Alkohol Siste

**Erster Band**

Vorwort



Der kleine Junge im Bild, das bin also ich. Geboren am 9.September 1958.Meine Eltern sind ca. 1956 von Österreich, in die Schweiz eingewandert. Meine Mutter war gelernte Schneiderin und mein Vater HTL Ingenieur. Weil meine Eltern die Stadt Bern so gefallen hat, wurde ich auf den Namen Bernhard getauft. Mir ist es heute egal, ob ich als Alkoholiker geboren wurde, oder der Grund für die Alkoholsucht in meiner Kindheit zu suchen ist. Alkoholiker zu sein ist vielleicht auch einfach ein Schicksal. Auch wenn ich nun seit dem 12.12. 2001 keinen Alkohol mehr getrunken habe, ich bin Alkoholiker und werde es auch bleiben. Mir ist viel geholfen worden, in den Zeiten, in denen ich trank und auch danach. Eine sehr grosse Hilfe war und sind für mich die Anonymen Alkoholiker. Eine Selbsthilfegruppe also. Die AA Schweiz hatte für über 50 Jahre auch ein kleines Heft. Für das Heft «Irgendwo» habe ich ca. 147 Berichte geschrieben. Den grössten Teil davon habe ich für meine Webseite nochmals überarbeitet. Im Text ist als «Gruppe» meine Stammgruppe oder einfach auch die AA als Gemeinschaft gemeint. Mit diesen Seiten auf meiner Webseite möchte ich noch ein weiteres Danke zum Ausdruck bringen. Ich hoffe, dass der Leser Rechtschreibefehler entschuldigt. Ich habe die Texte mit dem Editor korrigiert.

Bernhard Werner Zitzenbacher

1. Alkoholismus – eine Familienkrankheit
2. Angst vor Veränderung
3. Die geistige Gesundheit
4. Die Last von Gestern
5. Die Wende
6. Echte Freundschaft
7. Ein Teil von mir
8. Eine Garantie gibt es nicht
9. Frei geworden – frei geblieben?
10. Geld und Geist
11. Körperlich, geistig und seelisch krank
12. Leben und leben lassen
13. Loslassen
14. Meeting Besuch im Ausland
15. Meeting im Ausland 2 Rhodos
16. Mein spirituelles Erwachen
17. Mein Verständnis von Gott
18. Mit kleinen Schritten
19. Nasses Denken
20. Rückfall- wieder zum ersten Glas greifen
21. Schmerz und Fortschritt
22. Stammgruppe oder nur auf Besuch?
23. Trockenheit und Nüchternheit
24. Verzicht bringt Gewinn
25. Von Glück und Gnade
26. Wie können wir jungen Alkoholikern helfen?
27. Wie gehe ich mit Konflikten um?
28. Wir gaben zu…
29. Wir setzten die Inventur bei uns fort……….

# Alkoholismus – eine Familienkrankheit

Alkoholismus sei nicht vererbbar, habe ich einmal gehört. (Ein Bebe säuft ja auch nicht von Anfang weg, Alkohol) Trotzdem hörte ich von einem AA einmal den Spruch: Er glaube er sei schon als Alkoholiker auf die Welt gekommen! Wenn ich an meine Geschichte denke, so glaube ich auch, dass es eine Art Schicksal war, dass ich zum Alkoholiker wurde. Schicksal und was auch immer, ich bin es nun einmal. Im zweiten Lehrjahr lernte ich dann den Alkohol und Tabak kennen. Ich spürte schon, wie sich mein Charakter veränderte. Doch ich empfand dies als positiv. Viele meiner Freunde damals, haben mich auch nie anders kennen gelernt. Bernhard trinkt Bier, Bernhard erträgt viel Bier, so ist dieser Bernhard nun einmal. Dem hohen Alkoholkonsum zum Trotz, lernte ich sogar meine spätere Verlobte kennen. Es war in meiner Trinkerkarriere sicher die schönste Zeit, die ich verbringen durfte. Wir liebten beide die Gesellschaft und auch den tollen Sex miteinander. Doch mein Konsum wurde immer stärker. Wie viele Abhängige, behauptete ich, dass ich sofort damit aufhören könnte. Tatsächlich hörte ich damit auf, für vierzehn Tage. Ich tat mir leid. Auch meine Freundin tat mir leid. Meistens verbrachten wir, in diesen vierzehn Tagen, die Abende zuhause. M. tat mir leid, weil alles so langweilig war. Puzzle zusammenbauen oder ständig was gutes Kochen zuhause, was soll das? Nach vierzehn Tagen kam wieder das erste Glas. Was weiter geschah, kann sich sicher ein Jeder denken. Beim ersten Glas, dass weiß ich noch, hatte ich viel Mühe damit, es mir an den Mund zu führen. Später sollte ich dies noch oft erleben müssen. Ich denke, dass von diesem Glas weg, unsere Beziehung immer tiefer in den Sumpf gezogen wurde. Was ich dieser Frau alles angetan habe! Es wird mir übel, wenn ich daran denke. Aus allen Poren habe ich nach Alkohol gestunken. Mit hochrotem Kopf habe ich diese Frau schikaniert, blamiert und beleidigt. Stur hielt ich an meiner Trinkerei fest. Hilflos und ohne Orientierung. Als ich dann noch so Sprüche zu hören, bekam wie: Du liebst den Alkohol mehr, als du mich liebst! Da drehte ich fast völlig durch. Wie kann man nur so was behaupten?! Ist der Alkohol wirklich stärker als die Liebe? Daran kann und will ich nicht glauben. Tief in meinem Innern, spürte ich, wie ich meiner Verlobten, Schaden zufügte. Nach vielen Jahren wollte ich die Trennung. Unterbewusst wollte ich dem Leid, was ich ihr zufügte, ein Ende setzten. Der Akt der Trennung erfolgte langsam. Meine immer noch starken Gefühle, ertränkte ich, in immer mehr Alkohol. Der Alkohol hat sein erstes großes Werk getan. Jahre später konnte ich mich, im Sinne des achten Schrittes, bei M. entschuldigen. Es belastete mich sehr. Die Annahme meiner Entschuldigung, half mir später sehr dabei, um einen trockenen Weg einzuschlagen. Doch König Alkohol hatte noch nicht genug. Fünf jahrelang, zwang er mich tief in die Knie. Es ging von Klinik zu Klinik. Gruselige Geschichten prägten diese Jahre. Meine Familie half und litt dabei. Nach dieser Zeit lernte ich die AA kennen. Trotzdem ich es immer wieder schaffte für einige Jahre trocken zu sein, geschahen immer wieder Rückfälle. Mein, so hoffe ich, letzter Rückfall wollte allem ein Ende setzten. Mit der Liebe, die eine Mutter aufbringen kann, sah ich meiner Mutter im Insel Spital in die Augen. Ich wusste selbst nicht, dass ich fast das Zeitige gesegnet hätte. Sie sprach nicht viel. Da meine Beziehung zu meiner Mutter immer stark war, teile sie mir das Leid was ich allen und mir selbst zufügte, ohne große Worte mit. Dabei gab sie mir aber auch Hoffnung und Kraft. Als ich im achten Schritt arbeitete, kam all das Leid, was ich anderen Menschen zugefügt habe, hoch. Die Liste bei denen ich mich entschuldigen wollte, wurde sehr lang. Nach vielen Überlegungen beschränkte sich der Personenkreis auf einige wenige Menschen, die mir sehr nahestanden und immer noch stehen.

Jemanden Schaden zufügen, kann man auf alle mögliche Art und Weise. Heute versuche ich, ehrlich zu sein und meine verursachten Schäden, in Grenzen zu halten. Niemand ist perfekt. Das wird mir auch trocken nicht gelingen. Es ist auch gut so. Vielleicht kann man mit dem Verstehen und Auseinandersetzen mit dem Leid von andern, sein eigenes Leid besser verstehen. Vielleicht ist es auch einer der Wege dazu, dass Nüchternheit von Kopf ins Herz wandert.

# Angst vor Veränderung

Angenommen ich verschiebe meinen Tisch, hier schreibe ich meine Zeilen, nach vorne an das Fenster, dann hätte ich nur eine Kleinigkeit verändert. Doch am nächsten Abend, wenn ich Nachhause komme, muss ich meine Gewohnheit ändern. Es ginge dann nicht mehr linksrum zu meinem Tisch. Ich müsste dann geradeaus gehen, um zu meinem Tisch zu kommen. Damit ist es aber noch nicht getan. Die Tasche, die ich immer am selben Ort hinstelle, bekäme auch einen anderen Platz. Vielleicht müsste ich sogar meinen Fernseher verschieben. Meine Sofa, die Stühle und ein paar Kleinigkeiten ständen auch wo anders. Vielleicht würden es meine Gäste gut finden, dass ich was verändert habe. Mein Vater würde auf dem Sofa, sicher wieder auf demselben Kissen sitzen, wie anhin. Langsam würde ich mich daran gewöhnen. Meine Gäste sicher auch. Veränderung heisst auch, seine Gewohnheiten zu ändern. In meinem Leben als Alkoholiker ist dies ein wichtiger, ja unerlässlicher Schritt. Wie ein riesiger Haufen lagen Gewohnheiten auf meinem Lebensweg. Den Haufen abzutragen, kam mir nicht in den Sinn. Auch an meinem schönen Haufen an Gewohnheiten, sollte nichts verändert werden. Es war ein langsamer Prozess, von diesem Haufen, immer wieder mal etwas weg zu nehmen. Begleitet von immer wieder neuen Rückfällen, gelang es mir nur langsam. Im Nachhinein bin ich aber über eine Tatsache selber etwas erstaunt. In meinem Arbeitsleben habe ich immer wieder die Stelle gewechselt und natürlich auch wechseln müssen. Die Gewohnheit immer am selben Ort zu Arbeiten, die stinkt mir gewaltig. Oft war mir schon nach kurzer Zeit langweilig. So sammelte ich an die dreissig Arbeitsstellen zusammen. Darunter sind natürlich auch Arbeitsstellen, wo ich nur einen Tag beschäftigt war. Doch eigentlich spielt dies alles keine Rolle. Ich könnte meine Wohnungseirichtung durchaus umstellen. Nach einer gewissen Zeit würde ich mich sicher daran gewöhnen. Doch ich mag nicht. Es ist mir endlich wohl so, wie es ist. Unbemerkt habe ich nämlich, beim Abbau vom grossen Haufen an Gewohnheiten, mir wieder einen kleinen Haufen an Gewohnheiten geschaffen. Dieser neue Haufen ist nun meine Veränderung. Tief in mir drinnen, wie auch in meinem Umfeld, habe ich verändert und einen neuen Haufen geschaffen. Ich kann machen, was ich will. Auch beim neuen Haufen sollte ich immer wieder verändern. Ich habe zurzeit Angst um meine Arbeitsstelle. Seit über zehn Jahren ist es nun die gleiche geblieben. Es wäre eine gewaltige Veränderung, wenn ich diese Stelle verlieren würde. Bin ich immer noch so bereit, zu verändern? Wäre es nicht besser für mich, mit über fünfzig Jahren, nicht mehr im grossen Stil verändern zu müssen? Oft bin ich Trocken über meine Möglichkeiten heraus gegangen. Kann ich noch so viel Kraft aufwenden, um bei einer eventuell neuen Anstellung, wieder das zu erreichen, was ich von mir verlange? Vielleicht? Denn die wichtigste Veränderung fand tief in mir drin statt. Diese Veränderung war und ist, mit viel Zeit und Mut geschehen. Es hat lange gedauert, bis meine Hirn lastige Trockenheit ins Herz gewandert ist.

Die Last von Gestern

Ein solches Leben wie ich Heute führe, wollte ich eigentlich nie. Bürgerlich brav. Die Lichtlein gingen bei mir erst auf, als ich für einmal länger Trocken war. Wie eine Hitzewelle kam alles auf mich zu. Wie bequem war doch da der Alkohol. Er hielt vieles von mir fern. Ich konnte mich vor Verantwortung drücken. Konnte gerade so viel zuverlässig sein, wie ich es wollte. Viele Dinge habe ich begonnen, lagen dann Steine im Weg, hörte ich wieder damit auf. Nicht der Alkohol war damals mein Gefängnis, sondern all die Mahnungen, Zahlungsbefehle, Ermahnungen vom Chef. All diese Dinge waren für mich Ausdruck dafür, mich in ein bürgerliches Leben zu drängen. Konnte ich einen Kredit nicht mehr bezahlen, nahm ich den nächsten auf. Meine Freiheit mit Alkohol wollte ich mir nicht nehmen lassen. Das ging lange so. Es wurde aber immer wie schwieriger. Nach Jahren fand ich in der Nähe bald keine Zimmerei mehr die mich anstellen wollte. Mein bescheidener Lohn reichte bald einmal nicht mehr. Bald kam dann das morgendliche Zittern. Darauf folgte das Zittern, wenn schon kein Alk in der Nähe war. Es folgte das Erbrechen und wieder Reintrinken. Ich begann meine Freiheit mit Alkohol zu Betonieren. Bei meiner ersten Kur bekam ich für ein halbes Jahr Zeit, um zu Reparieren. In Zusammenarbeit mit einem sehr guten Sozialarbeiter wollten wir die Sache angehen. So holte mich die Vergangenheit langsam ein. Da wäre noch, dass...hier solltest Du...... Ach, da ist auch noch.... So und ähnlich begannen die Gespräche damals. Ich war froh eine Person neben mir zu haben, die ganz andere Kompetenzen hat als ich. Jemand der mich mit all den Schulden und Schuldgefühlen nicht alleine ließ. Langsam bastelte ich an einer Freiheit ohne Alkohol. Doch es war noch ein Flickenteppich. Mein erstes AA-Meeting folgte. Es war ein komisches Gefühl, diese erste Begegnung. Ich wusste das ich das Richtige gefunden habe. Besonders als ich das IRGENDWO las. Die Schritte usw. da wusste ich welche Altlasten ich noch angehen musste. Rechnungen sind irgendwann einmal bezahlt. Doch was mein Inneres betrifft, da musste ich und muss ich noch lange an mir Arbeiten. Doch auch hier lüftet sich langsam der Vorhang. Wenn ich daran denke, welche Kämpfe ich mit der Höheren Macht anstellte, dann graut es mir. Doch von einem Tag auf den anderen, hörte mein Zank mit Gott auf. Es war und ist eine Befreiung. Seither habe ich das Gefühl, langsam auf den Weg zur Nüchternheit, zu kommen. Es wurde mir auch bewusst, dass man die 12 Schritte nicht einfach so machen kann. Jeder einzelne davon sollte gelebt werden. Auf diesem Weg bis heute habe ich aber auch oft die Geduld verloren. Viele Entzüge liegen dazwischen. Seit meinem letzten, sehr massiven Rückfall, habe ich starke Schmerzen. Bei meinem letzten Saufgelage vor Jahren, bin ich viel gestürzt. Meine Nervenenden sind sehr angegriffen. Es ist eine Last von Gestern die ich täglich spüre. Die Kraft es auszuhalten, hole ich mir von den Meetings. Ich bin auch dankbar noch Leben zu dürfen, denn es könnte auch anders sein. Der Rucksack mit den Lasten ist leichter geworden. Sollte er jemals ganz leer sein, dann habe ich nicht gelebt.

# Die Wende

Im Leben gibt es immer Dinge, die ein das ganze Leben lang prägen. Für meine Geschichte als Alkoholiker, war wohl die Schulzeit eine prägende Zeit. Schon den Schulweg nahm ich unter Ängsten unter die Füsse. Die Schule hatte für mich nichts mit Lernen zu tun. Einstecken können, Schlägereien und die Freude darüber, sie wieder verlassen zu können. Ich lernte dort einfach nicht, was im späteren Leben so wichtig wird. Als Träumer begann ich die Schule und verliess sie auch als solcher. Meine Noten reichten auch nicht, um den Traumberuf Lokomotivführer in Realität um zu wandeln. Körperlich zu schwach und mit vielen Ängsten bepackt, begann ich eine Lehre auf dem Bau. Heute hängen mit Stolz die Diplome meines Grossvaters und mir hier an der Wand. Am Anfang meiner Lehrzeit begriff ich die Welt nicht mehr. Wegen meinem seltenen Nachnahmen wurde ich nicht mehr aufgezogen. Die Pneus meines Fahrrads oder Töfflis waren auch nicht mehr durchstochen. Oft wurde ich gefragt, ob ich denn diesen anderen Dialekt sprechen könne. Ich begann viele Gedichte zu schreiben. Schrieb auf Dachlatten oder Täfer- Latten ein paar Zeilen. Las Bücher auf den Baustellen. Trieb Sport und war auch in der Gewerkschaft tätig. Im zweiten Lehrjahr machte ich Bekanntschaft mit Alkohol. Bald schon konnte ich Große Mengen von Bier in mich hineinschütten. Zwar hatte ich meine liebe Mühe in der Lehre. Um zu lernen hatte ich einfach nie so richtig Zeit. Während der Arbeit = Bier. Am Feierabend = Bier. Nach dem Training = Bier. Bier wurde meine Freundin, die ich in der Schule nie hatte. Der Alkohol machte mich stark und mutig. Trotzdem, dass Leben als Träumer wurde nie richtig verdrängt. Mein Ehrgeiz hielt sich sehr in Grenzen. Eine Autoprüfung interessierte mich überhaupt nicht. Als ich die Lehre abschloss, meinte ich mein Ziel erreicht zu haben. Kaum in die Freiheit entlassen; verliess ich die Stadt B und bezog in S meine erste eigene Wohnung. Den Spruch: Wer säuft, kann auch Arbeiten; hasste ich besonders. So fing ich an Kredite aufzunehmen. Denn immer konnte ich nicht Arbeiten. Wenn ich dann aber wieder Arbeit übernahm, schuftete ich dermassen, dass ich bald wieder zu wenig Kraft hatte, um alles unter einem Hut zu bringen. Den Tag nehmen, wie er kommt, dass konnte ich besonders gut. Es bedeutete mir viel, in der Gartenwirtschaft zu sitzen, während andere ihr Werk vollbrachten. Ich genoss es meine Stangen zu trinken, dabei Bücher zu Lesen oder wieder ein Gedicht zu verfassen. Trotz Alkohol ass ich doch regelmässig. Zeitweise hatte ich doch achtzig Kilo. Mein Körper war mir immer wichtig genug. Da ich kein Auto besass, legte ich fast alle Strecken zu Fuss oder mit dem Fahrrad zurück. Mit einundzwanzig verliebte ich mich zum ersten Mal so richtig. Das Leben wurde noch bunter. Wir genossen die Liebe ausgiebig. Kannten eine Menge Leute. Fünf Jahre lang war es nie langweilig. Wir verlobten uns. Konnten uns eine schöne Wohnung leisten. Auch ein Auto kam hinzu. Einmal, ich weiß es noch, brachte ich es fertig vierzehn Tage keinen Alkohol zu trinken. Aber es war auch vieles nicht in Ordnung. Tief in meinem Herzen litt ich darunter nicht mehr zu genügen. Meine Verlobte musste viel aushalten. Der Alkohol veränderte mich immer stärker. Ihr Drang nun „Sich selbst zu sein „begriff ich sehr gut. Nach sieben Jahren, wollte ich sie erlösen. Der Textabschnitt von H. Knef: Von nun an ging’s bergab, wurde volle Tatsache. Weil Bier nicht mehr genügte, griff ich zu härteren Sachen. Auch weil ich immer schwächer wurde, um diese Mengen Bier zu schleppen. Bis ich wieder eine eigene Wohnung fand, sah ich meine Verlobte fast noch täglich. Vom Fenster aus sah ich sie, mit ihren langen blonden Haaren, ihre Wege gehen. Dass ich sieben weitere Jahre unter dieser Verzweiflung leiden sollte, konnte mir zum Glück niemand sagen. Nachdem ich drei Entzüge in S erlebte, verliess ich diese Stadt nun endgültig. In B ging es am Anfang mit etwas Hoffnung weiter. Doch es folgte ein Entzug nach dem andern. In der hiesigen Klink wurde ich bekannt. Aber auch die Entzüge wurden immer härter. Zittern allein genügte nicht mehr. Nächtelang fand ich keinen Schlaf. Der Saufdruck war einige Male so groß, dass ich aus der Kling abhaute. Auch begann ich die Menschen immer mehr zu hassen. Solange es ging, trank ich zuhause, wenn ich noch eines hatte, oder verzog mich in die Natur. Auch wenn alles möglich an mir vorbei kroch, Angst verspürte ich nie. Kurzzeitig flüchtete ich noch in eine andere Stadt. Doch hier alles niederzuschreiben, würde zu weit führen. Vielleicht nur dies. Alkohol ist für mich nicht ein Genuss. Ich kann das nicht mehr. König Alkohol sperrt mich ein, in einen dunklen Raum. Ohne etwas zu Essen quäle ich mich ab. Schweissgebadet, zitternd hole ich meinen Stoff. Er erniedrigt mich. Schlecke ihn noch vom Boden ab. Der Tag wird zur Nacht. Die Dunkelheit ist der Mantel, der mich etwas schützt. Ich trinke sehr exzessiv. Rückfälle dauern bei mir einige Wochen oder Monate. Völlig am Ende trete ich dann einen Entzug an. Weil der auch noch viel Kraft abverlangt, schwebe ich immer auf der Grenze zwischen Tod und Leben. Gut zwanzig Entzüge musste ich erleben. Irgendwann aber zwischendrin, erlebte ich doch eine Wende. Weil ich, doch irgendwie wusste was geschah, betete ich mitten in einem Delirium zu Gott. Ratten strichen in der Dunkelheit die Nachtischlampe. Der Schatten der Bäume zeichnete abstrakte Figuren an die Wände. Stimmen hörte ich überall. Meine Mutter war anwesend. Gerüche mischten sich in den Raum. Wäre ich nicht in der Klinik, wer mein sicherer Tod nicht weit. Etwa vierzehn Tage später besuchte ich ein AA- Meeting in der Klink. Meine Hände waren immer noch nass vor Schweiss. Kaffee traute ich mir keinen trinken. Ich hörte zu. Als das Meeting mit dem Gelassenheitsspruch beendet wurde, fühle ich Wärme und das Gefühl nicht mehr allein zu sein. In dieser Nacht las ich eine Geschichte (eine Geschichte wie diese) nach der andern im Irgendwo. Obwohl ich später immer noch Rückfälle hatte, begriff ich damals meine Machtlosigkeit gegenüber dem Alkohol. Egal wie viel jemand trinkt. Endlich erlebte ich Jahre ohne den Stoff. Und dieses „Ich selbst sein“ wurde sehr wichtig. Die AA setzte mich nicht unter Druck. Es ist meine Sache, ob ich in den Schritten arbeiten will. Langsam akzeptierte ich. Schritt für Schritt durfte ich zu mir finden. Selbst wenn ich die Gelassenheit und Nüchternheit erreicht habe, stets kommen neue Aufgaben auf mich zu.

Heute habe ich für mich viel erreichen dürfen. Selbst ein bescheidenes Auto kutschiere ich in der Gegend rum. Mein erlernter zweiter Beruf macht mir Spaß. Nur für einen Tag versuche ich Trocken zu bleiben. Bescheidenheit, Demut und besonders Dankbarkeit begleiten mich täglich. Und die Schuld? Niemanden kann ich Schuld geben. Solche Gedanken begleiten mich seit längerer Zeit nicht mehr. Weil meine Trockenheit Freude machen soll.

### Echte Freundschaft

Das vielleicht genialste an AA- Freundschaften möchte ich gleich vorwegnehmen. Gleich beim ersten Meeting in der Klinik spürte ich eine Wärme, ja Vertrautheit zu den anwesenden Leuten. Mit mir stimmt etwas nicht! Dachte ich mir, als das Gefühl so aufkam, einige Menschen aus dieser Gemeinschaft schon ewig lange zu kennen. Es ist ein schönes, warmes Gefühl. Einige Zeit später wurde mir dann dieses Gefühl von anderen AA` s bestätigt. Auch mir geht es so! Hörte ich dann von einigen. Obwohl wir nie miteinander gesoffen haben, oder sonst einander gekannt hätten, hatte man das Gefühl einige Leute schon ewig lange zu kennen. Ich weiß, dass die keineswegs naiv ist. Es ist eine wahre Geschichte, und so geht es vielen von uns. Wie im Leben da Draußen ja auch, kann man natürlich nicht zu allen eine feste Freundschaft aufbauen. Nicht jede Nase passt, und ich passe auch nicht jeder Nase. Auch in der AA menschelt es natürlich. Das ist auch gut so. In meinem Fall hatte ich aber bald eine Gruppe von Menschen gefunden, die heute meine Freunde sind. Es sind die Menschen aus meiner Stammgruppe. Zu einem Menschen davon, habe ich eine sehr enge Freundschaft. Auch wenn oft gesagt wird: Freundschaften zwischen Männlein und Weiblein in der AA kämen nicht gut raus. Bei meiner AA- Freundin klappt es. Man (Mann) muss halt schon das eine vom anderen unterscheiden können. Besonders am Anfang meiner AA- Zugehörigkeit konnte ich von dieser Freundschaft sehr viel lernen. Die Chemie stimmte einfach und das ist auch heute noch so. Auch wenn wir nicht mehr so einen engen Kontakt haben.

Ich weiß aber auch, dass ich von meinen AA- Freunden einmal sehr enttäuscht war. Das sah’s ich also da in der Klinik und bejammerte es, dass keiner meiner AA- Freunde mich besuchen kommt. Erst kurz vor der Entlassung kam mir die Erleuchtung, dass es an mir liegt und nicht an meinen AA- Freunden. DU solltest anrufen! DU solltest den ersten Schritt machen! Das hat mich auch gelernt Freundschaften zu pflegen. Und es ist mir auch bewusst geworden, dass bis auf die Familie, mich keiner meiner ehemaligen Sauf und Fress- Freunde besucht hat. Niemals! AA- Freundschaften sind bei mir nicht die Einzigen. Aber Freundschaften außerhalb dieser Gemeinschaft sind es wenige. Meine ganze Geschichte von der Trinkerei und von den daraus ziehenden Folgen, haben mich sehr vorsichtig gemacht. Ich schätze ab. Ich sehe da und dort wieder Dinge, die einfach nicht so sind wie bei Freundschaften mit AA` s. Ich weiß, was ich eingehe, wenn ich Freundschaften außerhalb der AA haben will. Kann ich mit diesen Leuten Wandern gehen, ohne das mir einer davon seinen Ehrgeiz aufsetzten will? Ist Humor vorhanden? Unser spezieller Humor wie in der AA? Sind Gespräche nur oberflächlich möglich? Fragen über Fragen die ich gefühlsmäßig abschätze. Und so sind es halt nur ein paar wenige. So wie das IRGENDWO bei mir einen großen Eindruck hinterlegte. So wie die Literatur überhaupt. So wie die Freiheit selber entscheiden zu können. So ist sind es die Freundschaften, die mich auch zur AA zogen. Denn ein Psychiater kann mir das nicht geben. In meinen vielen Gesprächen hatte ich nie so richtig das Gefühl, dass ich meine Alkohol Abhängigkeit so richtig ernst nehmen muss. Erst als da Menschen saßen, die meine Geschichte teilen konnten, begriff ich um was es geht. Wie ich meine Krankheit annehmen kann. Wie ich mit ihr umgehen kann.

Und sollte ich Fragen haben, dann gehe ich zu meinen Freunden in der AA, denn die haben immer ein Beispiel für mich zur Hand.

Und als Beispiel möchte ich noch etwas erzählen. Wenn so ein Meeting zu Ende war, da rumorte es immer in meinem Kopf. Fragen tauchten auf. Ich wollte darüber reden. Irgendwie brauchte ich Hilfe und ein Verstanden werden. Was liegt da näher als eine tiefere Freundschaft zu einem AA zu haben. Sei es nun eine Frau oder ein Mann. Und als ich total verlassen von meinen EX- Freunden da in der Landschaft stand, versuchte ich es auch außerhalb von den Meetings Kontakt zu haben. Siehe da es klappte! Seit sieben Jahren bestehen nun diese Freundschaften. Ein ganzes Fotoalbum voll mit Erinnerungen ist daraus geworden. Dafür bin ich dankbar.



# Ein Teil von mir

Neun Jahre Primarschule haben wirklich gereicht. Die Schulzeit war schlimm. Noch heute spüre ich diese Zeit. Es ist schwer sie abzulegen. Die Inventur hat mir schon sehr dabei geholfen. Diese Arbeit war spannend und auch sehr umfangreich. Den größten Teil davon habe ich während eines Kuraufenthaltes gemacht. Jedenfalls machte ich das lieber als all diese Gespräche. Immer wenn ich so einen Zettel bekam mit der Aufschrift: Sie sind herzlich zu einem Gespräch eingeladen, da kratze ich fast die Tapete ab. Diese „Gsprächli“ gingen mir immer auf die Nerven. Dann lieber AA, wo ich frei entscheiden kann, ob ich etwas sagen will. Dann dauern diese „Gsprächli“ auch knapp eine Stunde, so dass der Psychiater sich wohl alles merken kann, um es dann so schnell als möglich in den Akten zu notieren. Sogar im Traum verfolgte es mich. Lauter Köpfe die auf mich zu rasten und laut schrien: Herr Z. sie sind zu einem Gespräch eingeladen!!!! Mensch Mann, was man da alles durchmachen muss! Sicher, es ist wichtig seine Vergangenheit aufzuarbeiten. Aber es muss doch nicht gleich alles aufs mal sein! War die Schule eine Katastrophe, so war ich dann wenigstens zuhause sehr wohl. Ein nervöser, ängstlicher Bengel zwar, aber voll mit Fantasie. Ich begann mir eine eigene Welt aufzubauen. Schrieb ab meinem zehnten Lebensjahr reihenweise Gedichte. Bis heute sind es so an die zweihundertfünfzig geworden und ich bin sehr stolz darauf. Aber ich hatte keine Ahnung davon was aus mir auch werden sollte. Als ich ein Bild von meinem Großvater sah, da sagte ich: Das, was dieser Mann gelernt hat, will ich auch lernen! Was Du willst Zimmermann lernen! So klang es dann bald aus allen Ecken. Es war sicher nicht die richtige Entscheidung, denn ich war gänzlich ungeeignet für diesen Beruf. Es war mir nicht einmal klar, dass ich ja Schwindelfrei sein sollte. Trotzdem begann ich die Lehre und habe sie auch zu Ende geführt. Aber in dieser Zeit spielte der Alk schon eine sehr große Rolle. Im zweiten Lehrjahr lernte ich das Bier kennen. Es war wie eine Erlösung. Endlich konnte auch ich, mit ein paar Flaschen im Hirn, auf die hohen Balken steigen. Ich bekam das Gefühl endlich auch zu diesen Männern zu gehören. Was ich dann oft auf diesen Höhen erleben musste, war unbeschreiblich. Ich denke das ich oft am Rande des Todes gestanden bin. Lange Zeit trank ich ausschließlich nur Bier. Es ölte meine Zunge. Mein Rücken wurde gerader. Mein Selbstwertgefühl stieg. Bier war eine Art Freiheit für mich. Und das wollte ich unbedingt, Freiheit. Es lag mir fern erfolgreich zu sein. Bis heute fahre ich kein Auto. Eine Fernseher war da, oder eben nicht da. Mein Ausgleich zum harten körperlichen Beruf war das Lesen und Schreiben. Ich bewegte mich immer in zwei Welten. Bei den Handwerkern und bei den Intellektuellen. Meine “ Büzerkollegen“ sparten für ein Auto und für eine Wohnwand, gründeten Familien. Mein Luxus lag darin, dass ich plötzlich wieder die Stelle kündigte, aber nicht bevor ich einen Kredit aufnahm, und für einen oder zwei Monate meine Freiheit genoss. Das gelang auch als ich dann eine Freundin hatte, die später meine Verlobte wurde. Eben auch so eine Intellektuelle. Der Haken lag aber darin: Als sie dann ihr Lehrerpatent erhielt, stiegen die Ansprüche. Die Zeiten, als ich zufrieden in den Kneipen saß, meine Bücher las und Gedichte schrieb, neigte sich dem Ende zu. Dieser, eigentlich schöner Teil meiner Trinkerzeit, hatte dann mit der Trennung ein brutales Ende gefunden. Ich will ehrlich zu Euch sein. Es ist oft auch eine Zeit, die ich etwas vermisse. Damals hatte der Alk nicht nur seine bösen Seiten, die kamen bei mir erst vor bald zwölf Jahren. Da begann er mich ganz brutal kaputt zu machen. Vielleicht steigerte sich die Abhängigkeit derartig. Oder, was eher richtig ist, ich hatte keine Bremse mehr.

Es ist nicht unbedingt der Alk den ich vermisse, sonst würde ich ja Saufen, es ist manchmal einfach dieses Gefühl der Freiheit. Dank diesem Gefühl habe ich bis zur Trennung auch sehr intensiv gelebt. Danach wurde dann diese Freiheit ein Gefängnis. Jedenfalls für drei Jahre. Und dann immer wieder in Abständen. Danach brachte ich kein Essen mehr runter, wenn ich am Saufen war. Ich konnte, außer Flaschen holen, nichts mehr unternehmen. Ich verkroch mich in die Wohnung und hatte stundenlange Gespräche mit Gott. Mein Saufen wurde maßlos. Ich schien nur noch zu fallen und war immer in tiefen Depressionen. Ein anderer Teil von mir begann, und er gehört genauso dazu. Ich bin froh darüber muss dies nicht immer sein. Auch wenn dieses Trockensein auch nicht immer ein zufriedener Zustand ist. Immer noch besser als Saufen. Ich bin auch erst vor drei Monaten wieder aus der Klinik entlassen worden. Ich fühle mich weder zufrieden, glücklich oder sonst irgendwie positiv. Vielleicht weiß ich aber auch was zu tun ist. Ich denke ich muss eine Änderung suchen. Meine Umgebung verändert sich auch um mich herum. Freude die jetzt eine Beziehung haben. Leute die weg ziehen von hier. Von einigen andern hört man auch nur noch selten etwas. Der Alltag ist wieder Routine geworden. Enttäuschungen folgen.

Vielleicht heißt der nächste Teil: Los lassen. Los lassen von dieser Stadt und dieser Umgebung. Vielleicht wäre es wirklich das Beste, wenn ich zum zweiten Mal in meinem Leben in eine andere Stadt ziehe. Zurzeit weiß die Antwort nur der Wind.

# Eine Garantie gibt es nicht

Als ich vor langer Zeit, meinen ersten Entzug in der Klinik unternahm, da wollten alle Garantien von mir. Wie lange aber der Weg zu einigen Jahren Trockenheit und vielleicht etwas Nüchternheit ist, dass konnte weder ich noch die anderen wissen. Ich sollte Versprechungen abgeben, oder eben Garantien hinterlassen. Nach langer Zeit lernte ich dann die AA kennen. Da wurde mir zum ersten Mal versprochen, dass alles gut werden würde, wenn ich nur das erste Glas stehen lassen würde. Bei diesen Worten dachte ich immer: Ihr könnt das schon behaupten. Doch ihr wisst ja gar nicht, was ich alles für Probleme habe! Bald stellte ich fest, dass die Gespräche mit AA-Leuten, ganz anders waren als mit Leuten ausserhalb der AA. Ausserhalb der AA wurde verlangt, gefordert doch auch, um ehrlich zu bleiben, gefördert. Viele nicht AA waren sehr erstaunt über meine Ehrlichkeit. Obwohl ich keine Versprechen abgab, glaubten die Leute an mich. So habe ich es immerhin geschafft, bei einem Absturz, nicht immer gleich in der Gosse zu landen. Meine Lohnzahlungen gingen weiter. Der gute Wille wurde belohnt. Von den „Zwölf Versprechen“, hörte ich lange nichts, in der AA. Die „Zwölf Schritte“ hielten mich wirklich auf Draht. Was in den zwölf Versprechen steht, verstand ich, unwissend, als Veränderung. In den zwölf Versprechen steht, dass die Einstellung zum Leben und in die Erwartung, sich ändern wird. Genau dies geschah und geschieht immer noch bei mir. Oder es steht, dass man mit Situationen besser fertig wird, bei denen man früher gescheitert ist. Heute stehe ich wieder vor so einer Situation. Doch wenn ich trocken bleibe, werde ich auch dies überstehen können. Eines der Versprechen handelt auch von der neuen Freiheit, die man kennenlernen wird. So was hätte ich mir in der nassen Zeit wohl niemand erzählen dürfen. Freiheit ohne Alkohol! Geth’s Noch! Alkohol war für mich Freiheit. Es war schon eine Art Erwachen, als ich merkte, dass ich viele meiner Interessen gar nicht angehen konnte, mit Alkohol. Nicht in einer Klinik zu sitzen wegen dem Alkohol, ist schon sehr viel Freiheit. Ich brauche bei meinen Wanderungen, nicht mehr genaue Informationen, über die „Wirtschaftslage“ auf meinem Weg. Ich genieße die Freiheit hinzugehen, wo ich will. Ohne in die Verzweiflung zu fallen, auf meinem Weg, keinen Alk vorzufinden. Vielleicht ist der Weg, den ich gehe, auch Schicksal. Es ist nicht so wichtig. Ich darf einfach für mich nicht stehen bleiben und schicksalsergeben in meinem Selbstmitleid ertrinken. Im Programm zu bleiben und Meetings zu besuchen, ist auch keine Garantie für mich. Verlasse ich aber das Programm, gehe ich nicht mehr in die Meetings, dann ist es bald einmal um mich geschehen. Vielleicht erledigt Gott Dinge dann nicht mehr für mich, die ich nicht alleine bewältigen kann. Hier im Irgendwo zu schreiben oder die Meetings zu besuchen, sind einige Stunden in der Woche, die ich in meine Gesundheit investiere. Ich wünsche mir sehr, dass viele andere Menschen mit einem Alkoholproblem, diesen Weg einschlagen würden.

# Körperlich, geistig und seelisch krank

Wie bei der Wertung im Eiskunstlauf, zählte ich einmal alle meine Promillewerte auf. Da klang es so: 4,4 3,8, 3,4,4,0 usw. Nicht verwunderlich, dass ich dann in einem der Entzüge, den Spitznamen `Don Promillo` bekam. Aber das bleibt unter uns. Nachdem ich den starken Tremor überwunden hatte, machte ich dann später gleich einmal meine Witze darüber. Aber lange konnte ich mir meine Spässe dann doch nicht mehr erlauben. Mein Körper brauchte von Entzug zu Entzug immer länger, um sich zu erholen oder gar wieder völlig zu gesunden. Bis zum 18zehnten Entzug ging alles noch einigermassen gut. Doch dann fing mein Körper an, sich langsam und sehr schmerzhaft zu melden. Mein Geist forderte auch, dass ich Wiedergutmachung leiste. Bei jeder neuen Arbeitsstelle legte ich mich wie verrückt ins Zeug. Da tat mir dann mein Rücken weh. Ich führte dies aber auf meinem Militärunfall zurück. Schliesslich bin ich damals knapp an einer Lähmung entgangen. Oder meine Beine versagten. Schon öfters ist es vorgekommen, dass ich beinahe nicht mehr Gehen konnte. Doch erst beim letzten Entzug wurde mir klar gesagt, dass mein exzessiver Alkoholkonsum meine Nerven schädigte. Nun sollte ich klar zu spüren bekommen, dass Alkohol ein Gift ist, das den ganzen Menschen angreift. Die Diagnose eine Viel- Nerven- Leiden zu haben macht nicht gerade Spass. Ich brauche meinen Körper. Mein Körper ist auch mein Werkzeug. Das schlimme bei der Polyneuropathie (Poly = griechisch = Viel / Neuro = griechisch = Nerven) ist, dass meine Körpernerven nicht mehr wissen, wohin sie gehören. So habe ich nun sehr Mühe damit mich erholen zu können. Trotzdem versuche ich es immer wieder. Griechenland ist mein Lieblingsferienland. Dort versuche ich mich auch zu erholen. Mögen die Wörter noch so vom Griechischen kommen. Doch längst ist alles kein Spass mehr. Es fällt mir immer schwerer Massnahmen dagegen zu treffen. Nach meiner Arbeit bin ich einfach zu müde dazu. Doch es einfach nur als Schicksal hinnehmen will ich auch nicht. Die ganze Körpergeschichte hat sich im Laufe der Zeit so ergeben. Ich hätte aber nie gedacht, dass ausgerechnet mein Körper mir mal solche Probleme bereitet. Ich dachte eher, ich werde in irgendeiner Klinik landen, wo ich nicht mehr weiss, Wer und Wo ich bin. Oft kam es vor, dass ich mir Dinge nicht mehr merken konnte. Da ich gerne Lese, begriff ich oft die Zusammenhänge nicht mehr. Nach jedem Entzug fing ich aber schnell wieder damit an Bücher zu lesen oder x Seiten mit Gedanken zu füllen. Unser IRGENDWO begleitete mich oft. Manchmal musste ich einen Textabschnitt zweimal lesen, bevor ich begriff, was gemeint war. Schweissperlen liefen dabei runter. Doch dafür habe ich immer gekämpft, weil es mir auch besonders Angst einjagte, völlig zu verblöden. Unter dem Motto `Wer keinen Kopf hat, der hat Füsse` machte ich Übungen, um meinen Geist wieder auf Normalzustand zu bringen. Das geschriebene Meeting ist auch eine Übung. Es tut gut sich mit einem Thema intensiver zu beschäftigen. Meine Seele ist und bleibt krank. Bei gewissen Dingen habe ich kapituliert. Gleich wie ich es beim Alkohol gemacht habe. Es gibt Dinge, die ich nicht ändern kann. Ein Zwingen hat auch keinen Sinn, da es mir mein Leben nur schwerer macht. Zu meiner Seele gehört die Dunkelheit wie auch das Licht. Doch die Dunkelheit will ich nicht mehr fördern. Schon an kleinen Dingen versuche ich dies zu ändern. Meine Jalousien werden geöffnet. In der Trinkerzeit waren sie verschlossen. Meine Seele braucht auch eine saubere Wohnung. Ich will kein Puff haben, wenn ich am Abend Nachhause komme. Bei meiner Arbeit erfreut sich meine Seele, an den kleinen Dingen, die man selbst beim Rasenmähen entdecken kann. Ich versuche meiner Seele nicht mehr in Hoffnung zu ertränken. Meine Seele soll den Tag geniessen. Sie soll im heute leben. Auch will ich meine Seele nicht mehr dauernd in der Vergangenheit wühlen lassen. Es war vieles schön, doch es ist auch vorbei. Es war der wichtigste Schritt, um trocken zu bleiben. Meine Leber könnte schon seit langer Zeit wieder saufen. Meinem Geist ist es eigentlich wurscht, ob ich ihn trainiere. Vielleicht wäre er froh darüber, bis ans Lebensende eine Pause zu haben. Doch meine Seele hält mit diesen Beiden immer wieder Zwiesprache. Meine Seele die ich nun endlich beruhigen konnte. Es ist auch meine Seele, die mich aus Dankbarkeit, diese Zeilen schreiben lässt.

# Leben und leben lassen

Obwohl ich weder, schwarz, noch gelb oder sonst wie eine andere Hautfarbe habe. Obwohl meine Eltern aus einem Nachbarstaat kommen. Obwohl ich schon sehr früh „Bärndeutsch“ sprach. Ich war damals in der Schulzeit einfach der Anstreicher oder einfach der Sch... Österreicher usw. Ich durfte früh in meiner Familie lernen, dass man vor dem Alter, vor andersdenkenden und besonders auch von Menschen einer anderen Hautfarbe oder Nation, den nötigen Respekt entgegenbringt. Denn vor dem Schöpfer sind alle gleich. Aber mich selbst konnten andere damals nicht akzeptieren. Sicher war das mit ein Grund, wieso ich im Dorfleben, außer im Sportclub, nicht mitmachen wollte. Ich habe viel in der Schulzeit, von sogenannten guten Schweizern auf die Fresse bekommen. Wenn ich mir eines geschworen habe, dann dass dies nicht mehr vorkommen soll. Anders war es dann in der Lehrzeit. Wie ein verkehrter Handschuh. Endlich wurde ich auch akzeptiert. In der Zeit, als ich dann in der Gewerkschaft Jugendgruppenpräsident wurde, sollte ich lernen was es heißt andere Leben zu lassen. Es war einfach sehr schwierig die Leute für Aktivitäten zu gewinnen.

Eines ist aber auch mir damals nicht gelungen. Ich konnte Menschen, die nicht Alk soffen, nicht akzeptieren. Geht doch mal in ein Tea- Room!!! Das hörte ich oft von meinem Vater. Aber erstens gibt es dort keinen Alk und die Leute sind Ur- komisch. Für mich verkehrte dort der Inbegriff vom Füdlibürger. Auto, Geld, Fußball und wieder Auto. Aus den Kneipen hörte ich das fröhlich Lachen und Singen, aber doch nicht aus einem Tea- Room! Ich war zwar nie ein Stammtisch Mensch. Aber die Leute in der Kneipe gaben mir das Gefühl von Dazugehörigkeit. Mit der Flasche Bier auf dem Tisch konnte ich beweisen, was ich für ein Toller Typ bin. Mit der Brust raus! Ging ich Richtung WC. Natürlich auch öfters anders. Aber das hat man immer entschuldigt.

Aber das wahre Leben und Leben lassen konnte auch ich erst in der AA erfahren. Hier wurde mir erst klar, was das alles so heißen soll. Es war aber alles nur möglich, weil ich an mir selbst einmal Arbeiten musste. Weil ich mich selbst einmal erst Leben lassen musste. Heute verkehre sogar ich in einem Tea- Room. Heute macht es mir nichts mehr aus, wenn ich Wandern gehe und lange keine Kneipe kommt. Ich durfte lernen für mich das Beste aus Gesprächen herauszuholen, wenn man auch nicht meiner Meinung ist. Früher bin ich auch beruflich immer solchen Dingen aus dem Weg gegangen. Heute werde ich vielleicht gerade deswegen geschätzt, weil ich nicht mehr so viel Intoleranz in mich trage. Gerade dort, wo ich jetzt arbeite, wäre es völlig unangebracht. Kinder sind immer noch etwas ehrlicher als Erwachsene. Gerade dort, wo ich jetzt meine Brötli verdiene, sind x- Nationen anwesend. Und das klappt wunderbar. Ich versuche auch nicht mehr über andere Menschen ein schnelles Urteil zu fällen. Meine Erfahrungen durfte ich diesbezüglich auch schon machen. Leben und leben lassen, ja so einfach ist das gar nicht.

