

Nach der Einsicht künftig ohne Alkohol auskommen ZU WOLLEN sollten die nächsten Schritte eingeleitet werden. Jeder Betroffene wird dazu seinen eigenen Weg finden und finden müssen. In jedem Fall sollte eine qualifizierte Entgiftung erfolgen und danach, möglichst schnell, eine Langzeittherapie in einer geeigneten Einrichtung. Die richtigen Schritte werden in einem späteren Kapitel beschrieben, hier geht es um „den Weg aus der Sucht“ aus einer eigenen Perspektive. Der Freundes und Bekanntenkreis wird einbezogen in die Entscheidung „endlich mit dem Saufen aufzuhören“, die Erlebnisse dabei waren schon sehr überraschend.

Teil 8 Das Outing

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*

Wir leiteten meinen Entzug auf eine besondere Weise ein. Mit Freunden und Nachbarn besuchten wir ein Weinfest an der Mosel, ich selbst gab mir noch einmal „so richtig die Kante“. Ich soff als gäbe es kein nächstes Mal. Ich kann mich heute nicht mehr daran erinnern wie viel ich getrunken hatte, wann ich nach Hause (ins Hotel) kam und schon gar nicht wie ich nach Hause gebracht wurde. Ich hatte den totalen Blackout und erst später erfuhr ich von meinem Rücktransport durch zwei Bekannte.

Mein Grund für diese Maßnahme resultierte aus dem Versuch das Rauchen mittels Hypnose aufzugeben. Dort hatte man uns gebeten die Sitzung mit übermäßigem Nikotinkonsum einzuleiten, so dass ein Ekel gegen diesen Genuss entstand. Da die Hypnose bei mir über drei Jahre angehalten hatte und ich dies als erfolgreich ansah, wählte ich auch in diesem Fall den Weg des übermäßigen Konsums.

Am nächsten Morgen offenbarte ich mich am gemeinsamen Frühstückstisch „meinen Leuten“. Ich bat offen um deren Hilfe und erklärte meinen Zustand. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich ausschließlich mit meiner Frau gesprochen, niemand sonst war über mein Alkoholproblem informiert. Ich hatte alles erwartet, Streit, Unverständnis oder sofortige Ablehnung und Verstoß aus der Gruppe, aber es kam völlig anders. Es waren bewegende Momente, die ich erlebte und es überraschte mich zutiefst. Zunächst das große Unverständnis, man bezweifelte im ersten Schritt das ich abhängig sein könnte, wick schnell „dem großen Zweifeln“ und nach etwas Nachdenken tauchten auch die ersten (laienhaften) Analysen auf. Man hatte sich gewundert, aber nicht verstanden, nicht begriffen, wie ernst es um mich stand. Natürlich wurde viel Wohlwollen hinein interpretiert, ich war ja einer von IHNEN und getrunken haben wir ja alle und überhaupt, so schlimm ist das doch nicht. Es war ein sehr langes Frühstück, begleitet von Diskussionen, Ratschlägen und von ALLEN das Versprechen mich zu unterstützen, ohne genau zu wissen wie. Das betraf aber nicht nur die Gruppe sondern auch oder besser in erster Linie, mich. Um die Mittagszeit machten wir uns auf den Heimweg und wie immer vereinbarten wir einen „Absacker“ beim Nachbarn. Hier sollte der letzte Proviant versoffen werden und wir wollten, wie wir es seit Jahren gemacht haben, die Tour resümieren.

Hier gab es wiederum einen sehr überraschenden Moment, denn alle Anwesenden verzichteten auf Alkohol. Es gab keine echte Begründung dafür, aber keiner wusste sich richtig zu verhalten. Sie verzichteten einfach, ohne Diskussion und einfach nur so. Ein schöner Zug der Gruppe, die Gemeinsamkeit zeigen wollte und sich mit mir solidarisch erklärte. Ich persönlich hielt und halte auch heute nichts davon.

Ich bin krank und nicht die Gruppe. Würde ich das Verhalten der Gruppe, meiner Umwelt und auch meiner Familie dulden, ich wäre schnell ein Ausgestoßener.

