

dtv

Viktor Sommer

# Jetzt ist es genug!



Leben ohne Alkohol

# Inhalt

Zur Einführung: Die Sache mit dem Alkohol . . . . .	7
Bin ich's oder bin ich's nicht? . . . . .	10
Präalkoholische Phase . . . . .	19
Prodromalphase . . . . .	20
Kritische Phase . . . . .	20
Chronische Phase . . . . .	21
Das Versteckspiel . . . . .	24
Die kultivierte Form: Das eine Glas Wein . . . . .	30
Das Arme-Schweinchen-Spiel . . . . .	33
Es gibt kein fremdes Maß . . . . .	37
Eine schwierige Übung . . . . .	39
Das mangelnde Selbstbewusstsein . . . . .	45
Das Bild des Kranken . . . . .	56
Vom Umgang mit Gefühlen . . . . .	63
Was ist Sucht? . . . . .	67
Wie man aufhört . . . . .	73
Der erste Schritt: Arztbesuch und Entgiftung . . . . .	75
Der zweite Schritt: Die Auseinandersetzung mit der Psyche . . . . .	78
Sie sind nicht allein! . . . . .	82
Öffentlichkeit und Alkohol . . . . .	87
Der Rückfall . . . . .	91
Die plötzliche Lust . . . . .	96
Das eine Bier . . . . .	101
Was Sie als Belohnung bekommen . . . . .	104
Anhang . . . . .	119
Begriffsglossar . . . . .	119
Kontakte . . . . .	122

# Es gibt kein fremdes Maß

Richtige Alkoholiker sind immer die anderen. Wir kennen jemanden, der noch mehr trinkt als wir selbst, aber damit klar kommt (oder auch nicht). Wenn die betreffende Person damit klar kommt, ziehen wir den Schluss, dass wir das auch können müssen – natürlich mit Alkohol, und wir trinken weiter. Im umgekehrten Fall kommen wir paradoxerweise zum gleichen Schluss. Falls wir auf einen Menschen treffen, der bereits unübersehbare Schwierigkeiten mit seinem Alkoholkonsum hat, dann ziehen wir den Schluss, noch nicht so weit zu sein. Wir können demnach, vielleicht mit einem schlechten Gewissen, weitertrinken. Ingeheim haben wir uns nur selbst überlistet. Der fundamentale Fehler ist, dass wir jemand anderen zu unserem eigenen Maß erklären. Es kommt tatsächlich aber nur auf uns selbst an, auf uns als individuellen und einzigartigen Menschen. Wenn Sie also meinen, in irgendeiner Form ein Problem mit Alkohol zu haben, dann hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen. Nur Sie, *ausschließlich Sie*, müssen mit sich selbst und Ihrer Art zu trinken auch fertig werden. Die anderen sind hierbei kein Maßstab. In Wahrheit erfolgt der Vergleich mit anderen Alkoholkonsumenten im Wesentlichen deshalb, weil wir merken, dass wir in Sachen Alkohol von einem normalen Verhalten abweichen. Es geht also hauptsächlich darum, unsere eigenen Zweifel auszuräumen.

---

Die anderen sind niemals ein Maßstab für unser eigenes Trinkverhalten. Jeder Vergleich erfolgt nur aus einer tiefen Verunsicherung heraus.

---

Am gefährlichsten sind hier überraschenderweise die guten Freunde, die nichts von der Alkoholkrankheit verstehen. Wenn Sie noch nicht ganz unten waren und Ihre Sucht vor Ihrer Umgebung relativ gut verheimlichen konnten, kommt es unweigerlich zu dem Urteil aus Ihrer Umgebung, dass Sie kein Alkoholiker sein können. Natürlich meinen es die Freunde außerordentlich gut mit Ihnen. Diese Freunde mögen Sie wirklich und sie wollen Ihnen helfen. Bei den Freunden läuft folgende Überlegung ab: Sie sind eine von ihnen geschätzte Person. Eine geschätzte Person bringt man ungern mit etwas Negativem in Verbindung. Alkoholiker sein, ist etwas Negatives. Deshalb sind Sie kein Alkoholiker. Wenn die Verdachtsmomente etwas heftiger sind, kommt es zu sprachlichen Eiertänzen und Ausweichmanövern: Sie sind kein »richtiger« Alkoholiker. Ihre Freunde wissen aber nicht, was ein »richtiger« Alkoholiker ist. Sie haben vielleicht hier und da etwas gehört und irgend jemand hat auch einen Verwandten gehabt, der auf Entziehungskur gewesen sein soll. Verglichen mit diesem Verwandten sind Sie dann wiederum kein Alkoholiker. Besonders ahnungslose »Experten« verstehen unter einem Alkoholiker nur den Obdachlosen unter der Brücke.