# Loslassen

Was sollte ich den schon Loslassen?! Meinen Alkohol Loslassen?! Niemals! Was habe ich den sonst! Doch ich begriff noch nicht so recht, dass es vorbei war. Mein endloses, Andere von meiner Meinung zu überzeugen, ist vorbei. Fertig mit dem Gartenrestaurant sitzen. Mit einer Stange nach der anderen im Hirn. Fertig mein Pseudo Intellektuelles Auftreten mit Bücher und Heften in der Kneipe. Der Handwerker mit dem gescheiten Hammer am Nagelgurt. Ins tiefe Alkoholelend musste ich mich bringen. In dunklen Wohnungen im Selbstmitleid baden. Ich würde das keinem Menschen antun. Wie ein Ertrinkender am Rettungsring, hielt ich mich an der Flasche fest. Einsam trieb ich im Meer, gefüllt mit Bier, Wein und harten Sachen. Hoffnungsvoll blickte ich ins Glas. Sah meine große Liebe zurückkommen. Stinkend, verwahrlost hatte ich die Hoffnung. Jahre habe ich gebraucht, um diese Liebe loszulassen. Man holte mich zurück in die alte Heimat. Voller Hoffnung betrat ich wieder Berner Boden. Hier sind Freunde. Alte Freunde. Von Früher. Spielkameraden. Rastlos suchte ich sie. In Kneipen, wo auch sonnst. Dass Die in den zehn Jahren meiner Abwesenheit auch gelebt haben, kam mir nicht in den Sinn. Keiner besuchte mich in der Klinik. Die Entzüge zwangen mich so richtig, meine Freunde loszulassen. Mit Wut im Bauch. Einsam zog ich meine Runden. Von Klinik zu Klinik. Von Kur zur Kur. Ohne meine Eltern und Brüdern, ich weiß nicht. Ein langes Üben vom Alk loslassen, um wieder Neues zu gewinnen begann. Abschied nehmen ist schwierig. Für immer noch schwieriger. Alte Gewohnheiten ablegen viel mir schwer. Neinsagen musste erst geübt werden. Bei vielen Neins kam ich mir so böse vor. Aber durch das Neinsagen und Loslassen gewann ich Selbstvertrauen. Langsam wurde aus dem nicht allzu ernst nehmenden Alkoholiker, ein erwachsener Mann. Wie für einen Berner genehm, langsam. Es ist beides schwierig. Menschen Loslassen und tiefe, innere Angelegenheiten. Heute versuche ich zu behalten was mir lieb ist. Die Arbeit nach dem Urlaub wieder aufzunehmen, stört mich nicht. Habe ich doch eine Arbeit gefunden, die ich mir gewünscht habe. Einige wenige Freunde sind geblieben. Ich versuche meinen Tag mit Dankbarkeit und Demut zu Leben. Doch Loslassen werde ich das ganze Leben müssen.

# Kali mera

(Guten Tag)

Seit nun über zehn Jahren, verbringe ich meinen Urlaub in Griechenland. Zwar bin ich schon auf über zehn Inseln gewesen. Es wäre aber vermessen zu sagen: Ich kenne Griechenland. Mein erster Besuch in Griechenland, galt Kreta. Damals war ich noch recht nervös. Besonders Angst machte es mir, eine Woche lang, noch extremer dem Alkohol ausgesetzt zu sein. Ich war schon etwas vorbereitet. Doch so richtig Sonne, Strand und Meer geniessen, und das alleine, machte mir schon Sorgen. Vielleicht war es der Urlaub auf Kreta, der mein Interesse an Griechenland weckte. Denn an keinem Ort, wo ich war, wurde mir Alkohol aufgezwungen. Als ich nach dem Essen, als Gastgeschenk einen Ouzo ablehnte, wurden mir dafür ein oder mehrere Melonenschnitze dargeboten. Also wurde ich nicht gleich ins Abseits geschickt. Diese Erfahrung durfte ich öfters machen. Es war aber auch die minoische Kultur, die mich interessierte. Diese brachte mich dann bald einmal auf den Weg, mich für griechische Kultur und Geschichte zu interessieren. Lange Zeit später entdeckte ich eine Bücherreihe über die griechische Mythologie. Ich verschlinge sie, wie ich meine Kriminalgeschichten verschlinge. Ich kann keine Ausrede brauchen, denn auf Kreta hätte ich sicher ein AA-Meeting besuchen können. Die Woche dort ging sehr schnell vorbei und ich hatte mich sehr gut auf den Urlaub vorbereitet. Letztes Jahr war ich auf der Insel Kos. Dort habe ich mich nach einem Meeting informiert. Doch in Kos Stadt gibt es keine Meetings, da müsste ich schon nach Rhodos. Ferien wären eigentlich dieses Jahr nicht drin gelegen. Verschiedene Umstände führten aber dazu, dass ich für Rhodos ein sehr günstiges Angebot, kaum abschlagen konnte. Schon im Flugzeug freute ich mich darauf, nun doch endlich ein Meeting in griechischer Sprache erleben zu dürfen. Das Hotelpersonal bemühte sich sehr darum, mir die Informationen zu besorgen. Ich erhielt eine Liste mit den Meetings und auch eine Telefonnummer. (Ich habe kein Internet und mein Kontaktbuch war schon zu alt.) In der Stadt Rhodos habe ich dann das alte Spital gesucht. War mir aber nicht so ganz sicher, am richtigen Ort zu sein. Doch mein Gefühl sagte mir: Du bist am richtigen Ort. Schon komisch. In den Ferien verzichte ich auch auf mein Handy. Ich bat einen Griechen darum, die mir mitgegebene Nummer zu wählen, und um nachzufragen, ob ich am richtigen Ort sei. Leider wurde am anderen Ende nicht abgenommen. Irgendwie war ich niedergeschlagen. Für Euch AA-Leute klingen meine folgenden Worte sicher nicht komisch. Ich war mir nämlich sicher, an diesem Tag ein Meeting zu haben. Eine innere Stimme bestätigte mir dies auch und zugleich forderte sie mich auf, noch etwas Geduld zu haben. Du bist sowieso viel zu früh hier! Dann winkte mich der Mann wieder zu sich und sagte mir, dass in wenigen Minuten zwei Leute von der AA kommen werden. So kam ich also zum Meeting in Griechenland. Obwohl wir, ausser den Texten, alles in einem Stotter- Englisch abhielten, hatten wir ein Meeting von eineinhalb Stunden. Es war ein Erlebnis, dass ich wohl nicht so schnell vergessen werde.

Mein spirituelles Erwachen

Es ist nun doch schon einigen Zeit her, als ich mich aus meinem ewigen Trott befreien konnte. Lange Zeit konnte ich mir nicht vorstellen gewisse Gedankengänge zu verlassen, auch nach längeren Trockenphasen. Hilflos schwebte ich lange in meinen Gedanken herum. Ein tiefer innerer Zwang steckt in mir. Ständig nörgelte ich an der Höheren Macht herum. Für jedes Missgeschick, für jedes Pech machte ich Gott verantwortlich. In einer besonders schweren nassen Phase redete ich nächtelang mit der höheren Macht. Die Fenster geschlossen. Die Rollladen alle tief verankert, sprach, fluchte, zweifelte ich an der höheren Macht. Bis hin zur völligen Erschöpfung wand ich mich Nacht für Nacht am Boden herum. Mit den Massen an getrunkenen Alkohol dachte ich oft die Erlösung gefunden zu haben. In meinem Wahnsinn drin, dachte ich oft, alle Weisheiten gefunden zu haben. Nach drei Monaten Durchsaufen, abgemagert auf etwas über fünfzig Kilo landete ich, halb tot, wieder in einer Klinik. Wie immer zu Anfang dieser Zeit des Entzuges stellte sich in meinem Hirn etwas Ruhe ein. Doch bald fing es wieder an zu hämmern. Bald was ich wieder in meinem Trott des Zweifelns, Anklagen und auch Vorschriften machen drin. Die höhere Macht hat sich dies, vielleicht, angehört. Ich hätte keine Lust dazu meine Worte von damals jemals zu hören. In den nassen Phasen schien ich manches Mal sogar noch Spaß daran zu haben. Doch bald einmal wurden mir all diese negativen Gedanken zur Qual. Auch mir lauter Musik von Kopfhörer konnte ich meine Gedanken nicht unterdrücken. Meine neu angenommene Arbeitsstelle half mir etwas, weil ich mich in eine Arbeitswut hineinsteigerte. Ich wusste, dass ich noch eine andere schwere Last in mich herumtrage. Noch mal stürzte ich in den Alkohol. Wieder war ich mehr eine lebende Leiche als ein Mensch. Viele Zeichen erhielt ich damals. Mein Körper fing an zu streiken, mein Geist war so etwas von verfressen, es wurde höchste Zeit ein paar sehr wichtige Dinge an zu gehen. Zum Glück hatte ich schon einige AA- Schritte unternommen. Auch wenn die Schritte immer wieder zu tun sind, eine Basis war da. Als erstes las ich meine umfangreiche Inventur, nochmals durch. Ich versuchte so einen Weg zum inneren meines Ichs zu finden. Ein wesentlicher Schritt war aber, dass ich mit dem Wandern anfing. Für mich ist das Wandern ein Spiritueller Akt. Ich ahnte langsam wie verschossen mein Geist, mein Herz, für die Wunder der Schöpfung war. Ich lernte wieder bei Wandern zu Singen. Mein Geist öffnete sich Schritt um Schritt. Auch stellte ich fest, dass ich bei keiner anderen Tätigkeit mich so gut von geistigen Zwängen lösen konnte. Es dürfte auch so im Oktober vor einigen Jahren gewesen sein, als mein ewiges Hadern mit der höheren Macht ein Ende nahm. Mit Stolz erzählte ich im Meeting davon. Es war eine Erlösung. So konnte ich all meine Anderen Belastungen anpacken. Schade nur, dass ich seit langer Zeit sehr starke Schmerzen habe. Mit Wandern geht es leider nicht so. Ich versuche Heute bei der Arbeit einen Weg zu finden. Denn zum Glück muss oder darf ich viele Arbeiten draussen in der Natur machen. Ich versuche die Pflanzen, die ich im Herbst schneide, bewusst und mit Gefühl zu schneiden. Im Winter freue ich mich darauf, wie es langsam hell wird. Die Sonne scheint immer. Es gibt also immer einen Weg. Mein Erwachen ist nicht spektakulär, doch es hat stattgefunden. Ich kann es nur Jedem Wünschen. Vielleicht ist es der Weg zur Gelassenheit.

## Mein Verständnis von Gott

Leider gibt es immer noch Gedanken in meinem Kopf, die sich wie eine Endlosschleife, immer wieder wiederholen. Seit meiner Schulzeit an und bis ins Alter von über vierzig Jahren, drehte sich die Endlosschleife im meinem Hirn, um Gott. Am Anfang war mein Hirn noch nicht so voll gesogen mit Alkohol. In diesen Zeiten konnte ich mich noch eher von den Gedanken an Gott lösen. Ich habe immer an eine höhere Macht geglaubt. Das ist nicht das Problem. Im AA-Programm durfte ich für mich lernen, dass es für mich, ohne eine höhere Macht, auch gar nicht funktionieren wird. Meine Alkoholabhängigkeit steigerte sich langsam. Die Mengen machte ich von meinen Situationen ab. Ohne es zu merken, stellte ich für mich ein Gleichnis auf. Arbeit haben, eine Frau haben, Geld haben = Weniger Alkohol. Doch eines von den dreien fehlte meistens. So steigerte ich meinen Alkoholkonsum. Verantwortlich machte ich für alles, meine höhere Macht. Bei Kleinigkeiten, die mir misslangen, musste Gott herhalten. Misslangen grössere Dinge, soff ich mir dermassen einen Vollrausch, dass ich nicht mehr wusste, wie ich den Weg Nachhause fand. In diesen Räuschen wollte ich meine Unzulänglichkeit und meine negativen Gedanken an die höhere Macht, alle tilgen. Es gab aber auch Zeiten, in denen ich Gott, die Schöpfung, über alles liebte. In einem Wald liegend auf einer Wiese, meistens in der Natur, erlebte ich solche Momente. Doch eben auch nie ohne Alkohol. Anders konnte ich es mir damals gar nicht vorstellen. Als ich dann keine Arbeit mehr hatte. Keine Frau und kein Geld, von da an wurden die Gedanken an Gott, zu einer Belastung. Vier Monate lang, soff ich in einer Wohnung in Biel. Es war eine furchtbare Zeit. Ich ging keiner Arbeit nach. Nachts, bei geschlossenen Jalousien, vollgetrunken hielt ich meine endlosen Monologe mit der höheren Macht. Es war der längste und schrecklichste Zusammenbruch, den ich je erleben musste. Die Achtung vor mir selbst und der höheren Macht schossen ins bodenlose. Doch auch nach dieser Zeit, fand alles noch kein Ende. Wieso ich all diese Dinge überleben durfte, weiß ich heute. Gott hat mich nie verlassen. Es lag und liegt an mir selbst. Erst, ich hoffe es sei der letzte, beim letzten Entzug, bei der letzten Kur, begann ich langsam meine eigentlichen Probleme, richtig anzupacken. Mein Problem ist nicht die Arbeit, oder keine Beziehung zu haben. Mein Problem ist der sechste und siebente Schritt in unserem AA-Programm. Wenn ich meine Charterschwächen nicht anpacke, werde ich immer den Fluchtweg Alkohol benutzen. Einige hundert Seiten habe ich in Tagebüchern geschrieben. Oft war mir das Schreiben eine Hilfe. Doch diesmal gab ich es bald einmal auf. Vielleicht war es das Autogene- Training in der Klinik. Vielleicht waren es die langen Spaziergänge, ich weiß es nicht. Doch ich konzentrierte mich darauf, tief in mich hineinzuhören. Ich versuchte eine Ruhe in meinem inneren zu platzieren. Eines Tages wachte ich auf und fühlte mich endlich befreit. Ich fühlte mich nicht neu geboren, aber sehr erlöst. Endlich war Schluss, mit dem Fluchen, mit dem Hinterfragen, Zweifeln, Anklagen in meinem Innern. Endlich erreichte ich auch eine gewisse Ehrlichkeit. Um an Gott zu glauben, brauche ich keine Symbole. Ich brauche auch nicht mehr mit meinem Gott zu streiten, über das Wie und besonders um das Warum. Auch kann ich nicht über die Wege des Schicksals bestimmen. Aber ich kann mir für das HEUTE, die Mühe geben, die mir meine Kraft erlaubt. Vielleicht ist dies der Weg zur Nüchternheit. Ich weiß es nicht. Doch eines ist sicher. Seit ich vor langer Zeit meine ersten Meetings in der AA besucht habe, veränderte sich vieles in mir.

# Mit kleinen Schritten

Ein typischer Fehler von mir war: Ich begann viele Dinge aufs Mal, aber nichts wurde so richtig vollendet. Viele kleine Schritte zwar, doch sie führten nicht zum gewünschten Erfolg. Oft empfand ich vieles als so mühevoll, dass es mir keine Freude bereitete. Ärger überkam mich. Der Alkpegel stieg entsprechend. Wenn zum Beispiel mein Geldbeutel ein Loch hatte, dauerte es lange bis ich mir ein neues kaufte. Oder wenn bei meinem Überkleid ein Knopf fehlte, versuchte ich es mit Sicherheitsnadeln oder anderen Behelfen. Es machte den Anschein, dass ich mich lieber ärgerte, als die Sache in Ordnung zu bringen. Wie so vieles lernte ich erst mit der Zeit wie wichtig, jedenfalls in meinem Leben, solche Kleinigkeiten sind. Heute bin ich fast etwas zu perfekt. Ich endschuldige dies immer mit meinem Sternzeichen als Jungfrau. Immer recht niedergeschlagen begann ich meine Entzüge in den Kliniken. Die Anzahl der Entzüge steigerte sich und sie wurden dementsprechend immer schlimmer. Es dauerte schon so seine vierzehn Tage, bis ich mich etwas anderem zuwenden konnte als dem Zittern und Schlafendzug. Vielleicht hatte es auch was Gutes. So näherte ich mich langsam wieder den verpassten Dingen zu. Und sobald es so weit war, wollte ich wieder alles so schnell wie möglich erledigen. Da standen Rechnungen aus. Vielleicht sogar Betreibungen. Meine Wohnung oder mein Zimmer schrie nach Reinigung und Lüften. Wenn ich noch die Arbeit verlor (Was meistens geschah) sollte ich mich noch auf dem Arbeitsamt melden. Mein Wunsch alles so schnell wie möglich wieder so zu haben wie es war, trieb mich zu Höchstleistungen. Ich reinigte Fenster und mit meinem Schweiss konnte ich die Böden reinigen. Alles aufs Mal. Ich kam mir vor, wie mein eigener Katastrophen- Gehilfe. Die Massnahme FFE (Fürsorglicher- Freiheits- Entzug) zwang mich dazu eine Therapie zu besuchen. Eigentlich habe ich es dieser Massnahme zu verdanken, dass ich Zeit für mein Aufräumen hatte. Es eben in kleinen Schritten zu tun. In der Zeit der Therapie, konnte ich ans Saufen gar nicht denken. Zudem ist es doch recht einfach, in einem geschützten Rahmen. Doch erst als ich für ein zweites Mal für ein halbes Jahr eine Therapie besuchte, begann ich auch an mir zu Arbeiten. Meine umfangreiche Inventur habe ich in dieser Zeit gemacht. Ich hatte so Freude daran, dass ich heute noch gerne an diese Zeit zurückdenke. Obwohl ich keinen Alk trank, veränderte ich auch mein Trinkverhalten. Es viel mir auf, dass ich einfach alles, sogar Sirup, einfach hinunterschlang. Ja ich soff einfach drauflos. Ich gewöhnte mich daran, Außer im Sommer bei der Arbeit, nicht mehr aus der Flasche zu trinken. Kleinere Mengen von Mineralwasser zu bestellen. So zu schlucken, dass nicht gleich die halbe Flasche leer ist. Auch versuchte ich meine Sprache zu ändern. Trockenheit sollte für mich etwas Kultiviertes bedeuten. Weg vom Fressen und Saufen. Mit kleinen Beträgen konnte ich sogar einen großen Schuldenberg begleichen. Ganz wichtig für mich ist es auch, die Dinge zu beenden, die ich anfange. So wie diese Zeilen.

# Nasses Denken

Auch als ich schon einige Zeit in der AA war, dass „Nasse Denken“ begleitete mich noch lange. Außen trocken, aber Innen nass wie ein begossener Pudel. Trotz vielen guten Taten merkte ich es nicht. Eigentlich wusste ich auch nicht, was man unter dem Nassen Denken verstehen soll. Dank den AA-Meetings konnte ich aber zumindest trocken sein. Man klopfte mir auf die Schultern nach drei Jahren Trockenheit. Es war für viele einfach fast nicht zu verstehen, als ich nach etwas über drei Jahren ohne Alk, wieder mit dem Saufen begann. Auch ich selbst schob meinen Rückfall auf, Überforderung, Probleme, Einsamkeit usw. ab. Für mich war es ein Wunder es so weit geschafft zu haben, nach vier Jahren extremen Alkohol- Exzessen. Aber wenigstens hatte ich mal an der Trockenheit gerochen. Langsam war ich schon etwas besser gerüstet. Ich konnte mir schon etwas ausmahlen unter den Begriffen wie: Gelassenheit, Nüchternheit, Nasses Denken. Mit viel Elan ging es in die nächsten drei Jahre Trockenheit, bis wieder zum Absturz. So ging das noch einmal, bis ich wieder abstürzte. (Um alles auf die richtige Reihe zu kriegen, müsste ich schon auf die Berichte vom FFE zurückgreifen. Dort ist meine Karriere als Nasser Alkoholiker Seitenlang beschrieben) Zuerst sollte ich doch das Rüstzeug für mein zweites Leben haben, dachte ich. Meinen Beruf als Zimmermann konnte ich nicht mehr ausführen. Keine Autoprüfung. Vieles war einfach nicht da, um mich voll und ganz, auf mein späteres nüchternes Leben zu konzentrieren. Mit kleinen Schritten tastete ich mich rann. Immer weniger spürte ich die Lust, an Orte von früher hinzugehen. Die Erkenntnis, dass dies auch mein Nasses Denken fördert, war für mich ein Fingerzeig. Meine Zauberwörter hießen bald einmal: Geduld und Beharrlichkeit. Immer wie mehr versuchte ich Dinge wie: Ärger, Stress usw. zu vermeiden. Was nicht hieß auf der faulen Haut zu liegen. Ich arbeitete hart, um Ziele zu erreichen. Doch mit einem Inneren Alarm ging ich fortan durch die Welt. Das Leben fordert Dich heraus. Nur als AA sollte ich immer etwas auf der Hut sein. Immer wie mehr stellten sich Erfolge ein. Nicht gleich nach jeder Schwierigkeit nach der Flasche greifen. Ich habe hart gesoffen, nun kann ich aber auch ein vielleicht etwas schwierigeres, trockenes Leben meistern.

Eine riesige Aufgabe blieb aber. Ich fluchte oft. Zweifelte an der Höheren Macht. Meine Klagen waren oft so unwirklich. Meine Dialoge im Kopf mit Gott waren teilweise endlos. Ich litt auch darunter. Es kam mir so vor wie der Teufel Alkohol in mir drinsteckt. Wie er sich hartnäckig dagegen wehrt, dass ich nicht am Saufen bin. Heute weiß ich, dass die Höhere Macht mich immer getragen hat. Nicht nach Jahren, nach Jahrzehnten Zwietracht mit Gott, löste sich dieser Krampf von einem Tag auf den anderen. Seitdem bin ich frei. Gelöster kann ich mich auf Nüchternheit und Gelassenheit konzentrieren. Meinen Inneren Alarm brauche ich, wenn ich ihn brauche. Seit längerer Zeit habe ich auch meinen Rhythmus von drei Jahren Trockenheit überschritten. Langsam stellt sich bei mir das Gefühl von Nüchternheit und Gelassenheit ein. Ein Gefühl welches ich allen Alkoholikern von Herzen wünsche.

# Rückfall – wieder zum ersten Glas greifen

Ein Rückfall wäre für mich das Todesurteil. Seit einiger Zeit bin ich nun trocken. Doch ich leide sehr unter den Folgeschäden meiner Sauferei. Mein Nervenleiden habe ich mittlerweile am ganzen Körper. Es fing alles harmlos und ich wusste, dass ich diese Polyneuritis habe. Doch so stark, wie jetzt, war es noch nie. Ich denke mit all den Geschichten, die ich sonst noch so in mir trage, würde ich einen Rückfall kaum überleben. Meine Rückfälle sind leider sehr massiv. Bis auf ein paar wenige Rückfälle, habe ich mich oft an den Rand gesoffen. Es fiel mir meistens sehr schwer, nach einem Glas wieder aufzuhören. Dank AA und vielem anderen Zubehör, schaffe ich jetzt schon seit einiger Zeit, trocken zu bleiben. Bis auf die Schmerzen, habe ich ein schönes Leben, im Vergleich zu Vorher. Immer am Ball bleiben. AA – Meetings und Freunde, erinnern mich daran, mit welcher Krankheit ich leben darf. Viel durfte ich erreichen und ich bin etwas stolz auf mich. Doch ich bin nicht gefeilt vor einem Rückfall. Vor langer Zeit hatte ich mal ein Reißen, das sich über 24zig Stunden hinweg zog. Schweiß floss mir in Strömen am Körper runter. Am ganzen Körper und besonders an den Händen, zitterte ich. Wenn ich die Augen schloss, sah ich riesige Fässer, die ich leeren sollte. Auch Stimmen hörte ich, die da riefen: Sauf, sauf! Du bist sonst nichts wert ohne mich! Es war sehr schlimm. So möchte ich es nie mehr erleben müssen. Das AA – Programm war mir damals schon bekannt. Nur für Heute war einfach zu lang. Ich stellte um, auf eine viertel Stunde. Die Arbeit hatte ich trotzdem aufgenommen und fühlte ich mich unbeobachtet, sagte ich den Gelassenheitsspruch, immer wieder auf. Am Abend besuchte ich ein Meeting. Ich spürte Trost und Schutz. Auch bekam ich noch einen Anruf, von einem AA. Wir redeten lange. Irgendwann, eben nach etwa vierundzwanzig Stunden, schlief ich völlig erschöpft ein. Wie neu geboren erwachte ich dann. Sicherlich fehlte es mir Damals an Erfahrung. Zu oft war ich noch in den alten Kneipen zu sehen. Soviel ich weiß, hatte ich auch noch Alkohol zuhause, was heute nicht mehr der Fall ist. Vor solch einem Reißen habe ich große Angst. Doch auch schon öfters aus Frust, habe ich mir eine Flasche Whisky oder Wein gekauft. Schaffte es aber die Flaschen wieder in den Ausguss zu schütten. In diesen Momenten brach ich es mit den Argumenten fertig: Es lohnt sich nicht! Mach doch nicht selbst wieder alles kaputt! Auch in den Ferien hatte ich schon einen Rückfall, konnte aber nach einem Glas aufhören, weil ich nicht auch noch mit der REGA abgeholt werden wollte. Heute zählt für mich: Vorbeugen ist besser als heilen. Alkohol habe ich nicht zuhause. Stundenlanges in den Kneipen sitzen, langweilt mich. Trinke lieber schlichtes Mineralwasser als Coca – Cola, da ich Whisky mit Cola bevorzugte. Auch an einem besonderen Frustgrund, habe ich viel gearbeitet. In den Ferien ist immer AA – Literatur dabei. Auch habe ich im Urlaub Meetings besucht, was eine sehr schöne Abwechslung ist. Und natürlich ist es mein Stamm- Meeting die ich brauche. Heute lebe ich mit viel Hoffnung. Ich kann nur hoffen, dass der Alkohol bei mir keine Lust mehr verspürt, einen Angriff zu starten.

Schmerz und Fortschritt

Alle, die Militärdienst geleistet haben, erzählen meistens das Gleiche. Wenn der Dienst mal zu Ende ist, denkt man an die positiven Dinge zurück. Vieles was wir Menschen so erleben dürfen und müssen, hat seine zwei Seiten. Der Alkohol war für mich, eine positive Sache. Als er zur Sucht wurde, verschwanden die positiven Seiten immer wie mehr. Als ich noch trank, sah ich mich in meinen Träumen oft irgendwo am Meer. Ich schaue der wilden Gischt zu, habe ein gutes Buch zur Hand und natürlich meinen Whisky. So sah ich mich in meiner Entwicklung. Ich dachte mir lange, dass der Alkohol zu meinem Leben gehört und ich alles mit ihm erleben werde. Im Nachhinein ist man ja immer schlauer. Mit siebzehn trank ich bewusst meinen ersten Alkohol und ich denke, dass ich von diesem Zeitpunkt an, abhängig davon geworden bin. Natürlich behauptete ich in dieser Zeit das Gegenteil. Mit achtundzwanzig konnte ich den Traum vergessen. Als Verzweiflung und aus Schmerz, versuchte ich es aber immer wieder. Es brauchte lange, bis ich diesen Seelenschmerz überwand. Auch mit achtundzwanzig war die Beziehung zu meiner Verlobten zu Ende. Es löste bei mir nicht nur einen Seelischen Schmerz aus, sondern ich litt oft am ganzen Körper. Vier Jahre lang litt ich unter starken seelischen und körperlichen Schmerzen. Ich suchte irgendwo einen Halt. Immer wieder viel ich in die Sucht zurück. Heute weiß ich, dass ich nicht nur mir Schmerzen zu fügte, sondern auch meiner Familie. Jeder Entzug wurde immer schmerzhafter. Zwei Delirium – Tremens musste ich erleben. Ich litt Höllenqualen. Über diese Zustände kann ich heute noch nicht Schreiben oder sogar darüber reden. Bis zu meinem zweiundvierzigsten Lebensjahr, wurde ich leider immer wieder, nach einigen Jahren, rückfällig. Doch das Schöne und positive daran war, dass ich immer wieder zur AA zurückfand. Hier konnte ich erzählen und fand meine Hilfe. Lange hielt es also an, dieser Schmerz über den Verlust. Es ist schön in der AA zu hören, Du bist immer willkommen, auch wenn Du rückfällig geworden bist. Lange Zeit habe ich daran getrauert, nicht mehr in den Stammbeizen sitzen zu können. Dieses Trauern darüber, nicht mehr dazu zu gehören. Heute finde ich es oft lächerlich, denn ich nutze meine Zeit wesentlich anders. Mein beruflicher Fortschritt, ist eine Folge von all dem Leiden. Das Vorwärtskommen als Mensch wäre auch nicht in dieser Art möglich gewesen. Der Strand ist heute geblieben. Statt des Whiskys habe ich heute einen guten Orangensaft in der Hand. Mein Leben ist intensiver geworden und ich genieße es. Wie ich ja schon geschrieben habe, leide ich unter Folgeschäden von der Sauferei. Die Polyneuritis nehme ich mit einer gewissen Demut. Ich lasse mich nicht unterkriegen. Irgendwann werden auch diese Schmerzen ein Ende haben. Sicher ist es aber schon, dass immer wieder Dinge auf mich zukommen werden, die mir Schmerzen bereiten werden. Doch habe ich in den letzten Jahren meiner Trockenheit schon einigen Schmerz und leid ertragen müssen und bin trocken geblieben. Das macht mich sehr zuversichtlich.

# Trockenheit und Nüchternheit

Obwohl ich es immer wieder einige Jahr geschafft habe trocken zu bleiben, jetzt auch wieder, so habe ich Nüchternheit noch nie so richtig erfahren können. Trocken war ich schon oft. Nach vierzehn Tagen Entzug, war es bald einmal geschafft. Besonders am Anfang, nahm ich alles nicht so ernst. Kaum war ich aus der Klinik entlassen, begrüßte mich das Personal bald wieder. So in zwei, drei Jahren mauserte ich mich zum Stammgast. Nach einem steinigen Weg fand ich dann endlich zur AA. Nun schaffte ich nicht nur ein halbes Jahr Trockenheit, plötzlich konnte ich drei Jahre Trockenheit ausweisen. Aber eben, Trockenheit. Doch es war wunderbar. Ich arbeitete viel an mir. Ich hatte so ein starkes Verlangen danach, mich besser kennen zu lernen. Mit der Inventur konnte ich große und kleinere Schritte machen. Es machte sogar Spaß. Wie jeder AA hörte ich immer wieder dieses Wort: Nüchternheit. Ein Wort welches für mich wie von einem anderen Stern klang. Auch Gelassenheit, war so ein Wort. Die Gelassenheit konnte ich schon einigermaßen begreifen. Oft hat mich der Gelassenheitsspruch vor dem Trinken bewahrt. Aber ich begann so zu verstehen, dass das AA- Programm ein Lebensprogramm ist. Mit der Inventur und ein paar Anderen Schritten, baute ich mir ein Fundament. Eine Basis, auf die ich immer wieder zurückgreifen kann. Aber was ist Nüchternheit? Sicher hat es nichts mit dem zu tun, wenn es heißt, ich soll nüchtern zur Untersuchung kommen! Oder wenn mich die Polizei anhält und ich sage: Ich bin nüchtern. Auch war ich drei Mal in der alten „Nüchtern „zu Kirchlindach, im heutigen Südhang. Nüchternheit in unserem Sinne ist wohl was Anderes. Für mich ist heute Nüchternheit, dass AA- Programm, die AA- Ideen anzunehmen und zu Leben. Im besonderen Sinn ist es für mich die Befreiung von Zwängen und Ängsten. Heute ist meine Wohnung zum Beispiel komplett alkoholfrei. Was nicht immer so war. Der Gedanke, dass es für mich in Ordnung ist, ein trockenes Leben zu führen, kommt immer tiefer in mein Herz hinein. Auch haut mich nicht mehr jede Schwierigkeit um und führt mich zu nassen Gedanken. Mein Urlaub in Griechenland, begann ich mit folgenden Gedanken: Bleibe Trocken um noch mehr Nüchtern zu werden. Die AA hat mich auch gepackt, weil ich solche Gedanken mit Menschen teilen kann, die mich verstehen. Nüchternheit und Gelassenheit werden mir durch diese Menschen immer wieder vorgelebt.

# Verzicht bringt Gewinn

Vor etwa siebzehn Jahren habe ich den Weg in die AA gefunden. Elf Jahre zuvor hatte ich schon einen starken Alkoholkonsum, dann folgten nochmals fünf Jahre begleitet mit sehr extensiven Alkoholkonsum. Entzug auf Entzug folgte in diesen fünf Jahren. Ich denke, ich war vom ersten Glas Alkohol, das ich trank in meinem Leben, abhängig davon. Trotzdem verliebte sich ein Mädchen in mich. Es war und blieb bis jetzt meine einige große Liebe in meinem Leben. Am Ende der Beziehung war aber mein Alkoholkonsum zu groß. Vielleicht habe ich sogar gespürt, dass ich nur noch zerstöre und habe mich dann von meiner Verlobten getrennt. Meine große Liebe hatte ich nun verloren. In meiner Verzweiflung startete ich meine ersten Entzüge. Damals dachte ich wirklich, diese Liebe zurückzugewinnen. Aber so wie ich alles anpackte, bestand keine Chance. Bald einmal verlor ich meine Wohnung, meine Arbeit und kehrte wieder nach Bern zurück. Sieben Jahre lang erwachte ich trotz des Verlustes meiner Verlobten, im Geiste neben dieser Frau. Weil auch keine neue Beziehung entstand oder weil ich auch immer kläglich scheiterte. Es war lange Zeit für mich einfach zu schwierig auf beides verzichten zu müssen. Auf eine Beziehung und auf Alkohol. Mein letzter Entzug, die letzte Therapie liegen nun auch schon einige Zeit zurück. Ich musste also dieses Problem unbedingt lösen. Verzicht und Verlust auch als Chance zu sehen und nicht im Alkohol zu ertränken. Hunderte von Seiten habe ich mir damals von der Seele geschrieben. Meetings, Gespräche und viele liebe Menschen halfen mir dabei, einen anderen Weg einzuschlagen. Obwohl ich heute noch keine Beziehung habe, ist es nicht mehr so eine Belastung, um rückfällig zu werden. Die Zeiten, als ich Alkohol trank, gehören natürlich zu meinem Leben dazu. Ich konnte mir aber in diesen Zeiten nie vorstellen, dass ein Verzicht auf Alkohol, mich im Leben überhaupt vorwärtsbringen könnte. Oft hörte ich an den Meetings den Satz: Wenn du mit dem Trinken aufhörst, dann kommt alles gut! Es ist aber so. Es standen ja nicht nur Liebe und Beziehung im Raum. Ich hatte auch große Geldprobleme. Weil ich nichts mehr trank, öffneten sich plötzlich Türen. Mein Charakter änderte sich langsam und es entstand in meinem Innern Kraft und Mut. Mit einem Ziel vor den Augen, bekam ich ein zinsloses Darlehen. Ich lernte zu verzichten in dieser Zeit. Teilte mein Geld gut ein. In zwei Jahren konnte ich einen großen Teil von meinen Schulden zurückbezahlen. Es war ein langer Weg von Damals bis zu Heute.

Das Verzichten hat sich sehr gelohnt, weil ich sehr viel dafür bekommen habe. Meine Lebensqualität hat sich sehr gesteigert. Die kleine Wohnung, der Ausblick auf die Berge, wenn ich hier so sitze und Schreibe, es sind so viele Dinge, die ich gewonnen habe. Es ist auch ein Ansporn für mich Trocken zu bleiben und nüchtern zu werden. Sicher macht auch das Älter werden einiges aus. Doch wären die Weichen nicht anders gestellt worden, dann wäre ich heute sicherlich ein bedauernswerter Mann mit fünfzig Jahren, versoffen und verraucht oder tot. Das Training mit dem AA- Programm tut mir gut.

# Von Glück und Gnade

Mit der heutigen Distanz ist die nasse Zeit ein eigener Abschnitt, in meinem Leben. Diese Zeit gehört dazu, wie alles andere natürlich auch. Mein Glaube an eine höhere Macht war immer da, doch in der nassen Zeit war es ein kranker Glaube. All mein Hadern und Anklagen ergäbe sicher ein dickes Buch. Vielleicht ist es ein Glück oder auch die Gnade Gottes, dass ich immer noch auf dieser Erde weilen darf. Ich habe immer, fast immer, gerne gelebt. Das Leben als Geschenk annehmen zu können, durfte ich aber erst viel später erlernen. Meine nasse Zeit habe ich damals, als eine Zeit gesehen, die geprägt war von Pleiten, Pech und Pannen. Angefangen von meiner Schulzeit über die Zeit in der Lehre, bis hin zu den langen Alkoholexzessen. Ich begriff damals auch nicht, dass ich mein Pech, dem Alkohol zuschreiben sollte. Je mehr Pech ich hatte, umso mehr Alkohol schüttete ich in mich hinein. Sicher hatte ich auch Glück. So verliebte sich doch ein Mädchen in mich, was für mich damals als Wunder erschien. Ein Wunder war es auch für das Umfeld von uns beiden. Eine angehende Lehrerin und ein Zimmermann zusammen!? Kann das gut gehen? Es ging nicht gut. Das Wieso, brauche ich ja nicht zu erklären. Als ich noch auf meinem Beruf gearbeitet habe, da bin ich auch zweimal vom Dach geflogen. Hatte einen Militärunfall und auch einen Autounfall, als Beifahrer. Also hatte ich schon Glück. Glück, was man eben auch braucht im Leben. Doch warum habe ich Exzesse mit Alkohol überstehen können? Mit weit über vier Promille bin ich öfters eingeliefert worden. Warum ich das und die Folgen davon überleben konnte? Ich weiss es nicht. Es ist ein Glück, zu den wenigen Menschgen zu gehören, die als Alkoholiker das Glas stehen lassen können. Wir sind wenige, aber es braucht uns. Vielleicht liegt die Antwort in den vielen Dingen, die wir Menschen einfach nicht erklären können. Das finde ich gut so. Wir brauchen nicht alles zu wissen. Seit ich aber trocken bin, kann ich mir vieles schon erklären. Glück und Gnade kann ich mir heute mit den Veränderungen erklären, die ich an mir gemacht habe. Wenn mir heute etwas gut gelingt, dann habe ich mich auch sehr darum bemüht. Auf der anderen Seite weiss ich auch, dass sich viele Probleme auch mit Geduld von selber lösen. Ich ertränke mein Empfundenes Pech nicht mehr im Alkohol. Doch wie ich dies alles anstellen sollte, wusste ich lange nicht. Die Gemeinschaft der AA half mir dabei. Es sind ja nicht «nur» die Meetings oder all die Literatur. Es sind die vielen Gespräche unter AA-Freunden, die mir auch weiterhalfen. Dazu gehört natürlich auch, dass ich lernen durfte, auch zu Zuhörern. Nicht allen meine Meinung auf dringen zu wollen. Ich darf Leben, denn ich vermisse einige Leute, die diese Gnade nicht erhalten haben. Menschen, die ich sehr mochte und nicht mehr unter uns sind.

# Wie können wir jungen Alkoholikern helfen?

Bevor mir geholfen wurde, musste ich mir selbst als erstes helfen. Meine ersten Schritte zu einer richtigen Trockenheit, begannen bei mir selbst. Schon der Schritt „Hilfe annehmen“ war nicht leicht. Täglich kann ich in den Medien lesen, was Jugendliche unter Alkoholeinfluss so alles tun. Vieles ist so rücksichtslos, so brutal, dass ich oft keine Worte mehr dafür finde. Heute hören die Schläge nicht mehr auf, wenn man, am Boden liegend, mit der flachen Hand auf den Boden klopft. Es wird eingedroschen, bis es zum Tod führen kann. Vermummte Schläger, Fussballfans usw. aber auch der Stille hilflose Mensch, sind Bilder von Menschen, die man mit Alkohol verbindet. Alkohol ist überall zu haben, jederzeit verfügbar, wie wir ja alle wissen. Eine praktische Droge. Doch würde ein Verbot etwas nützen? Ist die Vorsorge der richtige Weg? Was ist mit der Gesellschaft? Was ist mit den Eltern? Mein Trinken in der Jugend war auch nicht gerade ein schöner Anblick. Vielleicht hatten wir aber noch eine ganz andere Hemmschwelle. Bier war ein Heiligtum. Schnäpse andere harte Sachen rührte ich kaum an. (Erst viel später) Es hätte mir aber kaum geholfen, wenn mir Damals Jemand mein heiliges Getränk weggenommen hätte. Was hat mir Damals geholfen? Wenigstens geholfen weniger zu Trinken. Lange habe ich nachgedacht und ich denke: Alles half mir meinen Konsum zu senken, was mir mehr Selbstvertrauen und ein anderes Wertgefühl gab. Sport half mir Damals. Gelungene Vorlesungen und besonders meine ersten Kontakte zu Mädchen. Doch lange hielten diese positiven Gefühle nicht an. Zu stark war auch schon damals meine Abhängigkeit. Den richtigen Ausstieg schaffte ich erst mit der AA.

Damals wie heute wird nicht jeder zum Alkoholiker, wenn er in der Jungend zu viel getrunken hat. Vielleicht ist es auch nur ein Zeichen unserer heutigen Zeit, dass wir heute über das Problem Jugendalkoholismus diskutieren müssen.

Meine Zeit des überall helfen wollen, ist schon ziemlich abgelaufen. Besonders in der ersten Zeit meiner Trockenheit, hätte ich jedem gerne geholfen. Helfen kann Freude bedeuten. Helfen kann aber auch zur Last werden und nur allzu oft wird man enttäuscht. Seit langen schon stelle ich meine bescheidene Nüchternheit an erster Stelle. Wenn ich helfen kann, sollte es auf der gleichen Ebene geschehen. Ich mag niemanden mehre helfen, der nicht bereit ist, unsere AA zu besuchen oder sonst eine Selbsthilfegruppe. Egal ob Frau oder Mann ob Jung oder Alt. Ich vertraue auch darauf, dass viele Junge Menschen heute, später mit ihren Problemen zu uns kommen werden. Wenn dann jemand meine Hilfe braucht, versuche ich nach meinen Möglichkeiten zu helfen. Jede Droge ist schlussendlich ein brutales Geschäft. Ich bin froh und dankbar darüber, dass ich nicht auf der Strecke geblieben bin.

# Wir gaben zu..................

Etwas zugeben fällt ja sooo schwer! Wie war ich doch stolz darauf den Alkohol im „Griff“ zu haben. Nein! Ich kann sofort damit aufhören. Null Problemo! Von Kneipe zu Kneipe war das auch nicht so einfach. Auch wenn ich schon halb bewusstlos, den Weg Nachhause unter die Füße nahm. Zugeben war nicht drin. Meine Machtdemonstration ging auch so weit, dass ich freiwillig erbrochen habe, nur um weiter Trinken zu können. „Seht Ihr! Ich beherrsche es“. Nur, einmal ist fertig lustig. Ohne es fast zu merken, wird man älter. Mit einem so hohen Alkoholpegel hat man nicht ewig die Kraft. Als dann die ersten Entzüge kamen, begriff ich schon langsam, dass ich es zugeben sollte. Mit jedem Entzug wurde das Zugeben etwas stärker. Oft sind wir draußen gestanden, haben geraucht und diskutiert, in der Klink. Die Hoffnung wurde immer wieder geschürt: Ich kann kontrolliert Trinken! Zugeben, es eben nicht zu können, ist Schwäche. Unsere Kultur usw. Starke Menschen können Trinken. Alk in rauen Mengen. Nach einigen Entzügen begriff ich dann, dass starke Menschen eben zugeben können, etwas nicht mehr zu beherrschen. So machte ich meine ersten Schritte in der AA. Endlich konnte ich für drei Jahre trocken sein. Ich besuchte Meetings. Übernahm „Ämtli“ in der Gruppe. Ich fühlte mich stark. Ich war drauf und dran, ein Leibchen zu kreieren mit der Aufschrift: Ich bin ein trockener Alki“ Mit einem geraden Rücken, voll mit Selbstbewusstsein schritt ich durch die Gassen. Mein Tag begann damit, es heute für 24 Stunden sein zu lassen. Sogar von einer halben Stunde zur nächsten trocken sein schaffte ich. Doch irgendwie war etwas doch nicht so ganz in Ordnung. Ich habe einfach zugegeben. Meine Möglichkeiten stiegen mit dem Trocken sein. In meinen dreizehn Jahren AA stürze ich immer wieder in Abständen ab. Entweder hatte ich das Gefühl, es nun wieder verdient zu haben. Oder Verzweiflung trieb mich wieder zum Glas. Meine Trinkerei wurde immer schlimmer. Der Alkohol beutelte mich richtig durch. Oft, wenn ich so im Zimmer lag, dachte ich: Mensch ist das alles Pervers. Der Boden mit Flaschen übersät. Die Hosen voll. Überall Zigaretten. Ein abgestandener Gestank im Raum. Vielleicht hat es das bei mir auch gebraucht. Denn richtig kapituliert hatte ich, ganz Innen, doch nie so richtig. Ein langer Weg war nötig vom Zugeben bis zur Kapitulation. Und auch mit dem Leben meistern können, war es so eine Sache. Wie meistert man das Leben? Wir lernen es ja auf eine simple Art und Weise. Schaffe, schaffe Häusle baue! Materielle Dinge sind Ausdruck dafür, wie man das Leben meistert. Guter Verdienst. Alles speziell. Super Ferien. Für Bernhard den Alki, reicht das alles nicht. Es ist sogar Nebensache. Ich meistere das Leben nur, wenn ich eine gesunde innere Stimme in mir habe. Eine Stimme die mich warnt vor Überheblichkeit, Selbstüberschätzung und vielen anderen Gefahren. Denn nur mit dieser Stimme werde ich mein Ziel, Gelassenheit und Nüchternheit auch erreichen können. Nur so kann es bei mir funktionieren. Wenn ich so um mich schaue, dann habe ich Beweis genug. Denn trotzdem ich auf der Leiter des Lebens nur schwerlich vorangekommen bin, geht es mir gut. Ich gebe auch zu, dass es immer wieder vorkommt. Die Lust einen zu stemmen. Da hilft mir heute der Gedanke: Bernhard du hast kapituliert! Lass es!

