

# Ich bin Stefan

Ich sitze hier und überlege, wie ich nach und nach dem Teufel Alkohol verfallen bin. Es ist für mich heute einfach, darüber zu reden und zu sagen, dass ich fast die Hälfte meines Lebens gesoffen habe. Mal mehr, mal weniger. Aber es ist so, wie es ist: Ich bin Alkoholiker mit Depressionen. Wobei ich dieses Wort „Alkoholiker“ nicht mag. Den anderen, vor allem mir selber, sage ich immer: „Ich bin alkoholkrank“.

Heute haben wir den 15.09.2012 und vor genau acht Monaten habe ich endlich, nach vielen, vielen Jahren der Lüge, Aggressionen, Betrügereien, Schmerzen und seelischem Leid meiner Familie gegenüber, den Entschluss gefasst, mit der Sauferei aufzuhören.

Am 10.04.1965 bin ich in Flensburg mit dem Namen Stefan geboren. Meine Eltern sind einfache Leute. Meine Mutter war, und sie ist es heute noch, eine gute und liebevolle Mutter und mittlerweile seit gut 18 Jahren, auch eine tolle Oma. Mein Vater hat sich fast 50 Jahre auf der Werft, für seine Familie, den Rücken krumm gemacht, und immer Zeit für seine Familie gefunden. Ich muss sagen, dass meine kleine Schwester und ich, wirklich eine gute und behütete Kindheit hatten. Wir haben es nie gesehen, oder mitbekommen, dass unsere Eltern getrunken haben. Sicher, als wir in einem gewissen Alter gewesen sind, hat man die ein oder andere Party/Feier mitbekommen, aber ich kann nicht sagen, dass meine Eltern an irgendeiner Flasche gehangen haben. Zu den Mahlzeiten gibt es noch heute alkoholfreie Getränke. Und auch abends sitzen meine Eltern *nicht* gemütlich bei Wein und Bier. Also, daher kann ich die Sauferei nicht haben.

Nun muss ich mal die letzten 2 Jahre meiner Schulzeit überdenken und komme zu dem Entschluss, dass sich da schon seit einiger Zeit bei mir die erste Sucht aufgetan hat: *das Rauchen*. Es gab auch schon mal die eine oder andere Party mit Mädchen, lauter ACDC-Musik, Bier und Wein. Die ersten Stunden, kann ich mich erinnern, waren immer recht lustig mit viel Knutscherei. Wobei die Mädels meist als erstes „abdrehten“, später folgten auch wir mit übelstem Erbrechen. Das größte Problem aber waren unsere Eltern: wie sollten wir in kürzester Zeit alle wieder nüchtern werden, ohne dass die Alten was davon mitbekommen, dass wir geraucht und getrunken haben? Und Ärger gab es natürlich, war ja klar.

Mit meinem 16. Lebensjahr begann ich eine Ausbildung als Restaurantfachmann in einem Restaurant hier in Flensburg. Anschließend machte ich eine Lehre als Koch, und ich denke, damit begann ganz allmählich meine traurige Karriere als Trinker. Als Azubi wird man ja noch ziemlich kurz gehalten (wegen dem Jugendschutzgesetz), hin und wieder mal ein Alster zum Feierabend, aber dann fingen die Abende und Nächte an, länger und länger zu werden, sodass ich meist morgens mit einem „Kotz-Gefühl“ und Kopfschmerzen aufgewacht ist, und meistens meine Arbeit nur halbherzig vollbracht habe. Und wenn es ganz schlimm war, hab ich mich einfach krankschreiben lassen, wegen einer Magen-Darm Grippe.

Da wir in der Gastronomie unregelmäßige Arbeitszeiten haben, wurde auch an ganz normalen Wochentagen gefeiert und Party gemacht. 2-3-mal die Woche, und am Wochenende nach der Arbeit, sowieso..

