

Je weiter und stärker sich der Alkoholkonsum entwickelt, umso mehr steigt auch die Gefahr vor der Entdeckung. Dabei nehmen die Verfahrensweisen des „Versteckens“ immer groteskere Formen an. Die größte Gefahr sind ein Erkennen des täglichen Zitterns, der Mundgeruch und natürlich auch die „Ausströmungen“ aus allen nur möglichen Körperöffnungen. Da muss dann auch die Bindegewebeentzündung im Auge die roten Äderchen erklären, oder ein Magenleiden die grüne Zunge von Chlorophylltabletten. Das Versteckspiel geht also weiter:

Teil 6 Übungen im Umgang mit Pharisäern!

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*

Im normalen Alltag versteht man darunter ein Getränk, bestehend aus Kaffee, Rum und Schlagsahne. In meinem Sprachgebrauch und aus der Sicht des „Alki's“ handelt es sich um alles was mischbar ist und den Verdacht ausräumt man trinke. Dazu gehören klarer Korn mit Wasser, Limo oder Cola genauso, wie Korn in Kaffee, Cola mit Cognac oder Fanta mit klaren Schnäpsen. Gerne auch beigemischt in die Originalflaschen (Limo) und aus der Flasche getrunken. Auf diese Weise kommt keiner auf die Idee „einen Schluck Limo zu erhalten“, denn „man trinkt ja aus der Flasche und da war ich mit dem Mund dran“.

Wenn ich im Supermarkt etwas kaufte, ich verpackte es in einer undurchsichtigen brauen Tüte und nutzte diese gleich als Versteck und trank aus der Tüte.

Nach den Erfahrungen mit der viel zu leichten Kaffeetasse und meinem Tremor(das Zittern), bestand ja die Gefahr dass ich auffiel. Ich versuchte dieses Zittern, durch das Anpassen meines Alkoholspiegels des Vortages, zu verzögern und anzupassen.

Ich trank einfach am Abend etwas mehr, so dass mein Alkoholspiegel tagsüber „hielt“ bis ich zum „Nachtanken“ an mein Büdchen kam.

Auch hier ein Hinweis: Meine Beschreibung des Zitterns bezieht sich ausschließlich auf meine Erfahrungen mit Alkohol. Es gibt zahllose psychosoziale Gründe für einen Tremor. Diese neurologischen Anzeichen sollen aber hier nicht das Thema sein, denn ich beschränke mich ausschließlich auf die Nebenwirkungen des Alkohols.

Dieses Zittern, oft auch verbunden mit Schweißausbrüchen, signalisiert fast immer Anzeichen von Alkoholentzug, oder in diesem Zusammenhang besser: Der Körper signalisiert – ich brauche etwas und zwar dringend.

Dieses „Spiegeltrinken“, den Alkoholspiegel so anzupassen das ich arbeiten konnte, aber auch meinem Hobby, dem Trinken frönen konnte, forderte meine ganze Konzentration. Nein, ich vernachlässigte meinen Job nicht. Ich war verlässlich, erfolgreich und aus meiner Sicht, immer noch der richtige Mann an der richtigen Stelle.

Betrachte ich diese Phase aus der zeitlichen Entfernung, dann muss ich mir selbst eingestehen, wie sehr die Arbeit litt. Ich versuchte mein Ziel, nicht während der Arbeitszeit zu trinken durch anpassen der Arbeitszeit zu verändern. Ich war in der glücklichen Lage meine Zeiteinteilung selbst zu machen, konnte Reisen und Filialbesuche selbst planen und das Ende meiner täglichen Arbeitszeit wechselte von vormals 18.00 Uhr auf zuletzt auf einen Zeitraum zwischen 14. 00 Uhr und 15.00 Uhr. Das Ende meiner Arbeitszeit bedeutete immer den Zeitpunkt des Erreichens einer Trinkhalle. Die Rückfahrt, so zum Beispiel aus dem Westerwald in die Kölner Bucht, betrachtete ich nicht mehr als Arbeitszeit. Ich war meinen Prinzipien treu geblieben, die Gefahr von Unfällen durch meine Trunksucht scherte mich nicht. Im Gegenteil, ich fühlte mich mit „Stoff im Blut“ sogar sicherer im Straßenverkehr und stand über den Dingen. Eine Form von Unrechtsbewusstsein kannte ich zu diesem Zeitpunkt genau so wenig.