Ich musste damit klar kommen, nicht die Gruppe. Ich wollte dies nicht und nach einigen Woche hat sich die Situation normalisiert und grundsätzlich konnte damals und auch heute, Alkohol in meiner Gegenwart getrunken werden. Ich möchte mich nicht ausgrenzen, will weiter dabei sein und nicht als Störfaktor gelten. Was sollen das für Partys werden, wenn die Gemeinschaft plötzlich nur noch Wasser trinkt? Alkohol ist nicht der Stimmungsmacher und heute wird auf Feiern ohnehin mehr alkoholfrei getrunken, weil die meisten mit dem Auto fahren wollen. Aber der generelle Verzicht auf Alkohol muss nicht sein.

Die Stärke NEIN zu sagen muss ich selbst aufbringen!

Der Rückreisetag gehörte schnell zur Vergangenheit, die Woche begann mit meinem 2.Tag ohne Alkohol, denn seit meinem Auftritt an der Mosel hatte ich nichts mehr getrunken.

Kein Problem, ich hatte ja schon immer gesagt, ich bin nicht krank, ich kann aufhören(wenn ich will). In Wahrheit hatte ich noch genügend Alkohol im Blut von der SaufTour und der menschliche Körper baut (Unterscheidung Mann/Frau) zwischen 0,1 und 0,2 Promille pro Stunde ab. Dies ist aber wiederum auch abhängig vom Körpergewicht und dem allgemeinen Zustand des Körpers. Also ich war noch „gedopt“ und bis zum frühen Montag, dem zweiten Tag, war der Verzicht keine große Herausforderung. Allerdings begann in der Nacht zum zweiten Tag ein Zustand, den ich heute mit „durch die Hölle gehen“ bezeichnen würde. Es ist kaum möglich, die dann folgenden rund 10 Tage in normale Worte zu fassen und dies auch noch in sachlicher Form darzustellen .Besonders schlimm waren die ersten 4 -5 Tage, der Körper wehrte sich massiv gegen den Entzug und ich hatte mehrfach das Gefühl „zu sterben“.

Ich hatte vor wenigen Jahren eine Krebsoperation zu überstehen und landete auf der Intensivstation. Damals verweigerte mein Darm seinen Dienst und alles was raus sollte und musste, staute sich auf. Ich kann mich nicht mehr an viel erinnern, aber ich dachte ich platze und letztlich nahm der Inhalt den Weg zurück durch die Speiseröhre, mir wird heute noch über bei dem Gedanken daran. Beim Erbrechen hatte ich das Gefühl das mein Körper aufreißt, die Nähte schienen sich zu dehnen und der beißende Gestank ließen mich ohnmächtig werden. Ja, auch diese Augenblicke waren unmenschlich und grauenhaft, aber sie spiegeln nur einen kleinen Bruchteil dessen wieder, was ich in den ersten Tagen der Entgiftung durchmachte.

Mein Puls begann zu rasen, der Schweiß strömte in einer Menge aus und über meinen Körper, dass ich regelrecht schwamm. Vieles von dieser Schilderung beruht auf der nachträglichen Aufarbeitung mit meiner Frau, die mich während der gesamten Entgiftung betreute. Noch während der ersten Nacht bekam ich Krämpfe, meine Hände formten sich zu „Katzenpfoten“. Ich hatte vorher (2x in meinem Leben) einen Calciumsturz, durch übermäßigen Kölschgenuss und damit verbundenem Harndrang, sackte mein Calciumspiegel in den Keller und ich bekam

eben solche Krämpfe. Diesmal waren aber alle Gliedmaßen betroffen und die Schmerzen waren schier unerträglich.

Begleitet wurden alle Symptome durch heftigste Halluzinationen. Ich unterhielt mich mit Freunden, Kollegen und Bekannten und ich erlebte Stationen meines Lebens neu, allerdings mit einem völlig anderen Ausgang. In der Hochphase des Entzuges bekam ich Angstzustände, Albträume und sah Menschen und Tiere in unserer Wohnung, die natürlich nicht vorhanden waren. Ich hörte ihre Stimmen und unterhielt mich mit ihnen und schrie sie an. Panikattacken, Nervosität und keine Möglichkeit zu schlafen. Ich war wach obwohl ich von Krämpfen geschüttelt, müde im Bett lag, jammerte und verfluchte gleichzeitig meine Frau, das Leben und alles was mir einfiel.

