenn sie zu Hause ist und wenn ihr Mann nicht da ist. Er verbringt viel Zeit mit Sport, deshalb häufen sich die Gelegenheiten und unangemeldet Anrufe von mir, werden nicht beantwortet oder sie werden mit schwerfälliger Zunge beantwortet. Ich habe nicht vor sie zu kontrollieren, aber ich Sorge mich um sie. Die dörflichen Veranstaltungen sind fast immer mit dem Genuss von viel Alkohol verbunden, davon machen beide häufig und übermäßig Gebrauch. In meinen Augen ist die Doppelbelastung Beruf und Alleinsein, ein wesentlicher Grund für ihr Verhalten. Geprägt ist sie allerdings auch durch ihre Familie, denn einer der Brüder und ihr Vater waren ebenfalls Alkoholiker.

Insbesondere die Regelmäßigkeit kann zur Sucht führen und bietet zumindest Ansätze dazu. Auch diese Unruhe die man erkennen kann, die Suche nach der Möglichkeit und die Reaktion, wenn man keine Gelegenheit findet, sind Indikatoren für ein Suchtverhalten. In den letzten Wochen erlebe ich bei Bekannten eine weitere Variante. Die Entschuldigung des Trinkens, ohne konkret darauf angesprochen worden zu sein.

Beispiel: Bedingt durch eine familiäre Unstimmigkeit, trank eine Bekannte jeden Abend Alkohol. In völlig anderen Zusammenhängen erwähnte sie diese Tatsache immer wieder, quasi als eigene Entschuldigung für ihr Verhalten und als Rechtfertigung für ihr Umfeld. Dabei spielte es keine Rolle um welche Thematik die Gespräche gingen, sie schaffte immer wieder den Sprung in Richtung ihres eigenen Trinkverhaltens. Vom Grundsatz her eigentlich eine gute Sache, denn ich halte ihr Verhalten für „das schlechte Gewissen“. Eigentlich sollte man sie ansprechen, vielleicht wartet sie sogar darauf. Leider kennen wir uns nicht so gut, dass ich mich dies traue. Gefühlt wird sie den Kontakt abbrechen und dies als weiteren Grund für eine Steigerung verbuchen. Auch darüber sollten sich die Betroffenen und die Angehörigen im Klaren sein und versuchen einfühlsam auf die Betroffene zuzugehen.

Ist man erst einmal vom Virus Alkohol befallen und steckt in den Fängen fest, vermeidet man direkte Gespräche zu diesem Thema. Der Betroffene ist sensibel, argwöhnisch und misstrauisch. Es ist die Angst, die ihn umtreibt, die Angst vor Entdeckung, die Panik sich rechtfertigen zu müssen und damit die Gefahr auf Alkohol verzichten zu müssen. Nichts ist wichtiger als das eigene Wohlfühlen ohne Aufwand. Man will nicht argumentieren, man will nicht diskutieren und schon gar nicht will man sich rechtfertigen. Ich selbst habe es stets

vermieden über das Thema zu sprechen, zu groß war die Angst die mich umgab. Ich lenkte ab, widersprach und wurde letztlich sauer, wenn jemand unbedingt das Gespräch auf Alkohol bringen wollte.

Diese, teilweise oft sogar bösartige, Reaktion auf ein solches Thema bezeichnet Jellinek schon als zweite Phase zum Alkoholismus. Dabei habe ich auch schon erlebt, dass die einfache Frage (im Rheinland typisch) „Wie isset“ als direkter Angriff gewertet wird und mit einer Art Verteidigungshaltung beantwortet wird. Insbesondere wenn dann in der Antwort eine Reaktion auf einen eventuellen vorabendlichen Alkoholgenuss vorkommt, obwohl überhaupt nicht danach gefragt wurde. Beispiel: Die Frage nach „wie lange habt ihr gestern noch gemacht“, wird beantwortet mit „bis gegen 2 Uhr, aber ich habe ab 23.00 Uhr nichts mehr getrunken“. Aggression ist immer ein Zeichen von Frustration, der Betroffene weiß oder ahnt, dass er krank ist und versucht mit seinem Verhalten eine Abwehrhaltung.