Nach bestandenen Prüfungen bin ich für 2 Jahre in die Schweiz gegangen. Die Leute waren cool und die Arbeit spitzenklasse. Ich bekam ein Zimmer in Niederdorf, direkt im Zentrum von Zürich, mitten im Vergnügungsviertel (St. Pauli). Partys, Clubs, Bars, Huren, Drogen und Alkohol. 14 Tage später zog mein neuer Zimmernachbar bei mir ein. Wir brauchten keine 2 Stunden, um auf einer Wellenlänge zu sein. Fast jeden Tag gab es etwas zu feiern, mit fast allen Dingen, die man kriegen konnte. Bis auf die Huren, haben wir alles ausprobiert, was es gab. Gras, Koks und Tabletten haben uns zwar die Wirkung gebracht, aber aus Kostengründen haben wir uns dann für den Alkohol entschieden. Da wir beide festgestellt haben, dass wir einen Generalschlüssel hatten, bedienten wir uns meist nach Feierabend mit Alkoholika aus dem Lager. Nicht einer hat etwas gemerkt.. So sind wir dann mit der

Tram runter ins Niederdorf gefahren und waren nach 20 minütiger Fahrt ziemlich breit. In Niederdorf angekommen, gaben wir so richtig Gas. Irgendwann lernte ich eine Wienerin kennen, die für mich ziemlich wichtig war, sodass ich langsam die Bremse gezogen habe. Die Stimmungsschwankungen während und nach dem trinken, machten mir doch ziemlich zu schaffen.

Schlägereien, aufwachen bei Frauen, die man nicht kannte, und die Arbeit wurde auch nicht leichter, konnte so nicht weiter gehen. Darum bekam ich ein Zimmer oben im Restaurant. So konnte ich mich wieder mehr um die Arbeit kümmern und viel Zeit mit der kleinen Wienerin verbringen. Trotz allem habe ich meinen Zimmerkumpel und den Alkohol nicht vergessen (noch heute habe ich einen guten Kontakt zu Frank, der dem Alkohol und dem Koks schon Jahre vor mir abgesagt hat).

Nach der Schweiz bin ich auf die Insel Amrum gegangen. Das war die reinste Keulerei: 6 Tage-Woche, bis zu 300 Essen am Tag und nicht unter 12 Stunden täglich arbeiten. So wurde dann auch 6 Tage gesoffen und gehurt und am 7. Tag 24 Stunden geschlafen. Vier Monate habe ich das mitgemacht und dann kam der Höhepunkt der Saison: Das Werner-Rennen. Drei Tage Party am Stück mit meinen Kumpel Frank aus der Schweiz. Wir hatten uns wieder! Nach dem Rennen bin ich nach Hause zu meinen Eltern. Die schickten mich direkt zum Doc und der hat mich erst mal für 2 Wochen aus dem Verkehr gezogen. Ich glaube, ich habe gefühlte 4 Tage geschlafen. Nachdem mich meine Mutter wieder aufgepäppelt hat, fing ich eine Stelle in Hamburg an. Das war ein Scheiß-Job: kaum Kontakt zu den Kollegen, und Hamburg finde ich persönlich sowieso Scheiße. Ich war die meiste Zeit alleine und ich fing an, einen Freund gegen die Einsamkeit zu finden. **Den Wodka**, den Wodka, der mich in all den Jahren so treu begleitet hat – bis zum 14.04.2012.

Nach kurzem Aufenthalt in Hamburg, fing ich hier in Flensburg an zu arbeiten. Nur kurz wollte ich bleiben, denn meine Pläne waren es, wieder in die Schweiz zu gehen, oder nach Italien, oder Frankreich. Doch in Flensburg gab es immer noch Freunde, Bekannte und neue Arbeitskollegen, die Bock auf Partys und saufen hatten. Was mich heute wundert, wie viele Frauen man auch im Suff abschleppen kann – für mich heute unvorstellbar - . Eines Abends hatte ich ein Date mit einer Frau, die mich aber versetzte und ich lernte eine andere „Wahnsinns-Frau“ kennen, die ich ein Jahr später geheiratet habe. Noch heute bin ich mit dieser Frau verheiratet – und das schon seit 23 Jahren - .