Mir war übel und ich versuchte mich regelmäßig zu erbrechen. Mangels Nahrungsaufnahme kam nur Wasser und das war offensichtlich auch gut so. Meine Frau sorgte dafür dass ich viel Wasser zu mir nahm. Zu den Gliederschmerzen und den Muskelkrämpfen kamen jetzt auch Magenkrämpfe hinzu. Mein Zustand war erbärmlich, ich litt wie ein Tier und bin mir heute sicher:

Der gesamte Verlauf war genau richtig für mein späteres Leben. Mein Körper weigerte sich zu akzeptieren das die Zeit mit Alkohol vorbei sein sollte, rebellierte und verlangte nach „seinem Stoff“. Die volle Härte des Entzuges mitzuerleben, so zu leiden ist und hier bin ich mir sicher, ist ein Garant für meine heutige Angst wieder rückfällig zu werden.

Ich breche an dieser Stelle die weitere Schilderung über die Entgiftung ab.

Dies hat zwei Gründe. Zum einen gibt es genug Informationsmaterial in anderen Medienbereichen, die eine Entgiftungsphase in allen Einzelheiten beschreibt. Es gibt einschlägige Literatur und vor allem das Internet ist angetan um den Wissendurst zu stillen. Zum anderen möchte ich niemanden „verschrecken“ und einen eventuell vorhandenen Gedanken an einen Entzug dadurch schwerer machen.

Meine Beschreibung soll Menschen dazu veranlassen dem Alkohol zu trotzen und darauf zu verzichten, gleichzeitig aber auch den Wunsch zum Entzug wecken. Dies erreiche ich nicht mit einer schrecklichen Beschreibung.

Die „schreckliche Beschreibung“ der Tortur kann man ergänzen, durch die Beschreibung von Fällen, die nicht zum Entzug gingen und auf dramatische Weise ums Leben gekommen sind. Jüngst erfuhr ich auf Facebook von einem besonders dramatischen Fall, ein Mann (40 Jahre alt-zwei Kinder) hat sich in den ersten Dezembertagen das Leben genommen, gefunden wurde er an Heilig Abend. Er hat es leider nicht geschafft das Teufelszeug zu lassen und resigniert.

Eine ehemalige Nachbarin, sie trank schon ab dem frühen Morgen Schnaps, die Alkoholfahne umstrich sie in einem Umkreis von 5 -10 Metern. Im Nachhinein glaube ich, ihr Leben bestand nur aus Alkohol, sie war immer auf der Suche nach Gründen um zu trinken.

Sie heiratete einen jüngeren Mann und man könnte vermuten dass sie aus der Einsamkeit heraus war, aber auch nach der Hochzeit verringerte sie den Konsum nicht. Sie wurde mehrfach in eine Klinik eingeliefert um gesundheitliche Probleme zu behandeln. Ihre alkoholischen Probleme ließ sie nicht behandeln, sie soff weiter. Es war eine Liebesheirat von Seiten des Mannes und bald geriet er ebenfalls in den Strudel des Teufels Alkohol. Gemeinsam tranken sie fast jeden Abend. Eines Tages fiel sie einfach um, spuckte Blut und

wurde in die Notaufnahme des Krankenhauses gefahren. Keine 24 Stunden später war sie tot. Ihr Mann hat sich dann aber schnell wieder gefangen und das Trinken eingestellt.

Ein weiterer Bekannter aus dem beruflichen Umfeld mit viel Geld. Er war regelmäßig zum Kurz - Entzug in unterschiedlichen Kliniken, bevor er sich zu einer Langzeittherapie entschloss. Leider war es zu diesem Zeitpunkt viel zu spät, denn wenige Tage später erlag auch er einem Organversagen, klar verursacht durch Alkohol. Beide Lebern waren so geschädigt (Leberzirrhose), das sie ihren Dienst versagten und die Stoffwechselfunktion nicht mehr erfüllen konnten.

Zurück zum Thema Verlauf meines Entzuges.

Aus meiner Sicht präferiere ich die Hinzuziehung eines Arztes und ein Mixed aus kaltem und warmem Entzug. Betreuung und Unterstützung durch den Fachmann, den Entzug aber knallhart ohne chemische Hilfsmittel, jedoch mit therapeutischer Begleitung.

Obwohl ich, insbesondere in den ersten vier Tagen, so gut wie nichts mitbekommen habe, ist ganz hinten in meinem Kopf, der gesamte Entzug so präsent, als sei ich mit vollem Verstand dabei gewesen. Nach dem vierten/ fünften Tag ließen die Krämpfe, die Angstzustände nach und die Halluzinationen verschwanden ebenfalls allmählich. Ich „schwitzte immer noch wie ein Ochse“ konnte aber wieder aufstehen und die ersten Gänge durch unser Haus machen. Allerdings musste meine Frau mich stützen, denn ich hatte kaum die Kraft mich auf den Beinen zu halten.