Zu diesem Zeitpunkt gab es aber ein weiteres Problem, der Geruch der nicht nur aus dem Mund, sondern aus dem gesamten Körper austritt. Alkoholiker stinken nach Alkohol und aus jeder Pore des Körpers strömt der Alkoholgeruch. Betrete ich heute einen Fahrstuhl oder einen anderen, relativ engen Raum, ich rieche den Alkohol auch wenn es sich nur um geringen Konsum gehandelt hat. Ich rieche ihn und mein Körper reagiert angewidert, oft diskriminiere ich Menschen, in dem ich sie in die Schublade „Alkohol“ einordne und schnell feststelle, es handelt sich um ein Rasierwasser oder Eau de Toilette.

Ich bin ein sehr reinlicher Mensch, habe Zeit meines Lebens darauf geachtet das ich geduscht, gepflegt und wohlriechend durch das Leben gehe.

Umso schwieriger war der Gedanke an den Alkoholgeruch. Neben den natürlichen Hilfsmitteln, wie zerkaute Petersilie oder Basilikum gehörten Fisherman's Friend und Chlorophyll –Dragees zu meiner Grundausstattung. Auch Teebaumöl vertreibt die bösen Geister des Alkoholkranken. Die Dragees hatten den Nachteil, dass sich die Zunge grün färbt und ich, beispielsweise bei Prenatal, die gleiche Zungenfarbe vorweisen konnte wie mein Geschäftsführer. Der hatte noch einen anderen Trick drauf, in der Apotheke gab es schwarze Pastillen, die zwar ekelhaft schmeckten, aber eine fulminante Wirkung auf alle Gerüche hatte, auch auf Knoblauchfahnen. Ein tolles Argument um von Alkohol auf Knoblauch zu kommen und eine weitere Entschuldigung vorweisen zu können.

Im Internet gibt es heute extrem viele Foren, die sich mit der Beseitigung von Alkoholfahnen beschäftigen. Eines der bekanntesten Mittel ist ST. SIN No1, es soll wahre Wunder bewirken. Aber wohlgemerkt, dieses Mittel entfernt nur den wahrnehmbaren Geruch, senkt aber keinesfalls den Blutalkohol. Schaut man sich die Bewertungen auf den einschlägigen Internetseiten, z. B. Amazon an, die Welt der Alkoholiker findet auch hier statt.

Ich will hier keine Bedienungsanleitung für betroffene Alkoholranke erstellen, denn die wissen ohnehin besser wie man einen eigenen Schutz gegen Gerüche entwickelt.

Ich halte es aber für äußerst wichtig dass die Angehörigen, Kollegen, Freunde und Chefs auf die Anzeichen reagieren können und dazu müssen sie die Möglichkeiten kennen. Gerötete Augen, übermäßig durchblutete Haut und der Geruch aus Haut und Mund können untrügliche Indizien sein. Klare Indikatoren sind aber auch – schlechte Artikulation (Wolldecke im Mund), Störung der Bewegungskoordination (Wanken, Schlangenlinien), Erinnerungslücken

(was war gestern), Zittern bei eigentlich klaren Bewegungen (Tasse geht nicht direkt zum Mund, Probleme beim Schreiben) und Augenbewegungsstörungen.

Nach meinen eigenen Beobachtungen gibt es ein weiteres und sehr gut erkennbares Indiz, ich konnte es in der Vergangenheit immer häufiger beobachten. Insbesondere im Zeitalter der Arbeitskreise, Tagungen und Brainstormings finden in Unternehmen häufiger Sitzungen statt. Unkonzentration in Gesprächen, stetige Unruhe, das permanente Verlassen dieser Besprechungen unter Vorwänden und „das nicht folgen können“ bei Diskussionen, sind ebenfalls Ansatzpunkte. Aggressives Verhalten in einer Besprechung, das Verlassen des Raumes und nach kurzer Zeit die Rückkehr mit beschwichtigenden Worten. Ich habe diese Auffälligkeiten vielfach erlebt und meist wurde „schnell der Pegel erhöht“ und die innere Ruhe kehrte wieder ein. Dies ist keine Unterstellung, vielfach wurde Leergut in Papierkörben gefunden, oder aber ich roch die Veränderung, denn in so kurzer Zeit wirken weder Dragees, noch Rasierwasser oder ähnliche Stoffe.