Die Sauferei aber blieb, in Maßen natürlich. Die ersten Jahre trank meine Frau das Eine oder Andere Mal mit, merkte aber sehr schnell, dass *ich* ein Problem mit dem Alkohol hatte. Viele Jahre hat sie geschwiegen. In dieser Zeit habe ich ihr auch viele schlimme Dinge an den Kopf geworfen, was ich bis zum 14.01.2012 fortsetzte. Schmerzhaft, seelische und verbale Beleidigungen, die ich in meinem ganzen restlichen Leben nie wieder gut machen kann. Ich würde mir die rechte Hand abschneiden, wenn ich das alles wieder gut machen könnte, was ich meiner kleinen Familie angetan habe. Aber das geht nicht, die Narben werden ein Leben lang bei meiner Familie vorhanden sein. Ich kann es jetzt nur besser machen und ihnen ein guter Vater und Ehemann sein, wie es diesen in jeder Familie gibt, wo nicht gesoffen wird.

Im April vor 18 Jahren kam unser Sohn auf die Welt und es gab mal wieder einen Grund zu saufen. Man muß ja mal die Geburt seines Sohnes feiern!! Später gab es meist die gleichen Gründe zu feiern. Ich sagte, ich wäre mit der Situation überfordert, oder die Arbeit war Scheiße, oder ich war wieder stolz, Vater zu sein. Also gab es immer was zu saufen.

Vier Jahre später kam dann unsere Tochter zur Welt und gab schon wieder einen Anlass zum feiern. Meine Frau lag mit einer Schwangerschaftsvergiftung im Krankenhaus länger, als geplant. Schon wieder gab es einen neuen Grund zu saufen. Ich hab mir ja Sorgen gemacht, um meine beiden Frauen. Mit unserem Sohn zu Hause, ging es soweit gut und ich konnte mich um ihn kümmern, soweit es mit meiner Arbeit funktionierte. Wenn es mal nicht klappte, dann waren ja auch noch die Omas da, die ihn passten, so konnte ich mich um die Arbeit und die Sauferei *kümmern*. Die Arbeit, die ich damals hatte, machte ich knapp 14 Jahre. 14 Jahre Auf und Ab. Die ersten Jahre davon waren ganz in Ordnung. Der Alkohol floss in der Firma zuerst nur in überschaubaren Mengen, doch später wurde es mehr und mehr, bishin, dass ich mir meinen Wodka selber mitbrachte und diesen neben den täglichen Drinks, die die Chefin ausgegeben hatte, noch dazu getrunken habe. Später, wenn ich die Heimfahrt von der

Arbeit gut überstanden hatte, ging die Sauferei zu Hause weiter. Immer wieder mit dem gleichen Argument, ich wäre kaputt und gestresst, sodass ich meine Feierabend-Drinks zum abschalten bräuchte. Und so ging dies Woche für Woche. Immer wieder fragte mich meine Frau, warum ich so viel trinke und immer gab ich zur Antwort, weil die anderen auch alle trinken und ich so den Kontakt zu meinen Kollegen hatte, weil ich ja die meiste Zeit alleine war. *Alleine war ich ja schon lange, nur gemerkt habe ich das nicht.*

Als Säufer, Trinker oder als Schluckspecht wirst du von den Leuten in eine Schublade gesteckt, wo du der Meinung bist, dass du da gar nicht reingehörst, weil du ja gar kein Problem hast, sondern immer nur die anderen. Dass du aber das Problem bist, mit deinem besten Freund Jelzin, Puschkin, oder wie die Wodkas alle heißen, hab ich erst viele Jahre später begriffen.