Bereits nach wenigen Metern zittern die Glieder und erneut setzten Krämpfe ein. Bewegung aber war wichtig und wir steigerten die Bemühungen, zunächst kurze Strecken und am 6.Tag wagten wir uns das erste Mal in den Garten. Allein die frische Luft in die Lungen zu saugen, die Sonne zu sehen und KLAR zu sein ließen meine Endorphine in die Höhe schnellen.

Ein Hochgefühl machte sich in meinem Körper breit, ich fühlte mich unglaublich, ich hatte es geschafft.

Ja, ich war überzeugt davon, jetzt hast Du es geschafft und bist „clean“. Eine trügerische Vision und eine völlig falsche Annahme. Ich wusste zwar das der Entschluss, nicht mehr zu trinken einen endgültigen Entschluss bedeutet, aber das die logische Konsequenz heißt –NIE MEHR Alkohol, diese Erkenntnis kam erst viel später und es dauerte bis ich die Tragweite begriff.

Eine Unterstützung für meinen „Kaltentzug“ erhielt ich durch die Caritas - Suchtberatung.

Nach einer ersten telefonischen Kontaktaufnahme kam es bereits nach einem Tag zu einem ersten Termin. Wir vereinbarten für den Folgetag ein Einzelgespräch, meine Frau sollte mit dabei sein (Paargespräch). Es gab keine konkreten Vorgaben, einzige Bedingung, ich sollte nüchtern sein. Der Zeitpunkt des ersten Gespräches lag weit vor der Mosel – Tour, ich soff also noch, aber für diesen Termin riss ich mich zusammen. Den letzten Alkohol trank ich am Abend vorher gegen 18.00 Uhr, der Termin war gegen 11.00 am nächsten Morgen, ich hatte (halbswegs) klare Gedanken und konnte dem Verlauf des Gespräches folgen. Ich muss dazu sagen, mein Entschluss trocken zu werden stand und ich wollte das Ziel erreichen. Das Einzelgespräch war locker und diente als Vorbereitung zur Teilnahme an der eigentlichen Gruppensitzung. Neben den persönlichen Daten wurden Informationen zu Trinkverhalten, Dauer der Sucht und Vorstellungen zu Abläufen der Zukunft abgefragt. Wichtig, neben diesen

Formalitäten, auch das Vorbereiten auf die möglichen Konsequenzen bei Nichteinhaltung der Regeln und das Gefühl, hier bin ich richtig.

Nach diesem Erstgespräch gab es keinen Weg mehr zurück. Meine Frau erklärte klar und deutlich, wenn Du es nicht durchziehst, bin ich weg. Eine Aussage die sie schon häufiger getroffen hatte, aber irgendwie war es diesmal anders. Etwas in meinem Inneren sagte mir – es ist ernst. Da gab es aber noch etwas, ich war mein altes Leben satt. Ich war es satt zu lügen und zu betrügen, satt mich zu verstecken, satt ein schlechtes Gewissen zu haben und vor allem satt – nicht mein eigener Herr zu sein, sondern dem Alkohol zu gehorchen.

Der Besuch der Gruppe macht erst Sinn, wenn die Entgiftung überwunden ist. Vorher reden wir über Lippenbekenntnisse, unzureichende Willenserklärungen und Geschwafel. Am Ende der Entgiftung, es muss Tag 7 gewesen sein, besuchten wir zum ersten Mal (wiederum gemeinsam mit meiner Frau) die Indikativgruppe, die sich mit der Begleitung aus der Sucht beschäftigt.

Direkt nach der kurzen Eröffnungsansprache durch den Therapeuten und einer allgemeinen Vorstellungsrunde, wurden erste klare Ansagen gemacht.

Wer angetrunken kommt fliegt raus. Wer rückfällig wird ebenfalls. Jedem im Raum war klar, die Aussagen sind ernst gemeint und es gibt keinen Platz für Ausreden. Die Plätze in Betreuungsgruppen dieser Art sind rar und nur Menschen die Hilfe wollen, sind willkommen. Ich denke in einer solchen Gruppe ist es auch zwingend erforderlich, das Fakten und Regeln geschaffen werden, die bei Nichteinhaltung zu knallharten Konsequenzen führen müssen.