Bitte jetzt nicht jeden „roten Kopp“, nicht jedes „strenge“ Rasierwasser und jede Bindehautentzündung mit Alkohol in Verbindung bringen. Diese Diskriminierung verbietet sich von selbst. Nur, wenn die Symptome häufiger und regelmäßig auftreten ist Vorsicht angebracht und man sollte versuchen mit dem Betroffenen zu einem Gespräch zu kommen.

In Deutschland sind rund 1, 4 Millionen Menschen alkoholabhängig. Hinzu kommen rund 2 Millionen, deren Alkoholkonsum stark bedenklich ist. Eine englische Forschergruppe fand heraus: Zwei einfache Fragen genügen, um einen Menschen mit einem Alkoholproblem zuverlässig zu entlarven.

Die erste Frage, die Genauigkeit beträgt 87% lautet: „Wie oft trinken Sie sechs oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit?“ Wer hier zugeben muss, häufiger oder regelmäßig zu konsumieren, hat mit sehr großer Sicherheit ein Alkoholproblem.

Ebenso wahrscheinlich ist die positive Beantwortung der Frage: „Haben Sie jemals morgens zuerst Alkohol getrunken, um sich nervlich zu stabilisieren?“

Eine erste und dennoch zuverlässige Einschätzung Ihres Umfeldes ist mit diesen Fragen möglich.

Beobachtet man ein ähnliches Verhalten im familiären Umfeld entsteht zwingend Handlungsbedarf. Allerdings sollte man zu Beginn nur beobachten und die Signale verstehen.

Aber Vorsicht, zum Thema –was mache ich, wenn ich das Gefühl habe das mein Partner trinkt –komme ich später.

In einer Vielzahl von Publikationen wird beschrieben, dass der Alkoholranke geplagt wird von Selbstzweifeln und Schuldgefühlen. Diese depressiven Ansätze bilden einen weiteren Anlass, um sich mit Alkohol zu betäuben. Ich habe dies, im Umgang mit vielen Betroffenen häufiger selbst erlebt, allerdings in meinem Fall war dies nie der Fall. Es kann aber auch daran gelegen haben, dass mein Spiegel fast immer stimmte, ich regelmäßig nachlud und mein Selbstbewusstsein ohnehin übermäßig ausgeprägt ist. Extrovertierte Menschen haben mehr Möglichkeiten sich auszuleben, der introvertierte versucht die Probleme mit sich selbst ins Reine zu bringen. Dabei steigert Alkohol die Selbstdarstellung, der Selbstzweifel kommt dann beim Abklingen der Wirkung wieder zurück, ein Teufelskreis.

Ein großes Problem beim Trinken, ist ähnlich wie bei Drogen, die Beschaffung oder besser das Finanzieren des Bedarfes. Nun ist Alkohol inzwischen recht preiswert zu bekommen und die Varianten sind breit gestreut. Wenn die Dosis nicht ausreicht, erhöht man die Konzentration, soll sagen – Wenn Bier nicht mehr ausreicht zur Betäubung, man wechselt zu Schnaps. Ich habe immer recht gut verdient und konnte „es mir leisten“. Sicherlich wäre ich mit der Bezahlung meines Hauses oder bei der Anschaffung von Luxusgütern schneller zum Ziel gekommen, hätte mir den einen oder anderen Urlaub mehr leisten können, aber das ist nicht das Thema. Selbstzweifel hatte ich auch, betäubte sie aber regelmäßig mit Alkohol und je mehr Zweifel aufkamen, je schneller und höher dosierte ich meinen Konsum. Dabei war ich mir auch sicher, meine Entscheidungen MIT Alkohol waren sicherer, klarer und fachlich besser. Eine fatale Überschätzung meiner eigenen Physis und Psyche.