Irgendwann versuchte ich die Bremse zu ziehen und wechselte die Arbeitsstelle, wo es auch recht gut lief. Ich lernte neue Leute kennen und das arbeiten machte mir auch wieder Spass. Während der Arbeit gab es auch keinen Alkohol, nur noch heimlich zu Hause, wobei meine Familie immer wusste, dass ich wieder zum saufen im Keller war. Nach längerer Überlegung - heute – hatte meine Familie sich schon seit geraumer Zeit von mir entfernt. Die machten ihr Ding und ich machte mein Ding. Dann passierte etwas, was ich mir im Leben nicht vorstellen konnte: ich bekam einen Herzinfarkt, morgens um 7.30h, mitten auf der Arbeit in der Küche. Irgendwann kam meine Frau in Krankenhaus, ich lag da und mir ging der Arsch auf Grundeis. Ich bemerkte eine gewisse Kühle in ihrem Verhalten, welches mir noch mehr Angst machte, als die Angst, die ich schon hatte. Nachdem ich die Intensivstation und das Krankenhaus hinter mir hatte, war ich knapp 10 Tage zu Hause und lebte in Abstinenz. Bin dann für Wochen in die Reha gegangen. Meine Familie und ich hatten regelmäßigen Telefonkontakt, unser Sohn kam mich auch mal über das Wochenende besuchen. Meine Frau auch einmal, wobei sie wieder dieses unterkühlte Verhalten an den Tag legte. Ich konnte es nicht begreifen, ich war doch schließlich krank. Krank war allerdings unsere, meine Beziehung zu meiner Frau und den Kindern, durch diese scheiß Sauferei.

Als Trinker machst du deinen Leuten, Freunden und Bekannten, immer wieder Versprechungen, die du nicht einhalten kannst, weil die Gier und die Sucht nach Alkohol größer ist, als alles andere, was dir lieb ist. Immer wieder habe ich meiner Familie Hoffnung gemacht, dass ich aufhöre zu trinken. Und was habe ich gemacht? Noch heimlicher getrunken. Ich konnte gar nicht genug Pfefferminze und Knoblauch essen, um die Fahne zu überdecken. Alles wieder für die Katz und schon wieder die Familie belogen. Alle merkten das, nur ich nicht. Es wurde dann ja auch nicht mehr darüber geredet, und ich hatte meine Ruhe. Bloß meine Aggressionen bekamen teilweise erschreckende Ausmaße. Die Launen von mir wechselten sich so schnell, dass ich teilweise selber Angst vor mir hatte. Wenn ich heute so darüber nachdenke, wird mir schlecht, wie beschissen ich mich meiner Familie gegenüber verhalten habe.

Zwischendurch hatte ich auch mal lichte Momente, in denen ich versucht habe, für meine Familie da zu sein. *Nur: ich hatte schon lange keine Familie mehr!* Sie machten gute Miene zu bösen Spiel, und selbst da hab ich noch nicht begriffen, dass ich alleine war, alleine in einer Familie. Wir haben alles an Familientherapien gemacht, was man machen konnte und immer wieder hat meine Frau geweint, und ich habe immer noch nicht begriffen, um was es hier geht. Meine Frau hat in unserer Ehe sehr viel geweint und ich habe immer noch einen oben drauf gesetzt. Hinterher hat es mir auch immer leid getan, und ich habe mich entschuldigt, doch irgendwann zählt eine Entschuldigung nichts mehr. Mal wieder hat die Zeit auch diese Tränen getrocknet doch ich habe eingewilligt, mit meiner Frau in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Wir gingen zu den AA's Ich ging in die Betroffenen-Gruppe, meine Frau gleichzeitig in die Angehörigen-Gruppe. Zusammen sind wir dann, schweigend, wieder nach Hause gefahren, weil ja alles so anonym sein musste. Auch zu Hause haben wir nicht über die Probleme, bzw über die Sucht gesprochen, weil sie ja nichts erzählen durfte. Auch ich hatte nichts zu erzählen. Meine Frau ging zu Bett und ich wieder in meinen Keller, zum saufen natürlich. So lief es einige Male, und meine Frau ist dann irgendwann alleine zu dieser Gruppe gefahren. Mir persönlich hat die ganze Sache überhaupt nichts gebracht, zumal ich auch die Menschen dort nicht mochte. Aber meine Frau schöpfte immer wieder Kraft und Hoffnung bei der Gruppe, um den Alltag mit mir zu ertragen.