Mit allem, was Sie aus dem bereits Gelesenen über die Alkoholkrankheit wissen, können Sie jetzt über diese laienhaften Betrachtungen nur schmunzeln. Die gutgemeinte Hilfe Ihrer Freunde besteht genau im Gegenteil des Guten: Man bringt Sie mit dem Urteil – *Du bist ja kein Alkoholiker* – eventuell um! Aber bleiben wir mal bei dieser heiklen Frage, um die sich ja schließlich alles dreht: Sind Sie jetzt Alkoholiker oder sind Sie kein Alkoholiker?

# Eine schwierige Übung

Sie sind ein erwachsener Mensch und haben wie alle Erwachsenen irgendwann die Verantwortung für Ihr Leben übernehmen müssen. Es gibt niemanden, der Ihnen als eigenverantwortlichem Menschen letztlich Urteile über Sie selbst abnehmen kann. Natürlich gibt es viele selbstberufene Zeitgenossen, die uns laufend beurteilen, positiv wie negativ. Aber mit diesen Menschen haben wir es im Moment nicht zu tun, sie spielen hier keine Rolle. So wie Sie hier alleine lesen, sind Sie nämlich auch mit Ihrem Glas und Ihrer Flasche allein. Sie allein bestimmen, ob Sie Alkohol trinken oder nicht. Selbstverständlich gibt es auch Menschen, die mit uns trinken wollen und uns entsprechend auffordern. Als erwachsener und eigenverantwortlicher Mensch entscheiden aber grundsätzlich Sie selbst, was Sie wollen. Natürlich können wir nicht immer tun, was wir wollen, aber es hat Sie wahrscheinlich noch niemand mit vorgehaltener Pistole oder mit einer Kündigungsdrohung Ihres Arbeitsvertrages zum Trinken gezwungen.

Wenn Sie ein eigenverantwortlicher Mensch sind, müssen Sie auch ganz alleine über Ihre Haltung zum Alkohol eine Entscheidung fällen. Ich kann Ihnen lediglich meine Erfahrungen mitteilen und Anhaltspunkte liefern, die Ihre Entscheidung erleichtern könnten. Sie haben oben einige Kriterien und Anhaltspunkte zur Alkoholkrankheit erhalten. Wie sieht es diesbezüglich bei Ihnen aus? Sind Sie's oder sind Sie's nicht? Es gibt hier im Übrigen nur eine klare Entscheidung: ja oder nein. Ein Zwischenzustand ist ausgeschlossen. Ich weiß nicht, wie Ihr Urteil lautet, ich will Sie auch nicht beeinflussen. Wenn ich hier fortfahre, dann tue ich das selbstverständlich für Alkoholiker. Falls Ihr Urteil »ja« lautet, möchte ich Ihnen eine kleine Übung emp-

fehlen, wobei ich davon ausgehe, dass Sie allein sind und nicht gehört werden können. Diese Übung mag Ihnen zunächst lächerlich erscheinen, aber ich werde im Verlauf dieses Kapitels noch erklären, was dahinter steckt.

Sagen Sie sich einmal vor: Ich bin ein Alkoholiker. Oder: Ich bin eine Alkoholikerin. Sie können das im Kopf sagen, so wie Sie es gerade gelesen haben, nicht laut. Es liest sich meistens viel leichter, als es sich spricht. Lesen heißt ja, dass es noch jemand anderes indirekt vorsagt. Weil die Übung sehr schwer ist, stehen Sie jetzt auf und sagen es laut – *ohne* Buch, denn Sie brauchen weder mich noch das Buch. *Ich bin Alkoholiker. Oder: Ich bin Alkoholikerin.* Sie können diese Übung – Sie haben sich selbst dazu entschieden – beliebig oft wiederholen. Aber bitteschön mit etwas Würde und Zeit. Herunterleiern gilt nicht! Schließlich geht es hier um ein Urteil, zu dem Sie selbst gelangt sind. Sie las-