Mein Körper war längst nicht mehr so belastbar, sportliche Betätigung beschränkte sich auf ein wenig Squash und meine Muskulatur war mehr und mehr verspannt. Ich hielt am Sport fest, aber auch nur weil wir nach dem Training, regelmäßig einmal pro Woche, einen ordentlich Schluck nahmen. Die Trainingshalle lag in Köln - Weidenpesch und die Rückfahrt konnte ich dann wiederum nutzen um „mir den Rest zu geben“. Während dieser Zeit hatte ich einige Probleme bei Autofahrten. Ich muss an dieser Stelle sagen, der liebe Gott hat es mit mir immer sehr gut gemeint, vor allem aber auch mit den anderen Verkehrsteilnehmern. Leichtere Unfälle gab es, Begrenzungspfosten fuhr ich regelmäßig um und Kratzer und Schrammen machten mir bald nichts mehr aus. Niemals ist aber ein Mensch zu Schaden gekommen. Ich danke Gott heute noch dafür.

Ein weiterer Grund für die Teilnahme am Training war auch meine Frau und Familie. Ich wollte möglichst wenig zu Hause sein, raus aus der Kontrolle und keine Rechtfertigungen. Wenn ich dann betrunken nach Hause kam, schliefen Frau und Sohn. Ein Problem weniger und auf diese Weise vermeidet man Kritik, Angriffe und Gespräche.

Ich hätte und dies ist bei allen Alkoholkranken der Fall, keine Diskussion geführt, ich hätte gelogen, erfunden, diskutiert und argumentiert, aber nie meinen Konsum zugegeben. Es hätte jede Menge Ausreden gegeben, Rechtfertigungen wer die Schuld an meinem Zustand zu tragen hatte.

Wäre ich ertappt oder überführt worden, ich hätte Ausreden gehabt, ohne Ende. Für jedes argumentative Problem hatte ich im Kopf bereits mindestens drei Lösungen. Meine Frau war allerdings auch immer klug genug mich nicht anzusprechen wenn ich betrunken war. Klar dies kam auch vor, wenn der Frust so hoch war und die Enttäuschung über mein Verhalten so tief saß, dass die Wut über mich raus musste.

Diese Ausbrüche schluckte ich weg, ignorierte sie, ging nicht darauf ein und redete mir ein dass ich Recht hatte. Wenn wieder Zweifel auftraten, ich betäubte sie sehr schnell und höher dosiert, ich kam gut damit zurecht!

In dieser Zeit entwickelte ich auch meine eigene Vorstellung von Wahrheit. Meine Frau und ich hatten uns, bei der Hochzeit, geschworen ehrlich miteinander umzugehen und uns immer die Wahrheit zu sagen. Dies war, in Bezug auf Alkohol, nie der Fall. Ich klammerte den Alkohol aus meiner Wahrheitstreue einfach aus. Ich versuchte nicht zu lügen, ich wollte einfach nur verschweigen, denn das war ja kein Lügen.

Überhaupt ist diese Art von Lug und Trug ein großes Problem. Lügst Du und bist besoffen kannst Du Dich am nächsten Tag nicht mehr erinnern. Du wirst etwas gefragt, gibst eine Antwort und am nächsten Tagen kennst Du Deine Antwort nicht mehr. Was tun?

Besser den ganzen Diskussionen ausweichen, global antworten mit Phrasen oder Pauschalsätzen und einfach den Kontakt verweigern. Ich praktizierte einen weiteren Weg, das Aufstellen von Behauptungen bei völliger Ahnungslosigkeit. Ich produzierte Geschichten, oft sehr abenteuerlich, so das keiner auf die Idee kam einen Zweifel zu hegen. Das kann der sich doch nicht ausgedacht haben! Das funktionierte eine ganze Weile, fiel aber dann doch auf.

Ich persönlich finde Lügen grundsätzlich anstrengend, nicht nur bei Alkoholgenuss.

Insbesondere mit zunehmendem Alter sollte man der Wahrheit den Vorzug geben, es ist zu anstrengend mit Lügen zu operieren. Wer kann schon im Kopf behalten, was er a über b erzählt hat und welche Geschichten d von e über a weiß. Das ist unglaublich schwierig, schon für den klaren Kopf, wie erst für einen Süchtigen. Fragen und Antworten sind ein schneller und sicherer Weg um zu erkennen oder der Betroffene etwas zu verbergen sucht.

Im realen und nüchternen Leben kann die reine Wahrheit aber zu Problemen führen. Nehmen Sie sich doch mal vor, eine Woche ohne Lügen oder Notlügen auszukommen und dabei auch auf das Ausweichen und Verschweigen zu verzichten. Es wird schwierig und in jedem Fall sehr, sehr anstrengend.