# Wir setzten die Inventur bei uns fort

Nicht weit von meinem Wohnort hier, habe ich vor Jahren meine große Inventur getätigt. Es war eine Arbeit, auf die ich mich sogar sehr freute. Es war aber auch eine Arbeit, die mir etwas Angst machte. Durch meine AA-Besuche hatte ich in etwa eine Ahnung wie man so was machen könnte. Auch las ich noch Literatur darüber. So gefestigt begann ich mit der Inventur. Doch trotz dem ganzen Vorspann merkte ich bald einmal, dass in der Inventur, wie wir sie meinen, jeder seine eigenen Wege zu pflegen geht. Zu Anfang stapelten sich einige Bananenkisten in meinem Zimmer. Ich hatte ein sehr schönes Zimmer damals in der Therapie. Mit leerem Blick schaute ich auf die Berge. Wie anfangen? Bald sah ich, dass mein Leben bis anhin, doch viel hervorgebracht hat. Trotz der Sauferei hatte ich viel geschrieben und gezeichnet. Trotz der Sauferei habe ich einige Reisen unternommen, Beziehung gehabt und noch einiges mehr. Doch zum Zeitpunkt in der Klinik war ich an einem Nullpunkt angekommen. Meine Sauferei hat mich tief in die Gosse getrieben. Mein Leben habe ich aufs Spiel gesetzt, ich war ein trauriges bisschen Elend. Manchmal fragte ich mich: Soll ich wirklich meine Vergangenheit aufrollen? Sollte ich jetzt nicht einfach IM HEUTE leben? Doch ich begann meine große Aufgabe und merkte bald einmal, dass es mich in meiner eigenen Wertschätzung sehr half. Stand ich am Anfang nur nackt da, begann alles mit der Zeit Formen zu bekommen. Gewissenhaft nahm ich, wenn möglich, alle meine gelebten Jahre durch. Klebte Bilder ein. Ordnete Gedichte und Kurzgeschichten. Mein Abfallkübel war ständig voll. Es machte mir Freude. Doch damit nicht getan. Begleitend schrieb ich meine Gedanken zu meinem bisherigen Leben auf. Ich versuchte Gute und Schlechte Seiten an mir zu erkennen. Was sollte ich anders machen in Zukunft? Denn mein neues Leben als trockener Alkoholiker wird anders verlaufen. Ich sah ein, wie wichtig diese Arbeit für mich war. Bei der ganzen Arbeit fragte ich mich ständig auch: Bist du ehrlich mit dir selbst?! Hast du zu fest geträumt und dreht die Fantasie wieder mit dir durch?! Die Inventur half mir mein Leben neu zu ordnen. Sie half mir, mit mir und der Umwelt ehrlicher, um zu gehen. Ich verstand langsam die zwölf Schritte unsers Programms besser. Doch mit dem allein ist es nicht gemacht. Heute brauche ich nicht mehr von 33 Jahren eine Inventur zu machen. Heute findet sie, nicht immer, täglich statt. Es ist nicht zu vermeiden, wenn man lebt, dass man Menschen verletzt. Auch Fehler zu machen ist nicht zu vermeiden. Ich versuche Heute meiner Umwelt ehrlich zu begegnen. Auch mit der Höheren Macht bin ich sehr ins Reine gekommen. Nicht immer hat man so Bewunderer um sich. Es gibt auch Neider aber auch Gönner. Eine Lehre von den zwölf Schritten habe ich auch erfahren dürfen: Wenn ich ein trockener Alkoholiker bleiben will, werden sich die zwölf Schritte in meinem Leben immer wiederholen.

**Zweiter Band**

1. Ach, das süsse Selbstmitleid
2. Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben!
3. Alkohol ist verschlagen, trügerisch, mächtig
4. Alkoholattacke- wie gehe ich damit um?
5. Allein oder einsam?
6. Aus Fehlern lernen
7. Beten und danken-aber wie?
8. Das Geschenk
9. Der Mut, Verantwortung zu tragen
10. Die Familie danach
11. Die geistige Gesundheit
12. Ein Meeting auf Rhodos
13. Frei geworden-frei geblieben?
14. Geld und Geist
15. Ich heisse…und bin Alkoholiker
16. Im Programm arbeiten oder Probleme wälzen?
17. Ist das Leben ohne Alkohol langweilig?
18. Meeting -Besuch im Ausland
19. Mein persönlicher AA- Geburtstag
20. Schonungslose Ehrlichkeit
21. Spirituelles Erwachen- wie erlebe ich das?
22. Trocken bleiben- für was, für wen?
23. Unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen ausrichten
24. Verantwortung für mich- und für andere?
25. Verzeihen- auch mir selbst?
26. Wie gehe ich mit Konflikten um?
27. Wie wichtig sind Hobbys für mich?

Ach, das süsse Selbstmitleid

Eine Wohnung ohne Badewanne! Ich kann es mir gar nicht vorstellen. Ich bade sehr gerne und bezeichne mich selbst als „Badisten“. So ein warmes Kräuterbad ist für mich ein wahres Vergnügen. Doch für lange Zeit habe ich andere Vollbäder genossen. Bäder voll mit Selbstmitleid. Vor etwas mehr als fünfundzwanzig Jahren nahm ich alles noch nicht so ernst. Da schob ich noch ziemlich locker den ersten Entzug. Ich wollte damit ja auch meine Verlobte zurückgewinnen. Da dies nicht klappen sollte, folgte ein Entzug nach dem andern. Immer wieder fing ich damit an, vor meinen Problemen davonzurennen. Das ging so lange, bis ich in einer Wohnung alle Teppiche vollgeschissen hatte und die Türrahmen, bis auf einer Höhe von vierzig Zentimeter, auch Kotspuren hatten. Ich badete im Selbstmitleid und regelrecht in meiner eigenen Scheisse. Vier Monate lang musste ich diesen Zustand ertragen. Jede Nacht sprach ich damals mit Gott. Verfluchte Denselben und liebte Ihn auch zugleich. Ich tat mir so richtig leid. Keine Arbeitsstelle, viele Schulden und eine kaputte Seele. Was tun? Es dauerte noch eine Weile, bis ich den Weg zur AA fand. Am ganzen Körper zittrig, erlebte ich das erste Meeting. Du solltest einfach mit dem Trinken aufhören! Dann kommt alles gut. Einfach gesagt, dachte ich damals. Aber ich arme Seele, wie soll ich dies anstellen! Ich las im Irgendwo und sah, dass ich nicht alleine war. Langsam begriff ich auch, dass einige Leute mit mir schon Mitleid hatten, doch man kann nicht auf ewige Zeiten Hilfe erwarten. Ich durfte sehr viel Hilfe bekommen. All den Kliniken, die mich aufnahmen, bin ich bis heute dankbar. Doch so langsam begriff ich auch, dass die Gemeinschaft der AA, eine Selbsthilfe- Gruppe ist. Die Anleitungen dazu, um sich selber zu helfen, sind ja niedergeschrieben. Ich begann meine Erfahrungen selber zu machen. Ich kann und konnte es in den Meetings mit den AA-Leuten teilen. Viel half mir das Schreiben in meinen Tagebüchern oder Gedankenheften. Ich erstellte mir ein blaues Heft, dem ich viele meiner Schwierigkeiten anvertraute. Momentan bin ich daran alle Tagebücher zu überarbeiten. Eine rechte Aufgabe, da es schon einige hundert Seiten sind. Doch schon nur beim flüchtigen Durchlesen, sehe ich, dass ich für lange Zeit, in einem enormen Selbstmitleid schwamm. Doch es tat und tut mir heute immer noch gut, mich in diesen Seiten ausweinen zu können. Es braucht aber heute nicht mehr alle Welt zu wissen, welche Aussagen ich da niederschreibe. Ausserhalb der AA-Welt kann ich nicht als heulendes Elend herumlaufen. Da ich nun schon seit langer Zeit starke Schmerzen am ganzen Körper habe, kann dies nicht ein Grund sein, in Selbstmitleid zu versinken. Ich habe in der AA lernen dürfen, dass ich mich auch zur Wehr setzten soll. Bald schon seit drei Wochen, habe ich nun daher ein Arbeitspensum von 50%. Mit Selbstmitleid würde ich nicht weiterkommen. Je nach der Situation, ist es aber schon nicht leicht, aus dem Alkoholsumpf rauszufinden. Selbstmitleid ist vielleicht auch eine Reaktion des Geistes, der damit, auf das eigene Unvermögen hinweist. Um aus dem Selbstmitleid auch herauszukommen, musste ich vieles auch verändern. Eben den Mut zu finden, die Dinge zu verändern, die ich verändern kann. So entsteht eine neue Situation. Für mich ist es auch wichtig zu wissen, aus welchem Dreck ich herausgekommen bin. Denn, 24zig Stunden keinen Alkohol zu trinken, Gesundheit, eine eigene Wohnung zu haben, eine Arbeit zu haben, sind viel. Alles, was dann sonst noch so kommt, kann ich eigentlich als Zugabe betrachten. Meine Ansprüche sind leider auch etwas gestiegen. Will aber etwas nicht so, wie ich es mir wünsche, versuche ich mich auf meine eigenen Worte zu besinnen. Angelogen habe ich mich ja lange genug.

Alkohol ist verschlagen, trügerisch, mächtig

In meinem ehemals abhängigen Leben, hatte ich nicht so das Gefühl vom Alkohol abhängig zu sein. Wie viele auch, behauptete ich lange, den Alkohol sofort stehen lassen zu können. Die Probe aufs Exempel liess einige Jahre auf sich warten. Ich sah auch nirgends einen Grund dafür mit dem Alkohol aufzuhören. Irgendwann forderte mich aber meine Verlobte dazu auf, es mir und ihr einmal zu beweisen. Wir verbrachten damals vierzehn Tage am Abend nur zuhause. Mir war total langweilig. Ein Puzzle aus fünftausend Teilen war auch nicht ein Trost. Ich trank zwar nichts, aber ich sah keinen Sinn dahinter. Was mir in dieser Zeit aber nicht gelang war, mich gross in der Öffentlichkeit zu zeigen. Vierzehn Tage verbrachten wir auch aus diesem Grunde zuhause. Nach den vierzehn Tagen begaben wir uns wieder einmal in unser Stammlokal. Wacker bestellte ich eine Cola. Ich spürte, wie feine Schweissperlen an meinem Körper runter strichen. Ich fühlte mich beobachtet, ausgesetzt, verfolgt. Als ich das Glas zum Mund führen wollte, blockierten meine Nerven. Ich konnte das Glas nicht in Ruhe zu meinem Mund führen. M sagte dann zu mir, ich bin doch bei dir! Ich habe doch keine Angst! Doch die hatte ich. Ich weiss nicht mehr, ob ich die Cola ausgetrunken habe. Doch bald einmal war ich wieder beim Bier. Später hörte ich dann den Spruch von M, der mich fast bis hin zum Wahnsinn trieb. „Du liebst den Alkohol mehr als mich“! Päng, da hast du! Ich wusste nicht mehr, was ich sagen sollte. Liebe kann man doch mit der Abhängigkeit vom Alkohol nicht vergleichen! Oder doch? Später folgte ein Schritt von mir, der mir sehr lange grosse Schmerzen bereitete. Aus Liebe zu M trennte ich mich von ihr. Ich konnte es selbst nicht mehr ertragen, was ich dieser Frau alles antat. Doch Lug und Trug, Macht und Verschlagenheit des Alkohols, hatten damit noch lange kein Ende. Es dauerte noch mehrere Jahre nach der Trennung, bis ich in meine erste trockene Phase hineinkam. Viele Entzüge, grauenhafte Schmerzen in der Seele musste ich noch erleben, bis ich wahre Schritte zur Trockenheit unternehmen konnte. Zu lange habe ich mich immer wieder der Versuchung ausgesetzt. Mit dem AA-Programm hatte ich aber dann doch noch ein Gegenmittel gefunden. Der Alkohol hatte sich bis in die tiefste Pore meines Lebens und auch in meinen Körper hineingefressen. Mit kleinen Schritten und mit der Hilfe des AA-Programms fand ich langsam einen Weg. Heute, am Sonntagnachmittag, schreibe ich lieber diesen Bericht fürs IRGENDWO, als in der Kneipe zu sitzen. Dort, in den Kneipen, ist es mir zu langweilig geworden. Heute brauche ich dem Alkohol nicht mehr aus dem Weg zu gehen. Ich habe mein Leben völlig umgestaltet. Es hat aber auch lange gedauert, bis ich zum Beispiel auch keinen Alkohol zuhause habe. Ich brauche nicht mehr irgendwelches Essen mit Wein abzulöschen. Da frage ich mich wirklich, für was ich sowas tun sollte. Doch ich muss immer etwas auf meine innere Stimme hören. Vor Jahren lernte ich einen Menschen kennen, der in meiner Nähe wohnt. Wir hatten einige Sachen zusammen unternommen. Doch mit der Zeit wurde dieser Mensch für mich zu einer Belastung. Sein Alkoholkonsum wurde mir zu viel. Was kann ich tun? Meine Trockenheit und bescheidene Nüchternheit sind mir wichtiger. Es kam eine Zeit, wo dieser Mensch mich über dreissigmal in drei Tagen anrief, als ich längere Zeit nichts mehr von mir hören liess. Nach diesen Anrufen entschied ich mich dafür, ihm einen Brief zu schreiben. In kurzen und nicht allzu direkten Worten gab ich ihm zu verstehen, dass mir der Kontakt mit ihm, zur Belastung wird. Bis jetzt hat dieser Mensch mein Anliegen verstanden. König Alkohol ist also immer präsent. Sei es, wenn ich als Hauswart leere Flaschen von den nächtlichen Besäufnissen wegräumen muss, oder sonst in irgendeiner Form. Ich habe heute viele kleine und grössere Hilfsmittel, um mich zu schützen. Die grösste Gefahr vor einem Rückfall, steckt aber in mir selber drin. Das kleine Sekundenreissen kann ich heute gut abwehren. Doch ich hatte vor langer Zeit ein Reissen nach Alkohol, dem ich damals nicht mehr Widerstand leisten konnte. Vor diesem Zustand habe ich höllischen Respekt. Aus diesem Grunde passe ich schon auf, wenn meine Gedanken zu nass werden. Sollte dies geschehen, dann habe ich genug schaurige Filme in meinem Kopf, die ich dann abfahren kann. Aller Vorsicht zum Trotz, will ich aber mein trockenes Leben geniessen können.

Alkoholattacke – wie gehe ich damit um?

Selbst nach über zehn Jahren Trockenheit, habe ich mit einigen Dingen immer noch Mühe. Es gelingt mir heute noch, den Gestank von abgestandenen Bier und Whiskey, in Erinnerung zu rufen. Manchmal überkommt mich dieser Gestank von selbst. Dann muss ich unbedingt an die frische Luft oder rieche an meinen Reinigungsmittel. Jedenfalls muss sofort ein anderer Geruch her. Es gibt einen Geruch, den ich hier in der Schweiz nur selten zu riechen bekomme. Dieser spezielle Geruch erinnert mich immer an die Ferien in Österreich. Er löst bei mit angenehme Erinnerungen und Gefühle aus. Doch kommt der Geruch von abgestandenen Bier oder gar Whiskey in meiner Nase hoch, habe ich bald einmal schaurige Bilder vor mir. Zum Glück löst dieser Gestank bei mir nur selten Bilder aus, die ich früher einmal als angenehm empfand. Das blöde an diesem Gestank ist, dass es bei mir auch den Gedanken auslösen kann, ob ich nun wirklich nicht zu einem kontrollierten Trinken fähig bin. Ich bin vorsichtig geworden, was diesen Geruch angeht. So habe ich es gar nicht gerne, wenn mein Auto nach Alkohol riecht. Als ich noch nicht Autofahren konnte, da habe ich öfters in den Bussen oder im Zug, den Platz gewechselt, wenn eine Person stark nach Alkohol gerochen hat. Es gibt aber auch Menschen, die diesen Geruch anscheinend gerne haben. So verliebte ich mich mal in eine Frau, die mir offen sagte, wie gerne es sie habe, wenn ein Mann so richtig männlich riecht. Auch wenn er nach Bier, riecht. Fast im selben Moment wollte ich damals ein Bier bestellen, konnte es aber dann sein lassen. Im Nachhinein finde ich diese Geschichte schon sehr blöd. Ich versuche auch nicht zu lange in grossen Massenaufläufen zu bleiben. Diese Enge tut mir nicht gut. An meinem Körper durfte ich auch erfahren, dass ich auf eine regelmässige Ernährung achten muss. Ich rauche viel und trinke auch mehr als genug Kaffee. Wenn ich nicht regelmässig Esse, dann bin ich nicht nur müde und meine Körper kommt in einen unruhigen Zustand, dann habe ich, nach längerer Zeit, auch einen leichten Druck, der mich zum Trinken veranlassen kann. Einige Male schaffte ich es über einige Jahre trocken zu sein. Doch so richtig Freude dran hatte ich nie. Dies hat sich vor zehn Jahren gedreht. Das Leben macht wieder Freude! Das ist ein gutes Rezept. Angst habe ich aber davor, wenn ich ein so starkes Reissen bekomme, wie ich es vor langer Zeit, erleben musste. Damals war es nicht nur der Gestank der mir zu schaffen machte. Ich sah vor meinem geistigen Auge, lauter Flaschen, die ich leeren sollte. Es zog mich so richtig tief hinein, in das Verlangen nach Alkohol. Schweiss rann mir am ganzen Körper runter. Zittrige, schweissige Hände hatte ich. Nur dank den vielen Tipps, die ich aus der AA entnommen hatte, musste ich damals nicht Trinken. Dieses Reissen dauerte über einen Tag. Ich musste auf einen Viertelstundenbetrieb umschalten. Seither weiss ich genau, was dies heisst. Da ich mein Leben sehr langsam verändert habe, bin ich auch nicht mehr dem Alkohol so stark ausgesetzt. Meine Besuche in den Kneipen halten sich sehr in Grenzen. Gerade dort kann es mich sehr schnell erwischen. Plötzlich ist mir nämlich alles egal und weil die Umgebung gerade so stimmt, na da ist es doch eine Kleinigkeit zu bestellen. So unter dem Motto: Vorwärts Kameraden! Wir müssen zurück! Alkoholattacken kündigen sich ja weit zum Voraus an. Habe ich nasse Gedanken, so suche ich nach der Ursache. Dies sind oft einfache, kleine Gedankengänge, die ich zu verstehen versuche. Da Alkohol überall erhältlich ist, versuche ich auch eine gewisse Distanz zu haben. Auch ein gefährlicher Ort, ist bei mir zuhause. Komme ich hier in Schwierigkeiten, dann ist der Griff zur Flasche sehr schnell geschehen. Daher habe ich schon vor langer Zeit, allen Alkohol aus meiner Wohnung verbannt. Um sich vor einer Attacke zu schützen, kann man sich auch eine Liste erstellen. Auf dieser hat man alles aufgeschrieben, was einen persönlich vor einem Rückfall schützen kann. Auch gibt es wunderbare kleine Karten mit dem Gelassenheitsgebet drauf, falls er vergessen wurde. Für mich war und ist auch die Kapitulation vor dem Alkohol, ein guter Schutz. Doch nichts ist sicher im Leben. Mit der AA habe ich aber den richtigen Reisebegleiter in meinem Leben gefunden.

Allein oder einsam?

Nachdem ich das Aufnahmeprozedere hinter mich gebracht hatte, wurde mir mein Zimmer gezeigt. Ein kleiner Raum, wo früher die Blutentnahme gemacht wurde. In der Klinik ist kein anderer Platz mehr frei. Mit unsicheren Schritten betrat ich den Raum und versuchte etwas zur Ruhe zu kommen. Doch dies war kaum möglich. Ich hatte eine starke innere Unruhe. Bei jedem Geräusch bekam ich einen Schreck. Die Nacht kommt bestimmt und so wird es sicherlich wieder ruhiger werden. Mir war nicht bewusst, was mit mir los war. In kurzen Abständen wurde ich immer wieder in die Klinik eingewiesen. Immer mit über vier Promille. Meine Seele bewegte sich nur noch wie in einer halbdunklen Kammer. Ich hatte Angst. Die Nacht kam und da fingen in meinem Zimmer die Ratten an zu laufen. Ein Baum warf wie ein Diaprojektor seine Schatten an die Wand des Zimmers. Da hörte ich draussen meinen Vater rufen. Auch die Stimme meiner Mutter war zu hören. Vorsichtig ging ich aus meinem Zimmer. Ich öffnete eine weitere Tür einen Spalt breit, und sah meine Mutter mit der Nachtschwester sprechen. Ging wieder zurück in mein Zimmer. Ich hörte, wie eine Werkzeugkiste geöffnet wurde. Hörte die Stimme meines Bruders. Die ganze Nacht durch geschahen weitere irre Dinge, die ich hier nicht weiter ausführen kann. Ich sah, roch und hörte Dinge die gar nicht geschahen. Früh am Morgen wurde ich gestoppt, als ich aus der Klinik ausbrechen wollte. Bald darauf wurde mir erklärt, in welchen Zustand ich mich befunden habe. Ich habe ein Delirium- Tremens erleben müssen. Säuferwahnsinn also. Noch Tage später fühlte ich mich sehr einsam. Obwohl Menschen um mich wahren, zog mich die Einsamkeit tief in ein Loch hinein. Langsam versuchte ich diese Nacht zu verarbeiten. Doch es gelang mir nicht und ist mir auch bis heute nicht recht gelungen. Doch als ich versuchte die Nacht zu verarbeiten, viel mir doch eines auf. In den kurzen Momenten der Ruhe, in dieser Nacht, habe ich immer und immer wieder den Gelassenheitsspruch aufgesagt. Da wusste ich, dass ich doch nicht ganz so alleine und einsam war. Auch wurde mir später gesagt, dass ich ständig überwacht wurde. In einem nicht geschützten Raum! Ich weiss nicht, ob ich dieses Delirium überlebt hätte. Sobald ich zur Flasche greife, beginnt bei mir die Einsamkeit. Mit jedem Schluck fange ich an, die Menschen immer mehr zu hassen. Vielleicht lande ich daher öfters in einem Wald oder unter einer Brücke. Bei mir sind es nicht Autoumfälle oder ein Besuch im Knast, die meine Säuferphasen prägen. Ich durfte lernen, dass alles Materielle wieder einigermassen herzustellen ist, doch wenn die Seele leidet, dann wird es schwierig sie wieder auf den richtigen Weg zu bringen. Ich habe vier Tage in Wald gesoffen und fühlte mich nicht alleine. Irgendein Viech war immer in meiner Nähe. In all diesen vielen Momenten habe ich mit Gott gesprochen. Ihm um Hilfe gebeten, dass ich wieder auf die Beine komme. Habe ich die Klinik dann erreicht und wurde wieder trocken, dann begann der Alkohol seine nächste Wirkung zu zeigen. Alleine zu sein, ist ja nicht gleich Einsamkeit. Die höhere Macht hat mich zur AA geführt, um auch das Gefühl zu verlieren, ich sei der Einzige. Doch die Meetings dauern nicht vierundzwanzig Stunden. Ich bin heute viel Alleine. Ein Alleinsein, wegen dem ich viele Rückfälle gemacht habe. Doch beim letzten Entzug musste ich mir eingestehen, dass ich mit dem Alleinsein fertig werden muss. Ich darf meine bescheidene Nüchternheit nicht immer wieder aufs Spiel setzten, nur weil ich, zum Beispiel, schon seit sehr langer Zeit keine Beziehung zu einer Frau habe. Alleisein hat natürlich auch seine Vorteile. Als trockener Alkoholiker, bin ich aber mit der Geselligkeit sehr vorsichtig geworden. Für lange Zeit war ich ja der Meinung, die ganze Gesellschaft sei am Alkohol trinken, wenn sie gesellig zusammen ist. Doch dem ist natürlich nicht so. Der Weg in die Kneipe, um dem Alleinsein auszuweichen, ist natürlich der bequemste. Andere Wege sind etwas schwieriger, doch eben auch zu machen. Mein Glück ist, dass ich nicht so ein verschlossener Mensch bin. Um Gesellschaft zu haben, versuche ich etwas zu unternehmen. Nicht immer komme ich von meinen Ausflügen in die Gesellschaft, zufrieden Nachhause. Doch ich habe wieder etwas gesehen, was ich als nasser Alkoholiker sich nicht gesehen hätte. Bei meiner Arbeit bin ich auch sehr oft alleine. Doch immer wieder habe ich Begegnungen mit Menschen. Am Abend blicke ich meistens auf den vergangenen Tag zurück. Habe ich wirklich mit fast keinem Menschen gesprochen, dann fühle ich mich am Abend schon ziemlich alleine. Doch tiefe Einsamkeit habe ich schon seit langer Zeit nicht mehr erleben müssen, auch wenn mein Leben heute um vieles ruhiger geworden ist. Nun höre ich, am Vorabend des Freundschaftstreffens, noch etwas dem Regen zu.

Aus Fehlern lernen

Bei vielen Dingen machen wir Menschen immer wieder die gleichen Fehler, wie wir sie schon einmal gemacht haben. Es scheint so, dass wir aus der Geschichte einfach nichts lernen wollen. Steuern wir dann auf eine Katastrophe hin, die wir nicht mehr aufhalten können, machen wir später viele Fehler immer wieder, weil die nächste Generation ja sowieso die schlauere ist. Da ich aber nur ein Leben habe, liegt es an mir, meine Fehler zu erkennen und sie auch zu korrigieren. Was ist aber nun ein Fehler? Ich denke, dass ich in meiner nassen Zeit sehr viel falsch, also Fehler, gemacht habe. Doch im benebelten Zustand konnte ich die Fehler ja gar nicht erkennen. Einen Fehler zuzugeben viel mir nicht so schwer. Da stimmte ich zum „Schwamm- drüber – Blus“ an, trank also wieder einige Flaschen und vergessen war es für mich. Wenn über die Vergangenheit gesprochen wird, hat man oft die Meinung, dass man Damals Dieses und Jenes anders hätte machen sollen. Lange habe ich auch an diesen unverrückbaren Tatsachen gerüttelt. Ich dachte mir, wenn ich nicht in diese Schule gegangen wäre, dann wäre alles anders rausgekommen. Oder gar, wenn ich in diesem Land geboren wäre, wo meine Eltern herkommen, dann wäre sicher alles anders geworden. Es ist natürlich einfach, die Fehler in der Vergangenheit zu suchen. Bei den Dingen die ich nicht mehr ändern kann. Den Mut aufzubringen, die wirklichen Fehler zu erkennen, ist nicht einfach. Es braucht schon viel Ehrlichkeit sich selber gegenüber. Erst als ich die AA kennenlernte, begann ich meine Fehler zu erkennen. Nicht nur die Fehler, sondern auch die Unterschiede in den Fehlern. Für mich ist es heute ein trockener Alkoholiker zu sein, nicht der Fehler meines Lebens. Es ist im Gegenteil, die Chance geworden, mich endlich anzuerkennen und an meinen Fehlern zu arbeiten. Oft bin ich an Kleinigkeiten gescheitert. Ich erkannte aber nicht wieso? In der nassen Zeit war es natürlich einfacher, solche Krisen zu überwinden. Doch trocken geht dies einfach nicht mehr. Ich erkannte dann, dass ich zu viele Dinge aufs Mal machen will. So begann ich mich nur noch auf eines zu konzentrieren und dieses Eine auch zum Ende zu bringen. Das hat viel Geduld und Übung gebraucht. Es gab da noch etwas, dass mich immer sehr gestört hat an mir. Ich hatte einfach nur einen sehr bescheidenen Ehrgeiz. Je länger ich aber trocken war, umso mehr entwickelte ich einen Ehrgeiz. Früher hatte ich selten ein Ziel. Mein Ziel war auf der Schwelle zur Kneipe erreicht, damals. Dies hat sich also geändert, ohne dass ich viel dazu tun musste. Vieles, was mir aber auch als Fehler erschien, konnte ich aber nicht mehr als solches erkennen. Als nasser Alki bin ich den Leuten nachgerannt. Ich habe viele Menschen verbal beleidigt. Es häuften sich Schulden an und in vielen anderen Dingen war ich sehr nachlässig. Bei einigen Menschen habe ich mich entschuldigt, im Sinne des 8. Schritts. Bei einigen Dingen arbeite ich heute noch daran und einige Dinge haben sich von selber erledigt. Ob als nasser Alki oder als trockener Alkoholiker, Fehler machen gehört zum Leben dazu. Heute versuche ich aber meine Fehler zu korrigieren. Da ich auch immer noch Fehler habe, konnte ich auch lernen zu meinen Fehler zu stehen. Ohnehin wäre ein Leben ohne Fehler zu machen, sehr langweilig. Trockensein ist also auch sehr spannend.

Beten und danken- aber wie?

Meine Eltern kommen aus dem mehrheitlich katholischen Österreich. So durfte ich oder musste ich, in den katholischen Unterricht. Dieses Fach tat mir gut, weil es meinen schlechten Notendurchschnitt immer etwas verbesserte. Obwohl ich sehr oft in diesem Fach fehlte. Auch wurde mir bald einmal der Französisch- Unterricht gestrichen, weil ich diese Sprache überhaupt nicht verstand. So entstanden viele freie Stunden, die ich nicht in der Schule verbringen musste. Diese Stunden verbrachte ich dann meistens am Bahnhof in Belp, wo ich aufgewachsen bin. Ich wollte unbedingt Lokführer werden. Als ich meinen Schulaufsatz „Wie werde ich Lokführer“ vorbereitete, durfte ich sogar einmal, für vielleicht zweihundert Meter, auf dem Schoss des Lokführers, einen Zugwagen fahren. Wahnsinn war das! Ich betete in dieser Zeit dafür, dass mich Gott endlich von der Schule befreie und dass ich Lokführer werden könne. Auch der Pfarrer erschien einmal bei uns zuhause. Es ging darum, wo ich denn immer stecke, wenn ich den Religionsunterricht fehlte. Vielleicht schenkte man mir nicht die nötige Aufmerksamkeit, aber ich habe diesen Religionsunterricht nie als besonders missionierend empfunden. Jedenfalls habe das „Vaterunser“ doch einigermassen gelernt. Es ist für mich ein sehr schönes Gebet. In der Kirche kann ich jedenfalls recht gut mithalten, wenn es im Chor gesprochen wird. Jahrzehntelang konnte ich aber nie so richtig Beten. Kaum begann ich mit dem Beten, da meldeten sich fordernde und unschöne Gedanken. Mit dem Alkohol wurde alles noch schlimmer. Bald betete ich nur noch dafür, dass ich von meinen schlechten Gedanken befreit würde. Es störte mich sehr und ich litt auch etwas darunter, weil ich keine ruhigen spirituellen Gedanken haben konnte. Eines Tages wurde ich aber aus diesem Spinnengewirr entlassen und in meinem Schädel kehrte endlich etwas Ruhe ein. Endlich normalisierte sich mein Kontakt zur höheren Macht. Für eine lange Zeit begann mein Tag mit dem Gelassenheitsspruch. Ich hatte sehr den Wunsch trocken bleiben zu können. Dankbar, sehr dankbar bin ich darüber, dass ich in einem Land leben kann, wo ich wegen meinem Glauben, wegen meinen Gedanken, frei Leben kann. Ich werde nicht verfolgt, unterdrückt, geschlagen usw. Ich kann einen Baum umarmen und dabei Beten. Ich kann auch in eine Kirche gehen und Beten. Wichtig ist für mich, dass ich in meinen Gebeten frei bin. Ich will meinen Glauben so einfach wie möglich halten. Wir Menschen haben es schon genug zu kompliziert gemacht.

Das Geschenk

Einfach daliegen, ich möchte mir Gedanken machen, doch mein Kopf ist leer. So bin ich oft in den Kliniken gelegen. Wusste nicht, wie es weiter gehen soll. Wieder einmal bin ich abgedriftet in ein Leben, das ich gar nicht mehr leben kann. Ich habe mir mit dem ersten Schluck, wieder vieles vorgegaukelt. Vieles, wofür ich viele kleine Schritte machen musste, ist mit einem riesigen Schritt einfach zerstört. Meine Mutter hat mir in die Augen geschaut. Ihr Blick setzte keine Fragezeichen. Es war ein Blick, der mir viel Hoffnung machte, weil meine Mutter immer an mich geglaubt hat. Es tat gut dies vor etwas als zehn Jahren zu spüren. Wie ein kleiner Junge hätte ich mich vorkommen sollen. Ein Junge der viele Geschenke zur Weihnachten bekommen hat. Ein Junge der aber seine Geschenke alle kaputt gemacht hat. Ich zweifle daran, ob ich überhaupt begriffen habe, was ich da geschenkt bekam. Trotzdem weiss ich, dass ich gar keinen anderen Weg mehr gehen kann. Das ich lernen muss, mit diesem Geschenk umzugehen. Es ist aber ein Geschenk, das man nicht einfach so rational begreifen kann. Habe ich wirklich diese Kraft und Hoffnung bekommen, dass ich ein trockenes Leben führen kann? Nach all den Geschichten, die ich erleben musste, scheint es schon so zu sein. Vielleicht habe ich mein Geschenk einfach auch zu schnell geöffnet. Ich habe mir alles zu schnell angeschaut. Alles soll schnell gehen, wie in der nassen Zeit. So geht es halt nicht. Ich sollte Geduld haben. Mein Herz schlägt noch, auch nach dem x-ten Entzug. Wieder kann ich also einen Anlauf nehmen. Nochmal darf ich einfädeln in ein zukünftiges trockenes Leben. Ich weiss ja, wie es gehen sollte. Also nur nicht aufgeben. Und mein Umfeld? Was mache ich da? Ich kann ja nicht jedem erklären, was alles geschehen ist. Warum ertrage ich gewisse Dinge einfach nicht mehr? Alkohol ist ein Nervengift. Vieles kann ich einfach nicht mehr ertragen, weil ich meinen Nerven sehr viel Schaden zugefügt habe. Allen Blicken und Fragen zum Trotz, weiss ich heute, wann es für mich zu viel wird. Es ist ja schliesslich mein ganz persönliches Geschenk, was ich da erhalten habe. Kein anderer Junge soll es mir nun kaputt machen, wenn ich doch nun so Sorge dazu trage. Vielleicht habe ich so einen Weg gefunden, um auch der höheren Macht zu danken. Verrückt ist ja auch, dass dieses Geschenk auch nicht langweilig ist. Immer wieder kann ich neue Dinge entdecken. Ich stehe auch nicht alleine da, mit meinem Geschenk. Viele Alkoholiker haben es erhalten. Nicht alle gehen gleich damit um. Jeder hat die Freiheit damit umzugehen, wie er will. Doch es kommen auch immer wieder neue Menschen in unsere Meeting, die nicht so recht wissen, wie sie mit diesem Geschenk umgehen sollen. Dann wird es sehr wichtig sein, wie wir diesen Menschen das Geschenk näherbringen können. Es ist also sehr wichtig, wie wir unsere Meetings gestalten, wenn Neue erscheinen. Vielleicht sind solche darunter, die es auch zu schnell ausgepackt haben. Einige können gar noch nicht so recht verstehen, was dieses Geschenk bedeuten soll. Es liegt also an uns, an denen die schon lange gewohnt sind, mit diesem Geschenk zu leben, ob die Neuen auch bleiben oder nicht.

Die Familie danach

Es bestand mal eine Liste, auf der ich viele Namen hatte. Bei all diesen Leuten wollte ich mich entschuldigen. Als ich an meiner Inventur arbeitete, da beschäftigte ich mich auch mit meinen Verfehlungen. So entstand die Liste. Immer tiefer drang ich in unser Programm vor und so wusste ich bald einmal für mich, dass ich viele Menschen aus dieser Liste streichen kann. Wen habe ich wirklich verletzt? Was heisste es einen Menschen zu verletzten? Soll ich mich entschuldigen bei XY mit dem ich besoffen eine Schlägerei hatte? Nachdem ich viele Namen aus der Liste gestrichen hatte, blieben nicht mehr viele übrig. Genau genommen war es noch fünf Personen, bei denen ich eine Entschuldigung oder Wiedergutmachung einsah. Bei meinen zwei Brüdern fiel die Entschuldigung nicht schwer. Es reichten meine Worte des Bedauerns und bei einem meiner Brüder machte ich auch noch eine finanzielle Wiedergutmachung. Ohne einer meiner Brüder hätte ich wohl all mein Hab und Gut verloren. Dieser Aufwand hat natürlich auch was gekostet. Meine Brüder scheinen aber zur heutigen Zeit, mit dem trockenen Bernhard, nicht recht klarzukommen. Vieles musste ich mir seither anhören und eine Entschuldigung folgt darauf nie. Wie ich mich bei meinen Eltern entschuldigen sollte, wusste ich nicht so recht wie. Doch eigentlich war und ist es heute noch recht einfach. Wir reden miteinander. Heute weiss ich, dass ich mit jedem Tag, den ich trocken sein kann, auch bei meinen Eltern wieder etwas gut mache. Obwohl sie beide heute nicht mehr die Jüngsten sind, geben sie mir immer wieder etwas Kraft, um trocken zu bleiben. Es ist auch eine Art Motivation, die mir von beiden gegeben wird. Allen Mut nahm musste ich aber zusammennehmen, um mich bei meiner ehemaligen Verlobten zu entschuldigen. Mein Herz klopfte, als ich den Hörer in die Hand nahm. Alles habe ich erwartet. Vom Wutausbruch bis hin zu standfesten Beleidigungen. Doch ich vernahm andere Worte. Meine Entschuldigung wurde angenommen. Meine Ex- Verlobte sagte mir sogar, dass sie die AA kenne, und sie wünschte mir weiterhin viel Erfolg. Meine Arbeit im neunten Schritt konnte ich relativ kurzfassen. Ich habe leider keine Kinder. Auch Verwandte habe ich hier in der Schweiz keine weiteren mehr. Doch der neunte Schritt hilft mir heute sehr im täglichen Leben. Dieser Schritt hat mich gelernt, dass ich mit Ehrlichkeit weiterkomme, als mit der Lüge.

Die geistige Gesundheit

In einem gesunden Körper, ist auch ein gesunder Geist, sagt man doch. Es scheint bei mir etwas umgekehrt zu sein. Eine Art geistige Gesundheit habe ich zwar erreicht, aber mein Körper schmerzt. Es ist nicht einfach mit diesen Schmerzen körperliche Arbeit zu leisten, doch mein Geist will. Ich habe Freude an meiner Arbeit. Nie hätte ich gedacht, dass mein Körper mir einmal so weh tun kann. Eher dachte ich, irgendwo in einer Klinik zu enden. Als Dauergast und geistig total umnachtet. Ich denke, schon vom ersten Tag an, als ich das Glas stehen lassen konnte, begann mein Geist, langsam gesünder zu werden. Doch eben, was ist die Geistige Gesundheit? Jedenfalls kann ich mit Alkohol nicht geistig gesund werden. Der Nebel lichtet sich nur langsam, nachdem ich das erste Glas stehen liess. Viel hat meine geistige Gesundheit, mit meinem Verhältnis zu Gott, zu tun. Darüber durften wir ja bereits schreiben. Lange Zeit brauchte ich einfach Distanz. Distanz vom Alkohol. Ich habe mir ja noch genug andere Probleme geschaffen. Doch die 12 Schritte liessen mir einfach keine Ruhe. Wie automatisch musste ich meine geistigen Krankheiten anpacken. Im Geiste sammelte ich viele Worte aus den Meetings. Durch diese Worte und der AA-Literatur bastelte sich selbständig ein Weg in mir zusammen. Was ist mit meinen Ritualen? Als erstes musste ich mich von einer virtuellen, geistigen Welt lösen. Eine Bananenkiste voll mit Bierdeckel verschwand. Kleidung mit Alkoholreklame verschwand. Kochen ohne Alkohol. Keinen Alkohol mehr zuhause haben oder auch beim Kochen auf Alkohol zu verzichten, dauerte etwas länger. Auch musste ich meinen Geist befreien von all den Altlasten, die tief in mir schlummerten. Diese Trauer über vergangenes, (Besonders im Rausch) musste ich unbedingt aufarbeiten und für einmal abschliessen können. Der vierte Schritt war auch sehr spannend. Die tägliche Inventur ist mir heute noch wichtig. Für mich war und ist, auch das Schreiben, immer eine große Hilfe. Das blaue Buch brachte mich auf die Idee, ein blaues Heft zu kaufen. Darin schrieb ich über alle möglichen Themen, die mich beschäftigten. Für lange Zeit sah man mich in der Freizeit, immer mit einer Umhängetasche in der Öffentlichkeit. Das blaue Buch, nur für Heute, mein Tagebuch und eben dieses blaue Heft begleiteten mich. Auf viele Fragen wusste ich oft noch keine Antworten. Doch, wo ich für mich andere Antworten gefunden habe, als die bisherigen, versuchte ich meine Schrauben im Hirn zu drehen. Oft dachte ich mir: Ach was soll's! Der andere Weg war doch bequemer. Doch die bequemen Wege, hatte ich oft genug gewählt. So lernte ich, zu meiner Überraschung, ganz andere Seiten in mir kennen. Plötzlich bemerkte ich einen gewissen Ehrgeiz in mir. Mein Leben änderte sich vom Traumdenken, in eine realistischere Welt. Oder ich lernte, dass eine vom anderen zu unterscheiden.

Wir Menschen teilen ja alles auf. In krank sein oder gesund sein. In Gut und Böse usw. Was die Allgemeinheit als richtig empfindet, ist nicht krank. Wir finden vieles krank, was all die anderen nicht tun. Als Alkoholiker bin ich der AA dankbar, ein Programm gefunden zu haben, welches mir die Möglichkeit gibt, auf ganz individuelle Art und Weise, geistig gesund oder gesünder zu werden. Für mich ist also das AA-Programm genau das Richtige, um geistige Gesundheit zu erlangen.

Ein Meeting auf Rhodos

Die Stadt Rhodos ist die Hauptstadt eines von 54 griechischen Regierungsbezirken, zu der alle 19 bewohnten Inseln des Dodekanes gehören. Die Insel hat 230 km Küstenlänge. Ich bin vor zwei Jahren das erste Mal auf der Insel gewesen. Ich konnte mir aber damals nur einen sehr kleinen Teil der Insel anschauen. Die Altstadt von Rhodos ist wirklich imposant. Wenn man die Ritterstrasse runter läuft und etwas Fantasie mitbringt, kann man sich in das 16. Jh. Zurückversetzten. Sie ist die einzige Strasse in Europa aus diesem Jahrhundert, die noch vollständig im Original vorhanden ist. Obwohl ich die Stadt Rhodos jetzt zweimal besucht habe, konnte ich mir noch lange nicht alle Sehenswürdigkeiten anschauen. Auch der „Koloss von Rhodos“ soll dort gestanden haben, eines der sieben Weltwunder. Ich habe es aber auch sehr genossen, mit der gemieteten Vespa, in den Bergen herumzukurven. Viel grosse und kleine Geschichten, kann man über Rhodos und der Insel hören. Ich habe nun auch von Rhodos meine kleine Geschichte mitgenommen. Eine kleine AA- Geschichte, die ich Euch nun hier erzählen will. Ein AA- Freund hat mir glücklicherweise zwei Telefonnummern, von AAs auf Rhodos, mitgegeben. In den ersten Tagen genoss ich es aber sehr, alle Eindrücke auf mich einwirken zu lassen. Eigentlich habe ich keine Schwierigkeiten mit Menschen in Kontakt zu treten. Im Hotel sah man aber zur Hauptsache, Familien mit Kinder und auch noch viele junge Paare. Es war sehr schwierig als Singlemann Kontakte zu knüpfen. Die Abende waren daher nicht so interessant für mich. Am Donnerstag sortierte ich etwas meine Unterlagen und bin dabei auf die AA- Nummern gestossen. Ich wollte sowieso an ein Meeting gehen und hoffte doch sehr, dass ich nun nicht zu spät bin. Vom Zimmer aus konnte ich die Nummern nicht wählen, also begab ich mich in aller Eile, zur Rezeption. Meinen ersten Anruf, musste ich mit meinem schlechten Englisch bewältigen. Man versprach mir aber, dass zurückgerufen wird. Es klingelte einige Male an der Rezeption. Ich stand natürlich recht unter Strom. Dann hörte ich meinen Vornahmen. Zum Glück reagierte ich schnell. Die Dame an der Rezeption, suchte mich nämlich in Register unter meinem Vornamen. Heidi von der AA informierte mich dann, dass am Freitag, also am nächsten Tag, um 10.30 ein Meeting stattfindet. Glück gehabt, dachte ich mir. Es ist schon eigenartig, doch am nächsten Tag fand ich das Meetings- Lokal, ohne es weiter suchen zu müssen. Klar, ich war ja schon einmal dort, aber dieses Mal kam ich von einer ganz anderen Seite angefahren. Mit drei Damen von der AA begann dann das Meeting. Mit dem Gelassenheitsspruch in vier Sprachen (Deutsch, Englisch, Griechisch und Schwedisch) beendeten wir das Meeting. Heidi kam noch mit auf einen sehr langen Kaffee. Sicher drei bis vier Stunden erzählten wir uns Geschichten über Gott und die Welt. Es hat mir alles sehr viel Freude bereitet und ich werde es wohl kam vergessen. Es macht einfach auch sehr viel Spass zu sehen, wie es anderswo läuft. Auch wenn man sagt, die Meetings haben alle auf der Welt den gleichen Ablauf, so ganz gleich ist dann doch nicht alles.

Frei geworden-frei geblieben?