Die ganze Kunst eines  
abstinenten Lebens  
besteht darin, das  
Karussell des Trinkens  
anzuhalten.

sen sich also Zeit zwischen jedem: Ich bin Alkoholiker. Oder: Ich bin Alkoholikerin. Es ist eine kurze Aussage, aber in dieser Kürze liegt eine ganz besondere Würze. Es ist ein sehr wichtiger Satz für Sie. Sie betonen jedes Wort und sprechen den Satz

langsam aus. Sie lassen sich jedes Wort auf der Zunge zergehen. Machen Sie das *jetzt* und *gründlich*! Vielleicht fällt es Ihnen nicht leicht, den betreffenden Satz überhaupt einmal auszusprechen. Es wäre allerdings normal, wenn Sie hier Probleme haben. Trotzdem müssen Sie irgendwann einmal diese Hürde nehmen. Warum es so wichtig ist, erfahren Sie ein paar Zeilen später.

Die Übung lässt sich übrigens noch erschweren, das Schwierigste kommt sozusagen zum Schluss. Sie haben den Satz schon mehrmals gesagt, vielleicht nicht allzu laut, man möchte ja schließlich dabei nicht so gerne gehört werden. Auf die Lautstärke kommt es auch nicht an, obwohl Sie ihn – falls möglich – wenigstens hörbar aussprechen sollten. Wenn man den Satz intensiv spricht, dann kann man ihn zunächst auch leise sprechen,

das macht nichts. Das ist wie auf der Bühne im Theater, wenn die Schauspieler etwas sehr Wichtiges sagen und die Stimme dazu senken, damit die Zuschauer besonders konzentriert zuhören.

Nun machen Sie das Ganze noch einmal. Das Sprechen, das intensive Sprechen, können Sie schon, Sie haben es ja auch mehrmals geübt. Damit es nicht langweilig wird, müssen Sie aber noch eine weitere Aufgabe erfüllen, die Sie nur *ganz alleine für sich erfüllen* können. Kein Mensch kann Sie dabei kontrollieren, denn niemand kann in Sie hineinschauen. Ob Sie den Satz ordentlich gesagt haben und sich auch die notwendige Zeit genommen haben, das könnte ein anderer Mensch noch kontrollieren. Was jetzt kommt, kann kein anderer Mensch jemals für Sie tun: Sie versuchen einmal festzustellen, wie es Ihnen geht, wenn Sie den Satz aussprechen. *Ich bin Alkoholiker*. Oder: *Ich bin Alkoholikerin*.

Sie halten es für eine blöde Aufgabe oder viel zu vage, wenn Sie feststellen sollen, wie es Ihnen dabei geht? Dann machen wir es genauer. Wie es Ihnen geht, heißt hier: Ihre Stimmung und Empfindung muss zu diesem Satz passen. Anders ausgedrückt: Wir können etwas sagen, aber etwas anderes meinen. Wir können nur den Mund bewegen, aber nicht wirklich das empfinden oder meinen, was wir bei dieser Mundbewegung sagen. Es ist fast wie lügen. Ich meine damit nicht, dass Sie lügen! Woher sollte ich so eine Schlussfolgerung nehmen können. Ich kenne Sie nicht und weiß nichts von Ihnen. Sie machen diese Übung ganz für sich selbst, haben sich aus eigenem Antrieb dazu entschlossen. Also führen Sie auch bitte diese letzte Prüfung vollkommen eigenverantwortlich durch und stellen Sie selbst fest, ob Sie auch das empfinden, was Sie da sagen!

Sie könnten diese Übung übrigens in den nächsten Tagen wiederholen. Ich empfehle es Ihnen sogar dringend. Vielleicht geht es Ihnen aber gerade nicht besonders gut. Sie möchten die Übung nicht wiederholen, weil Sie glauben, dass es Ihnen die Stimmung vermiest. Eigentlich gibt es dafür keinen Grund. Sie haben für sich etwas festgestellt. Ihre Feststellung ist nicht gerade erfreulich