Im kleinen Therapie- und Beratungsraum befanden sich rund 20 Personen, Menschen mit Alkoholproblem und deren Angehörige. Die kurze Zusammenfassung der persönlichen Daten, die kurze Vorstellung aller Personen und die Erkenntnis, wo sitzt Du hier eigentlich. Gegenüber dem Schicksal der meisten Anderen, war mein Leben relativ normal verlaufen. Ohne Jobverlust (ich meine damit –alkoholbedingt), meine Familie war bei mir und auch finanziell kamen wir über die Runden. Anders waren die Geschichten von einigen der anderen Betroffenen. Frau weg, Kinder weg und für mich am überraschendsten, kein Wille vorhanden es zu schaffen. Schon bei den ersten Sätzen war klar, sie wollen nicht trocken werden.

Ich bin zutiefst davon überzeugt dass sich Zwang zum Entzug in eine völlig andere Richtung entwickeln würde. Nur der eigene Wille kann aus der Sucht heraus führen, verbunden mit der Einsicht es schaffen zu wollen, stellt die Weichen in eine suchtfreie Zukunft.

In meiner beruflichen Laufbahn (nachdem ich aufgehört habe) wurden einige Male Kollegen vor die Alternative gestellt – Suchtberatung oder Entlassung. Funktioniert hat dieser Weg nie. Bei allen fehlte die Einsicht und Wille, allein mit Druck von außen geht nichts.

In vielen Gesprächen zur Vorbereitung dieses Buches habe ich wiederholt gehört, das öffentliche Stellen wie Arbeitsamt oder das damalige Sozialamt, einen Zwang in dieser Richtung ausübten und Gebrauch von ihrer Machtposition machten. Aus meiner Sicht konnte und kann das nicht funktionieren.

Passend zu den Feiertagen ein etwas aufwändigeres Gericht, hier die Besonderheit, alkoholische Bestandteile werden durch Säfte ersetzt. Es mag meiner These widersprechen – auch keinen Alkoholversatz zu sich nehmen – hier übernehmen die Säfte aber andere Funktionen.

Sauerbraten vom Landschweinbauch „36/65“ mit Schokoladensalz

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

- 1,5 kg Schweinebauch mit Schwarte, vom Knorpel befreit
- 1 Karotte, geschält und klein gewürfelt
- 1 Zwiebel, geschält und klein gewürfelt
- ¼ Stange Sellerie geschält und klein gewürfelt
- 1 Stange Lauch, geputzt und klein gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kümmel
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Nelken
- 3 EL Rübenkraut
- **120 ml Rotweinessig (wird ersetzt durch Apfelessig)**
- **500 ml Rotwein (wird ersetzt durch Apfel – Holundersaft von van Nahmen)**
- 1,5 l Kalbsfond
- Salz und Pfeffer aus der Gewürzmühle
- 1 EL Kakaopulver ungesüßt
- Schokoladensalz
- Rapsöl

Zubereitung:

Den Schweinebauch mit Salz und Pfeffer in Rapsöl anbraten und dann aus dem Topf nehmen. Das Gemüse, mit Ausnahme des Lauchs, anschwitzen, dann das Tomatenmark und die Gewürze dazu geben. Mit Rotweinessig(Apfelessig) ablöschen und um die Hälfte einkochen, danach mit Rotwein(Apfel –Holundersaft) ablöschen und ebenfalls auf die Hälfte reduzieren. Nun den Fond und das Rübenkraut zugeben. Die Flüssigkeit vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Dann den Bauch mit dem Fond und dem Gemüse stramm vakuumieren und

im Wasserbad bei 65°C für 36 Stunden garen. Wenn kein Wasserbad vorhanden ist, kann man auch einen mit Wasser gefüllten Topf bei circa 70 – 80°C in den Ofen stellen.

Nach Ende der Garzeit das Vakuum öffnen, den Schweinebauch noch warm von der Schwarte befreien, portionieren und warm halten. Den Fond durch ein Sieb oder Tuch passieren und auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Danach erneut mit Salz und Pfeffer und dem Kakaopulver abschmecken.

Tipp:

Als Beilagen eignen sich besonders Selleriecreme und karamellierte Perlzwiebeln