Bald einmal kann ich mein zehnjähriges Jubiläum feiern. Unüblicherweise schreibe ich, dass, weil ich sehr stolz darauf bin. Das IRGENDWO kann ja auch von Leuten gelesen werden, die nicht in der AA sind, oder vielleicht noch nicht. So kommt mir dieses Thema auch sehr gelegen. Das AA-Programm hat mir, mit seinem grossen Raum an Freiheit, die Möglichkeit gegeben, Tag für Tag Trocken zu bleiben und vielleicht, etwas nüchtern zu Leben. Schaut man sich um, dann weiss man, dass dies ja nicht so einfach sein kann. Mit allen möglichen Therapieformen, Medikamenten usw. wird versucht, Abhängige Menschen von dieser Droge weg zu bekommen. Trotzdem kann ich mich nicht nur bei der AA bedanken. Um es auch wirklich zu schaffen, brauchte ich alle diese sozialen Netzwerke. Auch dort habe ich mich bereits bedankt. Es ist nicht selbstverständlich. In vielen anderen Gesellschaften wäre ich elendig irgendwo, irgendwann an meinem Alkoholkonsum gestorben. Für lange Zeit gab ich mir der Illusion hin, dass Alkohol mir die Freiheit gebe, die ich brauche. Um in meiner damaligen Scheinwelt zu leben, brauchte ich sicherlich auch diese Droge, weil ich es ohne gar nie gemacht hätte. Ich denke, dass mein ständiger Stellenwechsel damals, mein lasches Leben, ohne Alkohol gar nicht so vonstattengegangen wäre. Aber irgendwann hatte ich dann den Punkt erreicht, wo diese „Freiheit“ zum Gefängnis wurde. Der Alkohol hat sich irgendwann so tief in Geist und Seele hineingefressen, dass man in seiner kleinen „Freiheit“ zu ersticken droht. Mein Körper machte dies auch nicht mehr mit. Damals bin ich auch immer von einem bürgerlichen Leben davongerannt. Es hatte mir gar nicht gepasst, Verpflichtungen einzugehen. Dass die Freiheit den Einzelnen nur über eine geordnete, bürgerliche Lebensweise möglich sei, dass löste bei mir ungute Gefühle aus. Wie soll es möglich sein, diese Welt Trocken zu ertragen? Da sagte mir irgendwann ein Typ zu mir: „Was! Du lebst ohne Alkohol! Das muss ja ein fürchterliches Leben sein, in dieser Gesellschaft. Gewisse Dinge kann man doch nur besoffen ertragen!“ Einige Jahre zuvor hätte ich ihm sicherlich Recht gegeben. Doch zur Zeit dieses Gespräches war ich schon etwas weiter. Ich konnte seine Worte nur mit einem Lächeln quittieren. Er weiss halt nicht, was es heisst, im Gefängnis zu leben. Im AA-Programm durfte ich nämlich lernen, die Dinge für mich zu tun. Unabhängig von irgendwelchen Verpflichtungen. Nur für Heute Trocken zu sein. Natürlich ist es nicht einfach, sein Leben neu auszurichten. Es braucht viel Geduld.

Am Montag den 17.10. bin ich, mit meinem fabrikneuen Auto in einer Hofeinfahrt hängen geblieben. Vorne rechts und hinten links hat es dabei den ganzen Lack abgerissen. Der Selbstbehalt frisst mir mein Erspartes weg. Um meine Schulden aus der Trinkerzeit zu begleichen, muss ich mich ranhalten, also Arbeiten. Ich will damit sagen: Ich werde immer irgendwo und irgendwie abhängig sein. Doch ich kann dies nur trocken bewältigen. Ich habe die Kollision mit dem Auto selber verschuldet. Es ist kein Grund wegen dem eine Kneipe aufzusuchen und mich zu betrinken. Um dies zu vermeiden hat mir der sechste Schritt sehr geholfen. Da steht gleich am Anfang im Buch „Zwölf Schritte und zwölf Traditionen“ der Satz: „Dies ist der Schritt, der Erwachsene von Kindern unterscheidet“. Für mich hat dies auch geheissen, meinen Gedanken die Freiheit zu lassen, aber sie von Zwängen zu befreien. Ich werde also immer in Abhängigkeiten leben dürfen, doch es ist meine Entscheidung welche Abhängigkeiten ich dabei wähle. Es ist vielleicht sehr egoistisch, doch ich habe eine Verantwortung gegenüber meiner Trockenheit. Nur so kann ich sie auch geniessen.

Geld und Geist

Leider habe ich den berühmten Roman von Jeremias Gotthelf „Geld und Geist „noch nicht fertiggelesen. Euren Titel kann man nun auf die Geschichte in „Geld und Geist „Beziehen. In dieser Geschichte führt eine Familie eine harmonisches Leben in Wohlstand. Warmherzigkeit und Fleiss sind bei den Leuten in der Umgebung wohl bekannt. Doch durch ein Ungeschick geht viel Geld verloren. Danach macht sich Groll und Neid in der Familie breit. Eine sehr moderne Geschichte also. Wie oft habe ich es doch schon gehört: Bei den Armen Leuten findet man noch Warmherzigkeit. Oder: Bei den Armen Leuten habe ich was bekommen. Auch ist es bei den Armen oder einfachen Leute viel lustiger als bei den Reichen. Wie würde ich mich wohl verändern, wenn ich nun (Hoffentlich bald haha) zu viel Geld kommen würde? Viele haben sich sicher auch schon darüber Gedanken gemacht. Würde ich meine Vorsätze auch in die Tat umsetzten? Sicher bin ich mir JETZT, was ich nicht machen würde, aber wie schnell kann sich das ändern. Mir geht es gut HEUTE, aber viel Geld habe ich nicht. In meinen ersten trockenen Phasen legte ich besonders Wert darauf, dass es mir bald einmal materiell und eben auch mit dem Geld besser gehen sollte. Es war und ist es heute auch noch, ein gutes Gefühl, nicht ständig Mahnungen oder Zahlungsbefehle aus dem Briefkasten zu holen. Oft kam ich mir damals vor wie ein Verfolgter. Verwaltungsgebäude schaute ich mir gar nicht gerne an. Der Gang zur Steuerbehörde war oft schwer.

Doch diese Hürden waren irgendwann mal überwunden. Wohlstand stellte sich nicht gerade ein. Aber bald einmal vergass ich mich schon. Wie ein Kaufsüchtiger vergass ich bald die wesentlichen Dinge. Vergessen konnte ich zwar nicht ein Alkoholiker zu sein. Doch ich wurde wieder zum schwachen, trocknen Alki und die ersten Flaschen standen ganz nah, bis ich wieder anfing zu Trinken. An meiner geistigen Gesundheit (2. Schritt) arbeitete ich nicht gerade viel. Genau darin bestand mein Fehler. Mein Geist war noch nicht gesund. An beiden Dingen, Geld und Geist zu arbeiten, war mir einfach zu viel. So nutzte ich die Gelegenheit in einer weiteren Therapie, mich meiner geistigen Gesundheit zu widmen. Bescheidenheit zu üben. Besonders auch den Verzicht zu lernen, war nicht einfach. Doch ich spürte, wie ich langsam in das AA- Programm hineinwuchs. Das AA- Programm ist ein geistiges Programm, alles andere kommt nachher und oft von selbst.

Ich heisse …und bin Alkoholiker

Leider habe ich auch schon Menschen kennengelernt, die sich einen Spass daraus machen, sich als Alkoholiker zu bezeichnen. Haben Jene mal genug gesoffen, haben sie sich als Alki bezeichnet, nur so aus Spass und haben keine Ahnung davon, was dies eigentlich heisst. Trotzdem es schon einige Zeit her ist, habe ich meine Bilder noch gut im Kopf. Den Menschen, den ich abgab, als ich verwahrlost unter einem Baum mitten im Park lag. Oder auch all diese Bilder, wo ich in meinem eigenen Dreck gelegen bin. Sowas kann ich nicht mehr und will ich auch nicht vergessen. Es gehört zu meinem Leben dazu. Das Leben als nasser Alki hat auch bei mir verschiedene Fassetten. Als Jugendlicher konnte ich sehr viel ertragen. Damals meinte ich auch oft so zum Spass, ich bin Alkoholiker. Ein Alkoholiker war für mich damals auch ein heruntergekommener Mensch. Ich hatte besonders dieses Bild im Kopf. Dann las ich „Charles Bukowski“ und der veränderte mein Bild etwas. Ich sah mich bald wie der Clochard Andreas im Roman von Joseph Roth „Die Legende vom heiligen Trinker“. Ich dachte, ich könnte ein Leben lang einen hohen Konsum von Alkohol ertragen und wurde bald einmal von der Realität eingeholt. Bevor ich die AA richtig kennenlernen durfte, führte ich fünf Jahr lang ein nasses Leben, das mehr in den Kliniken stattfand als ausserhalb. Ich war damals zwar immer wieder für einige Zeit Trocken, doch richtig lange gehalten hat es nie. In den nassen Phasen holte ich immer wieder Anlauf für einen nächsten, stärkeren Rückfall. Doch ich lernte in den Kliniken Menschen kennen, die auch Alkoholiker sind, ob sie es nun zugaben oder nicht. Menschen mit dem gleichen Schicksal, aus allen möglichen sozialen Schichten. In diesen trockenen Zeiten zweifelte ich sehr an mir. Bin ich wirklich so schwach? Bin ich es einfach nicht wert? Viele Fragen, die mich aber auch wieder zurück ins Elend trieben. Der erlösende Moment war dann die AA. Ich hörte, dass Alkoholismus eine Krankheit ist. Bald einmal konnte ich meine Angelegenheit auch ernster nehmen. Ich nahm war, dass mich der Alkohol schwach macht. Langsam begriff ich, dass ich mit dem Saufen aufhören sollte. Nur im trockenen Zustand habe ich die Möglichkeit, mich auch endlich anzunehmen, wie ich bin. Plötzlich stellte ich einen gewissen Ehrgeiz in mir fest. Sowas kannte ich bis dahin nicht. Auch sah ich bald einmal einen Vorteil darin, wenn ich eine Kur besuchte. Ich hatte so Zeit an mir zu arbeiten, was man ja sonst nicht so hat. Das AA-Programm öffnete mir Türen, an denen ich sonst einfach vorbei gegangen wäre. Langsam holte ich den Karren aus dem Dreck. Langsam, aber steht. Auch Rückfälle konnten mich nicht mehr hindern. Es gab Phasen, das war ich so stolz darauf ein trockener Alkoholiker zu sein, dass ich sogar ein T- Shirt kreieren wollte. Euphorie machte sich breit, doch zu meinem Glück auch nicht für ewige Zeiten. Für lange Zeit konnte ich mir nie vorstellen, dass Trockensein auch Freude bereiten kann. Trockenheit und vielleicht etwas Nüchternheit, haben mir die Türen zum Leben geöffnet.

Im Programm arbeiten oder Probleme wälzen?

Ein Titel fürs „IRGENDWO“ lautete einmal: „Alkohol ist trügerisch, verschlagen und mächtig“ und dem ist durchaus so. Als ich mit siebzehn Jahren anfing, regelmässig Alkohol zu konsumieren, war mir natürlich dessen nicht bewusst. Für eine lange Zeit hat mir der Alkohol trügerisch eine heile Welt vorgegaukelt. Wir kennen sicher alle den Spruch: „Alkohol ist ein Lösungsmittel und konserviert“ und dies ist eben sehr verschlagen. Meine Probleme habe ich mit Alkohol nicht lösen können, er hat sie nur konserviert. Meine Probleme wurden so lange konserviert, bis ich die AA als Gegenmittel gefunden hatte. Die Probleme waren für mich dann so mächtig, dass ich immer wieder Rückfälle baute. Mit der Zeit hatte ich aber auch gelernt, meine Probleme zu relativieren. In den Kliniken hatte ich viel Zeit, um mein Leben zu betrachten. Meine Probleme, hörten sich im Vergleich mit anderen Alkoholikern, eher bescheiden an. Trotzdem läuft es immer wieder auf den ersten Schritt in unserm Programm raus. Ich kann mein Leben mit Alkohol nicht mehr meistern. Probleme lösen sich natürlich nicht gleich in Luft auf, nur weil man keinen Alkohol mehr trinkt. Es entsteht höchstens das Problem, wie ich nun die Probleme ohne Alkohol bewältigen kann. Mein Körper und mein Geist, mussten sich aber zuerst vom Alkohol erholen. Ich konnte am Anfang nicht viele Probleme und Problemchen lösen. Ich war ja gar nicht darauf trainiert, Probleme ohne Alkohol zu lösen. So war ich am Anfang meistens sehr müde. Nur mit kleinen Schritten konnte ich Probleme lösen. Nach einigen Entzügen war ich auch dazu bereit, andere Hilfsmittel zu akzeptieren. Ich versuchte schon ein vierundzwanzig Stunden Meeting in meinem Kopf zu installieren. Meine innere Stimme sprach sogar den Gelassenheitsspruch selbst schon dann, wenn ich nur die Strasse überqueren wollte. Bald einmal machte ich mich nicht mehr lustig über die Antabus, ich nahm sie selber ein. Bald einmal war ich froh darüber einen guten Sozialarbeiter in meiner Nähe zu haben. Nicht alle Gespräche beim Therapeuten waren der Hammer. Doch ich war froh darüber, um über meine Probleme sprechen zu können. Die Zeit in einem Wohnheim lernte mich vieles und bedeutet mir heute noch viel. Doch ich war noch lange nicht so weit irgendwelche Gelassenheit über zu können. Oft bin ich wieder rückfällig geworden, oft bekam ich wieder von neuem Hilfe. Dann sah ich einmal einen Film über eine Entzugsstation in Russland. Enge kalte Zimmer waren zu sehen. Menschen die kalte Entzüge erleben und zu überleben versuchten. Alkis die sich nicht durch ein soziales Netzwerk aufgefangen wurden. Alkis die wegen abscheulichen Fusels erblinden usw. Natürlich lebe ich hier und natürlich sollte man nicht dauernd vergleichen. Doch ich hatte noch die Freiheit, selbst in meiner Genesung, Hilfe zu akzeptieren und auch Hilfe abzulehnen. Langsam wurde mein Problemhaufen kleiner. An einigen arbeite ich noch heute. Andere entstanden. Viele Probleme kann ich heute lösen. Keine Probleme ohne Ziele und die habe ich heute.

Ist das Leben ohne Alkohol langweilig?

Mein Leben als nasser und trockener Alkoholiker, ist grundsätzlich verschieden. Kaum hatte ich als jugendlicher den Alkohol entdeckt, war ich schon bald mal einer von denen, die viel Alkohol ertragen konnten. Bis zu meinem achtundzwanzigsten Lebensalter, war mein Leben mir Alkohol sehr intensiv. Es war intensiv im positiven, wie auch im negativen Sinne. Der Arbeit ging ich eigentlich nach, so wie mir es passte. Ich genoss die sogenannte „Freiheit“ mit Alkohol sehr. Stundenlang konnte ich in den Gartenbeizen sitzen. Hatte fast immer etwas zum Schreiben oder zum Lesen dabei. Doch dieses Leben schlug dann gewaltig im negativen Sinne zurück. Mit achtundzwanzig hatte ich sehr viele Schulden, meine Beziehung war im Eimer. Trotzdem ich einen Beruf erlernen konnte, konnte ich meinen Beruf, wegen eines Militärunfalls, auch nicht mehr ausüben. Die zwei Romane, „König Alkohol“ und die „Zwangsjacke“ von „Jack London“, habe ich als ein Buch. Es passt gut zusammen. König Alkohol steckte mich sehr schnell in eine Zwangsjacke. Nach jedem Glas war zu spüren, wie sich die Schlingen immer fester ziehen. Das Alkoholiker- Elend hatte einen guten Nährboden bei mir gefunden. Aus viel Saufen, wurde noch mehr Saufen. In den vielen Entzügen und Therapien, die ich machen musste, hörte ich oft so Meinungen wie: Wenn ich Dieses und Jenes hätte, dann würde ich nicht mehr Saufen! Doch merkte ich an mir selbst, dass irgendwas bei dieser Aussage nicht stimmen konnte. Selbst dann, wenn ich mir wieder etwas erschaffen hatte, trank ich wieder. Nach einigen Tagen Saufen in Gesellschaft, fand ich mich dann bald in der Wohnung oder sonst wo. Alleine trank ich in mein Elend hinein. Bei einer der Entzüge lernte ich dann die AA kennen. Es mag komisch klingen, doch von diesem Abend an, wusste ich, dass ich jetzt einen anderen Weg einschlagen kann. Oft machte ich meine Schritte zu schnell. Ich wurde wieder rückfällig. Aber es war nicht mehr dieses langweilige Leben. Ein Leben das ich fünf Jahre geführt habe. Ich begann in den Schritten zu leben. Meine Gedanken schrieb ich in ein blaues Heft. Es war sehr spannend mich immer besser kennen zu lernen. Als ich meine zweite Ausbildung begann, konnte ich über Langeweile schon gar nicht mehr klagen. Schon seit einiger Zeit, stehe ich nun auf festen Boden. Es hat Jahre gedauert so weit zu kommen, wie ich heute gekommen bin. Heute macht mir die Langeweile sogar etwas Mühe. Ich kann selten einen Film anschauen, ohne dass mein PC läuft. In den Ausgang gehe ich eigentlich nur noch, wenn ich dabei etwas vorhabe. Es ist mir sonst einfach zu langweilig. In Gartenkneipen sieht man mich auch selten, ich fahre lieber an einen See. Ich versuche aber das Langweilige in eine Art Genuss zu verwandeln. Wenn es dann genug warm ist, draussen, sitze ich gerne auf einer meiner Balkone und geniesse. Selbst wenn ich dann am Zeichnen oder Malen bin, also eigentlich ja etwas mache, geniesse ich es. Vor zehn Jahren hätte ich mir nie vorstellen können auf dem Lande zu Leben. Zu langweilig. Ich überlegte es mir gut, ob ich wirklich in dieses kleine Dorf ziehen soll. Meine innere Stimme sagte aber ja dazu. Was früher so spannend war, ist mir heute einfach zu langweilig. Nicht weit von meinem Zuhause ist der Wald. Es ist halt schon ein Unterschied, wenn man mit Alkohol im Blut darin wandert oder eben nicht. Ich bin auch daran, mir einen Wunsch aus meiner Jugendzeit zu erfüllen. Seit ich etwas fester im Sattel sitze, kann ich mit Eifer an meinem Lebenswerk arbeiten um dann, in vielleicht zwei Jahren, eine Ausstellung zu machen. Das Schöne an meinem Kunstwerk ist auch, dass ich eigentlich nie damit fertig werden kann.

Meetingbesuch im Ausland

Was suchen sie: Die AA auf Kos! Was ist das? So schallte es letztes Jahr durch die Halle. Etwas später war ich im dem Hotelinhaber an einem etwas diskreteren Ort. Wir schauten im Internet nach. Das nächste Meeting wäre in Rhodos, fanden wir nach kurzer Suche raus. Doch mir war alles etwas zu umständlich. Der Mann war sehr hilfsbereit und er liess sich die AA auch erklären. Die letzten acht Jahre habe ich meinen Urlaub immer auf Griechischen – Inseln verbracht. Als ich feststellte, dass mir kein Grieche den Alkohol aufzwingt, fühlte ich mich einfach wohl. Anstatt Alkohol bekam ich oft einen Melonenschnitz offeriert oder eine Glace. Auch dieses Jahr verbrachte ich eine Woche Urlaub auf einer Griechischen – Insel. Doch die Insel war noch kleiner als alle anderen und so konnte ich kein Meeting besuchen. Beim Wandern kann ich vieles vergessen und sogar etwas Meditieren. So mache ich alle Jahre mein ganz stilles Meeting. Ich wandere einige Stunden und wenn ich dann eine kleine Kapelle gefunden habe, folgt ein Gebet mit viel Dankbarkeit. Eigentlich fliesen dabei immer Tränen. Vielleicht kann ich aber im nächsten Jahr Russland besuchen. Hätte ein Irgendwo- Leser irgendwelche Erfahrungen damit? Ein Meetingbesuch in einem anderen Kanton, ist für mich auch schon bald ein AA- Besuch im Ausland. Immer bin ich sehr gespannt auf die Menschen, die ich dort treffen werde. Es ist schon einige Zeit her, da besuchte ich wirklich zwei Meetings im Ausland. Als ich noch nicht Schweizer- Bürger war, stand lange Graz als mein Heimatort in den Ausweispapieren. So kam es dann einmal dazu, dass ich in Österreich zwei Meetings besuchte. Damals konnte ich noch nicht Autofahren. Mein Onkel war aber schnell bereit mich in Psychiatrische Universitätsklinik zu fahren, wo ein Meeting stattfand. Vielleicht war es nur mein Eindruck, aber ich hatte das Gefühl, wie sie dort noch nie einen Besucher vom Ausland hatten. Als ich mich dann vorgestellt hatte, riefen gut zwanzig Kehlen auf einmal: Servus Bernhard! Natürlich erschrak ich, denn so was war ich nun wirklich nicht gewohnt. Froh war ich aber schon darüber einige Tage wieder im Dialekt gesprochen zu haben. Sonst hätte ich glaub nur so dahin gestottert. Zwei Tage darauf besuchte ich ein Meeting in der Innenstadt. Ich wurde sehr herzlich empfangen. Kaum hatte ich meinen Kaffee ausgetrunken, wurde mir eine neue Tasse gefüllt. In einem Becher befanden sich Holzstäbchen, so wie die von der Glace, darauf waren Themen aufgeschrieben. Es wurde ein Holz gezogen und so war auch das Thema des Abends schon gegeben. Nach dem Meeting schlenderte ich durch den Stadtpark von Graz. So intensiv wie damals habe ich meinen ehemaligen Heimatort noch nie erlebt. Ich bin ja sehr gespannt auf die berichte der anderen Irgendwo- Schreiber.

Mein persönlicher AA- Geburtstag….

beginnt eigentlich jeden Morgen um sechs Uhr. Die Zeiten sind aber vorbei, als ich noch mit einem Ruck aufgestanden bin. Seit langem schon gönne ich mir in aller Ruhe einen Kaffee und Rauche gemütlich eine Zigarette oder zwei, vor mich hin. Meine Gedanken sind meist schon bei der Arbeit. Ich überlege mir, wie ich den Tag mit so wenig Stress als möglich gestalten kann. Der eigentliche AA- Geburtstag kann ich dann vor Weihnachten am 12.12. begehen. Ich weiss dieses Datum genau, weil ich vor einiger Zeit an diesem Tag in die Klinik eingewiesen wurde. Besonders vor und am AA- Geburtstag verändert sich mein Verhalten am Morgen etwas. Meine Rituale bleiben die Gleichen, doch meine Gedanken sind wo anders. Habe ich die Vorhänge gezogen, bleibe ich dann meistens etwas stehen und schaue in die Landschaft raus. Sind die Berge zu sehen, dann schweifen meine Gedanken auch weiter. Aber vielleicht bilde ich mir dies auch nur ein. Wenn viel Schnee gefallen ist, dann muss ich natürlich mit der Schaufel ausrücken. Das stinkt mir dann manches Mal schon, besonders am AA- Geburtstag. Der Wusch, besonders am 12.12. trocken zu sein, ist vielleicht etwas stärker als sonst. Doch eines will ich an diesem Tag auch bestimmt: Ich will diesen Tag geniessen können. Oft habe ich mir an diesem Tag ein besonderes Menü gegönnt oder habe mir am Abend beim Kochen mehr Zeit gelassen. Es ist Zeit, die da vergangen ist. Stunden und Tage die sich aneinandergereiht haben, bis zu diesem besonderen Tag. Da ich doch schon für längere Zeit trocken bin, denke ich nicht mehr so fest an meine letzte Kur oder gar an den letzten Entzug zurück. Ich versuche eher in mich tiefer hineinzuschauen. Mache eine Art Inventur und bergreife dabei oft gar nicht, dass ich dies tun kann, und zwar trocken. Dabei entsteht eine gewisse Leere, die mich dann zur Dankbarkeit führt. Im den letzten dreissig Tagen, durfte ich zweimal grossartige Glücksgefühle erleben. Glücksgefühle die für einmal nicht mit einem Trockenrauch zu vergleichen sind. Wasserperlen wie im Solbad, rauschten in meinem Körper herum. Ich sang lauter als sonst im meinem Auto. Jede Minute davon versuchte ich zu geniessen. Ich verstand auch diese Momente, als meinen AA- Geburtstag. Einen Tag nach meinem AA-Geburtstag hoffe ich die vielen Stunden bis zum nächsten Geburtstag, wieder trocken erleben zu können. Jeder Tag davon ist ein Geschenk und ein Wunder.

Schonungslose Ehrlichkeit

Als kleiner Junge, da war ich oft in einer Papeterie. Ein solches Schreibwarengeschäft befand sich auch auf meinem Schulweg. Es kam vor, dass mich dieses Geschäft fast magisch anzog. Besonders die Bastelbögen hatten es mir sehr angetan. Was es da alles im Schaufenster zu sehen gab, versetzte mich in abenteuerliche Träume. Doch für einmal wollte ich keinen Bastelbogen, oder ein Segelschiffmodel. Mich faszinierten diese kleinen Gummibälle. Da sie sehr hochspringen konnten, gingen sie auch oft verloren. Ich hatte keinen solchen Ball und meine Geldbörse war leer. Trotzdem betrat ich den Laden und liess, mit klopfenden Herzen, einen solchen Ball in meiner Hosentasche verschwinden. Doch irgendwie hatte ich an diesem Ball keine Freude. Etwas später kam ich in den Laden zurück und beichtete mein Fehlverhalten. Meine Ehrlichkeit wurde belohnt. Ja ich durfte den Ball behalten. Mit dem Ball ging ich danach anders um. Ich hütete ihn wie alle meine kleinen Schätze. Ich weiss nicht, ob es fünfunddreissig Jahre später auch gut herausgekommen wäre, wenn ich schon zu Beginn ehrlich gewesen wäre. Erst ein Rückfall machte meine Alkoholabhängigkeit offenkundig. Mein damaliger Chef setzte ein paar Bedingungen. Heute habe ich einen anderen Chef, arbeite aber immer noch in der gleichen Firma. Dass ich ein trockener Alkoholiker bin, wissen einige in unserem Betrieb. Nur ganz selten ist dies auch ein Thema. In den über zwanzig Jahren in der AA durfte ich lernen, dass ich mit Ehrlichkeit am besten vorwärtskomme. Wenn ich heute bei der Arbeit einen Fehler mache, kann ich diesen problemlos eingestehen. Wo gearbeitet wird, da geschehen auch Fehler. Nobody is perfekt! Oder etwa nicht? Meine Eltern fragten mich einmal, wie ich mich denn nun fühle, nach so langer Trockenheit? Es geht mir gut, war meine Antwort. In der Frage steckte aber mehr dahinter. Es steckt für mich die Erkenntnis dahinter, dass ich wieder zu dem Bernhard geworden bin, der ich eigentlich wirklich bin. Der Alkohol verändert mich sehr. Schon beim ersten Schluck, beginne ich wieder damit, mich selber zu belügen. Mit der Ehrlichkeit hat es aber manchmal schon komisch. Da wurde ich schon gefragt: Jetzt sei doch mal ehrlich! Das Leben ist doch langweilig ohne Alkohol! Sei doch ehrlich! Danach wäre es vielen lieb, wenn ich für sie die richtige Antwort geben würde. Ja, es ist total langweilig! Es wäre besser, wenn ich wieder Saufen würde! Dann wäre es wieder vorbei mit meiner Ehrlichkeit. Ich würde mich wieder selber belügen und den anderen nur einen Gefallen machen. Ich habe oft zu mir selber diesen Satz gesagt: Jetzt sei doch ehrlich Bernhard! Es war der schwierige Teil vom trocken werden. Ehrlich zu sein gegenüber mich selbst. Mich zu fragen, was kann ich wirklich und was sollte ich lieber bleiben lassen. So habe ich mich mehr als einmal, seelisch nackt ausgezogen. Doch so kann ich heute einschätzen, wo meine Grenzen sind. Ich brauche es mir nicht mehr vorzumachen, dass ich kontrolliert trinken könnte. Es ist nicht möglich. „Ehrlich währt am längsten“. So kann ich es auch umschreiben. Nach jedem Rückfall bin ich wieder etwas ehrlicher zu mir selber geworden und jedes Mal war ich wieder etwas länger trocken. Sobald ich nur die kleinsten nassen Gedanken habe, gehen bei mir die Alarmglocken los. Dann versuche ich mit der Ehrlichkeit, die nassen Gedanken trocken zu legen.

Spirituelles Erwachen- wie erlebe ich das?

In einer anderen Stadt, da habe ich nach längerer Trockenheit, einmal einen Neustart versucht. In dieser Zeit habe ich die Antabus eingenommen. Vor meinem geistigen Auge hatte ich die Wohnung schon eingerichtet und eine Arbeitsstelle hatte ich auch schon, die ich dann nie angetreten habe. Irgendwo habe ich das Wort „Neustart“ aufgeschnappt und ich dachte mir, das ist vielleicht genau das, was ich nun brauche. Achtung, meine lieben Mitmenschen, euch werde ich es nun zeigen, wie man das alles macht! Auf was für wackeligen Füssen ich damals stand, konnte ich natürlich nicht sehen. Nach dem ich alles gezügelt hatte, wollte ich mir einige Flaschen Ex- Bier gönnen. In meiner vorgegaukelten Selbstsicherheit kaufte ich ganz normales Bier ein und achtete gar nicht mehr darauf. Kaum hatte ich davon getrunken, war ich schon in einer meiner schlimmsten Rückfälle drin. Vier Monate trank ich ununterbrochen in dieser Wohnung. Die Antabus hatten schon ihre Wirkung gezeigt, doch nach einigen Tagen legte ich dann so richtig los. Gleich neben meinem Haus befand sich ein Laden und so musste ich meine Wohnung nur für kurze Zeit verlassen. In den Nächten sprach ich dann zu Gott. Manchmal muss ich mir vorgekommen sein, wie ein Heiliger, wenn der Mond sein sanftes Licht in meine Zimmer schickte. Ich sprach zu Gott und hatte, weiss nicht wie oft, mein spirituelles Erwachen erlebt. Nach vier Monaten durfte ich dann ein anderes Erwachen erleben. Schwebte ich vier Monate lang wie auf einer dunklen Wolke, kam ich mir danach vor, wie ich an eine Wand geschossen wurde. Ausgelaugt, geistig völlig daneben stand ich da. Vielleicht suchte ich in meinem Unterbewusstsein den Tod, indem ich mich einfach zu Tode saufen wollte. Denn nach einem Entzug und Therapie, baute ich bald wieder und wieder einen Rückfall. Dies dauerte so lange, bis ich den Weg in die AA gefunden habe. Schon der erste Schritt im Programm, zeigte mir meinen Tiefpunkt an, eröffnete mir aber auch neue Perspektiven. „Geistige Besessenheit verbunden mit einer Körperliche Allergie“ steht in der Einleitung von Buch „Zwölf Schritte und zwölf Traditionen“. Da stand ich also vor etwas wirklich Neuem für mich. Endlich ein Weg, der mich vom immer wieder Davonlaufen abhält. Ein Weg den ich ohne Alkohol einschlagen kann. Mein geistiges Erwachen ist natürlich nicht mit einem Schlag gekommen. Viele kleine Schritte zeigten mir auf, wie ich mein Leben anders auch meistern kann. Auch auf diesem Weg machte ich natürlich meine Fehler. Hatte ich etwas verstanden, konnte ich fast nicht einsehen, warum andere dies nicht verstehen können. Da ich aber nicht mehr an der Flasche hänge, verstand ich bald einmal, dass ich mich auch in Demut üben soll. Für mich ist also das geistige Erwachen das AA-Programm, vorausgesetzt ich lebe dieses Programm. Es ist auch so, dass für mich Trockensein und nüchtern werden, nicht mehr ein dauernder Kampf ist. Ich habe das AA-Programm für mich auch zum Kulturprogramm erklärt. Doch ich habe auch kein Versprechen abgelegt. Es ist richtig so, wie es geschrieben ist: Ich versuche es nur für Heute!

Trocken bleiben – für was, für wen?

Als ich mit siebzehn Jahren, also im zweiten Lehrjahr, meinen ersten Schluck Alkohol zu mir nahm, das spürte ich bald, wie gut mir dies tut. Es ging mir nie darum anderen zu zeigen wie viel ich ertragen kann. Ich habe in erster Linie immer nur für mich gesoffen. Um mit dem Alkohol für mich aufzuhören, dass wäre mir wohl damals nie in den Sinn gekommen. Meinen ersten Entzug machte ich 1988 in der Klinik in Solothurn. Damals konnte ich noch ein Tagebuch führen, was dann später nicht mehr möglich war. Im Jahre 1988 lernte ich auch zum ersten Mal die AA kennen. Obwohl ich im Tagebuch von einem warmen Gefühl schreibe, habe ich die AA bald wieder vergessen. Ich hatte einen ganz anderen Grund, um überhaupt wieder einmal trocken zu leben. Bald nach der Trennung meiner Verlobten, wusste ich, dass mir dies wohl sehr lange, viel Mühe machen würde. Auch mit meinen Augen schien etwas nicht in Ordnung zu sein. Damals arbeitete ich im Stahlhandel als Magazin er und Rüster. Beim Rüsten von Stangen- Material unterliefen mir immer wie mehr Fehler. Ich verwechselte auf längere Distanzen die Zahlen. Nach Aussage des Augenarztes, hat der Alkohol und schmerzhafte Trennung, meine Augen geschädigt. Seither bin ich Kurzsichtig. Doch es war schon ein erstes Signal dafür, dass ich langsam auch meinen Körper kaputt machte. Nachdem ich die Klinik in Solothurn verliess, bin ich nicht lange trocken geblieben. Ich weiss noch, wie ich mit all den Ängsten im Alltag einfach nicht umgehen konnte. Es fehlte mir, ohne Alkohol, an Selbstvertrauen. Alkohol gestaltete bis anhin mein Leben. Doch sah ich auch ein, dass meine Ex- Verlobte wohl kaum wieder zu einem nassen Bernhard zurückkommt. Vielleicht war aber gerade dieser Gedanke, gar nicht so schlecht für mich. So hat er mich doch immer wieder dazu motiviert, um immer und immer wieder eine Klinik aufzusuchen. So „lebte“ ich also einige Jahre dahin. Im Jahr 1991 zog ich dann wieder in meinen Heimatort zurück. Zum zweiten Mal lernte ich in der Klinik, die AA kennen. Vielleicht hatte ich nach dem Meeting gleich das „richtige“ IRGENDWO in der Hand. Jedenfalls weiss ich noch, wie ich mit Spannung in diesem Heft las. Da ich immer noch starke Entzugserscheinungen hatte musste ich viele Sätze zweimal lesen. Doch langsam begriff ich, dass ich nur für mich Trocken sein kann. Mein Gefühl, es „nur“ für mich zu machen, wurde später noch verstärkt. Ich begann mit der Inventur. Dabei stellte ich fest, dass ich einmal eine Handelsschule besuchte. Ich bekam damals die Möglichkeit, mich Umschulen zu lassen. Diese Handelsschule besuchte ich aber nicht für mich. Ich wollte es allen recht machen. Es ist nicht gut rausgekommen. Schon bei der Fahrt nach Zürich, besoff ich mich bereits im Zug. Die letzten Monate besuchte ich nur noch die Fächer, die mir gefielen. Ich hatte damals auch eine Autoprüfung nicht geschafft, weil ich es einfach nicht wollte. Natürlich war alles auch nicht zu schaffen, weil ich immer gesoffen habe. So kam ich also zum dem Schluss, dass ich es wirklich nur für mich machen kann, da ich sonst auch nichts erreichen werde. So war es dann auch. Nochmals erlernte ich einen Beruf und auch die Autoprüfung habe ich geschafft. Es ist aber nicht immer einfach diesen Grundsatz zu leben. Es ist schon oft vorgekommen, dass ich eine Gesellschaft früher verlies. Oder das ich auf verschiedene Dinge verzichte. Es ist mir aber dabei egal, ob die Leute denken: Was ist das wohl für ein komischer Mensch! Ich weiss heute für mich, wann genug ist. Dies hat für mich alles nichts mit Egoismus zu tun. Man wird es wohl nie allen recht machen können. Mache ich es aber für mich, dann habe ich wenigstens einen Menschen zufrieden gestellt.

Unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen ausrichten

Durch das zwölf Schritte Programm der AA, habe ich endlich wieder zu mir selbst gefunden. Vom ersten Schluck Alkohol weg, hatte ich mich immer wieder ein kleines Stück von mir selbst wegbewegt. Doch von den ersten trockenen Stunden weg, habe ich versucht wieder zu mir selbst zurückzufinden. Es ging nicht ohne immer wieder Rückschläge zu erleben. Bald einmal kam ich auch zur Erkenntnis, dass ich mit den zwölf Schritten nicht so umgehen kann, wie ich es eigentlich gerne tue. Also einen Programmpunkt nach dem andern abarbeiten. Da ich eigentlich gar nicht so recht wusste, wo ich stehe und wer ich bin, nahm ich mir den vierten Schritt vor. Diese „Arbeit“ war spannend und ich entdeckte mich dabei wieder. Heute noch mache ich eine kleine tägliche Inventur. Auf der Heimfahrt von der Arbeit, lasse ich den Tag Revue passieren. Es ist dabei auch schon vorgekommen, dass ich unterwegs stehen blieb, um noch einen Anruf zu tätigen. Dabei habe ich schon öfters darüber gestaunt, was ein kurzer Anruf und ein paar entschuldigende Worte bewirken können. Es sind dann kleine Lasten, die da von mir fallen, aber es beruhigt mich sehr. Es braucht recht viel, bis ich wütend werde. Doch heute kann und will ich meinen Ärger nicht mehr runterspülen. Ich musste also andere Wege finden, um solche Stimmungen zu bewältigen. Als Alkoholiker bin ich vielleicht auf gewisse Dinge mehr ansprechbar, doch andere Menschen haben auch Fehler. Vieles erledigt sich von selber und sonst muss ich versuchen das Gespräch zu suchen. Im Jahr 2011 stand ich mehrere Male vor dieser Situation. Doch wenn ich mal so richtig wütend bin und mich ungerecht behandelt fühle, steige ich in mein Auto und reagiere mich mit lauter Musik wieder ab. Danach folgt meistens ein langer Spaziergang im nahen Wald und so habe ich mich dann auch wieder abgeregt. Es gibt aber Dinge, vor denen ich einfach nur ratlos dastehe und einfach nicht mehr weiterweiss. Im Buch „Zwölf Schritte und zwölf Traditionen“ steht auf Seite 114 auch ein kleiner Abschnitt, über all die Anonymen Alkoholiker, die keine Familie haben. Lange Zeit machte mir die Tatsache, keine eigene Familie zu haben und schon gar keine Partnerin, sehr viel Mühe. Ich wusste nicht, wie ich damit klarkommen sollte. Wenn dann noch andere Aspekte dazu kamen, war es oft um mich geschehen. Ich wurde rückfällig und musste wieder von vorne beginnen. Es war für mich äusserst wichtig für dieses Problem eine Lösung zu finden. Ich habe dazu keine Lösung gefunden. Doch durch eine bewusstere Verbindung zu der Höheren Macht, finde ich die Kraft dazu mein Leben weiter zu gestalten. In meinem Leben versuche ich vieles mit Dankbarkeit zu verbinden. Wichtig ist es für mich immer am Ball zu bleiben. Die Welt steht mir offen, solange ich ein trockenes Leben führe.

Verantwortung für mich- und für andere?

In meiner Lehrzeit hat man mich vielleicht zweimal alleine auf die Baustelle geschickt. Es war der Versuch meines Lehrmeisters, mich auch Verantwortung zu lernen. Verantwortung zu tragen, dies wollte ich einfach nicht. Es ist nicht besonders gut rausgekommen, damals mit diesem Versuch. Mir war es lieber, wenn ich einen gelernten Zimmermann dabeihatte, der mir sagte was ich zu tun hatte. Doch arbeiten, dass konnte ich. Ich war bereit jede Drecksarbeit zu übernehmen, wenn ich nur nicht Verantwortung tragen musste. Als ich im zweiten Lehrjahr mein erstes Bier trank, hatte dies auch keinen Einfluss darauf, dass ich nun mehr Verantwortung tragen wollte. Auch wenn ich nur mit Ach und Krach meine Lehrzeit beendete, so bin ich heute sehr stolz darauf, diesen sehr schönen Beruf erlernt zu haben. Es sollte noch sehr lange dauern, bis ich in der Berufswelt Verantwortung übernehmen sollte. Für lange Zeit habe ich nur für Dinge Verantwortung übernommen, bei der man mich nicht zu sehr zur Rechenschaft ziehen konnte. Im Militär übernahm ich für unsere Gruppe schon etwas Verantwortung, aber eben nur in einer gewissen Dosis. Als Handballtorwart war ich schon dafür verantwortlich, dass ich so wenig Bälle rein lasse wie möglich, doch ich fand, dass die Welt auch nicht untergeht, sollte dem nicht so sein. Wollte man mich aber dennoch zur Verantwortung ziehen, da wusste ich schon was zu tun ist. Mit genug Alkohol in der Birne konnte ich mich bis aufs Blut verteidigen. Ich ging also der Verantwortung so gut es ging aus dem Weg. Dafür hatte ich damals das Gefühl, mein Leben recht gut geniessen zu können. Da ich der Verantwortung so wunderbar aus dem Weg gehen konnte, hatte ich die Freiheit zu tun und zu lassen, was ich wollte. Doch wie bei den meisten Dingen, werden einem irgendwann die Grenzen gesetzt. Irgendwann werden die Schulden zu gross. Irgendwann machen Körper und Geist die Dinge nicht mehr mit. Als ich meine ersten ersthaften Schritte in der AA unternahm, da fragte ich mich schon: Was ist da eigentlich los? In den Kliniken traf ich Menschen, die Trockensein von weltlichen Dingen abhängig machten. Hätte ich also Dieses oder Jenes, dann würde ich trocken bleiben. Ich stellte mir vor, dass es mit einer Partnerin einfacher sein würde. Doch trocken bleiben und nüchtern werden, sind weder von Geld noch einer Partnerin abhängig. Für mich war es immer gut, dass man nicht nur eine Tablette einnehmen kann und schon funktioniert es mit dem Trockensein. Es war nicht einfach, all mein Hab und Gut in einem grossen Estrich-Abteil unterstellen zu müssen. Auch entschied ich mich dafür, einmal den gut gemeinten Ratschlägen zu folgen und zog in eine Wohngemeinschaft. Auf der anderen Seite konnte ich mich auch nicht mehr anders entscheiden. Dieser Weg war schon durch den Freiheitsentzug gegeben. Doch so reduzierte sich alles auf das Wesentliche. Langsam über nahm ich so die Verantwortung gegenüber mich selber. Ich setzte mir Ziele, die ich selber zu verantworten habe. Mit dem Rüstzeug von der AA und seinen Menschen, schaffte ich es mit der Zeit die Verantwortung für mich selber zu übernehmen. Heute trage ich doch einiges an Verantwortung in meinem Leben. Von all den Grundlagen, die ich Damals geschaffen habe, profitiere ich heute noch.

Verzeihen- auch mir selbst?

Bei diesem Thema muss ich sehr weit in meiner Vergangenheit zurückblättern. Seit zweiundzwanzig Jahren besuche ich bereits die AA-Meetings. In dieser Zeit ist natürlich einiges geschehen. Was ich zu verzeihen, versuchte und auch verziehen habe, liegt aber noch weiter zurück als meine erste Zeit in der AA. Doch erst beim Eintritt in der AA, lernte ich zu verzeihen, was mir lange zu schaffen machte. Es war meine Schulzeit. Ich konnte den Lehrern nicht verzeihen und den Mitschülern ebenso wenig. Mitten im Unterricht habe ich das Schulzimmer verlassen. Die Lehrerin bezeichnete mich als Drecksausländer, der halt wieder alles nicht begriffen hat. Auf meiner Flucht hat sie mir noch lange nachgeschrien, dass sie es nicht so gemeint hat. Ich wollte damals keinem Menschen mehr begegnen. Dummerweise kletterte ich in meiner Verzweiflung eine Schutthalde empor. Fast wäre ich oben angekommen, da versagten meine Hände und ich rutschte den ganzen Abhang hinunter. Steine rissen meine Haut auf und völlig mit Blut verschmiert, erschien ich dann zuhause. Mein Vater ging bis zum Schuldirektor und ich musste danach nie wieder so etwas erleben. Meine Mitschüler schikanierten mich aber noch lange. Eine Klassenzusammenkunft habe ich dann später mitgemacht. Doch erst zwanzig Jahre später, war ich wieder bei einer dabei. Bis ich die AA kennenlernte begleitete mich die Schulzeit. Mal kam es fest zum Vorschein und manchmal war es natürlich auch vergessen. Erst als ich meine Inventur begann, lernte ich, dass ich verzeihen lernen muss, sonst komme ich nicht weiter. Bei ein paar wenigen Menschen habe ich mich entschuldigt, doch haben sie mir auch verziehen? Ich weiss es nicht. Es ist doch auch so, wie mit den Fehlern, die man macht. Fehler geschehen immer wieder und man sollte sie auch verzeihen können. Ich finde sehr viele Leute sind sehr nachtragend. Es ist einer der Gründe, wieso ich meine eigenen Fehler gleich zu korrigieren versuche, bevor ich sie mir selber nicht mehr verzeihen kann. Wenn ich mich also entschuldige, erbitte ich auch um Verzeihung. Trotzdem ich in meiner Inventur diese Schulzeit aufgearbeitet habe, spürte ich nicht den Hauch von Nüchternheit in mir. Es gab also noch viel zu tun. Über Jahrzehnte lang, haderte ich mit der höheren Macht. Ständig klagte ich Gott an. Ich machte Gott für alles verantwortlich. Natürlich auch für die Schulzeit. Ich machte Gott für alles verantwortlich, was ich in meinem Leben als negativ empfand. Hatte ich Glück, dann war es natürlich schon mein eigener Verdienst. Dieses immer wieder Anklagen gegenüber der höheren Macht, brachte mich immer wie mehr zur Verzweiflung. Es belastete mich sehr. Dabei wusste ich aber auch, wenn ich schon immer wieder die höhere Macht anklage, dann glaube ich auch an Gott. Wie stelle ich es also an, dass ich von diesen negativen Gedanken einmal fortkomme? Bei meinem letzten Kuraufenthalt bat ich um Verzeihung. Dabei ging ich nicht in die nächste Kirche oder suchte sonst irgendwie meine Erlösung. Ich versuchte tief in meine Seele hineinzugehen. Ich bat um Verzeihung bei Gott und zwar tief aus meiner Seele raus. Ich weiss, wann ich meine Autoprüfung geschafft habe. Ich weiss, wann ich mein letztes Glas gesoffen habe, doch ich weiss nicht mehr, wann ich von diesen negativen Gedanken an Gott, endlich weggekommen bin. Ich weiss auch nicht, ob ich nur einen Krümel oder ein Stück von der Nüchternheit bekommen habe. Doch von diesem Moment an spürte ich, dass ich einen grossen Schritt gemacht habe.