So vergingen die letzten 3-4 Jahre, immer wieder das gleiche Spiel: Lügen, betrügen und saufen. Mittlerweile war ich wieder in meiner alten Firma angefangen. Das erste Jahr verlief super, bis zu dem Zeitpunkt, wo ich mit einer Lungenentzündung krank wurde. Alles darfst du, nur nicht krank werden! Von diesem Zeitpunkt an, hatte ich schlechte Karten bei meiner Chefin und die Sauferei kam auch langsam zum Höhepunkt in meiner ganzen Trinker-Karriere. Weil meine Kollegen und meine Chefin selber gesoffen haben, und heute noch saufen, blieb mir nichts anderes übrig, als selber wieder mitzutrinken, um zumindest eine Gemeinsamkeit mit denen zu haben, ansonsten hätte ich schon wieder alleine dagestanden. Langsam wurde alles für mich mühsamer. Das Arbeiten, die Sauferei und alles, was drum herum war.

Meine Frau hat mir bis zum Jahresende 2011 eine Frist gesetzt, mit dem saufen aufzuhören, oder sie würde mit den Kindern weg ziehen. Ich meine, das hat sie nun ja schon X-mal gesagt, nur jetzt fing ich an zu begreifen, dass sie und die Kinder es diesmal ernst meinten. Allmählich fing ich an, darüber nachzudenken, wie schlimm ich es eigentlich noch machen könnte, und so begann ich, meinen Alkoholkonsum drastisch zu verringern, teilweise sogar ganz einzustellen. Es funktionierte recht gut, bis 14.01.2012. Wieder mal gab ein schlechtes Erlebnis mit meiner Chefin. Meine Frau hatte Notdienst, also habe ich mir so die Kante gegeben, dass ich anfing, mir einen Strick zu bauen und mich aufhängen wollte. Ich konnte nicht mehr, und ich wollte auch nicht mehr so leben. Meine Frau kam nach Hause und bemerkte gleich wieder, dass ich getrunken hatte. Ich erzählte ihr die Geschichte mit meiner Chefin und sagte, dass ich den nächsten Morgen zum Arzt gehen würde. Habe alles ausgemacht und das letzte Glas weggekippt und bin am nächsten morgen gleich zum Doc. Habe mich mit ihm ausführlich unterhalten. Wir holten meine Frau dazu und haben alles besprochen, wie es weitergehen soll. Das Geheule war groß, aber ich wollte nun endgültig diesen Weg gehen. Und ich bereue ihn bis heute nicht. In den letzten Wochen machten sich zudem noch Depressionen breit, die ich vorher nicht kannte, oder die ich mir weg gesoffen hatte.

Nun denn, ich machte meine stationäre Entgiftung und begann mit einer ambulanten Langzeittherapie.

Während des Klinikaufenthaltes lernte ich mehrere Suchthilfegruppen kennen und habe die ein oder andere auch besucht. Aber hängen geblieben bin ich beim Freundeskreis Treff 90, die ich mittlerweile seit knapp 8 Monaten besuche. Ich habe da einen Platz gefunden, wo ich weiß, dass ich da hingehöre. Ich habe selten Menschen in einer Selbsthilfegruppe kennen gelernt, die so offen und ehrlich mit dem Thema Sucht umgehen: Mit Zuckerbrot und Peitsche. Sollte ich mal nicht an dem Gruppenabend teilnehmen können, dann fehlt mir was in dieser Woche. Dazu kommt auch noch, dass ich in der Bowlingmannschaft mitspiele, und man trifft sich auch außerhalb der Meetings – und das gefällt mir gut - . Dadurch habe ich auch wieder neue Menschen kennen gelernt, weil ich sehr viele Leute aus meinem früheren Leben aussortiert habe. Nachdem meine Fassade gefallen ist, mit Lügen und Betrügen, will ich das auch nicht mehr von anderen Menschen haben.

Nach 8 Monaten kann ich sagen, dass ich den richtigen Weg gegangen bin und ihn noch gehen werde. Ich habe mit meiner Frau viele Sachen aufgearbeitet und wir haben gesagt, dass wir bei Null anfangen, dass das meine letzte Chance ist, und die werde ich nutzen. Die Anti Depressionstabletten muss ich wohl noch weiterhin nehmen, aber was das Wichtigste an der ganzen Sache ist: *Ich habe meine Familie wieder und es wird auch wieder gelacht und wir gehen wieder anständig miteinander um.*

**Mein Leben ist wieder lebenswert geworden.**