Die Steigerung dessen ist das krampfhaftes Versuchen von Argumenten für das Trinken.

„Ach ich hatte eine stressige Woche, heute gebe ich mir mal die Kante“. „Ich habe in der letzten Zeit Schwierigkeiten einzuschlafen, zwei Flaschen Bier und es klappt“. Nur zwei von zahllosen Argumenten, mit denen sich Betroffene für ihr Verhalten (vorab) entschuldigen und hoffen, damit von ihrem Suchtverhalten abzulenken.

Die Beispiele könnten beliebig weiter geführt werden. Insbesondere Kinder haben hier eine besondere Antenne, regen sich über das Trinkverhalten der Betroffenen auf und...

.. sind letztlich das schwächste Glied in der Kette, denn sie werden nicht ernst genommen, untergebuttert und mit Verniedlichungen des Trinkverhaltens abgespeist. Ich habe dies fast 16 Jahre praktiziert, denn erst zu diesem Zeitpunkt habe ich mit meinem Sohn über dieses Thema in Offenheit gesprochen.

Dies war genau der Zeitpunkt als ich mit der Bewältigung meines Sachproblems begann. Dabei erinnere ich mich aber auch noch genau an eine Situation als unser Sohn, 5 oder 6 Jahre alt, durch mich in eine lebensgefährliche Situation kam. Wir lebten damals in Steinfurt bei Münster und wir besuchten den dortigen Karnevalszug. Allein mit Sohn und mit der entsprechenden Menge Alkohol im Körper. Ich hatte die völlige Kontrolle verloren und nahm nur noch teilweise wahr, was um mich herum passierte. Mein Sohn tobte herum und kam zu Fall, wäre fast unter einen Traktor gefallen und nur das Eingreifen von Nachbarn verhinderte Schlimmeres. Von den anderen Besuchern des Zuges bekam ich schlimme Kommentare zu hören, mir war es völlig egal. Zu Hause plapperte der Kleine das für ihn abenteuerliche Erlebnis aus, selbst er hatte mitbekommen das Alkohol im Spiel war. Er beschrieb die Situation aus seiner Sicht, ich tat's ab und wir sprachen lange nicht mehr über den Vorfall. Mir geht diese Situation jedes Mal durch den Kopf, wenn ich von Unfällen auf den Rosenmontagszügen höre oder lese. Unser Schutzengel hat uns damals mehr als einmal begleitet und seine Hand schützend über uns gehalten.

Voraus ging aber noch die Phase der absoluten Abhängigkeit, die ich mir allerdings selbst nie eingestand. In unserer Kantine wurde Kaffee in Plastikbechern ausgeschenkt und ich trank gerne Kaffee. Zu Beginn konnte ich die Tasse noch mit zwei Händen festhalten, aber insbesondere am frühen Morgen, war das Zittern so groß, das ich auf Kaffee verzichtete, denn die größte Menge hätte ich „verschlabbert“. Schon das morgendliche Anziehen konnte zur Qual werden, denn die Knöpfe wollten nicht immer in die Knopflöcher und helfen lassen wollte und konnte ich nicht.

Ich hatte meine Vorräte inzwischen überall versteckt. Im Reifenstapel in der Garage, im Kofferraum unter der hinteren Abdeckung, hinter den Kellerregalen, im Schirmständer, beinahe jede Öffnung im Haus nutzte ich als Versteck. Hinter der Waschmaschine, dem Trockner, in ausgelagerten Taschen, Koffern, Rucksäcken, ja selbst in der Wintergarderobe wurden Vorräte deponiert. Im Kleiderschrank, ganz hinten in der Ecke standen Flaschen. Wir hatten immer Bier im Keller, offiziell für ev. Gäste. Ich beherrschte das Öffnen so, dass ich den Kronkorken wieder auf die Flasche setzte und die Flasche ungeöffnet erschien. Bei passender Gelegenheit tauschte ich die gesamte Kiste gegen eine neue aus. Im Büro hatte ich Ordner ohne Inhalt, aber gut getarnt mit Beschriftungen, die für meine Frau uninteressant erschienen. Dahinter verbarg ich kleinere Vorräte. Kurzzeitiger Bedarf verschwand im Wäschekorb, der im Badezimmer stand. Ja selbst in der Spülung (im Spülkasten) und unter der Badewanne (es gab dort eine Notfall – Klappe, verkleidet mit einer Fliese) verschwand eine Ration.