Wie gehe ich mit Konflikten um?

Im Buch „Zwölf Schritte und zwölf Traditionen“ steht am Anfang des Textes vom sechsten Schritt geschrieben: „Dies ist der Schritt, der Erwachsene von Kindern unterscheidet“. Als ich diesen Satz zum ersten Mal las, bin ich einfach nur noch in einer Art Starre dagesessen. Wie alt ich war, als ich diesen Satz gelesen habe, weiss ich nicht mehr. Doch diese Worte holten mich sehr in eine Realität hinein. Ich weiss noch, wie ich mich damals doch schon sehr erwachsen fühlte. Doch dieser Satz stellte bei mir die Frage: Bist du es wirklich? In der Schulzeit habe ich als dreckiger Ausländer mit dem komischen Namen gelernt, dass ich Konflikte nur mit einer Schlägerei beenden kann. Schon nur die Tatsache ein Ausländer zu sein, reichte, um nicht mit dem grossen Strom mit schwimmen zu dürfen. In der Lehre hat sich aber doch so einiges geändert. Konflikte erlebte ich damals nicht in der Gewerbeschule, aber auf der Baustelle gab es da so einige. Alkohol half mir dabei, auch ein starker Bernhard zu sein. Nicht gleich bei jedem Konflikt weiche Knie zu bekommen oder gar das Weite zu suchen. In meiner Lehrzeit bewegte ich mich in allen möglichen Kreisen. Bei den Handwerkern, Intellektuellen und sogar bei den Rockern. Dank dem starken Freund Alkohol konnte ich Konflikte austragen, sogar mit den Fäusten. Doch ich war sogar auch fähig dazu irgendwelche Konflikte zu schlichten. Es braucht viel, bis ich explodiere. Wenn es dann so weit ist, bin ich bald selber nicht mehr gerne in meiner Nähe. In den vielen Konflikten mit Worten, war meine Taktik, ohne es zu realisieren, einfach. Ich redete einfach so lange auf die Leute ein, bis sie mir Recht gaben oder einfach resignierten. In diesem Punkt musste ich dann in der Trockenheit, sehr ansetzten. Es ging also auch darum, langsam erwachsen zu werden. Meinungen und Ansichten von anderen akzeptieren zu können. Öfters auch Zuhören können. Es war und ist bis heute nicht einfach. Schliesslich habe ich es auch anders gelernt über zwei Jahrzehnte lang mit dem Alkohol. Es fällt mir aber heute immer noch sehr schwer, bei Konflikten die Ruhe zu bewahren. Doch ich habe etwas sehr Wichtiges für mich lernen dürfen. Mit der richtigen Atemtechnik und Geduld, kann ich den für mich schwierigen Moment, wo ein Konflikt beginnt, recht gut bewältigen. Ich habe auch gelernt nicht mehr einfach so gedankenlos hineinzuschiessen. Vieles erledigt sich auch von selbst, in dem ich einfach gar nicht mehr reagiere. Doch, da war noch ein weiterer Konflikt, den ich austragen musste. Habe ich wirklich begriffen, dass ich ein Alkoholiker bin? Muss ich nun wirklich alle schwierigen Situationen im Leben, ohne Alkohol ertragen? Zu meinem Glück durfte ich schon vor meiner Kapitulation, viele Konflikte durchstehen. Es war für mich auch der Beweis, stark genug zu sein, um das Leben auch ohne Alkohol zu meistern. Konflikte haben heute natürlich auch eine ganz andere Qualität bekommen. Ich bin nur noch selten in den Kneipen. Mein Ausgang am Abend ist eigentlich das AA-Meeting. Da ich heute ein recht solides Leben führe, habe ich auch mit anderen Menschen Kontakt. Das hat die Art von Konflikten natürlich verändert. Doch aus dem Weg gehen kann man solchen Dingen einfach nicht. Ich durfte lernen, dass ich als trockener Alki vom Leben und seinen Menschen nicht verschont werde. Doch wäre alles so schön harmonisch, müsste ich mich auch Fragen: Lebe ich überhaupt? Die Zwietracht in mir selbst, hat auch ein Ende gefunden. Ich bin Alkoholiker und werde es auch bleiben. Mit der Kapitulation habe ich auch diesen Konflikt beendet.

Wie wichtig sind Hobbys für mich?

Um mein wichtigstes Hobby zu umschreiben, ist die lange Fassung, die ich vor kurzem geschrieben habe, zu lange für das Irgendwo. Ich komme aber noch einmal darauf zurück. Als junger Mensch brauchte ich auch den Sport als Ausgleich. Mein Beruf als Zimmermann machte mir körperlich schon zu schaffen, doch damals konnte ich mich noch gut erholen. Ich spielte im örtlichen Handballclub als Torwart. Auch fuhr ich gerne Velo. Mit meinem Freund, von Bern nach Thun oder gar weiter bis nach Interlaken. Radtouren unternahm ich viele. Sport war wichtig zu dieser Zeit. Im Nachhinein muss ich aber sagen, dass ich meinem Körper wohl zu oft, zu viel zugemutet habe. Typisch Alki, könnte man auch sagen. Von allem einfach zu viel. Selbst nach dem Unfall im Militär, wo die Gefahr einer Lähmung bestand, konnte ich den Sport nicht lassen. Heute mag ich die Renner ei nicht mehr. Mein Rücken beginnt zu schmerzen, wenn ich mich zu fest im Sport auslasse. Gut tut mit heute das Schwimmen und Wandern. Viele Übungen, die ich beim Handball gelernt habe, nutze ich heute noch. Einige Yogaübungen helfen mir auch, um Entspannung zu finden. Doch ich verdiene mein Geld mit körperlicher Arbeit und bin mit dem Sport zurückhaltender geworden. Meinen eigentlichen Ausgleich, fand ich schon immer beim Lesen, Zeichen und Schreiben. Als kleiner Junge konnte ich schon recht gut Abzeichnen. Jegliche Hilfsmittel, die man dabei auch benutzen kann, lehnte ich ab. Ich brachte und bringe es heute noch fertig, kleine Bilder in grössere Formate abzuzeichnen. So zeichne ich heute gerne von Postkarten ab. Vor nicht langer Zeit ist mir eine neue Idee gekommen, weiss aber noch nicht, ob ich diese auch umsetzten kann. So komme ich nun zum Anfang meiner Zeilen zurück. Im Jahre 1968 begann ich mit meinem eigentlichen grossen Hobby. Es entstand aus einem Mix. Damals faszinierte mich die russische Eishockeymannschaft. Die Namen der verschiedenen Spieler, klagen in meinen Ohren wie kleine Melodien. Dann bekam ich eine bescheidene Autobahnkarte von Deutschland in die Hand. (Leider besitze ich diese nicht mehr) Geografie war mein Lieblingsfach in der Schule. Ich begann eigene Namen zu erfinden und aus diesem Mix entstand eine eigene Landkarte. Ich begann also, mir ein eigenes Land zu zeichnen. Stundenlang versank ich in meiner eigenen Welt. Auch manchmal, wenn ich es gar nicht wollte. Ich musste meine Fantasie einfach rauslassen. Bald einmal schrieb ich auch wöchentlich Gedichte und ständig kamen mir neue Namen für meine Welt in den Sinn. Neben dem Zeichnen schrieb ich auch an einer Zeitung für das Land. Der Freund, mit dem ich auch die Radtouren unternahm, begleitete mich damals auch für einige Jahre in meinem Hobby. Er zeichnete sich auch ein eigenes Land. Schon damals beschäftigten uns beide Umweltprobleme und wir unterhielten uns über alle möglichen Themen. Fast ein Jahrzehnt entstand dann aber eine Pause, was dieses Hobby betrifft. Doch vor etwas mehr als zwanzig Jahren, als ich auch in die AA kam, nahm ich mein Hobby wieder hervor. Meine letzte Landkarte (2.5x 1.4 Meter) ist vor zwei Jahren fertig geworden. (Weiterzeichnen kann man aber immer) Nachdem ich meine Fantasie beinahe ausgelebt habe, gab ich dem Hobby, vor einiger Zeit, noch einen anderen Sinn. Sollte ich meine Pensionierung erleben, möchte ich an einer Verfassung für mein Land schreiben. Die Umstände in meinem Land, unterscheiden sich etwas von unserer Welt hier. Dieses Unterfangen wir aber nicht leicht sein. Nur so zwischendurch beschäftige ich mich heute mit der Verfassung der Schweiz oder lese mit viel Mühe „Die Grundsätze der Politik“ von Aristoteles. Vorderhand ist aber eine Ausstellung von meinem Hobby ein grosses Ziel. In zwei Jahren sollte ich so weit sein. Auf dieses Thema für das «Irgendwo» im September, habe ich mich sehr gefreut. In diesem Monat wurde ich auch geboren und es freute mich sehr, dass gerade dieses Thema gewählt wurde. Ich möchte mit diesen Worten auch ausdrücken, wie wichtig ein Hobby sein kann. Als trockener Alki kann ich heute die Zeit, die ich in der Kneipe verbrachte, so wunderbar nutzen.

**Dritter Band**

1. Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben!
2. Ändere dich und nicht die anderen
3. Bei AA kann ich nichts werden- ausser nüchtern
4. Das Geheimnis von AA ist, keine Geheimnisse zu haben
5. Das Gelassenheitsgebet
6. Das Wichtigste zuerst
7. Der Anfang ist gelungen. Wie geht es jetzt weiter?
8. Der zweite Schritt
9. Freude am Leben (Die Gefangenen und die Freien)
10. Du schaffst es, aber du schaffst es nicht allein
11. Ein bisschen Alkoholiker gibt es nicht
12. Eine Macht, grösser als wir selbst
13. Ich kann nur behalten, was ich mit anderen teile
14. Inventur am Jahresende- oder täglich?
15. Kämpfe nicht gegen Alkohol. Arbeite für Genesung
16. König Alkohol macht keine Ferien
17. Kontrolliertes Trinken-ein Spiel mit dem Feuer?
18. Leben und leben lassen
19. Meine neue Gesundheit
20. Nimm dich nicht so wichtig!
21. Sich selbst und andere annehmen
22. Steht unser gemeinsames Wohlergehen n erster Stelle?
23. Trockenreis (e)
24. Wie gehe ich mit meinen Emotionen um?
25. Wo ist der Erfolg der Trockenheit?
26. Wozu brauche ich einen Sponsor?

Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben!

Meine Jahre zwischen 28zwanzig und 35dreissig, kann ich für mich als das „Dunkle Mittelalter“ bezeichnen. Mit gesenktem Haupt ging ich durch die Welt. Die schwarze Farbe vom Asphalt, passte gut zu meinen Stimmungen und besonders zu meiner Lebenssituation. Bei fünf von den sieben Jahren, gab ich die Klinke von den Kliniken, praktisch nicht aus der Hand. Das Leben damals drehte sich nur um den Alkohol. Als ich dann mit dreiunddreissig die AA kennen lernen durfte, da stand ich vor einem Scherbenhaufen. In diesen zwei Jahren zählte „nur“ der erste Schritt. Ich sah ein, dass ich mein Leben mit Alkohol, nicht mehr meistern kann. Aber ich war auch so hoffnungslos, dass ich mir kaum vorstellen konnte, dass Leben ohne Alkohol meistern zu können. In diesen zwei Jahren, da befand sich mein Geist nur in der „glorreichen“ vergangen Zeit. Nach der Trennung von meiner Verlobten, da brach für mich die Welt zusammen. Auch ich wünschte mir alles wieder zurück und behauptete zugleich, dass ich dann mit dem Alkohol sofort aufhören könne. Was natürlich eine gewaltige Lüge war und ist. Erst mit einer gründlichen Inventur, kam ich der Vergangenheitsbewältigung etwas näher. Eines Tages nahm ich auch allen Mut zusammen und entschuldigte mich bei meiner Ex- Verlobten. Zu meinem Erstaunen wurde die Entschuldigung angenommen. Doch dies alles war noch lange nicht die Befreiung. Um wirklich meine 24zwanzig Stunden bewusst Leben zu können, durfte ich noch manches unternehmen. Es ist bewusst ein Dürfen gewesen und auch ein Dürfen geblieben. Ich darf, ich muss nicht. Natürlich kann man nun behaupten, doch du musst. Du musst, denn wenn du wieder zur Flasche greifst, dann könnte es für dich das Ende bedeuten. Gerade deshalb, weil es mein Ende sein könnte, genau deswegen ist es für mich freiwillig. Langsam begriff ich, dass wenn man keinen Alkohol mehr trinkt, es nicht gleich das Lebensende bedeutet. Es geht weiter. Was Alkohol betrifft, so versuche ich 24zwanzig Stunden trocken zu bleiben. Da ich trocken bin und vielleicht etwas nüchtern, sind meine Gedanken, meine Wünsche und vieles mehr, mit der Zeit anders geworden. Erst als ich den Alkohol stehen lassen konnte, konnte ich mich auf mich selbst besinnen. Doch es braucht auch viel Geduld. Nur wenn ich für Heute trocken bleibe, kann ich meine Schuld irgendwann bezahlen. Fange ich mit der Sauferei wieder an, dann werde ich wohl kaum meinen Verpflichtungen nachkommen. Gewisse Dinge sind mir aber ein Rätzel. Für eine lange Zeit habe ich die Arbeitsstellen gewechselt, wie meine Unterhosen. Bis auf einige Ausnahmen konnte ich es nie lange in einem Betrieb aushalten. Seit etwas über dreizehn Jahren, bin ich nun schon in derselben Firma. Mit einigen wenigen Ausnahmen bin ich immer gerne am Morgen aufgestanden. Trotz einem schweren Rückfall durfte ich in dieser Firma bleiben. Es hat sicher einige Gründe, warum dies so ist. Doch ich denke der wichtigste Grund ist der, dass ich nur für den heutigen Tag trocken bin. Meine Wünsche und Ziele haben sich auch sehr verändert. Sei es nur, dass heute am Feierabend nicht mehr die „Beiz“ mein erstes Ziel ist, sondern, dass ich mich sehr auf mein Zuhause freue. Wenn ich nur für heute trocken bin, kann ich mir meine Wünsche für morgen erfüllen.

Ändere dich und nicht die anderen

Ein Fest ist im Gange. Seit einiger Zeit bin ich schon trocken und bin trotzdem dabei. Glas um Glas wird getrunken und was am Anfang alles noch möglich war, scheint nun wie vergessen. Die Menschen um mich herum verändern sich. Keiner hört mehr so richtig zu und einige übertrumpfen alle mit ihren Argumenten. Es gibt solche die dann sogar noch aggressiv werden. Es wird Zeit für mich zu gehen, was ich noch zu sagen hätte, dauert eine Zigarette und ein letztes Glas im Stehen, fei nach Reinhard Mai. Fragend stehe ich dann irgendwo in der Landschaft und frage mich, warst du auch so? Keine Frage oder etwa nicht? Meine ersten Schlucke aus der Bierflasche veränderten mich. Damals auf irgendeiner Baustelle ging es los. Den Mut die Dinge zu ändern, mit Alkohol. Aus dem etwas verträumten Bernhard, wurde langsam ein richtiger Kerl. In allen Lebenssituationen brauchte ich damals den Alkohol. Ohne Alkohol durchs Leben zu kommen, schien mir unmöglich zu sein. Einige Menschen um mich herum brauchte ich gar nicht zu ändern, den sie tranken auch mit. Jene die nicht tranken waren auch nicht mit dabei, gehörten nicht zu meiner, unseren „gehobenen“ Gesellschaft. Trinkgesellen unter sich und Pasta. Irgendwann ist aber als Alkoholiker ein solches Leben nicht mehr möglich. Es brauchte nicht viel bei mir und der Zapfen sprang mit aller Wucht ins Himmelreich. Die ersten Entzüge wurden fällig. Es ging von Therapie zu Therapie, von Gespräch zu Gespräch. Die Vergangenheit wurde ausgerollt, bis ich dann eines Tages bemerken musste, dass ich die Vergangenheit einfach nicht ändern kann. Ich tat auch so, wie es mich nicht belasten würde, wenn rund um mich viel Alkohol getrunken wird. Vielleicht werde ich es ja bei den betreffenden Menschen ändern können? Doch diese Gedanken sind ein weiterer Schuss ins Leere. Obwohl ich keinen Alkohol mehr trank, war ich von Alkohol so richtig umzingelt. In der AA habe ich dann erfahren, wie ich mein Leben ändern kann. Die Einsicht, dass ich die Menschen um mich herum nicht ändern kann, hat mir sehr weiter geholfen. Es braucht Mut, die Dinge zu ändern, die man ändern kann. Etwas zögerlich verliess ich also nach und nach meine gewohnte Umgebung. Gerate ich heute, aus welchen Gründen auch immer, trotzdem in eine zu viel trinkende Gesellschaft, nehme ich mir heute das Recht heraus, sie zu verlassen, wenn ich mich nicht mehr wohl fühle. Für mich ist dies unter anderem auch wie ein Schutz vor einem Rückfall geworden. Ich will mich nicht einlullen lassen. All diese Dinge geschehen natürlich nicht von heute auf Morgen. Es steckt viel Arbeit dahinter, mich so zu verändern, dass ich als trockener Alkoholiker durchs Leben gehen kann. Jeder hat da seine eigenen Methoden. Ich begann eine umfangreiche Inventur zu machen. Nachdem ich mich vor mich selbst seelisch ausgezogen hatte, konnte ich eine Art Neubeginn starten. Vor einigen Jahren bin ich zu Schluss gekommen, dass ich mir dies nicht immer selbst und auch von anderen zerstören lassen will. Stillstand ist nicht gut für mich. So schreibe ich hier fürs „Irgendwo“, gehe an Meetings und setzte mir kleinere und grössere Ziele im Leben. Nach vielen Jahren, die ich nun trocken durchs Leben gehen kann, erkenne ich mich besonders als trockener Bernhard. Vergangenes holt mich zwar schon immer wieder ein, doch es kommt wie ein zweites Ich daher. Manchmal halte ich für eine kurze Zeit inne und es erfüllt mich dann eine tiefe Dankbarkeit, dass dies überhaupt möglich war.

Bei AA kann ich nichts werden-ausser nüchtern

Vor ungefähr dreiundzwanzig Jahren besuchte ich mein erstes AA-Meeting. Viel erhoffte ich mir damals nicht mehr. Fünf jahrelang gab ich den Türgriff der Kliniken fast nicht aus der Hand. Nach dem Zweiten Delirium –Tremens, also Säuferwahnsinn, hatte ich nicht mehr grosse Hoffnungen. Vielleicht lag es auch daran, dass ich mir an ein Dasein unter Brücken und Bäumen, schon zu fest gewöhnt hatte. In dieser Zeit trank ich sehr heftig und hatte nur kurze Unterbrüche, in denen ich nicht an der Flasche hing. Doch tief in meinem Innern, spürte ich immer eine Kraft, die mich auch am Leben hielt. Aber was sollte geschehen? Fast wie auf Wolken besuchte ich das erste Meeting. Irgendwie war es still um mich herum. Im Nachhinein hatte ich das Gefühl, dass dieses Meeting nur für mich war. Bei allen Massnahmen, die damals bei mir getroffen wurden und auch bei allen die ich selber noch treffen konnte, hatte ich immer die Angst davor, dass mir mein bester Freund für immer und ewig weggenommen wird. Was war ich denn schon, ohne den Alkohol? Für eine lange Zeit verkehrte ich auch ausschliesslich in den Kreisen, wo Alkohol getrunken wird. Vielleicht war ich auch der Meinung, dass die halbe Welt zusammenbrechen wird, wenn ich nicht mehr dabei bin. Dem ist natürlich nicht so. Irgendwann konnte ich mich aber auch nicht mehr in diesen Kreisen bewegen. Immer wie mehr soff ich nur noch zuhause. Mit meinem Freund erlebte ich so die einsamste Zeit in meinem Leben. Ein kleiner Rest Hoffnung war aber immer da. Aber was kann mir noch helfen? Nach meinem ersten Meeting ging ich schon etwas Hoffnungsvoller in mein Zimmer zurück. Natürlich begriff ich noch nicht viel von alledem, was ich am Meeting gehört hatte. Doch ich wusste, dass die AA meine Rettung sein wird. Wichtig für mich war auch, dass für mich das AA- Programm nicht irgendwie ein Esoterik- Kurs war, mit dem ich auf bequeme Art zu mir selber finden kann. Nein, die ganze Sache hat einen tiefen und ersten Hintergrund. Doch das AA- Programm ist nicht ein Programm, um sich auszuruhen. Wären damals meine Wünsche erfüllt worden, hätte ich nicht damit umgehen können. In Kürze hätte ich alles wieder mit König Alkohol kaputt gesoffen. So wie es im ersten Schritt des Programms steht, war und bin ich bis heute gegenüber dem Alkohol machtlos und werde mit ihm mein Leben nicht meistern können. Der Gedanke, dass ich mein Leben nicht meistern kann, diese Tatsache löste nicht gerade Freude in mir aus, aber es war nichts anders als die Wahrheit. Es war nicht gerade angenehm, mit diesen Wahrheiten konfrontiert zu werden. Es ist aber sehr wichtig, wie diese Tatsachen einem vor Augen geführt werden. Zum ersten Mal in meinem Leben war ich mit Menschen zusammen, die nicht Alkohol tranken. Von diesen Menschen konnte ich viel lernen und das AA-Programm begleitet mich dabei. Ich wünsche mir, dass noch viele Alkoholiker, den Weg in die AA finden werden. Für mich als Alkoholiker war und ist es die beste Lebensschule. Wie heisst es doch schön in einer Werbung: Alles andere ist Beilage.

Das Geheimnis von AA ist, keine Geheimnisse zu haben

Am Anfang kam ich mir vor, wie ein prall gefüllter Luftballon. Alles schien möglich zu sein. So wie der Clochard in der Geschichte „Die Legende vom heiligen Trinker“ von Joseph Roth, kam ich mir vor. Beseelt von endloser Zuversicht. Je höher der Luftballon aber steigt, umso mehr wird er zusammengedrückt und verliert an Luft, bis er dann irgendwann mit einem lauten Knall platzt. Die Jahre vergingen damals auch wie im Flug. Die lange Zeile von aneinander gestellten Flaschen, wurde immer länger und länger. Dann wurde sie kürzer, weil deren Inhalt stärker wurde. Irgendwie war es dann möglich, dass auch ich meinen Höhenflug etwas bremsen konnte. Aber von den Anonymen Alkoholikern war noch nichts zu sehen. Ich versuchte es auf eigene Faust. So bin ich also weiter in den Kneipen sitzen geblieben und schluckte Unmengen an Alkoholfreiem Bier in mich hinein. Es ist ja auch nicht die Lösung, aber immerhin ein Anfang. So ganz alkoholfrei war und ist es ja auch nicht. Doch es zeigte sich schon eine kleine Veränderung. Immer wie weniger fühlte ich mich unter meinen Trinkgenossen geborgen. Aber immerhin wurde ich auch etwas bewundert. Viele meinten, dass ihnen eine solche Alkoholfreie Zeit auch guttäte. Einige meinten gar, dass sie sofort mit ihrem Konsum aufhören könnten. Heute kann ich mir die Predigen, dieser nassen Seelen nicht mehr anhören. Aber weil ich keinen Ausweg fand, war ich bald wieder, für eine kurze Zeit, unter ihnen. Mein schöner grosser Luftballon war aber mittlerweile zu einem kleinen stinkigen Ball geschrumpft. Ich landete endgültig im Elend. Die Kräfte liessen nach. Meine Hände wurden ungeschickt. In der Verzweiflung leckte ich verschütteten Alkohol, mit meiner Zunge des Bodens. Meine Innereien machten nicht mehr so richtig mit. Kurz vor dem Platzen wurde ich aber wieder gerettet. So lernte ich dann den „Geheimbund“ AA kennen. Ich wusste, dass ich in der AA nicht das Anonyme Trinken lerne. Meinen ersten, bewussten Besuch an einem AA- Meeting, werde ich nicht vergessen. Die Gruppen damals waren recht gross. Lange Befindlichkeitsrunden konnte man sich nicht unbedingt erlauben. Dies war gut für mich, denn nur so lernte ich in den zwölf Schritten zu arbeiten. Einige Menschen, die von mir wissen, dass ich ein trockener Alkoholiker bin, fragen mich oft: Wie machst du das? Sie fragen also nach dem Geheimnis, welches sich dahinter verbirgt. Ich erzähle dann von Druiden und vom Zaubertrank, von unsichtbaren Mächten, die um unsere Köpfe schwirren. Nein! War nur Spass. Es gibt vielleicht schon ein Geheimnis. Ein Geheimnis ist ja etwas, von dem man vorher nichts wusste. Weiss man es, dann ist es auch kein Geheimnis mehr. Ein Jeder von uns, hat in der AA sein eigenes Rezept oder Geheimnis gefunden. Mein Geheimnis besteht bis heute darin, dass ich nur für heute keinen Alkohol trinken will. Bis zum heutigen Tag hilft es mir in heiklen Situationen. Nicht immer bin ich mir der Sache sicher. So kommt es immer wieder vor, dass aus 24zwanzig Stunden auch nur die nächste Stunde werden kann, in der ich keinen Alkohol trinken will. Nur mit einem klaren Kopf kann ich am Ball bleiben. Dieses „Nur für Heute“, ist für mich das wahre Geheimnis in der AA. Nur wenn ich trocken bleibe, werde ich an mir arbeiten und mich neu entdecken können. Nur so kann ich meine Erfahrungen mit den Menschen in der AA teilen.

Das Gelassenheitsgebet

Mein erster Entzug war eine sehr rationale Angelegenheit. Natürlich hatte ich den ganz festen Willen nicht mehr zu saufen. Ich wollte ja auch bei meiner Ex- Verlobten Eindruck machen. Ich wollte allen beweisen, wie sehr ich doch die Sache im Griff habe. Nach meiner Entlassung hat es, so sicher bin ich mir auch nicht mehr, für einige Stunden geklappt. In der Kneipe ließ ich mich bewundern. In meinen Augenwinkeln sah ich die Blicke schon, die auf mich gerichtet wurden. Aber die Show, war eben doch nur eine Show. Nicht mehr und nicht weniger. Bei weiteren Entzügen wurde ich in der Klinik schon etwas anders angefasst. Es folgten Gespräche, ich musste über meine Vergangenheit nachdenken usw. Die scheinen sich ja alle sehr für mich zu interessieren, dachte ich mir. Meinem Ego tat es schon auch gut. Ich schien nach jeden Entzug immer wie besser gerüstet zu sein. Gerüstet für eine trockene Zukunft. Wie nach einem verschossenen Elfmetern, stampfte ich ärgerlich auf den Boden und sprach zu mir selbst: Jetzt wird es aber klappen! Jetzt habe ich doch alles begriffen! So und so ähnlich gingen fünf Jahre in meinem Leben vorbei. Diese Jahre hatten natürlich auch ihren Sinn. Doch es hätte auch schief gehen können. Zum Glück durfte ich dann die AA kennenlernen. Es war mein erster Schritt, um aus dem rationalem Denken und Handeln rauszukommen. Es brauchte aber auch in der AA für mich einige Anläufe, bis ich es für eine längere Zeit geschafft habe, trocken zu bleiben. Endlich ließ ich nun auch mein Herz sprechen. Von Stunde zu Stunde wurde mein Wunsch nicht mehr Saufen zu müssen stärker. Das Gelassenheitsgebet kann man ganz rational runter leiern, wie auch die 12 Schritte oder die Präambel. Dann sind die Zeilen einfach ein paar hübsche Worte. Doch wenn man das Gebet und auch alle anderen Zeilen mit dem Herzen spricht, dann ist es schon was anderes. Wenn der Gelassenheitsspruch von zwei oder dreihundert Anonymen Alkoholiker im Chor gesprochen wird, dann habe ich schon etwas Mühe, meine Gefühle und Tränen, im Zaum zu halten. Ich denke bei tausend AA bekäme ich einen Nervenzusammenbruch. Doch wie schnell ist auch alles vergessen. Oft habe ich in den Rückfällen versucht, das Gebet zu sprechen. Es ging einfach nicht. Vielleicht lag es auch an den Umständen. Doch als ich wieder mit starken Entzugserscheinungen in der Klink erschien, da konnte ich das Gebet wieder still und stotternd in meinem Innern sagen. Es half mir immer. Es hat mir die Kraft und Mut gegeben. Dieses Gebet gehört zu meiner Alkoholiker- Seele. Der Gelassenheitsspruch hat mich auch schon vor einigen Rückfällen bewahrt. Ganz gut kann ich mich heute noch an einen Urlaub in Slowenien erinnern. Mein ganzes Gepäck hatte ich in die Büsche geschmissen und mir fest vorgenommen mich in der nächsten Kneipe bewusstlos zu saufen. Eine innere Stimme leierte aber immer wieder den Gelassenheitsspruch runter. Zum Glück war der Weg zur nächsten Kneipe weit genug. Es vergingen gute zwei Stunden. Zwei Stunden ein Hin und Her zwischen dem Drang zu Saufen und dem Gelassenheitsspruch. Das Gebet hatte nach zwei Stunden meinen Drang richtig niedergerungen. Ich hatte keine Lust mehr nach Alkohol. Das Gebet hat mir aber auch sehr bei meinem Hirntraining geholfen. Mein Kurzzeitgedächtnis ist bis zum heutigen Tag nicht mehr das Beste. Am Anfang meiner AA- Zeit hat es schon einige Meetings gebraucht, bis ich das Gelassenheitsgebet auswendig konnte. Stehe ich vor einer schwierigen Aufgabe, hilft mir der Spruch bis heute.

Das Wichtigste zuerst

Es wäre doch einfach der Hammer gewesen, wenn man doch all diese AA- Weisheiten schon früher gekannt hätte, oder etwa nicht? Zum Beispiel ist es für mich heute das Wichtigste, nach Feierabend zuerst Nachhause zu fahren und nicht gleich auf den direkten Weg in die Kneipe. Bin ich dann im kleinen Dorf angekommen, mag ich meistens sowieso nicht mehr weg. Zuhause folgen dann schon die weiteren wichtigen Schritte. Mein Bauch knurrt schon wieder oder ich öffne die Post. Kleinigkeiten für den nächsten Tag bereite ich auch schon vor, weil die ja für den nächsten Tag die Wichtigsten sind. Seit langer Zeit pflege ich auch meine Hobbys wieder und so habe ich mich schon oft gefragt: Wo nahm ich früher die Zeit her, um in die Kneipe zu gehen? Trotz der grossen Routine auf meiner Arbeit, stellt sich oft die Frage: Was ist das Wichtigste? Habe ich unangenehme Aufgaben die ich als erstes erledigen sollte? Nicht immer sind die wichtigsten Aufgaben auch die angenehmsten. Wenn ich an all die AA- Weisheiten denke, dann hätte ich vielleicht mein Leben meistern können. Aber der verflixte Alkohol konnte es geschickt verhindern. Nach meinem ersten Schluck zog er all seine Verführungskünste, so dass ich für einige Jahrzehnte darin gefangen war. Meine Trauer über die vergangene Zeit hält sich aber in Grenzen. Ich musste und heute sage ich sogar, ich durfte diesen Weg gehen, auch wenn er oft sehr schmerzhaft war. Hat mir der Alkohol auch zu Anfang eine trügerische Würde gegeben, so hat er mir sie später im Alkoholelend genommen. Oft hat es mich, vor mich selbst geekelt und ich fand meine Mitmenschen schlichtweg furchtbar. Verzicht bringt Gewinn, so habe ich es auch schon gelesen. Mittlerweile habe ich auch so ein gewisses Gespür entwickelt. Ein Feeling für das, was ich mir zutrauen kann oder auf was ich besser verzichten sollte. In diesem Jahr bin ich für ein Weihnachts- Aperitif eingeladen. Doch ich habe dabei noch eine kleine Aufgabe zu erfüllen. Ich freue mich darauf, wenn ich einige Leute durch meine kleine Ausstellung führen kann. Bevor ich die Einladung annahm, hörte ich auf meine innere Stimme, die mir keine Unsicherheiten zu verstehen gab. Ich möchte auch nicht, fünf Tage nach meinem AA- Geburtstag, einen Rückfall bauen. So hilft mir sehr, wenn ich nur für Heute trocken sein kann und mir noch nicht zu viele Gedanken mache. Im Leben wird man mit vielen Situationen konfrontiert, die nicht so einfach sind. Es ist nicht immer einfach als trockener Alkoholiker alle zu meistern. Wo ein Nicht- Alkoholiker aufsteigende Gefühle, sei es positiv oder im negativen Sinne, beruhigt oder fördern kann, muss ich als Alkoholiker einen anderen Weg suchen und finden. Auch durfte ich lernen, dass zu viel Routine, nicht immer das Richtige ist. Nach über ein Jahrzehnt trocken sein, darf ich den ersten Schritt nicht vergessen. Die Meetings oder das Schreiben für das „Irgendwo“ tragen auch dazu bei, dass ich immer am Ball bleibe. Zum Schluss das Wichtigste zuerst…

Der Anfang ist gelungen. Wie geht es jetzt weiter?

Ein einziges Mal habe ich es, in meiner nassen Phase geschafft, für eine Woche, den Alkohol stehen zulassen. Nach einer Woche ging ich und meine Verlobte wieder in unser Stammlokal. In der Öffentlichkeit sollte ich dann eine Cola trinken. Den Moment, bis ich damals das Glas endlich bis zu meinem Mund hochbekam, diesen Moment vergesse ich nicht so schnell. Es wäre ein Anfang gewesen. Ein Anfang der vielleicht auch die Beziehung gerettet hätte. So habe ich es jedenfalls lange geglaubt. Soviel ich aber noch weiss, habe ich am selben Abend wieder ein Bier bestellt und noch ein Bier und… So wurde natürlich nichts. Ich dachte vielleicht eher bei mir: Endlich habe ich wieder angefangen Bier zu trinken. In dieser Zeit habe ich einige Anfänge gemacht. Die Autoprüfung habe ich angefangen. Ich besuchte eine höhere Handelsschule, aber es ist bei den Anfängen geblieben. Bis zu meiner ersten Antabus-Kur habe ich noch viele Dinge angefangen ohne sie zu beenden oder der Abschluss endete ungut. Gute sechzehn Monate blieb ich mit der Einnahme der Antabus trocken. Aber ich bleib einfach nur trocken. In meinem ganzen Leben habe ich noch nie so viel „alkoholfreies“ Bier getrunken, wie damals. Bald einmal musste ich wieder auf die Piste. Nach jeder Runde, die ich wieder um die Häuser zog, wurde der Entzug immer wie schlimmer. Ich denke, dass ich mit der Suche nach dem „Anfang“ schon aufgehört hatte. Obwohl ich natürlich auf eigenen Beinen an ein AA-Meeting „musste“ so hatte ich doch das Gefühl, die AA ist zu mir gekommen. Mein erstes, bewusst erlebtes AA-Meeting, kann ich als den „Anfang“ bezeichnen. Ich steigerte mich so richtig rein. Mit Begeisterung begann ich meine umfangreiche Inventur. Ich schrieb auf, was mein Kopf hergab. Tief suchte ich in meiner Seele nach den Gründen meiner Alkoholsucht. So konnte ich doch drei Jahre trocken bleiben. Meine Euphorie spulte aber langsam durch. Ich begann mich selber zu überschätzen und fiel wieder auf die Nase. „Ein Gläschen in Ehren, kann niemand verwehren“ hiess es dann bald. Ich brauchte wieder die wohlverdiente Belohnung. Es war ja auch einiges los in diesen drei Jahren und ich hatte einiges geschafft. Heute weiss ich aber, dass ich mir damals, wie auch später noch, viele Hintertürchen offengelassen habe. Zum Beispiel hortete ich geschenkten Wein im Keller. Etwas kühles, Feines befand sich immer im Kühlschrank. Medikamente, die beruhigen sollen, brachte ich nicht zurück usw. Doch weil ich die AA schon etwas besser kannte, startete ich bald wieder einen Versuch und dies auch nicht zu letzten Mal. Es sollte eine lange Zeit dauern, bis ich endlich kapitulierte. Die Kapitulation ist vielleicht der Anfang zur Nüchternheit. Ich lernte aber auch noch, bei einem anderen Thema, dass mich sehr beschäftigte, zu kapitulieren. Endlich begann ich wirklich die Dinge zu ändern, die ich ändern kann und andere Tatsachen so anzunehmen, wie sie sind. Heute versuche ich Schwierigkeiten die zu bewältigen sind, nicht zu fest auf mich zukommen zu lassen. Ich versuche mich nicht mehr zu überschätzen. Ich musste aus meiner schönen Wohnung in der Stadt ausziehen. Mein jetziges Zuhause sollte auch wieder ein neuer Anfang werden. So habe ich nun schon seit langer Zeit, keinen Tropfen Alkohol in der Wohnung oder im Keller. Nach vielen vierundzwanzig Stunden habe ich auch darin Übung, auf meine innere Stimme zu hören. Habe ich nur ansatzweise ein nasses Denken, kann ich mich total arrogant daneben stellen oder ich biete alle meine AA-Gegenmittel auf. Ich will diese Illusionen gar nicht auf mich zukommen lassen. Schon ein kleines nasses Denken beeinflusst mein trockenes Leben. In dieser Woche habe ich an einer der Liegenschaften, die ich betreue, die Gartenmauern mit Hochdruck gereinigt und die Hecke nachgeschnitten. Es kamen ein paar Leute vorbei, die mir sogar ein Lob für meine Arbeit aussprachen. Aber es hiess auch immer: Jetzt haben sie aber ein Bierchen verdient, nicht wahr? Wenn die wüsten, dachte ich bei mir. In die Hecke wurden noch einige Dosen Bier rein geschmissen. Eine davon war noch recht voll und ich bekam eine rechte Ladung Bier auf meine Jacke ab. So gut es ging habe ich die Luft angehalten, weil ich den Gestank von abgestandenen Bier gar nicht ertragen kann. Trotzdem kamen Erinnerungen hoch. Im Alltag werde ich mehr oder weniger immer mit Alkohol konfrontiert. Zum Glück ist mir einmal ein Anfang so gut gelungen, dass ich heute den Alltag auch meistern kann.

Du schaffst es, aber du schaffst es nicht allein

Die folgenden Zeilen schrieb ich im Jahr 1988, in mein Gedankenheft:

„Es ist Freitag. Ich bin nicht arbeiten gegangen. Ich habe keine Kraft mehr. Ich habe zu viel gesoffen, die Kräfte ließen einfach nach. Samstag und sonntags war ja das logisch. Doch nun, am Montag, geht es auch nicht. Vielleicht wäre es schon gegangen, doch die Lust verging mir. Die Firma hat wieder angerufen und die Hausherrin läutete bei mir. Noch mal die Türe einschlagen, dass wollte ich nicht. Mit viel Mut öffnete ich also. Meine Nachbarin half mir dann sehr. Ich konnte bei ihr zu Mittag essen und ich befand mich in angenehmer Gesellschaft. Das Wichtigste war aber ihre Bereitschaft mir zu helfen. Am Nachmittag ging ich dann zum Arzt, der mich dann hier in diese Klinik überwies. Natürlich trank ich zuerst noch ein paar Biere und ging mit Angst und unguten Gefühlen später ins Bett.“

Mein Eintritt in die Klinik war auch im Februar, also im gleichen Monat wie heute diese Zeilen schreibe. Um die dreißig Jahre alt war ich damals. Es hatte damals viel geregnet. Es war mein erster Entzug und ich konnte sogar noch ein Tagebuch führen, was dann später nicht mehr möglich war. Auch die AA kam damals zu Besuch. Ich schrieb in mein Tagebuch, dass mir dieser Abend sehr gutgetan hätte. Irgendwie schien ich etwas begriffen zu haben, doch so richtig wollte ich es einfach nicht. Ich wollte es alleine schaffen. Heute weiß ich auch, warum ich es damals so haben wollte. Ich wollte keine Hilfe annehmen, weil ich immer noch Trinken wollte. Ich schaffe es nicht alleine und ich schaffe es auch nicht, ohne mich selbst. Damals war ich nicht bereit für den ersten Schritt. Drei Jahre lang versuchte ich es weiter alleine. In den vielen Entzügen, die dann folgten, schrieb ich keine Gedankenhefte mehr. In diesen Jahren nahm ich schon irgendwelche Hilfe an, aber ich liess dabei immer so viele Hintertürchen offen, wie es nur ging. In diesen drei Jahren musste ich erfahren, wie der Alkohol einem die Würde nehmen kann. Ich betrachtete mich selber als einen hoffnungslosen Fall. Es war an einem Montag, als ich dann der AA wieder begegnet bin. Der Besuch eines Meetings gehörte zu Pflichtprogramm in der Klinik. Dieses Meeting werde ich mein ganzes Leben lang nicht mehr vergessen. Ich weiß zwar nicht mehr was gesprochen wurde, doch ich wusste, dass ich nun endlich meine Rettung gefunden hatte. Nach dem Meeting las ich im Bett ein „Irgendwo“ nach dem andern. Es begann endlich die Forschungsreise in meiner Seele. Ungeduldig wartete ich schon auf den nächsten Montag. Zwei Menschen an diesem Meeting machten mir besonderen Eindruck. Diese zwei AA gaben mir die Kraft und die Hoffnung, die ich so sehr brauchte. Irgendwann konnte ich die Klinik verlassen. Für ein halbes Jahr begab ich mich in eine Kur. Auch in der Kur besuchte ich weiter die Meetings. Manchmal waren wir nur zu zweit am Meeting. Aber einer dieser Männer war immer dabei. Die AA-Gruppe und diese zwei Menschen, waren für mich meine Sponsoren. Auch wenn ich damals das Grundprinzip der AA verstanden habe, so brauchte ich doch noch einige Rückfälle, bis ich eine stabile Trockenheit erreichen konnte. Auch wenn ich meistens bei der Arbeit alleine bin, auch wenn niemand zuhause auf mich wartet, die Gemeinschaft AA gibt mir einen festen Halt. Ich genieße es besonders, wenn ich auch im Ausland ein Meeting besuchen kann. Bald sollte es wieder so weit sein. Im Mai möchte ich meine Verwandten besuchen. Auch wenn ich tausend Kilometer fahren muss, weiß ich, dass es dort einige AA-Meeting gibt.

Der zweite Schritt

In gewissen Dingen war ich mit mir schon einig, dass ich vielleicht nicht in allen Bereichen eine geistige Gesundheit habe. Da kam ich vor einiger Zeit in die AA und dann musste ich im zweiten Schritt die Worte lesen: Die geistige Gesundheit wieder zu erlangen. Welche geistige Gesundheit? War ich doch in meinem Schlendrian gar nicht so unwohl. In meinem Lebenslauf sammelten sich nur so die Arbeitsstellen. Immer wieder verlor ich die Arbeit oder ich habe mich selber entlassen. Doch dann musste ich bald einmal meinen ersten Entzug machen. Kaum hatte ich die Klinik verlassen, wurde ich wieder rückfällig. So bekam ich langsam zu spüren, dass es wohl aus ist, mit dem Schlendrian. Ich werde nicht mehr „kontrolliert“ trinken können. Meine Touren durch die Gartenbeizen werden nie mehr so sein, wie sie einmal waren. Denn es hörte ja nach den Kneipen nicht auf. Ich brauchte Stoff bis in den Morgen hinein und gleich nach dem Erwachen fing es schon wieder an. Die 12 Schritte sind wahrhaftig genial aufgebaut. Klar braucht man nicht schön brav einen nach dem andern zu machen. Nur mit sehr langsamen Gedanken gelang es mir den 1. Schritt zu akzeptieren. Aber irgendwann habe ich es dann begriffen. Die Welt der Gedanken verändert sich sehr, wenn man nicht mehr am Tropf hängt. Es geschieht mit kleinen Schritten, dass sich die geistige Haltung verändert. Mit jedem Tag, den ich damals trocken erleben durfte, verschob sich meine geistige Haltung. Ich machte eine Inventur und sah was geschehen ist. Ich blickte auf die Jahre zurück und sah, dass ich mich nicht verändert hatte. Es wurde mir bewusst, dass ich mit Alkohol zusammen für immer und ewig stehen bleiben werde oder dass mich irgendwann der Tod einholen wird. So lernte ich, dass nicht mein Wille geschehe. Nur langsam hörte ich mit meinen Forderungen an die höhere Macht auf. Meine Forderung nach Geld, Frauen, Ferien usw. reduzierte sich immer wie mehr. So konnte ich lernen, was es heisst zu verzichten. Was es heisst, dass ich mich als Alkoholiker, auf das Wesentliche konzentrieren sollte. (In letzter Zeit komme ich immer wieder auf diesen Gedanken zurück) Mein trocken sein und vielleicht auch mein langsames Nüchtern werden, hängt nicht von Weltlichen Dingen ab. Es ist nicht einfach Begriffe wie, Demut, Bescheidenheit, Ehrlichkeit und Dankbarkeit richtig umzusetzen und vielleicht werde ich auch nie dazu in der Lage sein. Aber ich versuche es wenigsten. Mit der Zeit habe ich aufgehört gegen den Glauben zu kämpfen oder an einer höheren Macht zu zweifeln. Jeden Tag, den ich trocken erleben kann, ist ein Geschenk. Eine kleine Geste, hat mich heute (30.5.14) sehr glücklich gemacht. Auf meinem Weg in die Stadt kam ich noch an meiner Taufkirche vorbei. Es beruhigte mich sehr, dass ich die Kirche betrat und mich mit einem einfachen Gebet dafür bedankte. Im Buch „Zwölf Schritte und Traditionen“ steht auf Seite 31 ein wunderbarer Satz, der da lautet: „Kein Alkoholiker kann für sich geistige Gesundheit in Anspruch nehmen, wenn er nüchtern sein destruktives Verhalten analysiert, ob er nun die Wohnzimmer -möbel oder seine Moral zerstört hat“. Der zweite Schritt hat auch den Effekt, dass ich mich immer wie weiter vom „nassen Denken“ entfernen konnte. Es geschah, dass ich endlich die Verantwortung über mich selbst übernommen habe.