Also irgendwann versuchte ich auf Lügen zu verzichten, ganz gelang es nie, aber ich wurde ein Weltmeister in Ausflüchten, Ausreden und dem Verschweigen.

Einen besonders hohen Stellenwert im Bereich des Lügens, der Versprechen und des Glaubens, finden wir in der Beziehung Eltern zu Kindern. Mehr noch als bei Ehepartnern dauert es unendlich lange, bis man den Lügendschlingel durchschaut. Ich schildere hier eine Situation aus dem engen Freundeskreis.

Der Sohn, inzwischen auch seit 20 Jahren abhängig, schaffte es immer wieder seine Eltern „zu beruhigen“. Er stahl Geld aus dem Portemonnaie seiner Mutter, fürchtete aber keine Entdeckung. Er „drehte“ den Gelddiebstahl so, dass seine Mutter nicht mehr sicher war ob sie das Geld nicht selbst ausgegeben hatte. Sie blieb mit einem schlechten Gewissen zurück, während der Schuldige(Sohn) mit einem Hochgefühl das Haus verließ. Er pflanzte ein Schuldgefühl in sie und wie ein „Häufchen Elend“ konnte sie sich nicht wehren. Die Tatsache, dass die geschickten Täuschungsmanöver auf reinen Lügen basieren und lediglich den Zweck haben dem Abhängigen erneut Ruhe und Abstand zu gewährleisten, realisiert man spät, manchmal viel zu spät. Der seelische Druck für Eltern, der Gedanke „ich habe bei der Erziehung versagt“, und die absolute Hilflosigkeit bei Meinungsverschiedenheiten sind nur einige Ansätze des immensen Druckes, der auf den Eltern liegt. Und immer wieder glauben die Eltern, wir können das schaffen. Dieses „Wir können das schaffen“ ist der größte Trugschluss, denn es klappt nur wenn ER will und sich an Regeln hält. Das große Erwachen lässt somit auch nicht lange auf sich warten und der nächste Akt des selbstzerstörerischen Dramas beginnt in Kürze.

Die Zeit der Kohlsorten ist gekommen. Auf unseren Wochenmärkten gibt es die unterschiedlichsten Kohlsorten zu günstigsten Preisen. Das „Haus Stemberg“ präsentiert heute ein einfaches aber besonders schmackhaftes Gericht, angepasst an die Jahreszeit.

Schweinekoteletts mit Kräutern und Kartoffel – Spitzkohl - Salat

Zutaten für 4 Personen

Zutaten für die Koteletts:

- 2 doppelte Schweinekoteletts á 400 g mit Knochen
- 2 Schalotten, geschält und der Länge nach geviertelt
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- Rapsöl
- Salz und Pfeffer aus der Gewürzmühle

Zubereitung der Koteletts:

Die Schweinekoteletts von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Rapsöl rundherum kräftig anbraten.

Den Backofen auf 170°C vorheizen und die Koteletts für circa 20 Minuten garen. Zwischendurch die Kräuter und die Schalotten auf das Fleisch legen und immer wieder mit Bratöl beträufeln. Nach dem Ende der Garzeit aus dem Ofen nehmen, tranchieren und auf warmen Tellern anrichten.

Zutaten für den Kartoffel – Spitzkohl - Salat:

- 500 g Kartoffeln, festkochend, gekocht und in Scheiben geschnitten
- ½ Kopf Spitzkohl, in feine Streifen geschnitten
- 2 EL Räucherspeck, mager, gewürfelt
- 2 EL Zwiebeln, gewürfelt
- Apfelessig
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Blatt Petersilie, fein geschnitten
- 1 EL Butter

Zubereitung des Salats:

Die Butter in einem Topf schmelzen, den Speck und die Zwiebeln darin andünsten, den Spitzkohl zugeben und ebenfalls mitdünsten. Mit einem Spritzer Apfelessig ablöschen, dann etwas Rapsöl zugeben. Den Spitzkohl auf die Kartoffelscheiben geben, mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

TIPP:

Am besten schmeckt der Salat, wenn man ihn noch lauwarm zu den Koteletts serviert