Ich trank hemmungslos, die Argumente meiner Frau ignorierte ich, Streitversuchen ging ich konsequent aus dem Weg. Wie oft sie mir vorgehalten hat das mein Trinkverhalten auffällig und ich Alkoholiker sei, vermag ich nicht zu zählen. Allein einen Fehler hat sie gemacht, sie stand immer zu mir. Das Thema Co – Alkoholismus ist ein besonderes Kapitel, meine Frau gehörte ganz sicher dazu. Im gesamten Verlauf meiner „Trinkerkarriere“ nahm ihr Co – Alkoholismus proportional zu meinem Konsum, ebenfalls extrem zu.

Ich bin ihr unendlich dankbar dafür, ohne sie hätte ich es nie geschafft, dazu später mehr.

Einen besonderen Leckerbissen aus der Sterneküche von „Haus Stemberg“ heute für alle Fisch-Freunde. Achtung: Die Zubereitung klingt komplizierter als sie wirklich ist.

Gebratenes Bachsaibling-Filets auf gerahmtem Rieslingkraut mit gebackenem Blutwursttäschchen

Zutaten für 4 Personen

Zutaten für die Saibling-Filets:

- 4 Bachsaibling-Filets mit Haut a 80g
- Fleur de Sel
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl
- 1 TL kalte Butter
- 2 kleine Zweige Thymian
- Mehl

Zubereitung der Saiblinge:

Die Saibling-Filets beidseitig würzen und die Hautseite leicht mehlieren. In der Pfanne mit etwas Olivenöl die Fischfilets zuerst auf der Hautseite braten, dann wenden und Butter sowie Thymian zugeben und fertigbraten.

Zutaten für das Kraut:

- 200 g gewaschenes Sauerkraut
- 1 Zwiebel – in feine Streifen geschnitten
- ca. 200 ml Kalbs- oder Gemüsebrühe
- 50 ml Apfelsaft
- 200 g Creme-Fraiche
- **150 ml trockener Riesling (wird ersetzt durch 100 ml weißer Riesling – Traubensaft von van Nahmen PLUS 4 cl Apfelessig)**
- 1 EL Butterschmalz
- 1 mittelgroße Kartoffel –roh gerieben
- 1 Kräutersäckchen mit 4 Wacholderbeeren,2 Nelken,2 Lorbeerblätter
- Salz und weißer Pfeffer aus der Gewürzmühle

Zubereitung des Krauts:

Butterschmalz in den Topf geben, Zwiebeln dazugeben und farblos anschwitzen. Kraut zugeben und mit Brühe, Apfelsaft und Weißwein (Traubensaft und Apfelessig) ablöschen. Kräutersäckchen und geriebene Kartoffeln in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer leicht vorwürzen und mit Deckel ca.30 Minuten garen lassen. Kräutersäckchen entfernen, Creme Fraiche zugeben und nachschmecken.

Zutaten für die Blutwursttäschen:

- 4 Wan-Tan-Blätter 8x8 cm
- 3 EL fein gewürfelte Blutwurst
- 1 TL fein gewürfelte Schalotte
- 1 TL Thymian fein gehackt
- 1 EL fein gewürfelter Apfel
- 10 g Butter
- 1 Eigelb – verquirlt
- Butterschmelz

Zubereitung der Blutwursttäschchen:

Butter im Topf schmelzen, darin Schalotten anschwitzen. Blutwurst, Apfel und Thymian zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Salz/Pfeffer leicht würzen und auskühlen lassen. Die kalte Masse mittig auf die Wan-Tan-Blätter geben, die Ränder mit Eigelb einpinseln und die jeweils gegenüberliegenden Seiten zu Täschchen zusammen kleben. Die Blutwursttäschchen in heißem Butterfett goldgelb ausbacken.

TIPP:

Kraut mittig auf vorgewärmte Teller anrichten, darauf die Fischfilets mit der Hautseite nach oben anrichten und mit Blutwursttäschchen garnieren.