Freude am Leben

(Die Gefangenen und die Freien)

O welche Lust, o welche Lust in meiner Brust begann ich frei nach Beethoven zu singen. Ich sang bewusst nicht nach dem originalen Text die Strophen aus Beethovens „Fidelio“. Ich spürte wieder wie sich Lebensfreunde und Energie in meiner Brust breit machten. Ich habe also die Luft mit der Brust ausgetauscht. Schaute ich dann öfters mal bei einer Wanderung runter ins Tal, hatte ich oft das Gefühl von meinem erlebten Elend weit entfernt zu sein. Doch auch unten im Tal gingen Türen auf. In der AA lernte Menschen kennen, die das gleiche Schicksal erleiden oder erdulden müssen. Selbst als ich wieder einmal einen Entzug starten musste, begann ich, nachdem die Freude am Leben wieder etwas zurückgekehrt ist, ein neues, anders Lied zu trällern. Oft habe ich im nahen Wald der Klinik, die ersten Zeilen aus Verdis „Nabucco“ gesungen: „Treue Freiheit wann sehe ich dich wieder“. Irgendwo musste ich meine neu erweckten Lebensgeister freien Lauf lassen. Wenn ich so singend und lachend durch die Stadt Bern gezogen wäre, dann wäre ich sicher aus anderen Gründen in die Klinik eingewiesen worden. Ich singe in keinem Chor, aber Singen ist für mich ein starker Ausdruck von Freude. Groll und Ärger zogen aber auch immer wieder, wie dunkle schwere Wolken, in meinem Leben auf. Doch die AA- Freunde motivierten mich immer wieder, mit neuen Gedanken und Ideen, mich jetzt nicht fallen zu lassen. Meiner Gefühle war ich natürlich schon auch vor meinem ersten AA- Besuch bewusst. Doch sie waren eben immer tief getränkt von Alkohol. Vielleicht habe ich auch mein Umfeld gewechselt, weil ich in der AA mal den guten Spruch hörte: „Zwei nasse Tücher trocknen nicht“ oder „Es ist keine Schande umzufallen, aber es ist eine Schande, wenn man nicht mehr aufstehen will“. Lange genug habe ich über Menschen Witze gerissen, die keinen Alkohol trinken und ich hätte mir nie vorstellen können, dass ich dieses Gift, welches es für mich ist, auch einmal stehen lassen kann. Was war denn Natur für mich? Natur war, wenn man in einen Bach gekotzt hat. Natur war, wenn man an einem Lagerfeuer eimerweise Bier hineinschüttet. Natur war, vier Nächte in einem Wald zu verbringen. Bis ich unten an der Aare ankam, war es dunkel. Vier Tragtaschen Alkohol hatte ich bei mir. Versteckt hinterm Damm verbrachte ich meine Tage. Ich bin seither nie mehr dort gewesen. Auch vor ein gewisses Fenster bei der Klinik kann ich nicht hingehen. Dahinter habe ich mein Delirium Tremens erleben müssen. Über gewisse Dinge kann ich bis zum heutigen Tag nicht sprechen, weil ich dann zum Zittern anfange. Meine Stimme wird holprig und ich habe mir dabei auch schon auf die Zunge gebissen. Ich schweife ab, ich weiss. Doch es gehört einfach dazu. Diese Zeilen sind ja einem AA-Leser nicht fremd. Doch vielleicht ist irgendwann und „Irgendwo“ einem anderen Menschen damit geholfen. Doch vieles, was ich so erleben durfte oder musste, hatte zur Folge, dass ich meine spirituelle Erfahrung nur draussen in der Natur erfahren kann. Oft hatte ich in meinen Alkoholelend einfach genug von den Menschen. In einer Klinik eingesperrt zu sein ist eines, aber wenn der eigene Geist zu einem Gefängnis wird, dann ist es schon sehr schlimm. Doch auch zu grosse Lebensfreude oder Euphorie kann gefährlich sein. Mit zu viel Euphorie, überschätze ich mich bald einmal. Meine gezeigte Lebensfreude bin ich zurzeit etwas am Drosseln. Es gibt Menschen, die sich dann auch lustig über mich machen. Vielleicht ist es ja wirklich so, dass man zuerst die Hölle erleben muss und erst danach glücklicher durch die Welt zu gehen. Der Himmel auf Erden ist mein Leben dann halt doch nicht immer. Seit dreissig Jahren muss ich viele schöne Momente alleine mit mir teilen. Vielleicht ist dies der Preis dafür, dass ich nüchtern oder wenigstens trocken mein Leben, leben kann. Doch seit langem, habe ich mich nicht mehr durch den Alkohol erniedrigen lassen müssen. Auch an trüben Tagen wie heute, irgendwo scheint ja trotzdem die Sonne. Wenn sie dann nur für einige Momente in meinem Herzen scheint, kann ich dankbar dafür sein.

Ein bisschen Alkoholiker gibt es nicht

Nachdem ich schon zehn Stangen Bier getrunken hatte, meinten meine Freunde um mich herum: Bernhard trink nicht noch mehr! Sonst wirst du noch ein Alkoholiker! Doch der Bernhard von damals, hatte auch nach zehn Stangen nicht genug und bestellte extra noch eine weitere Stange. „Bier her, Bier her oder ich fall um juhe!“ Umgefallen bin ich schon in dieser Zeit. Doch ich hatte nie ein Beizen- Verbot bekommen, was mich im Nachhinein schon etwas wundert. Ich habe das Wort „Alkoholiker“ nie als eine Art Schimpfwort gesehen, weder damals noch heute. Bezeichnete man mich in meinen Jugendjahren als Alkoholiker, dann sah ich mich gleich als „Charles Bukowski“. Schliesslich schrieb ich damals für einen Handwerker auch ziemlich viel. Kurze Gedichte schrieb ich zur Not auf kleine Abfallhölzer, oder auf Bierdeckel in der Kneipe. Ein Alkoholiker ist ja auch an und für sich auch nichts Besonderes. Wären die Menschen zur Hauptsache Alkoholiker, dann wären die Nichttrinker ja die Aussenseiter. Aussenseiter ist man ja, weil man anders ist als die grosse Masse um sich herum. Doch als Aussenseiter mache ich der Gesellschaft auch nicht gerade einen Gefallen. Es gibt ja viele Theorien darüber, wann ein Mensch Alkoholiker ist. Aber ehrlich, diese Berechnungen haben mir nicht gross weitergeholfen. Wenn ich mich heute auf den Baustellen umschaue, dann sehe ich keine Bierkisten mehr in den Ecken stehen. Heute ist einer ein Aussenseiter, wenn er auf der Baustelle übermässig Alkohol trinkt. Zu meiner Zeit war ein Safttrinker einfach ein Weichei. Die Zeiten ändern sich und dies ist auch gut so. Was uns Alkoholiker betrifft, sind wir in unserer Gesellschaft sicher ein paar kleine Schritte vorwärtsgekommen. Als Alki wird man heute nicht mehr so abschätzig behandelt, wie es früher einmal war. Eine ältere Psychiatriepflegerin hat mir einmal einige Beispiele erzählt, wie es früher zugegangen ist. Die heutigen Therapien zielen eher darauf ab, es dem Alki nicht gar zu vergraulen. Viel wird über das Kontrollierte Trinken gesprochen. Wie man als Alkoholiker, mit dem bisschen Trinken das Leben meistern kann, ist für mich selbst, heute ein Rätzel. Ich selber darf mit ein bisschen trinken gar nicht anfangen. Wenn ich damit beginne, dauert es bei mir (vielleicht auch Gott sei Dank) nicht sehr lange und ich lande im völligen Elend. Ich habe das Trinken und Saufen lange genug üben können. So hat es halt auch einige Zeit gedauert, bis ich mich als trockener Alkoholiker in der Gesellschaft behaupten und auch wohlfühlen kann. Was den Alkohol betrifft, scheine ich auch keine Bescheidenheit zu kennen. So will ich gar nicht wenig trinken, weil ich es auch nicht kann. Auch Medikamente, die ich zu mir nahm, halfen mir nicht weiter. Als ich mich langsam aus meinen alten Gesellschaften wegbewegte, interessierte mich ein bisschen Alkohol trinken auch immer wie weniger. Die Motivation ein trockener Alkoholiker zu werden stieg immer mehr. Trotzdem ich es dann immer wieder für einige Jahre geschafft hatte, wurde ich immer wieder rückfällig. So stellte ich tief in meinem Innern fest, dass ich wohl noch immer ein bisschen ein nasser Alkoholiker war. Die „Nassen Gedanken“, wie wir sie nennen, waren leider immer noch vorhanden. Die Hintertüren waren zwar nicht mehr offene Scheunentore, eher noch kleine Schlupflöcher, aber sie waren eben da. Es war also ein langer Weg, bis zur Kapitulation, was aber das „Nur für Heute“ nicht ausschlissen darf. Doch ohne die Anonymen Alkoholikern hätte ich es wohl kaum geschafft.

Eine Macht, grösser als wir selbst

Dass es eine Macht gibt, die grösser als ich selbst sei, damit hatte ich noch nie Schwierigkeiten. Warum dies so war, kann ich auch nicht so recht erklären. Meine Eltern sind aus dem katholischen Österreich hier in die Schweiz eingewandert. So ging der kleine Bernhard in den katholischen Unterricht. Natürlich wurde ich katholisch getauft und in meiner Taufkirche in Bern bin ich ab und zu mal. Die französische Sprache konnte ich einfach nicht begreifen und wurde bald einmal aus diesem Unterricht suspendiert. Zusammen mit dieser Stunde, schwänze ich öfters den Unterricht. Diese „freien“ Stunden, verbrachte ich oft am kleinen Bahnhof in unserem Dorf, weil ich so gerne Lokführer geworden wäre. Meine Schulzeit war nicht gerade ein Eisschlecken. Wurde ich wieder einmal bespuckt oder es wurde mir wieder einmal am Fahrrad ein Kabel durchgeschnitten, machte ich bald einmal den lieben Gott dafür verantwortlich. Ich wusste sonst nicht, wie ich mich weheren sollte. Einen Gott zu akzeptieren war also nicht so schwer, aber dafür musste dieses Wesen auch für alles die Verantwortung tragen. Einmal versuchte ich diese höhere Macht einfach links liegen zu lassen, was mir aber einfach nicht gelang. Vielleicht weil ich davon hörte, dass auch grosse Philosophen oder Mathematiker, trotz allen Erklärungen vieles eben nicht erklären können und auch zum Schluss gekommen sind, dass es doch ein höheres Wesen geben muss. Drei Jahrzehnte lang fluchte ich also dahin. Als ich mich von meiner Verlobten trennte, meine sie zu guter Letzt auch, dass sie eigentlich froh darüber sei, dass sie nicht mehr mit einem Menschen zusammen sein muss, der so an seinem Leben zerren und reissen muss. Später in den vielen, sehr versoffenen und einsamen Stunden, war Gott oder die höher Macht auch da. Obwohl ich wie von Sinnen fluchte und mein gemurkstes Leben sehr beklagte. Zu Gott hatte ich also eine Art Hassliebe aufgebaut. Doch ich spürte einfach auch immer, dass irgendwas da sein muss. Der Glaube an einen Gott (Monotheismus) hat also auch seinen Nachteil. Später bereute ich meine Gedanken und mein Fluchen sehr. Vor einigen Jahren fing ich an, mich mit der griechischen Mythologie zu beschäftigen. Im viel Götterglaube (Polytheismus) hätte ich wohl Dionisos zusammengestaucht und ihn für alles verantwortlich gemacht. Ich konnte mir einfach nicht ausdenken, dass mir vielleicht einmal, die höhere Macht auch verzeihen wird. In einer kurzen Zeit, hat nämlich mein Fluchen und Anzweifeln an Gott, ein Ende gefunden. Vor einigen Jahren habe ich es mir nämlich innerlich sehr gewünscht, endlich ein trockenes und zufriedenes Leben führen zu dürfen. Vielleicht muss man wirklich den Teufel gesehen haben, um an Gott zu glauben. Erst als ich von der inneren Zerrissenheit befreit war, begann ich die Verantwortung über mein Leben zu nehmen. Dabei half mir auch der Gedanke, dass ich meine nassen Zeiten extrem erleben musste. Ich konnte also nicht erwarten, dass ich auf meinem trockenen Weg nicht auf Hindernisse stossen werde. Doch ich versuchte den Weg mit Gottvertrauen anzupacken. Obwohl es ein nicht einfacher Weg war, sehe ich nun nach einigen Jahren Trockenheit, die Zusammenhänge, die in der Vergangenheit geschehen sind. Auch sah ich langsam ein, dass nur ein trockener Bernhard die Aufgaben im Leben meistern kann. Als nasses Wesen schwebe ich nur in der Vergangenheit und bade im meinem Selbstmitleid. Wieder stehe ich in diesem Jahr vor einem Dienstjubiläum. Natürlich schaue ich auch zurück. Doch es ist ein anderes Zurückschauen. Bis auf einige wenige Tage, bin ich immer gerne zur Arbeit gegangen. Die fünfzehn Jahre, die ich nun in der gleichen Firma bin, haben sich aneinandergereiht, weil ich auch auf Gott vertraue. Es in meinem Leben so weit gebracht zu haben, verdanke ich dem AA- Programm und auch dem Gottvertrauen.

Ich kann nur behalten, was ich mit anderen teile

Einige Jahre lang, besuchte ich in der Woche zwei Meetings. Im ersten Meeting war ich der unerfahrene Newcomer. Ein Alki, der seinen Kopf wieder aus der Schlinge befreien konnte. Das zweite Meeting war ein Infomeeting in der Klinik, es erinnerte mich auch immer daran, wo ich vor nicht langer Zeit gesteckt habe. Damals war ich auch noch viel mehr in der Gesellschaft unterwegs. Doch seit ich die ersten Schritte in der AA machte, ging ich nach der Arbeit nicht mehr direkt in die Kneipe. Ich wollte immer als erstes Nachhause und checkte dabei ab, ob mir ein Ausgang guttut oder eben nicht. Die Stunden zuhause waren für mich ein Teil, des Spirituellen Weges. Oft war ich dann im Schreiben so vertieft, dass ich gar nicht mehr in den Ausgang gehen wollte. Doch ich wollte mich mitteilen, und zwar nicht „nur“ in den Meetings. Ich habe mit vielen Menschen gesprochen. Bei einigen habe ich mich zu sehr geöffnet und bei einigen weniger. Doch so richtig verstanden wurde ich nur selten. Heute geht es mir nicht mehr so sehr darum, dass die Menschen ausserhalb der AA mich verstehen. Heute will ich einfach nur akzeptiert werden. Es gibt dann durchaus auch ausserhalb der AA, Menschen, mit denen man gut über die Dinge sprechen kann, die mich als Alkoholiker beschäftigen. Vor einiger Zeit haben mich Mieter zu einem Abschiedstrunk eingeladen. Ich erwähnte, dass ich halt keinen Alkohol trinken werde. Die betreffende Person meinte dann sogar, dass er sehr froh über meine Worte sei, da es sowieso nicht viel Alkohol geben würde. Vielleicht kommt es schon darauf an mit welchen Menschen man verkehrt. Es ist auch so, dass ich mir heute meine Freunde, oder was auch immer, selber aussuche. Ich bin nun schon seit einiger Zeit trocken. Ich weiss nicht, ob ich auch etwas nüchtern geworden bin. Aber vielleicht schon. Kann sein, dass ich auch schon als AA-Oldie zähle und daher viel Erfahrung haben sollte. Aber ist dem so? Ich hatte vielleicht das Glück, dass ich vor vierzehn Jahren einen Neuanfang machen konnte. In meiner Firma wusste niemand etwas von meiner Alkoholkrankheit. So durfte ich das Leben als Alki neu erfahren. Dabei habe ich natürlich viele Fehler gemacht. Dem AA- Programm sei Dank, bringt mich heute nicht gleich alles aus der Ruhe. Heute weiss ich, dass ich gewisse Dinge einfach nicht ändern kann. Ich weiss heute auch, dass Geduld Rosen bringen kann und sich so einiges von selber erledigt. All diese Dinge und noch einige mehr konnte ich von erfahrenen AA-Menschen lernen. Auch in der AA werde ich nicht immer verstanden. Es ist aber einer der wenigen Orte, wo ich Menschen treffe, mit denen ich wirklich Kraft und Erfahrung teilen kann.

Inventur am Jahresende- oder täglich

Es geht wieder einmal, mit grossen Schritten, dem Jahresende entgegen. Auch beinahe am Jahresende, darf ich am 12.12 meinen AA- Geburtstag feiern. Der Dezember ist für mich die Zeit, in der ich Rückschau halte und mir Diese und Jene Gedanken mache. Meinen AA- Geburtstag geniesse ich still für mich und in diesem Jahr mit einem feinen Essen. Wenn alles Laub gefallen und entsorgt ist, vielleicht schon der erste Schnee geräumt ist, dann wird es langsam Zeit mit den Inventuren. Ja, ich mache mehr als eine Inventur. Es macht mir aber Spass, wenn ich auf ein erfülltes Arbeitsjahr zurückblicken kann. Oft sehe ich auch, dass ich wieder einige Kleinigkeiten verändert habe. Es muss ja nicht immer was Grosses sein. Einige Menschen bedanken sich auch am Ende des Jahres, für meine Arbeit als Hauswart. Ich sehe ein „Merci“ auch als Beweis dafür, dass ich meine Aufgaben zur Zufriedenheit erledige. Nach vielen trockenen Stunden habe ich aber nicht vergessen, mein Tun und Handeln auch kritisch zu hinterfragen. Dabei will ich mich aber nicht mehr selbst blossstellen, wie es früher einmal der Fall war. Der vierte Schritt sollte gründlich und furchtlos sein, was beileibe nicht einfach ist. Im vierten Schritt bin ich oft ins Stocken geraten. Oft musste ich bei einem Thema unterbrechen, weil ich einfach nicht mehr weiterwusste. In den Meetings oder in der AA- Literatur fand ich aber meistens die Hilfe, die ich brauchte. Im vierten Schritt habe ich mich wirklich seelisch ausgezogen, um mich danach wieder neu zu finden. Im vierten Schritt habe ich so zusagen meinen Weg gesucht, um trocken zu bleiben und nüchtern zu werden. Mit diesem Schritt habe ich mir ein persönliches Standartprogramm gestaltet. Zwar bin ich nach meiner Inventur wieder rückfällig geworden. Doch ich konnte auf meine Inventur zurückgreifen und stellte fest, dass ich nicht gleich alles wieder über den Haufen schmeissen muss, es reichte aus, wenn ich einige Korrekturen anbringe. Seither hat es für viele vierundzwanzig Stunden gehalten. Es ist schon wunderbar zu erfahren, wenn man schon nur ein „Muss“ mit einem „Dürfen“ ersetzt. Nur weil ich mich lange genug vor der Verantwortung gedrückt habe, habe ich meistens Ja gesagt. Heute lege ich mich auch oft auf ein klares Nein fest. Es geht mir darum, nicht wieder in alte Muster zu fallen. Viele meiner Schwächen sind nach wie vor in mir drin. Weil ich aber nicht mehr Alkohol trinke, kann ich vielleicht meine Schwächen zu Stärken verwandeln oder es reicht schon, wenn ich mir meiner Schwächen bewusst bin. Auch habe ich mir ein grosses Ziel gesetzt. Die Inventur am Jahresende zeigt mir auch etwas auf, ob ich immer noch auf dem richtigen Weg bin. Doch ich mache auch eine tägliche Inventur. Oft mache ich die Inventur schon im Auto, wenn ich wieder Nachhause fahre. Natürlich muss ich mich auf den Verkehr konzentrieren, es sind ja auch mehr Gefühle, die mich in bei dieser Fahrt begleiten. Oft habe ich aber auch schon im nahen Wald eine Pause eingelegt. Ein kurzer Spaziergang in der schönen Landschaft, hat mir schon oft gutgetan. Es gibt auch Tage, bei denen ich wieder einmal mit Alkohol konfrontiert wurde. Da brauche ich für mich immer ein paar Minuten um das erlebte zu verarbeiten. Da bedanke ich mich bei der höheren Macht, weil ich die Kraft hatte Nein zu sagen. Nach nun vielen vierundzwanzig Stunden läuft bei mir die tägliche Inventur verschieden ab. Manchmal reicht, so habe ich das Gefühl, schon der Gelassenheitsspruch und ein ehrliches Merci.

Kämpfe nicht gegen Alkohol. Arbeite für Genesung

Für eine lange Zeit, stand ja der Alkohol, für den Kampf und Befreiung. Mit meinem doch recht labilen Charakter konnte ich so manchen Kampf, dank Alkohol, aufnehmen. Dann war er auch wieder der Befreier aller Sorgen und Nöte. Viele Menschen sind abhängig von irgendetwas. Ist man in eine Abhängigkeit geraten, wird einem auch die eigene Freiheit genommen, könnte man meinen. Doch gerade der Alkohol hat mir die Freiheit gebracht, so meinte ich es jedenfalls. Es ist nicht ein leichter Weg, sich von diesem Irrglauben zu befreien. Im Verlaufe der Zeit, ist es wirklich so: Du hast nicht den Alkohol im Griff, sondern der Alkohol hat Dich im Griff. Dieser Griff umklammert Dich am Anfang liebevoll, ja mit einer gewissen Wärme, die so etwas von angenehm den Buckel runterrutscht, dass man einfach nicht genug davon bekommen kann. Der Griff wird aber immer mehr zu einer festen Umklammerung. Es wird sehr schwer sich davon zu befreien. Ich hätte es am Anfang auch nie geglaubt, was für eine starke Droge der Alkohol ist. Ist ja der Wahnsinn, dachte ich mir. Oft hat es auch geheissen: Der Bernhard wäre ja so ein lieber, wenn er nur mit dem Alkohol aufhören könnte. Das ist einfacher gesagt als getan, war oft meine Antwort. Und wie oft hat man sich anhören müssen, dass alles nur eine Frage des Willens sei. Wenn Du es halt nicht schaffen kannst, dann bist du halt ein sehr willensschwacher Mensch. Später, wenn du es dann mal geschafft hast, kommen viele damit nicht klar. Der Wille scheint plötzlich einen Spiegel zu haben. Dann bin ich auch nicht ein berühmter Künstler. Einigen von denen wird beinahe alles verziehen, was sie in ihrer Sucht alles angestellt haben. Als normal sterblicher ist die Welt sicher etwas anders. Ist dies aber wirklich so? Ich glaube alle Alkoholiker müssen sich dieselben Melodien anhören. Immer und immer wieder. Irgendwann werden aber allen die Grenzen gesetzt. Sei es körperlich oder seelisch. Der Alkohol vernichtet langsam, aber stetig. Mein Kampf hat dann auch einmal begonnen. Entzug um Entzug folgten. Mit Schweissperlen auf der Stirn, versuchte ich zu widerstehen. Oft bin ich aus den Kliniken abgehauen, weil es mir an Alkohol und vielen anderen gefehlt hat. Wie ein ausgedrehter Waschlappen stand ich dann aber irgendwann wieder auf der Matte. So langsam begann ich aber auch zu begreifen, dass es mit Willen und Kampf nicht funktionieren kann. Der Wille, in diesem Fall, erzeugt nur Murks und diesen will ich nach Möglichkeit nicht mehr. Loslassen können. Es ist nicht so einfach. Aber mit der Zeit begann ich auch den dritten Schritt zu verstehen. Locker vom Hocker ging es danach natürlich auch nicht. Wie arbeite ich an der Genesung, wenn mir der Alkohol immer solche versprach? Am Anfang fühlte ich mich nämlich nicht unbedingt gesünder. War ich doch sehr müde und manchmal schwebte ein leichter Hauch von Depression, über meiner Seele. Körperlich ging es dafür relativ schnell wieder nach oben. Alkoholismus ist eine körperliche, eine geistige und seelische Krankheit. Bis zum heutigen Tag darf ich an meiner geistigen, seelischen und körperlichen Genesung arbeiten. Es ist auch nötig. Es ist nötig, weil es nicht selbstverständlich ist, dass ich schon seit vielen, vielen Stunden Trocken sein darf. Ob ich nun den Tisch für das Meeting bereit mache oder ob ich Chairman bin. Es spielt keine Rolle, was ich tue, Hauptsache ist es doch, dass ich überhaupt etwas für meine Genesung getan habe.

König Alkohol macht keine Ferien

Älter werden hat auch seine guten Seiten. Die Zeiten sind vorbei, wo ich speziell im Urlaub in den grossen Massen sein muss. Auch in den Ferien stehe ich relativ früh auf. Geniesse einen kurzen Spaziergang am Meer oder sehe den guten Schwimmern im Pool zu, die oft schon am Morgen ihre Runden drehen. Wenn es ich nichts anders vorhabe, halte ich meine Siesta ab. Meistens habe ich schon in ein paar Tagen ein Restaurant gefunden, indem ich wohl bin und wo nach einer gewissen Zeit schon bald von selbst mein Kaffee kommt. Oft esse ich auch dann in diesem Lokal. Gutes Personal erkennt dann schnell, dass ich ein Kunde bin, der keinen Alkohol trinkt. Mit Griechenland habe ich für mich ein Reiseland entdeckt, in dem ich einfach wohl bin. Ich habe nicht mehr so das Bedürfnis weite Reisen zu machen. Urlaub soll für mich in erster Linie Erholung sein. Ausser wenn ich an einer kleinen Rundreise oder etwas Ähnlichen teilnehme, halte ich mich an keine festgelegten Zeiten. Es ist mir egal, wann der nächste Bus in die Stadt fährt. In Griechenland habe ich es noch nie erlebt, dass mir Alkohol aufgezwungen wurde, selbst damals nicht, als sie Fussballeuropameister wurden. Es geht mir also darum, Gelassenheit wieder aufzutanken. Nach ein paar Tagen im Urlaub spüre ich immer, wie sehr ich doch diese paar Wochen brauche. Ein gutes Zeichen ist es für mich auch immer, wenn ich nicht gleich mein Getränk bezahlen will. „Kann ich gleich zahlen“ soll besonders im Urlaub nicht zählen. Da ich nun auch den Internetanschluss aufgeschaltet habe, kann ich mich gut informieren. Letzte Woche war ich in Graz und konnte mich über alle Meetings informieren. Doch Routine kann gefährlich sein. Ich habe immer das „Blaue Buch“ dabei und einen Rettungsplan, den ich schon vor langer Zeit aufgeschrieben habe. Leider wurde ich aber auch schon im Urlaub rückfällig. Zwei doppelte Whiskys habe ich am Abend getrunken. Die restlichen Tage vom Urlaub waren dann nicht mehr besonders schön, auch wenn ich nach den Whiskys nichts mehr getrunken habe. Es ist ja auch so, dass sich die Zeiten auch etwas geändert haben. Bei einem Willkommensdrink gibt es heute nicht nur Alkohol. Beim Abendessen sehe ich an vielen Tischen gar keinen Alkohol. Auf verschiedenen Inseln in Griechenland weiss ich auch, wo ich nicht unbedingt hingehen muss. Es freut mich überhaupt nicht, wenn ich Minderjährige, völlig besoffen auf den Bartischen tanzen sehe. Gewisse Anblicke kann ich mir heute wirklich ersparen. Ich habe auch noch nie ein Hotel in den Städten gebucht, möge es auch noch so billig sein. Um etwas mobil zu sein, miete ich mir immer einen Roller. In vielen Ländern gilt eine null Toleranzgrenze, sobald man ein Fahrzeug fährt. Es gibt aber einen Umstand, der mir auch zuhause Mühe machen kann und im Urlaub verstärkt sich dieser Umstand um einiges. Ich bin meistens alleine unterwegs. Zwar bin ich mir dies schon seit siebenundzwanzig Jahren gewohnt. Es hat ja auch seine Vorteile. Doch es gibt im Urlaub Stimmungen und manchmal auch Situationen, die nicht immer leicht zu bewältigen sind. Zum Glück bin ich ein Mensch, der schnell Kontakt finden kann. Am Anfang beschränken sich solche Kontakte auf ein Minimum. Doch schon oft bin ich dann beim Abendessen nicht mehr alleine am Tisch gesessen. Einen grossen Vorteil hat natürlich Jener/ne der eine Fremdsprache kann. Es liegt ja auch an mir. Wenn ich in einigen Jahren nach Griechenland auswandern möchte, wäre ein besseres Englisch schon von Vorteil. Beim meinem ersten Urlaub ohne Alkohol, kam ich mir vor, wie bei einer Generalprobe. Ich habe die Prüfung damals in Frankreich bestanden. Ich habe sie aber auch schon nicht bestanden. So ist es mir heute sehr bewusst, dass ich meine Krankheit auch in den Urlaub mitnehme. Vielleicht fällt es mir heute auch etwas leichter, weil ich immer noch den Wunsch habe, keinen Alkohol zu trinken.

Kontrolliertes Trinken-ein Spiel mit dem Feuer?

 „Am liebsten möchte ich dir alle Zigaretten und allen Alkohol aufs Mal in deinen gierigen Mund stopfen“, so hiess es einmal bei mir. In meinem Leben trank ich, höchstens kontrolliert, zu viel Alkohol. Viele meinten, dass ich, wenn ich so weiterfahre, keine dreissig Jahre alt werde. Für all die Sprüche hatte ich damals nur ein müdes Lächeln übrig. In einigen Jahren würde ich sogar doppelt so alt werden, als wie mir damals prophezeit wurde. Über viele Jahre hinweg, verzichtete ich ganz auf die harten Sachen. Nur zu besonderen Anlässen gönnte ich mir damals einen Wodka. So machte ich mir auch vor, wie ich alles andere beherrschen würde. Jemand der schon Schnäpse regelmässig trank, der war für mich wirklich ein Alkoholiker.  Mit meiner Bierdeckel-Sammlung und meinen T-Shirts, wollte ich meinen kontrollierten Umgang mit dem Bier, sicherlich noch untermauern.  Was ich mir da alles vorgemacht habe, darüber kann ich heute nur noch selber staunen.  Die Trennung von meiner Verlobten, war für mich der grösste Hammerschlag in meinem damaligen Leben. Ich wusste, dass es an meinem enormen Alkoholkonsum lag. So trennte ich mich vom meiner Verlobten, weil ich ihr Leben nicht mehr weiter zerstören wollte.  Doch danach begann ich erst richtig zu Saufen. Jetzt waren auch die harten Sachen kein Tabu mehr. Mein erster Zusammenbruch sollte nicht lange auf sich warten. Nach einiger Zeit befand ich mich, zum ersten Mal in einer Klinik. Mein erster Entzug war schon einigermassen heftig. Doch eine Lehre oder gar eine Warnung, war er nicht. In der Klinik keinen Stoff zu sich zu nehmen, war nicht sonderlich schwer. Mein Gedanke war, dass ich es danach schon wieder schaffen würde, sogenannt kontrolliert zu Saufen. Ich wollte ja auch Eindruck auf meine Ex-Verlobte machen, da ich die Hoffnung hatte, sie komme wieder zu mir zurück. Unwissend und mit einer völligen Selbstüberschätzung wurde ich entlassen. Ein paar Monate später fand ich mich in der nächsten Klinik. So ging es einige Jahre dahin. Ein kontrolliertes Trinken liegt bei mir einfach nicht drin. Wenn ich mit dem Alkohol anfange, dann will ich davon genug haben, sonst scheint es für mich keinen Sinn zu haben. Mein Leben war ein Leben im Blindflug. Erst als ich die AA kennenlernen durfte, öffnete ich langsam die Augen. Das AA- Programm gab mir nun endlich eine Richtung vor.  Heute haben viele Institutionen teilweise eine andere Philosophie. Da setzt man vermehrt aus das „Kontrollierte trinken“. Es scheint darum zu gehen, beim Alkoholiker die Lebensqualität zu verbessern. Ich habe für ein kontrolliertes Trinken, nur für eine sehr kurze Zeit, die nötige Disziplin. Es ist für mich viel zu schwierig, mit Alkohol im Blut, mich unter Kontrolle zu haben. Auch wenn ich meinen Konsum aufschreibe und zu regelmässigen Gesprächen eingeladen werde. Eigentlich müsste ich für ein kontrolliertes Trinken, ständig eine Begleitperson bei mir haben, die dann auch noch mich kontrolliert. Der Alkohol hat viele Schaden in meinem Leben angerichtet. Ich kann nicht erwarten, dass alles so leicht wiedergut zu machen ist. Bis ich wirklich den Wunsch hatte, mit dem Trinken aufzuhören, ist viel Wasser die Aare runter geflossen. Für mich war und ist es immer noch gut, dass ich nicht nur so einfach eine Tablette schlucken kann und ich bin geheilt. Das AA-Programm ist nicht ein Programm, um auf bessere Zeiten zu hoffen und nichts zu tun. In diesem Programm kann ich arbeiten und meine Krankheit zum Stoppen bringen. Auch wenn ich für längere Zeit schon einige Male trocken war und wieder rückfällig wurde, bin ich immer wieder aufgestanden. Das Saufen ist aber nicht mehr das Gleiche, wenn man die AA kennt. Für mich sind all diese Rückfälle auch Beweis genug, dass ich nicht kontrolliert trinken kann. In unserm Gebet geht ja auch nicht darum bald viel Geld zu haben, oder den Führerschein wieder zu haben. In unserem Gebet geht es um Gelassenheit, Mut und Weisheit

Leben und leben lassen

Vor einigen Wochen durfte ich einen langjährigen Freund in den Tod begleiten. Es zu erleben, wie ein Mensch seinen letzten Atemzug macht, wie das Leben ein Ende findet, ist ein sehr intensives Erlebnis. Ich werde noch einige Zeit brauchen um das erlebte genügend verdaut zu haben. In den letzten Jahren bin ich immer wieder an einer Beerdigung gewesen. Gestern erzählte mir ein Nachbar, wie sein Bruder gestorben ist. Wir sprachen längere Zeit darüber. Es stellte sich dann auch heraus, dass der Bruder auch am übermässigen Konsum von Alkohol und Zigaretten gestorben ist. Mein Nachbar meinte dann, dass er seither eine etwas andere Sichtweise auf das Leben hat. Es geht also nicht nur mir so, dachte ich mir. Was ist wichtig in meinem Leben, am Leben überhaupt? Ich bin mit meinen siebenundfünfzig Jahren weiss Gott noch nicht ein alter Mann. Mein Freund ist aber in meinem Alter gestorben. Ein Schulfreund hat sich vor einigen Jahren zu Tode gesoffen. Alle Jahre also eine Beerdigung, Gedanken an das Lebensende. In diesem Jahr hatte ich auch noch eine doppelte Lungenentzündung. Mein Freund ist an Lungenkrebs gestorben. Seitdem ich meinen Freund in den Tod begleitet habe, spüre ich, wie sich vieles bei mir aufgestaut hat. Ich habe Fragen und trotzdem keine. Seit ich mich für meinen Beitrag fürs Irgendwo mit dem Titel „Leben und leben lassen“ beschäftige, sticht besonders das Wort „Leben“ sehr hervor. Ich frage mich, habe ich wirklich gelebt? Oder was ist eigentlich Leben? Habe ich mir diese Fragen gestellt, ist es mir im selben Moment wieder egal. Vielleicht ist es so, weil ich auf diese Fragen gar keine Antworten haben kann. Ich werde im Internet keine Anleitung für das Leben finden. Was mein Leben als trockener Alkoholiker betrifft, dufte ich lernen, dass der Tag 24zwanzig Stunden hat. Nur für heute trocken sein. So habe ich es zuerst verstanden. Es war auch richtig so. Denn mehr als einmal musste ich die 24zwanzig Stunden auf ein paar Stunden begrenzen. Ich versuchte die nächste Stunde dem Alkohol zu widerstehen. Aber bald einmal wurde das „Im heute leben“ die Losung für mein Leben. Auf vielleicht ein paar wenige Momente, habe ich immer gerne gelebt. Mein Umgang mit dem Alkohol war lebensmüde genug. Seit ich aber die AA kennenlernen durfte, hat sich mein Leben, in vielen kleinen Schritten geändert. Ich will aber damit nicht sagen, dass ich erst als ich die AA kennenlernen durfte, mit Leben angefangen habe. Doch seit meinen ersten Schritten in der AA, hat mein Leben eine ganz andere Qualität bekommen. Ja, es ist sogar intensiver geworden. Ich weiss nicht, ob ich heute auf meine Mitmenschen einen so grossen Einfluss hätte, dass ich sie nicht leben lassen würde. In den nassen Zeiten habe ich mich sicher öfters darüber aufgeregt, wenn meine „Super guten Ratschläge“ nicht ihre Wirkung zeigten. Das AA- Programm ist auch eine Lebensschule und ich hoffe, dass ich auch im Bezug vom „Leben und leben lassen“ etwas dazu gelernt habe. Ich bin auch froh darüber, dass viele Menschen ihr Leben so leben wie sie es leben wollen und dies auch weit weg von mir. In einem Rhythmus von ca. zwanzig Jahren, haben sich alte Freundschaften bei mir immer wieder aufgelöst und es sind neue Freundschaften entstanden. Vor einigen Jahren kam mein Leben wieder an den Punkt, wo sich alles aufgelöst hat und ich hatte bis zum heutigen Tag keine Lust mehr, mir etwas Neues aufzubauen. So kann ich alle Leben lassen, wie sie wollen und mich nur noch auf mein Leben konzentrieren. Solange ich noch meiner Arbeit nachgehen kann, begegne ich sehr vielen Menschen. Immer wieder komme ich auch mit diesen Menschen ins Gespräch. Da gibt es immer auch gewisse Neider darunter, denen passt es gar nicht, wie ich lebe und einigen passt es gar nicht, dass überhaupt zu einem Leben zurückgefunden habe. So verlasse ich mich heute auf meine eigene Weisheit, zu wissen welche Menschen mir guttun und welche nicht.

Meine neue Gesundheit

Als ich vor langer Zeit, meine Lehre als Zimmermann begann, da war ich keineswegs ein kräftiger Junge. Schon im Vorkurs machte ich Bekanntschaft, mit viel kräftigeren Typen. Doch ich war ein recht zäher Junge, diese Eigenschaft konnte ich mir lange bewahren. Zwei Jahre hat es gedauert, bis ich die körperlichen Eigenschaften für diesen Beruf erlangt hatte. Danach wurde einiges leichter. Ich spielte sogar in einem Handballverein und war auch sonst sehr engagiert. Wie man so schön sagt, war ich fit wie ein Turnschuh, jedenfalls in körperlicher Hinsicht. Zu meinem Körper hatte ich schon immer eine gute Beziehung und ich war auch sehr stolz auf seine Leistungsfähigkeit. Mit fünfundzwanzig Jahren beginnt der Körper abzubauen, wie mir im letzten Jahr, weil ich eine Lungenentzündung hatte, gesagt wurde. Die Zeiten, als ich beim Radfahren sogar noch mehrere Zigaretten geraucht habe, sind endgültig vorbei. König Alkohol hat aber auch meinen Körper zur Schnecke gemacht. Vor über zwei Jahrzehnten wurde ich völlig verwahrlost und abgemagert in die Klinik eingewiesen. Nach der Entlassung war es nicht möglich, mich gleich in eine Therapie zu schicken. Ich durfte zuerst, für einen Monat, in ein Blaukreuz- Heim. Bis heute bin ich für diese Erfahrung dankbar. In diesem Heim durfte ich langsam wieder zu Kräften kommen. Das tägliche Gebet vor jeder Mahlzeit, machte es mir auch bewusst, dass nicht alles so selbstverständlich ist. Es stimmt schon, dass man sich körperlich wieder erholen kann. Doch heute spüre ich die viele Sünden von Damals, als ich mich oft genug überschätzt habe. Heute ist nichts mehr mit Handball. Nach Feierabend will ich schnell Nachhause, um mich wieder zu erholen. Das berühmte Feierabend- Bier interessiert mich natürlich schon lange nicht mehr. Mehrstündige Bergwanderungen vermisse ich dafür sehr, aber ich bin einfach zu müde dazu. Ich versuche mich heute so gut es geht zu schützen, besonders im Winter. Ein Nierengurt, bei grosser Kälte und Handschuhe gehören heute dazu. Im Sommer geniesse ich es, in einem kleinen See, nicht unweit von meinem Zuhause, zu baden. Doch ich spüre die dauernde körperliche Belastung mit jedem Jahr mehr und bin froh darüber, wenn ich in vier Jahren meine Pflicht als Arbeiter erfüllt habe. Ich möchte dann auch in ein wärmeres Land ziehen, doch so weit ist es noch lange nicht. Eindeutig gesundet hat meine finanzielle Situation. Dieser Aspekt hat mich vor langer Zeit auch immer sehr belastet. Klar, es dreht sich hier nur um Geld. Es hat einfach lange gedauert, bis ich, trotzdem ich jeden Tag meiner Arbeit nachgehe, etwas über den Berg hinausschauen konnte. Wen es so wie bis jetzt, mit mir weiter geht, dann werde ich meine Ziele erreichen. Dies ist eine gute Motivation für mich. Mag ja alles recht schön sein, was ich da so schreibe, nicht wahr? Die wohl wichtigste Gesundung war und ist natürlich schon die geistig- seelische. Ein Meetings- Besuch oder das Schreiben hier fürs Irgendwo, ist für mich eine geistige und seelische Tätigkeit. Wie viele von uns, stand ich nach meinen ersten Versuchen in der AA, wie vor einem Rätzel. Zuvor habe ich nicht meine Person hinterfragt. Bevor ich völlig ins Alkoholelend abgerutscht bin, fand ich mich als gar nicht so schlechten Typ. Erst als ich den Alkohol, dank der AA, für längere Zeit stehen lassen konnte, wurde mir eben nüchtern, also klar bewusst, in welcher Lage ich mich befand. In welcher Weise auch immer, hat mir jeder Schritt im AA- Programm geholfen. Das Buch „12 Schritten und 12 Traditionen“ hat mir, bei meiner geistigen Genesung, sehr geholfen. Mit diesem Buch lies ich mir die Schritte erklären. Ich habe in diesen Seiten wunderbare Sätze gelesen, die mich bis heute weiterbringen. Zum Beispiel: Wie kann ein Mensch geistig gesund sein, wenn er, so wie ich, sich wochenlang in der Wohnung einsperrt, dabei säuft wie ein Loch und in der Nacht stundenlange Gespräche mit Gott führen will? (Im Buch ist ein anderes Beispiel erwähnt) Oder: Wie kann ich von Gott erwarten, dass er mir alle meine Wünsche erfüllt? Mit einem solchen Egoismus komme ich natürlich nicht weiter. Wie oft habe ich früher Gott verspottet? Ich weiss es nicht mehr. Bis ich dann auf Seite 91 gelesen habe: „Wer über das Gebet spottet, hat es noch nie richtig ausprobiert“. Wie synchron, läuft bei der Arbeit in den Schritten, die geistige Genesung mit der seelischen Genesung nebenher. Es war nicht immer einfach sich selbst gegenüber offen und ehrlich zu sein. Doch wenn ich mich dauernd selbst belüge, hilft mir das AA- Programm auch nicht weiter. Als dann meine geistige Arbeit auch so langsam den Weg zu meinem Herzen fand, erledigten sich viele Schwierigkeiten ganz von alleine. Aber ob ich nun wirklich geistig gesund bin, weiss ich auch nicht. Jedenfalls hat mir meine neue geistige Gesundheit zu vielen sauffreien vierundzwanzig Stunden verholfen. Selbst wenn ich mich völlig aus dem Leben zurückziehen würde, irgendein Stolperstein ist immer im Weg. So ist es natürlich auch heute. Auch meine neue Gesundheit schütz mich nicht vor Groll und Ärger. Das neue Jahr ist noch jung und schon musste ich ein paar heikle Situationen überwinden. Ohne um das Wissen des AA-Programms, wäre ich vielleicht gestolpert.

Nimm dich nicht so wichtig!

Mein AA- Geburtstag ist noch nicht so lange her. Obwohl dieser Tag ein Samstag war, verbrachte ich mein Jubiläum, bei mir zuhause. Die Feiertage sind vorüber und von vielen Menschen habe ich gehört, dass sie sehr froh darüber sind. Da kein Schnee gefallen ist, konnte ich die Tage so richtig geniessen. Ich habe schon viel Zeit dafür bekommen, um über mein Leben nachzudenken. So macht es mir nicht viel aus, wenn ich über die Feiertage mal etwas näher bei mir sein kann. Nach nun recht langer Trockenheit kommen da auch Gedanken hoch, über die ich dann oft nur noch schmunzeln kann. Da hatte ich doch in meiner nassen Zeit, aber auch schon etwas zuvor, das Gefühl alles geschehe nur wegen mir. Wenn Menschen an mir vorbei gingen, dann verschwinden diese einfach in ein Nichts. Alles, was ich sehe, hören, riechen usw. kann, geschieht nur in diesem Augenblick. Nach mir steht alles still und nur wenn ich mich umdrehen würde, da würde sich dann alles wieder für diesen Moment bewegen. Ich hatte wirklich Zeiten, da habe ich mich wieder umgedreht, um mich zu vergewissern, ob denn wirklich alles noch da ist. Später haben mich dann diese Psychiatrie - fähigen Gedanken zum „Moment“ geführt, also zum Heute Sein und Leben. Das Vergangene, so gut wie es geht, hinter mich zu lassen. Habe ich mich nun wegen meinem Spinnerei wichtig gefühlt? Ich weiss nicht so recht. Was wäre wohl aus mir geworden, wenn ich nicht mit siebzehn Jahren dem Alkohol verfallen wäre? Ich weiss es nicht. Aber Alkohol verändert die Persönlichkeit und dies war bei mir ganz sicher der Fall. Alkohol hat aus einem verträumten Jungen einen manchmal Rotzfrechen Burschen gemacht. Aus mir ist auch nicht ein Karrieremensch geworden, der den ganzen Stress mit Alkohol verdrängen musste. Ich musste ständig zur Flasche greifen, um einen gewissen Pegel zu halten. Wäre mein Pegel gefallen, hätte ich vielleicht merken können, wie wichtig ich mich nahm. Wie sehr musste ich meinen Mitmenschen auf die Nerven gegangen sein! Je länger, je mehr zeigte der Alkohol auch sein anderes Gesicht. Als ich später dann ganz im Alkoholsumpf angelangt bin, wurde ich mehr als einmal verwahrlost in eine Klinik eingewiesen. Traurig. Zeitweise hat mich der Alkohol auf ein sehr hohes Ross gehoben. Vom Ross bin ich nicht einfach abgestiegen, ich bin gefallen. Gefallen in den Alkoholsumpf. In diesem Sumpf angekommen, habe ich mich gar nicht mehr richtig wahrnehmen können. Einen ungepflegten Bart zu haben war dabei nur eine Kleinigkeit. Eines Tages, in irgendeiner Therapie, war ich dann bereit dazu, einen Neuanfang zu starten. Wie es im siebten Schritt steht, bat ich demütig darum, dass meine Fehler von mir genommen werden. Wie wir ja alle wissen, macht es dann nicht einfach Schwups und alles ist von einem gegangen. Es bedeutete, dass ich mich ehrlich an mich heranwagen sollte. Dieses Herantasten und ehrliche Arbeiten an einem selbst, entwickelt sich dann zu diesem oft erwähnten gesunden Egoismus. Ohne es zu wissen, fand ich also auch zu den Erkenntnissen, die man in zwei Inschriften vor dem Betreten des Tempels zu Delphi lesen konnte: „Erkenne Dich selbst“ und“ Nichts im Übermass“. Heute fällt es mir nicht mehr so schwer, um auf gewisse Dinge zu verzichten. Auch wenn die Kräfte etwas nachgelassen haben, ich muss mich heute wichtig nehmen. Wenn ich heute gewissen Dingen aus dem Weg gehe, dann mag es vielleicht für einige arrogant erscheinen. „Der nimmt sich aber sehr wichtig!“ Bei meinem immer noch gleichen Arbeitgeber, hatte ich gleich im ersten Jahr, einen massiven Rückfall. Trotzdem durfte ich, nach vier Monaten, die Arbeit wieder beginnen. Ich habe auch gedacht: Schaffen die meinen Job ohne mich! Dank der Fürsprache einiger Menschen, durfte ich den Job behalten. Doch trotz meiner Abwesenheit, wurden meine Aufgaben von anderen gemacht. Daraus konnte ich schliessen, dass ich wohl doch nicht so wichtig bin, wie ich gemeint habe. In knapp fünf Jahren darf ich auch in Rente gehen. Bis dahin möchte ich versuchen, mich so wichtig zu nehmen, wie es nötig ist. Es geht um meine Gesundheit.

Sich selbst und andere annehmen

Die ersten Lebensjahre, so habe ich es schon gehört, sind die Jahre, die einen Menschen auch für sein ganzes späteres Leben prägen. Bis auf meine Schulzeit, kann ich mich nicht über die Erziehung meiner Eltern oder auch über mein Umfeld beklagen. Trotzdem habe ich mit siebzehn mit dem Alkohol angefangen und damit begonnen, mein Hirn Windelweich zu saufen. Mit neunzehn bin ich flügge geworden und bin von zuhause ausgezogen. Ganz bewusst machte ich diesen Schritt, natürlich auch, weil ich mich in ein Mädchen in einer anderen Stadt verliebte. Es wird ja immer gesagt, dass eine Reise mit dem ersten Schritt beginnt. So ist es auch mit meiner Alkohol- Reise. Am Anfang dieser Reise war für mich auch alles Friede, Sonne, Eierkuchen. Irgendwann hat es aber angefangen zu Regnen. Vom Nieselregen oder Strichregen war es aber dann noch ein weiter Weg, bis es so richtig zum Schütten anfing. Alles, was ich damals zu entscheiden hatte, alles worüber ich mir ein Urteil bildete, geschah in dieser Zeit unter dem Einfluss von Alkohol. Trotzdem ich viel getrunken hatte, es war immer eine Grenze da, um gewisse Dinge zu unterlassen. Vielleicht hat mich dieser Schutz, vor noch schlimmeren Handlungen bewahrt. Ein pflegeleichter Mensch war ich aber zu dieser Zeit nicht. Besonders mein Mundwerk konnte ich oft nicht halten. Bewusst unbewusst, zog ich über die Leute her. Alkohol formte für mich diesen scheinbar festen Charakter, den ich mir wünschte. Natürlich war das Urteil über Menschen, die keinen Alkohol tranken, sehr schnell gefällt. Trinkfeste Gesellen machten viel mehr Spass. Es konnte ja nicht gut kommen. Jeder Schwamm ist einmal vollgesogen. So machten mein Hirn und mein Körper nicht mehr lange mit. Es brauchte nur noch den richtiger Schupser, um mich völlig aus der Bahn zu bringen, was dann auch geschah. Vom Dauerregen kam ich nun in den Monsunregen. Zum Glück hatte dann auch dieses Umherirren, ein Ende. Nach meinem ersten AA- Besuch wurde ich auch nach meiner Meinung gefragt. Ich fand die Fragerei lästig, weil ich meinem Gefühl nach, dass richtige für mich gefunden hatte. Die Arbeit im AA- Programm offenbarte mir dann, was für eine Nullnummer ich da jahrelang abgezogen hatte. Ich stellte fest, dass mir mein Charakter vom Alkohol aufgezwungen oder gebildet wurde. Ich war ja gar nicht der „original Bernhard“. Da läuft ja einer rum, der gar nicht so recht weiss, wer er eigentlich ist. Das Schreiben hat mir immer sehr geholfen. So fing ich an, mir selber Fragen zu stellen. Ich wollte endlich meine eigenen Meinungen hören, ohne dass mich der Alkohol dabei beeinflusst. Es war richtig spannend, in mich selbst einzutauchen. Doch eine Meinung zu haben, hat auch mit Urteilen zu tun. Wenn ich zum Urteilen nicht fähig wäre, dann würde ich bald einmal in eine Gleichgültigkeit fallen. Mit allem, was in den Meetings gesprochen wird, bin ich auch nicht immer einverstanden. Doch durfte ich an den Meetings lernen, die Meinung des anderen auch anzunehmen. Das kategorische Ablehnen von Meinungen, hat sich auch verändert. Es hat sich verändert, weil ich für mich mit dem Hinterfragen begonnen habe. So hat sich schon manches, was ich nicht annehmen wollte, für mich, in eine positive Richtung entwickelt. Meine Arbeit als Hauswart, ist für mich auch ein gutes Übungsfeld. Schon oft wurde ich von Mietern nach meiner Meinung über einen anderen Mieter gefragt. Auch wenn ich mir eine Meinung gebildet habe, so darf und will ich sie nicht äussern. Vieles ist dann einfach nicht so, wie es behauptet wurde. Bei meinem letzten Entzug und anschliessender Therapie, habe ich mir vieles überlegt. Zuvor konnte ich auch immer für einige Jahre trocken sein. Doch ich stellte mir die Frage: Bin ich überhaupt jemals damit zufrieden gewesen oder gar glücklich? Ich bin für mich zum Schluss gekommen, dass ich bei vielen Dingen einfach immer noch nicht eine klare Linie hatte. Mein Fenster gegen aussen hatte immer noch rechte Flecken. So hatte und habe ich immer noch einiges an mir zu arbeiten. Heute macht mir das Trockensein und vielleicht etwas Nüchtern werden, Spass. Sicherlich habe ich heute eine andere geistige Gesundheit als ich sie vor über zwei Jahrzehnten hatte. Ich will ja auch nicht ein Engel auf Erden werden. Das AA- Programm hat mir den Mut gegeben, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Zu allem sage ich nicht mehr Ja und Amen.

Trockenreis(e)

Mit dem Auto von Bern bis auf den Peloponnes Durch 8 Länder (4645 Km) plus ca. 915 Km mit dem Fährschiff

Vor meiner grossen Reise las ich noch folgende Nachrichten: Am 15.5.2016 sprudelte aus dem Moses Brunnen in Bern nach 168 Jahren, zum ersten Mal wieder Wein. Mit dieser Taktik ist Bern damals auch zur Bundeshauptstadt erkoren worden. Die Stadt Bern stand in Konkurrenz mit der Stadt Zürich. Die zweite Nachricht betraf das Kübel-Saufen auf Mallorca, das vor einiger Zeit am Ballermann verboten wurde. Das Verbot wurde wieder aufgehoben. Na, dann Prost! Wie glücklich man doch Menschen machen kann. Zum Glück trifft mich all dies nicht mehr. Nach fünfzehn Jahren in derselben Firma, konnte ich bereits mein drittes Dienstjubiläum feiern. Ich und Dienstjubiläum!? So entschloss ich mich, eine bescheidene Auszeit zu nehmen. Fünf Wochen lang Urlaub ist ja nicht schlecht. Griechenland interessiert mich schon seit langer Zeit. Mein Interesse geht natürlich über den Gott des Weines Dionisos hinaus. Mein Wunsch war auch, die Reise mit dem eigenen Auto zu unternehmen. Viel habe ich über die Magistrale in Kroatien gelesen. Eine der schönsten Küstenstrassen Europas. Griechenland- Krise hin oder her. Wie gefährlich es doch in Albanien oder Mazedonien sei, kümmerte ich mich nur am Rande. Mindestens zwei Worte in diesen wenigen Zeilen haben griechischen Ursprung. Vielleicht kannst Du sie entdecken? Ich weiss noch, wie als trockener Bernhard meinen ersten Urlaub unternommen habe. Welche Ängste und Bedenken ich hatte. Nun bin ich schon seit längerer Zeit ein trockener Alkoholiker und meine Bedenken sind viel kleiner geworden. Kann man vor einer grossen Gastfreundschaft denn überhaupt Angst haben? Ich habe mir aber vorgenommen keine Fahrten in der Nacht zu machen. Jeden Meter, den ich fahren werde, bin ich noch nie gefahren. Zudem wird schon etwas anders Autogefahren als hier bei uns. Meinen ersten Stopp machte ich dann in Slowenien. Vor zwanzig Jahren, als der Balkankrieg noch im Gange war, bin ich schon mal dort gewesen. Die kleine beschauliche Stadt Koper, besuchte ich also bereits ein zweites Mal in meinem Leben. Vor zwanzig Jahren stand ich in Korper, kurz vor einem Rückfall. Nicht weil mich der Krieg zu sehr belastet hätte. Gründe, um zur Flasche zu greifen hat man ja in diesen Momenten genug. Das Gelassenheitsgebet hat mich dann wieder auf den Boden zurückgeholt. Ich sah plötzlich keine Gründe mehr, mit dem Saufen anzufangen. Dies ist lange her und trotzdem war es leicht Präsenz. Von Hotel „Bio“ fuhr ich weiter nach Biograd. (Bio. griech. = Leben) Wenn ich jetzt noch Biologe wäre, dann wäre es beinahe perfekt gewesen. (Logo auch griech. = Rede, Lehre) Ein grosses Fest fand dort statt. In der Stadt und besonders an der ganzen Uferpromenade, waren die Plätze gesäumt von lauter Ständen, bei denen alles Mögliche angeboten wurde. Obwohl die Nacht schon sehr fortgeschritten war, sah ich keine betrunkenen oder gar Junge Menschen mit Bierflaschen in der Hand. Ich genoss bei einem guten Essen und schöner kroatischer Musik den Abend. Nach zwei Tagen setzte ich meine Reise fort.“ Alles Indianergebiet“ sagte ich zu mir im Auto. Die Landschaft ist beeindrucken. Es sieht wirklich so aus wie in den Filmen. Über Dubrovnik (unvergesslich) Neum, Kotor fuhr ich dann in die grösste AA- Gemeinschaft von Europa ein. Warum? Die Autonummern in Albanien fangen alle mit AA an, danach folgen die Zahlen. Umgeben vor lauter AA-Autos durchquerte ich die Millionenstadt Tirana. Es war aber nicht so einfach, weil ich auch kein Navi dabeihatte. Ich verfuhr mich heillos in dieser Stadt. Irgendwann befand ich mich in einem sehr heruntergekommen Quartier. Das Wort Armut gewinnt hier sehr an Bedeutung. Aber auch hier bin ich freundlichen und hilfsbereiten Menschen begegnet. Ich sah auch keine Alkoholleichen wie etwa vor über dreissig Jahren in Sofia. Die Zeit verging wie im Fluge. In der Innenstadt flog plötzlich ein wunderbarer, tiefblauer Schmetterling in meiner Fahrerkabine herum. Er hat wohl ganz hinten Anlauf genommen und Schwups flog er wieder zum Fenster raus. Die Polizei, dein Freund und Helfer, zeigte mir dann den Richtigen Weg. Noch nie in meinem Leben habe ich so bescheidene beschriftete Strassen gesehen. Auch in Elbasan fand ich die richtige Strasse nach Mazedonien nicht. Hier ist der Polizist gleich in mein Auto gestiegen. Wie er denn wieder zurück in die Stadt komme, habe ich ihn gefragt. Mit einem Schmunzeln schloss er die Türe und verabschiedete sich. Es folgte eine Passtrasse, die es wirklich in sich hatte. Dreissig Serpentinen aufwärts. Besoffen wohl kam zum Fahren. Auf dieser einspurigen Strasse habe ich die einzige wirkliche brenzlig Situation auf meiner Reise erleben müssen. Wie eine Wand kam mir ein Bus entgegen. Keine Leitplanken. Ein Rutschen und dann ist man weg. Es ist gut ausgegangen, auch dank dem Busfahrer. Ich habe viele Reiseinformationen und sonstige Infos speziell über Albanien und Mazedonien gelesen. Vielleicht hatte ich einfach auch nur Glück. Ich wurde nie bedroht oder gar entführt. Viele mussten eher etwas Schmunzeln, wenn sie mein Auto mit den weissen Vorhängen sahen. Alle Menschen, denen ich begegnete und mir Alkohol angeboten, akzeptierten mein NEIN DANKE problemlos. Dies war auf der ganzen Reise so. 

In eine Art Rauschzustand verfiel ich sowieso, als ich dann die griechische Grenze erreichte. Vor fünfundzwanzig Jahren hat man mich noch total verwahrlost aufgegriffen. Ich hätte es mir nie denken können sowas wie diese Reise machen zu können. Vor lauter Glück musste ich mein Auto stehen lassen. Im Übereifer liess ich die Kupplung zu früh los und so machte auch mein Auto einen kleinen Freudensprung. Allen meinen Gefühlen liess ich danach ihren Lauf. Es war unbeschreiblich schön. In Griechenland sah ich mir dann viele Sehenswürdigkeiten an. Alles, was ich mir vorgenommen hatte, konnte ich nicht besuchen. Nachdem ich den Tempel von Vasses (der dem helfenden Apollon Epikurios geweiht ist) gesehen hatte, war ich vollauf zufrieden. Architekt von diesem beeindruckenden Bauwerk ist Ikinos, der auch der Schöpfer des Parthenon in Athen war.

Wie sicher alle wissen, steckt Griechenland seit Jahren in einer tiefen Krise. (griech. Krisis) Ich habe einige kleine Diskussionen über die Krise und über Europa (Europa= Dieser Name stammt aus der griechischen Mythologie) miterlebt. Die Meinung der Griechen über die Schweiz ist hoch und nicht nur wegen dem Geld. Je länger die Krise aber dauert, umso mehr steigen die Probleme. Bei vielen führt die Arbeitslosigkeit immer wie mehr zur Obdachlosigkeit. Dies hat auch dazu geführt, dass die Alkoholabhängigkeit um 7% gestiegen ist. Oft geschehen Erdbeben oder auch grosse Waldbrände. Ich selber habe ein starkes Unwetter miterlebt. Auf vielen Inseln und auch auf dem Festland, mussten nach schweren Erdbeben, ganze Dörfer wieder neu aufgebaut werden. Oft also auch ein recht gebeuteltes Land. Doch gerade als Alkoholiker, bekommen mir dieses Land und besonders seine Menschen gut. Die Griechen, die ich erleben durfte, ruhen in sich selbst. Ihre Art von Gelassenheit ist ansteckend. Das dauert ein Weilchen und ist natürlich nicht immer einfach. Bald einmal will man den Kaffee zuerst mal geniessen, zum Bezahlen ist dann immer noch Zeit genug. Mit dem Auto herum zu driven hat in Hellas so richtig Spass gemacht. Ich werde nicht nur das Meer oder den blauen Himmel vermissen. Die Reise habe ich aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Mal als trockener Alki oder auch auf der Suche nach einem Plätzchen, wo ich einmal gerne Leben möchte. Durch Athen hindurch war ich der gestresste Reisende. Am Strand der zu erholend suchende Tourist. In den Ruinen oder Denkmählern, der interessierte Geschichten- Freak. Aber immer und überall ein dankbarer Alkoholiker.

Quellen:

\*Griechenland- Zeitung Ausgabe Nr. 532 2016

\*Griechische Mythologie (Mediterrano Editions)

\*Berner Zeitung

\* 20 Minuten

Wie gehe ich mit meinen Emotionen um?

Nur mit der Hilfe der Schwester, konnte ich mir das weisse Spitalhemd anziehen. Obwohl ich wieder mit über 4 Promille eingeliefert wurde, wusste ich schon was auf mich zukommt. In ein paar Stunden werden die Entzugserscheinungen einsetzten. Für längere Zeit werde ich wohl kein richtiges Essen mehr zu mir nehmen können. Meinen Körper werde ich nur mit grösster Anstrengung unter Kontrolle haben können. Dann werden die Emotionen kommen. Nicht nur vom Entzug werde ich Angst haben. Meine Ängste werden sich steigern. Angst vor Pflegepersonal, vor Ärzten und überhaupt Angst vor Menschen, werden nicht mehr zu stoppen sein. In ganz schwachen Stunden werde ich einfach nur da liegen können, die Decke anstarren und darauf warten, bis ich das erste Valium bekommen werde. Langsam wird mir dann bewusst, dass ich es wieder nicht geschafft habe trocken zu bleiben. Warum habe ich wieder gesoffen? Warum habe ich wieder in einer Wut alles zerstören wollen, was ich mir zuvor so mühsam aufgebaut habe? Vielleicht bin ich einfach auch der geborene Versager. Ich bin ja nicht zum ersten Mal in der Klinik. Man trifft gar alte Bekannte in diesen Mauern. Nach Tagen werde auch ich wieder zum Spaziergang mitgenommen. Wackelig auf meinen Beinen trotte ich den anderen hinterher. Aber ich weiss, es geht wieder aufwärts. Auch die AA- Meetings darf ich besuchen. Bald einmal sogar alleine. An den Meetings, in den vielen Gesprächen, muss ich mich sehr mit mir auseinandersetzten. So langsam begreife ich, dass ich meine Emotionen, meine Gefühle nicht so richtig unter Kontrolle habe. Nach zwei Jahren Arbeitslosigkeit, habe ich eine Stelle gefunden, wie ich sie mir schon seit langem gewünscht habe. Aus lauter Freude und Arbeitseifer, merkte ich nicht wie ich mich selbstüberschätze. Nach ein paar Monaten trinke ich zur Belohnung, die ersten Flaschen Bier. Dann folgt der Whiskey und um mich zu beruhigen, besorge ich mir auf dem Schwarzmarkt Valium. Laut Paracelsus ist alles ein Gift, es kommt auf die Menge an. So münze ich diese Erkenntnis auf meine Gefühle um. Die Dosierung meiner Emotionen wird mir immer wichtiger. Ich will mir meine Lebensfreude nicht nehmen lassen, nur weil ich wieder im Überschwang und mit Selbstüberschätzung meine, dass ich wieder kontrolliert saufen kann. Es geht nicht. So mache ich die ersten Schritte zu Kapitulation. Bis heute, viele 24zwanzig Stunden. Nach fünf Monaten kann ich meine Arbeit wieder aufnehmen. Mein Chef hat mir eine zweite Chance gewährt. Im Hintergrund fanden auch viele Gespräche statt. Mit meinem Arbeitgeber hatte ich ein Wiedereinstellungsgespräch, bei dem vieles zur Sprache kam. Über Jahre habe ich mir nun als Angstelter eine grosse Selbständigkeit im Betrieb erarbeitet. Die Tage an denen es mir so richtig gestunken hat zur Arbeit zu fahren, sind selten gewesen, bis heute. Wenn ich heute mit dem Rasenmäher durch die Grundstücke fahre, dann singe ich immer noch, natürlich läuft dabei der Motor. Wenn im Frühling wieder alle Pflanzen, die ich geschnitten habe, zum Blühen beginnen, dann habe ich immer wieder freudige Augen, wenn ich sie betrachte. Ich durfte auch lernen abzuwarten, denn vieles erledigt sich auch von alleine. Wenn ich mich ärgere, dann ist es meist nicht von allzu langer Dauer. Heute weiss ich mich auch zu wehren. Tod geglaubte leben länger, doch Leben musste ich erst einmal lernen. Wegen jedem Schub an Emotionen, habe ich heute nicht mehr gleich den Gedanken an Alkohol. Unter Gelassenheit verstand ich lange etwas anderes. Gelassenheit setzte ich lange mit Emotionslosigkeit in Verbindung. Alles mit einem gesichtslosen Ausdruck hinnehmen zu können. Eben keine Emotionen zeigen zu können. Nur sind bei mir die Emotionen oft sehr stark und meine Unvorsichtigkeit hat mich dann oft zum Alkohol greifen lassen. Keinen Alkohol mehr trinken zu können setzte ich lange mit lebendig begraben zu sein in Verbindung. Ich hatte sogar grossen Respekt vor dem trocken werden, geschweige denn nüchtern zu werden. Meine Vorstellung war, dass mich, nach dem Alkohol, jetzt das Trockensein fertig macht. Nach nun vielen 24zwanzig Stunden wurde ich eines Besseren belehrt.

Wo ist der Erfolg der Trockenheit?

Als Mensch aus dem Kanton Bern, wird einem ja immer nachgesagt, wie langsam wir seien. Finde ich gut so. Als Mensch und Alkoholiker aus dem Kanton Bern, bin ich gar als Berner noch etwas langsamer. Vielleicht liegt es auch daran, weil mich meine Eltern nicht grundlos Bernhard getauft haben. Falls sie nämlich wieder zurück nach Österreich gegangen wären, hätte ich sie, mit meinem Namen, immer an die schöne Stadt Bern erinnern sollen. So bin ich also im doppelten Sinne langsam. So hat sich auch der Erfolg der Trockenheit, bei mir nur langsam eingestellt. Immer noch ist es aber so, dass vierundzwanzig Stunden Trockenheit, für mich ein grosser Erfolg sind. Seit langem muss ich nicht mehr darauf achten, um die nächste Stunde trocken zu bleiben. Um diesen Zustand bin ich sehr dankbar. Als Alkoholiker sind meine Stunden die ich trocken erleben kann, wohl der grösste Erfolg überhaupt. „Erfolg ist messbar“ habe ich einmal gehört. Mag ja sein. Doch wie hoch soll ich die Latte setzen? Als Alkoholiker ist die Masseinheit „Nur für heute“ wohl die richtige. Bei über zwanzig Entzügen muss man ja einmal auf das Angebot der AA stossen. Mein Leben wäre aber sicherlich anders verlaufen, hätte ich das Programm der AA nicht angenommen. Das AA-Programm ist auch ein Lern- und Tun- Programm. Für mich ist es gut so. Ich kann sowieso nichts erlernen, ohne es ständig zu wiederholen. Durch den übermässigen Alkoholkonsum wird das Hirn sehr beschädigt, was ich auch zu spüren bekommen habe. Erst nach langem Üben konnte ich mir mehrere Gegenstände merken, die ich aus der Werkzeugkiste holen sollte. Meine Leerläufe zuvor waren aber nie vergebens, sie gehören zur Übung dazu. Nach den vielen Übungen ging es aber selbst mir etwas zu langsam. Wieso kann sich den der Erfolg nicht etwas schneller einstellen? Trotzdem ich an eine höhere Macht glaube, habe ich oft geflucht und alles wieder den Bach runtergehen lassen wollen und auch lassen. Meetings und die Schritte haben mich dann meistens wieder beruhigen können. Die lange Gier nach Alkohol, durfte ich nicht gleichsetzten wie die Gier nach Erfolg. Bescheidenheit ist eine Tugend, die nicht gerade leicht zu erlernen ist. Es ist mir immer egal gewesen wäre was hat und wie viel sich jemand leisten kann. In meiner nassen Zeit war es mir immer wichtiger genug Alkohol zu bekommen, egal ob ich ihn im Nobelhotel oder in irgendeiner Absteige bekomme. Es ist mir heute auch egal wie viel sich andere leisten können, denn ich habe für mich meinen Weg finden dürfen. Vor einigen Tagen hatte ich wieder einmal so ein Gespräch über den Alkoholismus. Da hat es auch wieder mal geheissen, dass ich doch gar nicht mehr ein Alkoholiker sei, da ich ja keinen Alkohol trinke. Würde ich mir diese Hintertür offenlassen, dann hätte ich wohl nie meine Erfolge, mein Glück und vieles mehr erleben dürfen. Ein trockener Alkoholiker zu sein, hilft mir bis heute in allen meinen Gedanken und Entscheidungen. Meine Krankheit Alkoholiker ist oft wie ein Schutzschild. Es schütz mich in meinem Leben vor Dingen und Menschen, die mir nicht guttun. Es ist aber auch immer ein Schutz mir selbst gegenüber. Am Anfang waren es bescheidene Ziele, die ich mir gesetzt habe, um Erfolg zu haben. Da galt es oft einfach „Nur für Heute“ trocken zu sein. Schritt um Schritt konnte ich dann meine Ziele höher setzten. Es ist ein langer Weg, aber auch ein Weg, der sehr viel Freude macht. Wenn ich so weiterfahre wie bis anhin, dann werde ich meine Ziele und damit auch meine Erfolge weiter erleben können. Ich wünsch allen weiterhin guten Erfolg und sei es auch nur „Für Heute“.

Wozu brauche ich einen Sponsor?

Eine Sponsorschaft kann sehr vielseitig sein. So kann ein Sponsor auch zur Abhängigkeit führen. Diverse Alkoholika, gehörte ja lange zu meinen Hauptsponsoren. Sie klebten an meiner Stirn, wie heute ein Werbeband auf den Fussballplätzen. Mein Sponsor Alkohol wusste auf jede Lebensfrage eine Antwort. War ich dann mal etwas für mich alleine, dann hatte ich mit meinen Sponsor „tiefgreifende, philosophische Gedanken“ und in ganz guten Momenten die Lösung aller Probleme der Menschheit zur Hand. In den damals jungen Jahren öffnete mir mein Sponsor Alkohol, Tür und Tor für mein zukünftiges Leben. Doch wie ich wieder aus diesem Scheinvertrag austreten konnte, hat er mir nicht mitgeteilt. An eine tiefgreifende Sponsorschaft konnte ich am Beginn meiner AA- Zeit, gar nicht denken. Es hat schon einige Zeit gedauert, bis ich schon nur etwas Gottvertrauen in meinem kranken Hirn aufbauen konnte. „Der erste Schritt“ war für eine lange Zeit, mein Herzschrittmacher, um überhaupt am Leben zu bleiben. Auch wenn ich über ein paar Jahre trocken sein konnte, bei jedem Rückfall wurde mein Körper geschwächt. Vielleicht zwei Kilometer von meinem heutigen Zuhause weg, machte ich meine ersten Schritte in der AA. Ich schreibe diese Zeilen über die Ostertage und schreibe daher, dass zwei alte Hasen in der AA, für mich damals meine Sponsoren waren. Ich habe nie direkt nach einer Sponsorschaft gefragt. Oft waren wir in den Meetings nur zu zweit oder zu dritt. Dies war für mich, als Neuling, natürlich zum Vorteil. So konnte ich viele Fragen am Meeting stellen und ich bekam auch immer die entsprechenden Antworten und Hilfen. In der AA-Literatur fand ich eine weitere grosse Stütze. Für meine Weltlichen Probleme, bekam ich einen sehr guten Sozialarbeiter zur Seite. Er motivierte mich auch dazu, nochmals eine Ausbildung zu machen. Er unterstütze mich auch dabei, um einige Prioritäten durchsetzen zu können. Weil ich nicht immer die Kraft dazu hatte. Es mag vielleicht komisch klingen, aber sogar einige Menschen, die ich auf der Gasse kennengelernt habe, waren Sponsoren für mich. Nie werde ich es vergessen, wie „Frau Flash“, auf diesen Übernahmen haben wir uns beide geeinigt, mich in den trockenen Zeiten dazu motivierte, weiterzumachen. Oder ein Mann, aus dem ehemaligen Jugoslawien, der mich immer mit grosser Freude begrüsste und mich auch dazu anhielt am Ball zu bleiben. Trotz allen Schwierigkeiten von damals, bekomme ich heute etwas feuchte Augen, wenn ich an diese Zeit zurückdenke. Es macht mir aber auch bewusst, welch ein Glück ich hatte und habe, dass ich die Hilfe der AA angenommen habe. Viele überleben den Kampf gegen den Alkohol ja nicht. Irgendwann fand ich dann für mich ein Stammmeeting. In diesen unzähligen Vor- und Nachmeetings, an den wertvollen Anlässen, die wir zusammen verbrachten, bekam ich auch jede Menge neuer Gedanken und Hilfen für mein neues Leben mit. Sponsoring heisst ja nichts anders als Förderung. So wurde ich also von vielen Menschen gefördert. Nicht vergessen, möchte ich auch meine Familie, die in diesen Zeiten immer zu mir gehalten hat.

**Vierter Band**

1. Älter werden
2. Andere Süchte
3. Anonymität
4. Demut im Zeitalter des Selfie –Sticks
5. Den eigenen Weg finden
6. Die Höhere Macht, wie ich sie verstehe
7. Die Kraft der täglichen Inventur
8. Die zwölf Schritte
9. Ein offener Geist
10. Hilft mir Literatur?
11. Humor ist, wenn man trotzdem lacht
12. Hurra, ich bin trocken! Was nun?
13. Ich übe mich in Gelassenheit
14. In die Tat umgesetzt
15. Mein Rezept gegen Langeweile
16. Meine ich ja, wenn ich ja sage?
17. Mut zur Veränderung
18. Nicht perfekt, aber doch o.k.
19. Prinzipien, Persönlichkeiten, Personen
20. Sage ich, ich gehe zu AA?
21. Sich entspannen ohne Alkohol
22. Tiefpunkt oder Umkehr-bitte wenden
23. Verzweiflung und Hoffnung
24. Vom Rausch der Vergangenheit, zur Zufriedenheit von heute
25. Von der Gnade Gottes
26. Was verstehe ich unter dem AA- Programm
27. Werde wer du bist
28. Wiedergewonnene Lebensfreude

Älter werden

Und i wer`kalt und immer kälter

I wer`abgebrüht und älter

Aber das will i net und das muss i jetzt klear`n

I möchte Lachen, Tanzen, Singen und Rear`n

Angst und Schmerzen soll`n mi wieder würg`n

Und die Liebe möchte ich bis in die Zehnspitzen spür`n

(STS Steirische Pop-Rock- Band)

Mit einundvierzig Jahren hat meine längste Trockene Zeit als Alkoholiker angefangen. Mit grossen Schritten gehe ich nun gegen die sechzig zu. Je älter du wirst, je weniger Freunde hast du, wurde mir auch schon gesagt. Gute AA-Freunde sind schon von uns gegangen und irgendwie haben die gesagten Worte auch einen Sinn. Meine Mutter liegt zurzeit im Spital. Bei einem meiner Besuche meinte sie: Ich bin so dankbar Bernhard, dass du trocken bist! Diese Worte wehten wie warme Winde um mein Herz. Da gibt es ein paar wenige, die bewundern mich, was ich aber schon gar nicht haben will. Ich möchte als trockener Alkoholiker einfach nur akzeptiert werden. Dass ich nach Griechenland auswandern möchte, wissen auch einige Leute. Da bekam ich mal zur Antwort: Was willst du denn in Griechenland, wenn du keinen Alkohol dringst!? Sinn scheint alles nur zu haben, wenn man Alkohol trinken kann. Aber das war ja bei mir einmal nicht viel anders. Einmal musste ich für eine Nacht in ein „All inklusiv Hotel“. Als ich einige Herren sah, die an der Hauswand des Hotels ihr kleines Geschäft verrichteten, war ich sehr froh darüber nicht mehr dabei zu sein. Das Lied von der steirischen Band, trällert mir öfters durch den Kopf. Beim steirischen Dialekt falle ich tief in meine Kindheit zurück. Der Ursprung unserer Familie ist in Graz und so ist der Dialekt ein Teil von mir. Ich werde älter, wie so viel andere auch. Ich denke oft zurück und dann auch wieder nach vorne. Ich weiss aber, dass ich nur für Heute keinen Alkohol trinken soll. Was ist bloss aus mir geworden? Man sieht mich auf keiner Party mehr. Das Innere von Kneipen sehe ich meistens nur noch, wenn ich irgendwo meine neun Uhr Pause mache. Am Abend bin ich hier zuhause und muss mich zuerst mal erholen. Festzelte, Umzüge sehe ich nur noch am Fernsehen. Eigentlich bin ich recht langweilig geworden. Oder doch nur einfach älter? Die trockenen Tage reihen sich aneinander. Es werden Jahre daraus und oft habe ich mich schon gefragt, warum geht es seit langem schon so? Für eine lange Zeit war es ja ein Würgen und Reissen, um nur für ein paar Jahre trocken zu sein. Klar bin ich froh und sehr dankbar darüber, dass es heute so ist. Hat es aber auch etwas mit dem älter werden zu tun? Ich denke schon. Die Prioritäten haben sich verschoben. Ich will und kann mir heute andere Dinge leisten. Seit langem liege ich im Urlaub auch in den Hotels und nicht mehr im Zelt. Wenn ich irgendwo in den Ausgang gehe, dann halt nicht mehr einfach so, um in der Kneipe zu sitzen und mir all das Gerede anzuhören. Und eines hat sich sehr verändert bei mir, ich habe die Verantwortung über mich selbst genommen. Vielleicht ist es auch die Angst zu viel oder gar alles zu verlieren? Jahrelang habe ich, wie ein Baby nach der Flasche, nach Alkohol gerufen. Investitionen in mein Leben habe ich in den Gegenwert von Alkohol gerechnet. Es lohnt sich nicht, sauf weiter! In diesen Zeiten habe ich viel Kraft liegen gelassen, vielleicht ist es die Kraft, die heute fehlt. Ich bin mir sicher, dass ich nur eine der vergangenen Eskapaden, nicht noch einmal überleben würde. Älter werden als AA macht mir nicht gerade Angst, aber ich habe so meine Gedanken. Jetzt wo ich noch am Arbeiten bin, da hat der Tag seine ausgefüllten vierundzwanzig Stunden. Ich schaffe mir in der Gegenwart eine Vergangenheit und auch eine Zukunft. Schon heute bin ich für viele zu langsam. Auf dem Weg zur Arbeit, fahren andere Autofahrer ständig auf mein Auto auf. Ich bräuchte nur den Kofferraum zu öffnen und ich hätte Gesellschaft in meinem Auto. Bei der Arbeit kann ich auch nicht mehr so auf die Tube drücken, dafür bin ich ständig was am Machen. Mein Tag hat 24zwazig Stunden und die will ich mir nicht kaputt machen lassen. Die Entdeckung der Langsamkeit gilt ja nicht für alle. So stelle ich für mich fest, dass ich mich auf ein langsameres Leben in Rente freuen darf. Wieder durfte ich in diesem Monat Dezember meinen AA- Geburtstag feiern. All dies habe ich den Menschen in der AA und dem Programm zu verdanken. Danke.

Andere Süchte

Tausendfach hat meine Mutter wohl schon diese Bewegungen gemacht. Das Bügeleisen gleitet wie selbstverständlich über die frisch duftende Wäsche. Unser Küchentisch ist zugedeckt mit einer dicken Decke. Darauf glättet nun meine Mutter ein Kleidungsstück nach dem andern. Auf einem der Stühle steht ein gefüllter Wäschekorb. Meine Mutter bügelt im Stehen und ich sitze auf meinem Stuhl. Dort wo ich immer sitze. Beim Frühstück oder beim Abendessen. Mein Stammplatz so zu Sagen. Wieder einmal bin ich bei meiner Mutter in der Küche, schaue ihr beim Bügeln zu und rede mir die Seele vom Leib. Meine ersten Meetings. Meine Mutter spendete mir Trost und Zuversicht, so wie später, viel später, die AA. Jahrelang steckte ich schon damals in einer Sucht. Ich verschlang Unmengen an Brot und Süsses. Ein bekanntes Süssgetränk mit Koffein, sprudelte wie ein Wasserfall in meiner Kehle runter. Zahnärzte hatten später dann einiges zu tun. Heute noch habe ich gerne etwas Süsses. Sobald die Patienten süsses essen, denn geht es ihnen besser! Sagte die Frau des Klinikleiters dann später immer. Irgendwann, auf irgendeiner Baustelle, sog ich den ersten Tabakrauch in meine Lungen hinein. Ich wurde richtig süchtig nach Menthol Zigaretten. Bis ich dann gehört habe, dass diese Zigis nur etwas für Weicheier sei. Ein richtiger Mann raucht auch richtige Zigaretten. So stellte ich um, auf eine stärkere französische Marke. Nach einem intensiven Handball- Training rauchte draussen in der eisigen Kälte mein Kopf. Dazu rauchte ich. Es hat ausgeschaut wie eine vollbetriebene Dampflokomotive. Macht euch nur lustig über mich! Euch werde ich es schon noch zeigen! Um meinen Körper mit genug Energie zu versorgen, brauche ich oft ein Supplement beim Mittagessen. Langsam wurde das Koffeinhaltige Getränk durch Bier abgelöst. So hatte ich immer wieder meine Tröster zur Hand. Beim Bügeln war ich dann schon lange nicht mehr dabei. Nicht einmal regelmässigen Sex mit meiner Verlobten, konnten meine Süchte stoppen. Nicht so süchtige Menschen wie ich es war, nahm ich als polierte Fremdkörper war. In den Stammkneipen polterte ich über das brave Bürgertum. Warum seid ihr nicht alle so, wie ich es bin!? Habe ich gelebt? Wie es Heinrich Heine in einem seiner Gedichte schreibt: In den niedrigsten Spelunken/ Unter Dieben und Halunken/ Die dem Galgen sind entlaufen/ Aber leben, atmen, schnaufen. Ja, ich habe gelebt und mir dabei sehr geschadet. Vielleicht muss man wirklich seien persönlichen Tiefpunkt erreicht haben, um sein eigenes Suchtverhalten zu verstehen. Süsses habe ich immer noch gerne. Rauchen tu ich immer noch zu viel. Gemahlen und geröstet hat mich nun schon oft ein Kaffee getröstet. Doch diese Ablösung von Alkoholika schadet mir nicht mehr so. Süchtig sein heisst ja auch, dass man eigentlich gar nicht geniessen kann. Heute noch kann ich all diese Gerüche hervorzaubern. Ich mache es manchmal, wenn ich ein Sekundenreissen habe. Ich kann, wenn ich es will, soweit treiben, dass es mir so richtig schlecht wird, dabei. In diesen Momenten weiss ich, dass es nicht gut sein kann für mich und so habe ich schon einige Rückfälle verhindern können. Es zeigt mir aber auch, dass ich gar nicht genossen habe. Mein letztes Glas ist lange her. Mein Trockensein hat mich zu etwas ganz anderen hingeführt. Ich geniesse mein Leben. Jede Minute davon, so gut es geht. Man könnte schon fast meinen, ich sei süchtig danach.

Anonymität

Es ist ja schon erstaunlich, da richtet der Alkohol in der Volkswirtschaft einen enormen Schaden an, wenn man aber die Finger von diesem Gift (aus der Sicht eines Alkoholikers natürlich) sein lässt, dann sollte man sich was schämen. Nachdem ich die ersten Schritte, als trockener Alkoholiker unternommen hatte, da bin ich zu offen mit meiner Krankheit umgegangen. Zu lange verkehrte ich noch in den bekannten Kneipen. Oft wurde ich dann darauf angesprochen, warum ich denn nicht ein ganz normales Bier bestelle! Zugegeben, ich war schon etwas Stolz darauf, schon mehrere Jahre trocken zu sein. So bin ich öfters aus der Anonymität ausgerochen und erzählte offen und ehrlich. Oft entstanden so noch recht interessante Gespräche. Lustig war es dann schon, dass einige im Gespräch, nicht ein Bier bestellten, sondern einen Kaffee. Anonym steht ja als erstes in unserem Namen. So hat es dann bei mir lange gedauert, bis ich dieses Wort ernster nahm. Ich drehte für mich den Spiess einmal um und stellte mir vor, wie ich wohl reagiert hätte, wäre ich als nasser Mensch vor mir gesessen. Mein Interesse wäre wohl auch gespielt gewesen. Es gibt heute noch einige Menschen, die über meine Krankheit Bescheid wissen. Einige davon haben meinen letzten Rückfall miterlebt und ich bin heute Ihr Hauswart. Es gibt noch ein paar wenige, bei denen hatte ich viel Vertrauen und teilte mich offen mit. Dann gib es noch solche, da habe ich mich einfach verplappert. Für viele ist ja die Anonymität genau das Gegenteil. Sie richten irgendeinen Schaden an und man kann sie nicht dafür belangen. Wir Anonymen Alkoholiker müssen uns davor schützen, nicht wegen unserer Krankheit verspottet zu werden oder dass man uns in der Öffentlichkeit denunziert. Oft wird einem ein gediegener Abend gewünscht. Chips, TV und ein gutes Glas Wein dazu. Heute antworte ich nicht mehr darauf, dass ich keinen Alkohol trinke. Ein „Danke gleichfalls!“ reicht völlig aus. Ich weiss nicht, ob ich bei all meinen Arbeitgebern, die genau gleichen Chancen gehabt hätte, wenn ich mich von Anfang an, als Alkoholiker geoutet hätte. Doch bei einigen bin ich dann doch auf Verständnis gestossen. Es fällt mir heute schon um einiges einfacher. Ich bin kaum mehr in den Kneipen zu sehen. Mein Geld gebe ich lieber für andere Dinge aus. Wenn ich heute in den Ausgang gehe, dann verbinde ich es mit etwas Sinnvollem. An diesen Anlässen bin ich heute lieber diskret im Hintergrund. Auch habe ich nicht mehr grosse Lust darauf, neue Freundschaften aufzubauen. Mit meiner offenen Art muss ich behutsamer umgehen. Viele Freundschaften haben, nach anfänglichem grossem Verständnis, sich langsam im Sande verlaufen. Im Berner Münster ist eine Inschrift, mit folgenden Worten eingemeisselt: „Macht’s nach!“ steht dort geschrieben. Wenn mich einer als Alkoholiker denunzieren will, könnte dies einer meiner Antworten sein. Das mich jemand aus der AA in irgendeiner Weise in Verlegenheit gebracht hätte, das habe ich wirklich noch nie erleben müssen. Die Gewissheit zu haben, dass ich im Kreise der AA offen mit meiner Krankheit umgehen kann, ist Gold wert.

Demut im Zeitalter des Selfie- Sticks

Natürlich bin ich heute im Nachhinein froh darüber, dass ich vor langer Zeit, mit dem PC konfrontiert wurde. Mein Nachbar, ein Informatik- Ingenieur, stellte seinen Computer in meine Wohnung und zeigte mir die Grundregeln. Er machte sich dann auf den Weg nach Mexico, um eine lange Fahrradreise zu unternehmen. Da ich damals arbeitslos war, verbrachte ich viele Stunden, bis spät in die Nacht hinein, an diesem Gerät. Besonders gefallen hat es mir, wenn ich im dunklen Zimmer, die Defragmentierung vorgenommen habe. Auch das Innenleben nahm ich etwas in Angriff und motzte den PC mit mehr RAM- Speicher auf. Vor einigen Jahren bin ich auch ins Internet eingestiegen. Heute habe ich auch eine E-Mail-Adresse und bewege mich etwas in der Digitalen- Welt. Besonders für mein Hobby ist mir der PC sehr nützlich. Haufenweise oder Bytes-Weise habe ich Tabellen geschrieben. Bilder, Texte usw. habe ich auf USB-Stick gespeichert. Auf diese Weise konnte ich einige Bananenkisten leeren. Auch für meine tägliche Arbeit nutze ich den PC. Ja, es ist schon ein sehr praktisches Gerät. Doch Surfen hat so einen ähnlichen Klang wie Saufen. Nach viel Surfen muss ich auch mal auf WC und dies klingt auch wieder so ähnlich wie PC. Wenn ich bei den Vergleichen bleibe, dann klingt auch ein Handy wie Brandy. Es hat Suchtpotenzial, die ganze Angelegenheit. Weltmeisterschaften beim SMS schreiben hat es glaub auch schon gegeben. Um mit gesenktem Haupt durch die Strassen der Stadt zu gehen, gibt es in einigen Städten schon eigene Gehstreifen. Das Bild, dass diese Leute für mich reflektieren, erinnert mich an mich selbst, als ich völlig berauscht auf dem Weg war, um Alkohol zu besorgen. Es gab nur noch mich und mein Suchtmittel. Es sind sicherlich nicht die gleichen Träume, die ich mit diesen Menschen teile, aber die gebeugte Haltung zeigt, dass man gedemütigt wird. Um diese Demütigungen nicht mehr zu ertragen, muss ich mich befreien können. Eigentlich demütigen sich all die Menschen selbst, die da mit ihren langen Stangen in der Gegend herumgehen. Aus meiner Sicht steckt die Gesellschaft in einer Art Rausch. Wir trockenen Alkoholiker wissen ja, wie dies ausgehen kann. Um für mich den Begriff Demut richtig zu verstehen, musste ich aus meiner Sucht rauskommen. Hätte ich dabei pausenlos Bilder von mir gemacht oder mich nur noch im Netz bewegt, ja dann wäre ich zu keinem Ende gekommen. Ich sehe mich jeden Morgen im Spiegel. Den ganzen Tag bin ich mit mir zusammen, da brauche ich wirklich nicht noch tausende Bilder von mir selbst zu machen. In den Zeiten, als ich noch trank, da habe ich mich schon sehr oft als sehr wichtig genommen. Doch um den richtigen Weg aus der Sucht zu finden, da brauchte ich schon andere Möglichkeiten. Um nicht dauernd von mir selbst davonzurennen, musste ich vom Hohen Ross runterkommen. Unter der Woche sehe ich täglich eine Gruppe von gestandenen Herren, über ihre Geräte gebeugt. Sie schauen sich lustige Videos an. Lachen sich krumm ob den Missgeschicken von anderen. Wenn es irgendwo einen Film geben würde, der mich total berauscht oder völlig verzweifelt im Entzug zeigen würde, was würde wohl dann geschehen? Ich glaub, ich selbst müsste weinen. Bescheidenheit, Dankbarkeit und Ehrlichkeit stecken für mich im Begriff Demut. Irgendwo in meinem Kopf sind traurige Selfies von mir gespeichert. Bilder die ich jederzeit hervorholen kann. Ich bin nicht bei Twitter dabei, aber einen Zwitschern gehen, dass hatte ich auch schon vor. Um es zu vermeiden, ging ich in ein Meeting oder holte eines der vielen Selfies aus meinem Archiv. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich meine Bildersammlung bis heute nicht erweitern musste.

Den eigenen Weg finden

Mein Vater ist vor einem Monat verstorben und meine Mutter hat uns schon etwas früher verlassen. Ein komisches Gefühl bleibt zurück. Über sechzig Jahre waren sie beide treue Begleiter, auf vielen Wegen, die ich bestritten habe. Ob in leichten und schweren Zeiten, sie haben immer zu mir gehalten und mich auf meinem Weg begleitet. Bald ist auch das ganze administrative erledigt und die Reise meiner Eltern hier auf Erden ist abgeschlossen. Ich freue mich sehr auf meinen nächsten Lebensabschnitt als Rentner. Doch momentan sitze ich da, irgendwie leer. Mich wundert es schon sehr, wie ich immer noch trocken sein kann, obwohl mich der Verlust der Eltern hart trifft. Es ist zwar schon lange her, da haben mich kleinere Steine, die mir im Weg waren, gleich aus der Bahn geworfen. Ein Freund sagte dann einmal zu mir: Also wegen jeder Kleinigkeit kannst du nicht immer wieder zum Glas greifen. Auch andere harte Aussagen haben bei mir nicht ihre Wirkung verfehlt. Bildlich gesehen bildeten sich schon ausgetretene Wege, die zu den Kneipen führten, die ich alle besuchte. Ganz automatisch steuerte ich immer dieselben Orte an, bis auch dies ein Ende fand. Für eine lange Zeit bin ich also immer denselben Weg gegangen. Ein Weg, der nicht mehr anzuschauen war, ein Weg, den man auch nicht mehr renovieren konnte. Zum Schluss bin ich nur noch zuhause gewesen. Ich habe keine Wege mehr getan, ausser zum Laden, um Flaschen zu holen. Auf diesem alten Weg war der Abgrund auch nicht mehr weit, in welchem Sinn auch immer. Einen Weg ohne Alkohol zu gehen, dass schien mir unmöglich. Trotzdem war es dann einmal so weit. Ich war wieder in meiner alten Heimat gelandet und erlebte nach einigen Wirren meine erste trockene Zeit. Zur Unterstützung nahm ich die „Antabus“ ein und blieb sogar für längere Zeit an der gleichen Arbeitsstelle. Richtig zufrieden war ich aber nicht. Es fehlte mir einfach etwas. Es sollte doch noch etwas geben, was mehr ist als nur trocken zu sein. Die AA durfte ich schon zuvor einmal kennen lernen, aber meine Erinnerung war sehr schwach. Es kam, wie es kommen musste. Bald war ich wieder in der Klinik und ich musste sogar zu den AA- Meetings gehen. So lernte ich die AA kennen. Langsam bekam ich Einsicht in ein anderes Leben. Als Alkoholiker kann ich nicht so durchs Leben gehen wie alle anderen auch. Ich musste mehr tun als einfach nur „Antabus“ einnehmen und mein Leben mit Arbeit absichern. Mit Erstaunen stellte ich fest, dass gar nicht alle Alkohol tranken. Da gibt es doch tatsächlich Menschen, die in der gleichen Situation sind wie ich und trocken durchs Leben. Das AA-Programm zwang mich zu nichts. Schön, wenn du wieder kommst! Hörte ich oft. Auch Alkoholiker sind nicht alle gleich. So lässt einem das Programm die Freiheit zu wählen, was man will. „Erkenne dich selbst“ stand über dem Eingangstor zu Delphi. Der Spruch war auch ein Aufruf dazu sich in Bescheidenheit und Demut zu üben. Für mich bleibt das AA-Programm mit all seinen Weisheiten der richtige Weg. Ein Weg, weg von Bierflaschen und Bierdeckel die ich sammelte. Wanderungen zu gehen, ohne sich abzusichern ob unterwegs eine Kneipe kommt. Ein Weg zu mehr Selbstvertrauen und für mich auch ein Weg zu einer eigenen Kultur. Seit bald neunzehn Jahren kann ich ein bewussteres Leben führen. Ich bin ein „Langsam- Esser“ geworden, schlinge die Nahrung nicht mehr in mich hinein. Als „Badist“ (Ich bade gerne) erreiche ich es mit der Zeit auch, dass Bad zu geniessen und nicht noch zwei Bücher ins Badezimmer zu nehmen. Vieles in meinem Leben habe ich reduziert und mache nicht mehr viele Dinge aufs Mal. Meine Selbstzerfleischung hat aufgehört und ich lasse mir nicht mehr alles bieten. Mein trockenes Leben ist für mich heute, dass Wichtigste was ich habe. Es gilt es zu bewahren und zu beschützen.

Die Höhere Macht, wie ich sie verstehe

Morgens um halb sechs Uhr wurde ich von meiner Mutter sanft geweckt. In der Küche angekommen kam mir schon der Duft von meinem Mittagessen entgegen. Meine Mutter kochte es am Vortag. Jetzt wurde das Essen nochmals aufgewärmt. Nach meinem Frühstück machte ich mich dann auf zur Arbeit. Anfangs bin ich den weiten Weg noch mit dem Fahrrad gefahren, doch bald konnte ich mir ein Töffli leisten. Es wurde etwas einfacher. In Wabern hat es mich, im tiefen Winter, einmal so auf die Schnauze gehauen, dass ich für einen ganzen Tag nicht mehr bei der Arbeit erschien. Beim Fahrrad zuvor ist mir oft die Kette rausgesprungen, so dass mein Drahtesel mehr als nur einmal in der Aare gelandet ist. Wenn ich dann bei der Arbeit noch auf einer Baustelle war, wo es durch alle Ritzen gezogen hat, dann fehlte nur noch die Erinnerung an meine blöde Schulzeit und ich bekam öfters einen Wutanfall. Gott bestraft mich für mein Dasein! Mein Leben besteht nur aus Murks und nochmals Murks! Welch eine Wohltat später dann in der Kneipe zu sitzen und ein Kaffeefertig nach dem anderen runterzuspülen. Bis weit in die ersten Meetings hat mich ein strafender Gott begleitet. Ein Gott der es gar nicht gut meint mit mir. Trotz katholischen Unterricht und viele Gespräche über Gott, niemand erklärte mir Gott als strafenden alten Mann mit langem Bart. Ich habe mir selbst einen solchen Gott erschaffen. So hatte ich zwei Ventile, wo ich meine Wut rauslassen konnte, meinen strafenden Gott und Alkohol. Natürlich gab es auch immer wieder glücklichere Zeiten. Zeiten in denen der Alkohol seine safte Wirkung offenbart. Zeiten in denen das Leben glatt, wie eine Eisfläche daherkam. Doch tief in meinem Innern hatte ich ständig eine Stimme. Einmal ein leises und mal lautes Grollen von Flüchen und Anklagen. Vor über zwanzig Jahren hat es aufgehört. Ich hätte den Tag eigentlich feiern sollen. Denn plötzlich war die Stimme weg. Einfach so. Trotz meinem Fluchen habe ich nämlich immer an eine höhere Macht geglaubt. Ich habe ja in dieser Zeit nicht nur gesoffen. Immerhin habe ich eine Lehre geschafft, verliebte mich bis über beide Ohren in ein Mädchen. Trotz der Stimme ging ich öfters in die Kirche und entschuldigte mich. In den guten Zeiten des Rausches sah ich auch die wunderbare Natur, wenn auch benebelt. Nun lernte ich die AA kennen. Sollte mich wieder mit Gott beschäftigen. Am Anfang meldete sich die Stimme noch. Ich wurde rückfällig. Aber es wurde ruhiger in meinem Kopf. Was die höhere Macht betraf, begann ich mehr mit dem Herzen zu denken. Die Arbeit in den Schritten begann. Meine Liste der Schuldigen war sicher so lang, wie die bei denen ich Unrecht getan habe. Ich habe mich dann nur bei ein paar wenigen Menschen, denen ich unrecht tat, entschuldigt. An der Spitze der Schuldigen war eindeutig die höhere Macht. Aber bald einmal merkte ich schon, dass sich gar nichts bei mir verändert, wenn ich nicht bei mir selber die Fehler suche. Vielleicht ist es der höheren Macht auch völlig egal, wenn ich ihr immer die Schuld gebe. Ich bin es ja, der an Ort und Stelle stehen bleibt. So beschloss ich, dass ich für mich keinen strafenden Gott mehr haben will. Mein eingeschlagener Weg ist noch lange nicht zu Ende und ich werde ihn wohl für immer gehen müssen. Das Wort Freiheit, ist für mich ein Begriff, der mich schon mein ganzes Leben begleitet. Freiheit, das ist ein grosses Wort. Bis heute konnte ich viele Jahre ein trockenes und freies Leben geniessen. In meinem Glauben möchte ich frei sein und die AA hat mir meine Freiheit gelassen.

Die Kraft der täglichen Inventur

Kein einziges Buch aus der AA- Literatur, die ich mein Eigen nenne, ist so gezeichnet vom vielen Gebrauch, wie das Buch der 12 Schritte und Traditionen. Wieder finde ich so einen genialen Satz darin: „Nichts zahlt sich so aus wie die Beherrschung von Zunge und Feder „. Was war ich doch oft für ein Frechdachs, als ich noch dem Alkohol mit aller Leidenschaft frönen konnte. Für einige Zeit bemerkte ich noch meine Beleidigungen. Aber irgendwann, konnte auch meine Verlobte die Entschuldigungen nicht mehr annehmen. Ich wäre ja so ein lieber, wenn ich nur nicht so viel Saufen würde. Bei meiner grossen Inventur musste ich also auch den Bösen Bernhard, genauer unter die Lupe nehmen. Als ich mich einmal völlig vor mir selbst im Geiste entblösste, da stand ich da wie ein durchnässter Pudel und wusste nicht so recht weiter. Aber es war zugleich der Anfang zur Veränderung. So schrieb ich also vieles nieder, was meine Zunge nicht mehr alles aussprechen wollte. Die Inventur meines Inneren versuchte ich so gründlich wie nur möglich zu machen. Alle meine Tagebücher oder Gedankenhefte las ich nochmals durch. Bis zum heutigen Tag gäbe es schon bald ein beachtliches Buch von fünfhundert Seiten. Ich will damit nur ausdrücken, dass ich täglich eine kleine Inventur brauche und in Abständen brauche ich auch eine schriftliche Inventur. Obwohl der letzte Schluck Alkohol schon lange her ist, merke ich dabei immer wieder, wie mein Kurzzeitgedächtnis durch die Sucht gelitten hat. Oder kommt es daher, weil ich nach Feierabend auf dem Weg Nachhause, den Tag nochmal Revue passieren lasse? Heute kann ich es mir mittlerweile erlauben, so den Arbeitstag zu beenden. Wenn ich dann in meinem Auto Musik höre, dann weiss ich eigentlich, dass ich ein ruhiges Gewissen habe. Ich habe also niemanden beleidigt oder habe gravierende Fehler gemacht. Für mich ist es auch sehr wichtig geworden, dass ich negative Vorkommnisse so schnell wie möglich korrigiere, am besten gleich im selben Moment. Nachdem ich eine grosse Inventur gemacht hatte, wollte ich nicht mehr, dass sich vieles wieder aufstaut. Das führt nur zu Ärger und einer dunklen Stimmung in mir drin. Die Inventur, ob nun täglich oder in Abständen, ist für mich heute, wie vor langer Zeit, das Feierabendbier. Ich ziehe einen Schlussstrich durch den Tag. Früher bin ich dafür in die Kneipe gegangen. Trotzdem habe ich dann meinen Ärger, Endtäuschung und vieles mehr, wieder mit Nachhause genommen. Mit einer aufgeräumten Seele lebt es sich besser, ist meine Erfahrung.

Die zwölf Schritte…

…so wird es auf Griechisch geschrieben. Es ist auch schon wieder zwei drei Jahre her, da bekam ich am Meeting diesen Streifen als Buchzeichen geschenkt. Alle Besucher des Meetings erhalten ein solches Buchzeichen. Besuche ich die Insel Rhodos, dann freue ich mich immer sehr auf ein Meeting dort. In vielen Sprachen wird dann das Gelassenheitsgebet gesprochen. Obwohl ich leider immer noch nicht viel Griechisch verstehe, geschweige dann ein fliesendes Englisch spreche oder gar Dänisch, man versteht doch vieles mit dem Herzen. Welche Figur bin ich nun wohl? Die fünfte Figur von links bin ich wohl immer noch ein bisschen. Die fünfte Figur kommt mir vor wie ein Boxer, der sich hie und da immer noch gegen gewisse Angriffe wehren muss. Aber dann schreitet die Figur vollen Mutes und Kraft voraus. Was den Alkohol betrifft muss er hoffentlich nicht zu oft durch all diese Schritte gehen. Ich sehe die letzte Figur als die Befreiung aus dem Zwang Alkohol zu trinken. Mir geschieht es heute immer wieder, dass ich Anlauf nehmen muss, um ein Ziel zu erreichen. Immer wieder darf ich einen Schritt anpacken. Es hilft mir weiter im Leben. Viele Alkoholiker und auch viele Nichtalkoholiker brauchen die zwölf Schritte der AA auch dazu, um andere Lebensprobleme zu lösen. Als unsere Gemeinschaft noch in den Kinderschuhen steckte, musste sie auch Fehlschläge hinnehmen. Anders ist es mir auch nicht ergangen. Nicht jeden Schritt verstand ich am Anfang. Bei einigen musste ich immer wieder von vorne anfangen. Besonders den ersten Schritt darf ich mir immer wieder in Erinnerung rufen. Auch die Anzahl der Schritte finde ich genial. Jeden Monat kann man im Meeting oder im stillen Kämmerlein, sich in einen der Schritte vertiefen. Das Leiden von Andern bringt mich nicht weiter. Die zwölf Schritte und viele andere Werkzeuge von der AA als Gemeinschaft, haben mir dabei geholfen ein trockenes Leben führen zu dürfen.

Ein offener Geist

Sechszehn Jahre habe ich mein Leben intensiv dem Alkohol gewidmet. Vor zwei Tagen hatte ich meinen AA- Geburtstag und bin nun schon mehr als zwei Jahre länger trocken als meine nasse Zeit gewesen ist. Für mich ist dies immer noch alles ein kleines Wunder. Auch mit dem älter werden hat sich mein Leben völlig verändert. Vom Kneipenhocker zum Stubenhocker habe ich mich gewandelt. Besonders im Winter geniesse ich es, wenn ich zuhause an der Wärme sein kann. Unter der Woche bin ich mehr als genug im Freien draussen. Vielleicht bin ich mittlerweile auch so ein alter Knacker geworden, der sich vor Neuem verschliesst und nur noch stur seinen eigenen Weg geht. Doch was den Alkohol betrifft, da war ich früher wohl wirklich ein sehr sturer Mensch. Nichts ging ohne meinen damals besten Freund. Als wären sie Götterstatuen standen verschiedene Bierflaschen sogar auf meinen Regalen herum. Ich weiss noch, wie stolz ich darauf war, sogar Bier aus Österreich zuhause zu haben. Damals war eben alles noch ein bisschen anders. Ich konnte viel Alkohol ertragen. War sogar sehr stolz darauf. Aber nicht für lange. Die sehr traurigen Seiten sollten bald einmal kommen. Es ging runter bis zur Verwahrlosung. Gut an die zwanzig Entzüge und einige längere Therapien musste ich durchmachen. Ganz offensichtlich habe ich mich sehr lange dagegen gewährt, ein anders, ein neues Leben zu beginnen. Mein erstes bewusst erlebtes Meeting werde ich nicht so schnell vergessen. Wie ich damals einige „Irgendwo“ auf Zimmer nahm und zu lesen begann. Verstanden habe ich nicht viel, von den Inhalten, die ich gelesen habe. Doch ich wusste, da ist etwas, dass mir helfen kann. Es gab aber auch eine Zeit, da zweifelte ich daran, ob die AA das Richtige ist für mich. Zuvor durfte ich aber auch schon lernen, nicht alles, was für mich neu ist, gleich zum Vorherein abzulehnen. Wäre ich bei meiner alten Haltung geblieben, würde ich heute keine Bilder mit Pastellkreide malen. Rund um mich herum gab es genug Leute, die die AA zum Vorherein total abgelehnt haben. Nichts für mich! Sektenbrüder! Irgendwann ist nicht mehr alles freiwillig. Ich musste einfach etwas tun, um weiterzukommen oder sogar, um mein Leben zu retten. So lernte ich langsam Dinge anzunehmen, die ich zuvor abgelehnt hatte und ich lernte auch Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Irgendwann machte es „Klick“. Es machte auch Freude mich immer mehr selber zu entdecken. Offen zu sein für neue Aufgaben machte Freude. Offen zu sein, für viele neue Dinge führte aber auch dazu, dass ich so langsam auch verstand, was ich nicht will. Immer länger wurde mein Gleis, auf dem ich mich nun neu bewegte. Die alten Schienen auf denen ich lange als nasser Alkoholiker unterwegs war, verschwanden immer wie mehr. Mein neues Leben, meine Art Wiedergeburt nahm immer wie mehr Fahrt auf. Der offene Geist lernte mich, dass Eine vom anderen zu unterscheiden. Meinen Weg als trockener Alkoholiker zu gehen. An den Stationen, an denen ich einen Halt einlegen muss, achte ich darauf, dass die Weichen auch richtiggestellt sind. Vieles ist wichtig, doch nichts ist wichtiger als meine 24zwanzig Stunden die ich als trockener Alkoholiker leben darf.

Entscheide dich, du hast die Wahl

Als ich meine heutige Arbeitsstelle angetreten hatte, da musste ich auch in einem der Häuser, die ich nun schon so lange betreue, auch einziehen. Bald bekam ich zu spüren, dass dieses Haus einen Hauswart vor Ort auch richtig nötig hatte. Nach einigen Jahren wurde aber vieles umstrukturiert und ich konnte frei wählen, wo ich meinen zukünftigen Wohnort haben möchte. Es zog mich bewusst etwas weiter weg von den Bergen. Ich wollte nicht in die Nähe meines Heimatortes ziehen. Oft bin ich ja schon auch dort gewesen, weil meine Eltern immer noch dort gewohnt haben. Doch nun muss ich die Wohnung meiner Eltern auflösen und so bin ich oft in diesem Dorf. Es gibt noch Menschen in diesem Dorf, die spontan Grüssen. Wie es halt früher einmal war. Zum x male bin ich nun schon in meinem ehemaligen Kinderzimmer gewesen. So wie in den Filmen, wenn sie eine Rückblende machen, so ist es mir nun oft vorgekommen. Hunderte von Bildern habe ich in den Computer gescannt. Vergangenheit in Übermass erlebe ich zurzeit. Mit neunzehn Jahren habe ich die elterliche Wohnung verlassen. Ich genoss meine Freiheit. Wollte auf ein Segelschiff anheuern oder für zwei Jahre nach England ziehen. Es wurde nichts aus meinen Plänen, denn der Alkohol übernahm immer wie mehr das Kommando. Ich weiss noch, wie auch auf der Fähre nach Dover mal einen Matrosen vom deutschen Segelschulschiff kennenlernte. Der meinte dann: Wenn du so am Saufen bist, dann vergiss es mit deinem Schiff! Sogar kleine Wanderungen bestimmte von einer gewissen Zeit an der Alkohol. Ohne eine Kneipe unterwegs, war ich gar nicht bereit dazu, nur einen Meter weit zu gehen. Happy war ich als einmal in den Ferien in Bulgarien, der Alkohol war so billig wie noch nie zuvor. Und so gäbe es noch viele Geschichten zu erzählen. Der Alkohol übernahm schön langsam das Zepter über mein Leben. In meinem Kinderzimmer war ich auch öfters besoffen angekommen. Aber es war bei weitem nicht so schlimm, was ich alles später noch erleben musste. In zwei Monaten werde ich auch die Vergangenheit aus meinem Kinderzimmer aufgearbeitet haben. Eine letzte grosse Inventur, nach der grossen Inventur meiner Alkoholkarriere. Doch es schmerzt alles nicht mehr so sehr. Nicht „nur“ der Alkohol bestimmte mein Leben, irgendwann kamen auch die Behörden und setzten meinem Treiben ein Ende. Ich bin nicht in Knast gewesen, aber in geschlossenen Anstalten. Freiheit musste man sich verdienen. Nicht Abhauen, an den Gesprächen teilnehmen oder „Ämtli“ übernehmen. Es war dann immer ein besonderes Ereignis, wenn ich nach einiger Zeit an den Spaziergängen teilnehmen durfte. Auf wackeligen Beinen zwar, aber es waren die ersten Schritte in die Freiheit. Wie sehr man eingeschlossen ist wegen dem Alkohol, dass spürte ich oft schon kurz nach meinen Entlassungen. Der Drang wieder zu Saufen war oft enorm.

Ich durfte kapitulieren. Der Wunsch mit dem Trinken aufzuhören, ging bei mir mit der Kapitulation einher. Auch wenn Freiheit ein weiter Begriff ist, es ist wahnsinniges Gefühl als Alkoholiker, sei es nur für einen Tag oder länger, diesen Zwang zum Saufen, nicht zu spüren. Als junger Mensch hat mich der Alkohol begleitet und mein Leben bestimmt. Seit langer Zeit habe ich aber die Verantwortung über mein Leben selbst übernommen und bin dankbar um jeden Tag, den ich Trocken erleben darf.

Hilft mir Literatur?

Vor einigen Tagen habe ich ein Buch, über eine andere Krankheit als Alkoholismus, zu Ende gelesen. An Lepra erkrankte Menschen lebten, für eine längere Zeit, auf einer Insel bei Kreta. Nach einer längeren Trockenheit sieht man einem den Alkoholiker ja nicht mehr an und verstossen wird man auch nicht. Das Leben als Leprakranker muss nicht einfach gewesen sein. „König Alkohol“ von Jack London ist ja fast ein Standartwerk in der AA-Literatur. Ich habe noch einige andere Bücher gelesen, die nicht zur AA-Literatur gehören. So gut auch andere Literatur über die Krankheit Alkoholismus sein mag, als Betroffener hat mir die AA- Literatur am meisten geholfen. Ein Jugendfreund hat mir vor langer Zeit, ein Buch in die Hände gegeben, dass ich unbedingt lesen sollte. Dann liest du mal einen richtigen „Western“! Danach las ich gleich einen anderen Kult-Roman. So hat alles angefangen. Die Bücher, die ich damals gelesen habe, waren leichte und spannende Kost. Wäre es andersrum gewesen, hätte mich die Literatur wohl nicht packen können. Einige hundert Bücher füllen nun meine Regale. Besonders weil ich gerne gute Krimis lese. Bevor ich meine Nachttischlampe ausschalte, lese ich mindestens eine halbe Stunde. Das Lesen hat mich dann auch zum Schreiben gebracht und ohne selbst etwas zu schreiben, wäre mein Leben um einiges ärmer. Mit Spannung warte ich immer aufs nächste „Irgendwo“. Wenn ich dann im „Irgendwo“ lese, ist es für mich wie ein Meeting, aber ohne eine lange Befindlichkeitsrunde. Einen Bericht fürs „Irgendwo“ schreiben, dauert bei mir einige Stunden. Dazu brauche ich auch oft die AA- Literatur. Dann kommt es schon vor, dass ich bei Texten in der AA- Literatur stehen bleibe und weiterlese. So kombinieren sich AA- Literatur und eigene Gedanken zu einem Text, den ich dann in meinem Bericht fürs „Irgendwo“ niederschreibe. Besonders am Anfang, als ich meine Krankheit ernster nahm als zuvor, bedeutete die Literatur der AA für mich sehr viel. Nie ging ich damals ohne AA-Literatur ausser Haus. In meiner Tasche befanden sich immer einige Bücher von der AA und etwas zum Schreiben. Besonders das Buch “Zwölf Schritte und zwölf Traditionen“ hat mir sehr geholfen. Unter einigen Schritten konnte ich mir nämlich wirklich nicht so recht vorstellen, wie ich damit umgehen sollte. Diese „Anleitungen“ waren und sind für mich heute immer noch wichtig. Ich freue mich immer sehr darauf, wenn ich wieder einen neuen Krimi oder Roman in der Buchhandlung kaufen gehe. Gibt es ein neues Taschenbuch einer meiner Lieblingsautoren? Hat die Verkäuferin einen guten Tipp für mich? Mit einem neuen Buch unterm Arm gehe ich dann Nachhause und bin gespannt auf die neue Geschichte und wenn ich Glück habe, liegt auch gleich noch das neue „Irgendwo“ im Briefkasten.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Mein Onkel, der konnte Witze erzählen. Hatte er mal einen Witz erzählt, da wusste man, dass noch weitere folgen werden. Nach seiner kurzen Vorstellung hatten alle Tränen in den Augen. Hingegen wenn ich einmal einen Witz erzählte, dann taten alle so als ob sie mir genau zuhören würden und mussten eher über ihr Verhalten lachen als über meinen Witz. „Seit alle schön ruhig, Bernhard erzählt einen Witz“ hiess es einfach. Im Witze erzählen scheine ich eine komplette null zu sein. Es gibt drei Situationen, die in meiner Jugend geschehen sind, da müssen alle Beteiligten heute noch darüber lachen. Da fällt nur ein Stichwort und schon müssen alle, die damals dabei waren, schmunzeln. Selbst jetzt beim Schreiben darf ich etwas darüber lachen. Humor ist kein einfaches Geschäft. Meiner Meinung nach ist es eine hohe Kunst Menschen zum Lachen zu bringen. Vor einigen Wochen habe ich mehr als zwei Regale Bücher entsorgt. Es befand sich aber keines darunter die sehr humorvolle Geschichten enthalten. Keines der restlichen Bücher gleitet im Text auf einen niedrigen Vulgär- Humor ab. „Ephraim Kishon, Kaminski und Kaminer“ bleiben in den Regalen, weil ich sie alle noch einmal gerne lesen würde. Charly Chaplin, Loriot und einige mehr sind mit ihrer Art von Humor in die Geschichte eingegangen. Ob es Humoristen von heute auch schaffen werden, bezweifle ich. In der heutigen Zeit driftet Humor oft ins vulgäre ab oder er kommt beleidigend daher. Zu allen Zeiten habe ich gerne Sprüche geklopft. Diese fallen aus dem Gespräch heraus und sind nicht ernst gemeint. Jemanden hochziehen hat seine Grenzen. Treibt man es zu weit, hat die betreffende Person schnell das Gefühl ausgelacht zu werden und dies gilt es zu vermeiden. Wenn der Serviertochter etwas zu Boden fällt und dann der berühmte Spruch fällt: „Fräulein es ist etwas runtergefallen“ habe ich dies noch nie lustig gefunden. Die Serviertochter wird von allen blossgestellt. Aber Humor ist ja, wenn man trotzdem lacht. Alkohol löst ja nicht nur die Zunge, er macht ja auch locker und ungehemmt. So war es ja auch bei mir in der nassen Zeit. Ich glaube aber nicht, dass ich alles heute als lustig empfinden würde, was damals lustig war. Denn die lustigen Abende hatten auch ihre Kehrseite und die war nicht immer angenehm. Wenn ich heute in so eine lustige angetrunkene Gesellschaft gerate, da weiss ich heute recht gut, wann ich meine Grenzen erreicht habe. Ich verlasse dann die Gesellschaft aus irgendwelchen Gründen. Meine nassen humorigen Zeiten haben auch eine Menge Geld gekostet, Geld, das ich heute lieber für andere Dinge ausgebe. In einer meiner schlimmste Sauffasen, da ist mir um sechs Uhr am Morgen, der Alkohol ausgegangen. In meiner Verzweiflung fand ich dann im Bad eine Flasche Mundspülung. Mundspülung mit Alkohol. Ich begann zu trinken. Es schmeckte natürlich furchtbar. Als ich dann im Spiegel, über dem Lavabo, mein trauriges Gesicht sah, begann ich zu Weinen und zu lachen. Ich werde es nie vergessen, wie ich damals dastand. Ein Haufen Elend, aus dessen Mund Schaum hervorkam. Ich musste weinen über elendige Situation und lachte mich hab tot, weil mein Mund voll mit Schaum war. Es war eben ein sehr trauriger Morgen damals und ich musste trotzdem lachen.

Lustig zu sein ohne Alkohol geht natürlich auch, es braucht einfach auch die richtigen Leute dazu. Oft darf ich aber über mich selber lachen. Zum Beispiel, wenn ich meine Brille verlegt habe und sie dann irgendwo wieder auftaucht. Jedenfalls ist mir das Lachen noch nicht vergangen.

Hurra, ich bin trocken! Was nun?

Es ist lange her, als ich meine ersten Schritte zu einem trockenen Leben machte. Mit der AA zusammen hatte ich das Gefühl, es schaffen zu können. Jeder Tag mehr, den ich trocken erleben konnte, fühlte sich an wie ein Tropfen der langsam den Rücken runter fliesst. Der Tropfen kitzelt, stellt die Haare auf, leitet die Signale ans Hirn, es ist einfach schön. Vielleicht ist es ein wenig so, wie beim Alkohol, ich kann nicht genug davon bekommen. Die Tropfen werden zum Rinnsal und etwas später umschliesst eine angenehme Wärme den Körper. Doch bald einmal singen die Spatzen auch ein anderes Lied vom Dach. Wo stehst du im Leben? Weisst du eigentlich, wer du bist? In Abschnitten von jeweils über drei Jahren, konnte ich trocken bleiben. In der trockenen Zeit habe ich vieles erledigen können. Immer wie öfters begann aber die angenehme Wärme zu kratzen. Ich hatte das Gefühl an Ort zu rennen, keinen einzigen Schritt in die richtige Richtung zu gehen. Wut stieg langsam hoch. Wut, die ich dann irgendwann wieder mit Alkohol besänftigen wollte und es auch tat. So soff ich wieder nach drei Jahren in mich hinein, was das Zeugs hält. Zehn Jahre lang lebte ich so. Heute bin ich mir bewusst, was damals geschehen ist. Ich unternahm zwar viel, aber habe die Türe zum Alkohol immer etwas offengelassen. Wenn’s nicht mehr weiter geht, dann ist das Lösungsmittel schnell wieder zur Hand! Die Türe wurde von der einfachen Zimmertüre zur Türe eines Panzerschranks. Sie wirklich zu schliessen, würde sehr schwer werden. Vor vielen Jahren bekam ich dann die Möglichkeit, mich in einem Betrieb sehr selbstständig zu machen. Es war mir bewusst, dass sehr viel Arbeit auf mich wartete. So zog ich in eine teure und gut ausgestattete Wohnung, richtete mich häuslich ein und tat mein Bestes. Ich begann meine Schwierigkeiten in Arbeit zu erdrücken. Spät am Abend schrieb ich noch die Rapporte. Ich schien alles auf eine Karte zu setzten und es misslang. Nach etwa einem Jahr “Chicken run” bekam ich wieder dieses Belohnungsgefühl. Langsam begann mein Abstieg ins totale Alkoholelend. In der Drogenszene besorgte ich mir Valium, um doch noch meiner Arbeit nachgehen zu können. Trotzdem lernte ich sogar noch eine Frau kennen, bei der ich dann aber so viele Peinlichkeiten leistete, dass es mich bis heute ärgert. Noch nie hat ein Rückfall bei mir so lange gedauert. An einem 12.12. wurde ich dann in die Klinik eingewiesen und seither kann ich ein trockenes Leben führen. Mein Arbeitgeber gab mir die Chance zu bleiben, aber unter der Bedingung, dass ich eine Therapie machen muss. In der vierten und hoffentlich letzten Therapie begann ich so langsam mich richtig kennen zu lernen. Drei Monate lang versuchte ich meine Probleme mal von einer anderen Seite anzupacken. Bei vielen Spaziergängen, die ich alleine unternahm, versuchte ich ein Gefühl dafür zu bekommen, nicht nur einfach trocken zu sein, sondern auch zu spüren, was ein Leben ohne Alkohol ist. Der Wunsch mit dem Trinken aufzuhören, der Wunsch ein trockenes, erfülltes Leben zu führen, auch in die Tat um zusetzten. Was folgt nach dem Trockensein? Was nun? Ich habe für mich versucht, ein trockenes Leben auf eine Art zu kultivieren. Es war auch ein Weg zur eigenen Besinnung. Auch in den Zeiten als ich noch Alkohol trank und später soff, hatte ich auch andere Interessen. Erst als ich damit aufhörte an eine höher Macht Forderungen zu stellen, Lügen aufzutischen und damit aufhörte mich als jemanden anderes zu sehen der ich eigentlich bin, erst dann kam die Kapitulation und es begann ein erfülltes, trockenes Leben.

Ich übe mich in Gelassenheit

Wieder einmal habe ich meine Sommerferien in einem kleinen Dorf in Griechenland erlebt. Das Dorf ist schon touristisch, aber doch nicht so wie viele andere Orte. Zehn Tage war es langweilig. Keine Partys, keine Besäufnisse, am Abend diese fast unerträgliche Ruhe! Ja so war es und so wollte ich es. An irgendeinem Tag unterhielt ich mich mit irgendjemand über dieses langweilige Dorf. Wir waren uns damit einig, dass eben dieses „Es ist nichts los!“, genau Erholung bedeutet. Nach meinen Ausflügen war das Dorf die Oase der Erholung. Man konnte dort sehr gut Essen. Alkohol ist wie überall anwesend, aber er war nie aufdringlich. Nicht einmal mein Taschenbuch habe ich zu Ende gelesen, weil ich oft einfach nur die Stimmung am Meer genoss. Hier lebe ich auch in einem kleinen Dorf. Nie hätte ich gedacht, dass ich mal an so einem ruhigen Ort leben werde. Nicht das man bald das Gras wachsen hört, aber Vögel machen ihre Gesänge und eine Spinne hat an meinem Sonnenschirm ein kleines Netz gebaut. Lange nervte ich mich über Menschen, die in einer Ruhe ihre Backpfeife rauchen konnten und sich anscheinend nicht aus der Ruhe kommen lassen. Die hatten für mich einfach so eine oben herab Ausstrahlung, etwas, was ich überhaupt nicht ertragen konnte. Heute habe ich keine Mühe mehr damit, weil ich dies nicht bin und auch nicht werden will. In dem Monat, wenn dieser Bericht erscheinen soll, werde ich meinen sechzigsten Geburtstag feiern können. Es gibt keine Party, ich werde mir einen anderen Traum erfüllen. Vielleicht hat es bei mir auch etwas mit dem älter werden zu tun. Ich kann die Dinge gelassener angehen. Gott gebe mir und er hat mir gegeben. Vor vielen Jahren machte mir dies Angst. Was soll Gelassenheit für mich wohl bedeuten? Begebe ich mich auf den Weg dazu ein völlig langweiliger ja fast apathisch wirkender Mensch zu werden, nur weil ich den Alkohol stehen lassen muss? Erfahrung mit der Gelassenheit machte ich besonders wegen dem Gelassenheitsgebet. Man o Mann, das hat mich vor einigen Rückfällen abgehalten. Aber um zu verstehen, was Gelassenheit für mich bedeutet, da brauchte ich lange dazu. In der AA bin ich fei darin meine Wege zu gehen. Dies ist ein Aspekt in der AA, der mich besonders angezogen hat. An meiner Art Gelassenheit muss ich ständig arbeiten. In drei Tagen muss ich wieder mit der Arbeit beginnen. Nach drei Wochen Funkstille, besonders was das Handy betrifft, geht es also wieder los. Besonders im Alltag musste ich lernen gelassen zu sein. Aber wie erreiche ich dies? Lange konnte ich mich nicht wehren. Aus jeglicher Verantwortung zog ich mich raus, um ja in Ruhe gelassen zu werden. „Gelassen“ nur ich und mein Alkohol ihn Gelassenheit zu trinken und saufen. So musste ich also lernen nicht alles auf mich zu belassen, eine Meinung zu haben und mich der Verantwortung stellen. „Nimm Dir das Leben!“ Und wozu das ganze? Weil die Trockenheit an erster Stelle stehen soll. Wenn ich wieder anfange alles in mich hineinzufressen, dann rücke ich der Flasche immer wie näher. Sobald ein gewisser Druck sich in mir erhöht, muss ich dagegen steuern. Aber meine Emotionen sind mir sehr wichtig. Es ist doch schön, wenn man noch aus Freude weinen kann. Es ist doch schön, wenn man auch Trauriges für sich mit allen Emotionen erleben kann. Und es ist auch schön, wenn ich vor lauter Wut meine Türe zur Werkstatt so richtig knallen lassen. Jedes Mal, wenn ich die Türe knalle, denke ich: Wieder ein Rückfall verhindert. Die letzten zwei Jahre meines Arbeitslebens versuche ich mit Gelassenheit anzugehen. Ich weiss, dass ich ersetzbar bin. Ich weiss, dass ich nicht viel verpassen werde. Doch ich weiss, wenn ich nicht am Ball bleibe, kann alles sehr schnell vorbei sein.

In die Tat umgesetzt

Wenn auf Worte Taten folgen sollten, dann war dies schon in meiner Jugend nicht bei allen Vorhaben einfach. Es war natürlich einfach zu entscheiden, nun vom Restaurant Falken in die nächste Kneipe zu wechseln. Schwieriger war es dann schon, wenn ich mit grossen Worten ankündigte, nun für meine Lehre zu lernen. Da war dann oft auch wieder eine Kneipe im Weg, oder einfach anderes viel wichtiger. Dann war ich noch so ein Typ, der alles auf Mal machen wollte. Ich realisierte dies überhaupt nicht, erst viel später. Ich bin heute noch ein recht emotionaler Mensch, doch heute weiss ich damit, um zu gehen. Schon bei den ersten Schritten hatte ich Angst davor meine Emotionen, als trockener Alkoholiker, zu verlieren. Ich hatte Angst davor ein total verbitterter Mensch zu werden. Ich stellte mir vor, wie ich ohne meinen Freund Alkohol von allen niedergetrampelt werde und ich mich gar nicht mehr wehren könne. Denn Alkohol stehenlassen zu müssen, davor graute mir. Meine damaligen Vorstellungen vom Leben, verbanden sich immer nur mit Alkohol. Doch eines Tages war es so weit. Es war und ist bis heute unmöglich, dass ich einen normalen Umgang mit Alkohol haben kann. Am Anfang kam ich mir vor, wie in einer Zwangsjacke. Meine Hände sind festgebunden, um ja nicht nach dem ersten Glas zu greifen. Das erste Werkzeug, das mir am Anfang überhaupt zur Verfügung stand, war die AA. Sicher habe ich auch früher einmal behauptet, dass ich den Alkohol ohne Probleme stehen lassen kann. Nun sollte ich also damit Ernst machen und dass war nicht einfach. Die AA gab mir das Gefühl, nicht alleine zu sein. Ich hatte doch die Meinung, dass die halbe Welt Alkohol trinkt. Menschen, die gar keinen Alkohol tranken, gab es für mich gar nicht oder waren alle schon tot. Nach der Klinik trocken zu sein, ist um einiges schwieriger, als wenn man in der Klinik trocken ist. Trotzdem oder vielleicht gerade deswegen ist es für mich das „Heute“ immer noch das Wichtigste. Diese vierundzwanzig Stunden in die Tat umsetzten war natürlich nicht immer einfach. Da wurde aus einem Tag trocken sein öfters auch eine Stunde oder Minute. Das Fundament vom „Im Heute- Leben“ war zwar gelegt, konnte aber noch lange nicht jedem Erdbeben standhalten. So begann also die Arbeit in den Schritten. Doch diese Arbeit war sehr spannend. Noch heute brauche ich meine tägliche kleine Inventur. Die 12 Schritte der AA sind eine wahre Goldgrube für einen Alkoholiker und würden sicher einigen anderen Menschen unter uns, auch nicht schaden. Oft, wenn ich mich wieder in einen der 12 Schritte vertiefte, öffnete sich eine neue Welt für mich. Ich war mir zum Beispiel gar nicht klar darüber, dass ich auch einen gewissen Ehrgeiz habe. Zum Glück! Denn ohne diesen Ehrgeiz hätte ich meine zweite Ausbildung gar nicht schaffen können, da ich im dritten Semester rückfällig wurde. Du schaffst es, aber du schaffst es nicht allein, dies war gerade damals sehr wichtig. Alle in meiner Lerngruppe unterstützten und motivierten mich. Drei Monate lang sammelten sie jedes noch so kleine Papier zusammen und brachten es mir in die Klinik. Um die Prüfung zu bestehen hatte ich alles Mögliche unternommen und ging mit Gottvertrauen ans Werk. Mit bald vierzig Jahren damals haute es mich völlig von den Socken, als ich erfahren durfte, dass ich die Prüfung bestanden hatte. Mein Verständnis von einer höheren Macht habe ich in meinem stillen Kämmerlein völlig verändert. Ich wurde geduldiger und gewann viel mehr an Vertrauen. Manchmal lasse ich heute noch gewissen Dingen seinen Lauf und siehe da, dass Problem hat sich von selbst gelöst. Es hört sich vielleicht alles etwas einfach an, doch dem ist nicht so. Das AA- Programm war und ist für mich auch in dem Sinne motivierend, weil ich in der AA-Menschen sehe, bei denen es funktioniert. Ich habe es bei mir selber erleben müssen, dass ich kaum aus der Klinik entlassen, schon wieder am Saufen war, weil ich nichts unternommen hatte. „Für einen leeren Sack, ist es schwierig aufrecht zu stehen“ (Benjamin Franklin) Dieses Zitat finde ich recht treffend. Jahrelang habe ich meine Birne mit Alkohol vollgefüllt, bis ich den Inhalt richtig windelweich gesoffen hatte. Zurück blieb ein leerer Raum, den ich bald wieder füllen musste. Dank unserem Programm las ich nicht nur die Worte, sondern setzte vieles in die Tat um.

Mein Rezept gegen Langeweile

Beim Wort Langeweile kommt mir oft das Lied von Hannes Wader in den Sinn. Langeweile, so heisst auch der Titel dieses Liedes. Im Text spricht er davon, wie alles immer den gleichen Rhythmus hat und dies erst noch an einem traurigen verregneten Tag. Der Text dieses Liedes schaut gut in meine Seele rein, als ich noch am Saufen war. Neben vielen, auch schönen Seiten meiner Trinkerei, war es doch mehrheitlich öde und trostlos. Oft so wie die verschmierten Autoscheiben, von denen Wader im Text spricht. Doch auch diese Zeit meines Lebens war nötig, so sehe ich dies heute. Ich habe ja nicht nur gesoffen, teilweise war ich damals auch kreativ. Besonders in den Entzügen kamen die Trostlosigkeit und Langeweile zum Vorschein. Über Wochen hinweg sah ich nur alles nur wie durch verschmierte Autoscheiben. Oft war es langweilig und öde. Nichts schien einen Sinn zu haben. Bis ich den ersten Menschen von der AA begegnete dauerte es eine Weile, eine lange Weile. Doch plötzlich sah ich mich an den Meetings und hörte zu, wie diese Menschen von ihren erfüllten Leben sprachen. Als ich dann mit meiner Inventur begann, da war mir auch nicht mehr langweilig. Ich hatte zu tun. Und wie! Mit jedem Tag, den ich wieder trocken war, sprühte ich Wischwasser auf meine verschmierten Scheiben und wischte wieder einen Teil Dreck weg. So ist für mich die Inventur wie eine Reinigung, die mindestens einmal im Jahr mache. Aber irgendwie ist doch dieses Wort Langweile negativ belastet. Muss ich denn wirklich immer etwas unternehmen? Reicht es einfach nicht mal aus, lange und mit Weile auf dem Balkon zu sitzen? Ich bezeichne mich auch als „Badisten“ ein Mensch, der eben gerne badet. Besonders im Winter. Vor und noch während das Wasser in meine Wanne fliesst, bereite ich alles vor. Etwas Kleines zum Essen liegt bereit. Kaffee und Mineralwasser dürfen auch nicht fehlen und natürlich etwas zum Lesen. Nachdem ich meinen kalten Körper so richtig aufheize, geniesse ich diese Minuten auch. Doch bald notiere ich etwas auf einem Zettel oder beginne mit dem Lesen. Nun habe ich es auch schon anders versucht. Ohne Kaffee und nur mit Mineralwasser. Auch ohne Buch und Schreibzug. Es ist zwar langweilig, aber ich erhole mich. Am Anfang meiner ersten trockenen Phasen, hatte ich immer was zu machen. Hatte ich aber einmal genug, weil mir vor lauter Inventaren zum Beispiel schon bald der Kopf schwirrte, da ging ich damals auch noch in den Ausgang. Heute lebe ich schon seit vielen Jahren trocken. Ich bin älter geworden und will am Feierabend zuerst Nachhause. Meine freie Zeit zuhause habe ich aber gut ausgenutzt. Ich beschäftigte mich sehr mit meinem Hobby, so dass es in diesem Jahr sogar für eine Ausstellung gereicht hat. Es wird wohl eine gewaltige Menge an Zeit und Geld sein, die ich in meine Sucht investierte. Zeit die ich nie mehr wieder einholen kann. Trotzdem gehört dies alles zu meinem Leben dazu und ich habe akzeptiert. Umso wichtiger ist mir heute jeder Tag, den ich frei und trocken Leben kann. Mit der Langeweile komme ich schon klar, ohne dass ich gleich an Alkohol denken muss. Aber Langweile aushalten, dass muss ich schon noch etwas üben.

Meine ich ja, wenn ich ja sage?

So ein kurzes Wort, mit so einer grossen Wirkung. Ja zu sagen, hat bei mir viel mit Verantwortung übernehmen zu tun. Für eine lange Zeit wollte ich ja Lokomotivführer werden. Aber meine Leistungen in der Schule waren bis auf die zwei letzten Jahre doch eher bescheiden. Obwohl ich in der neunten Klasse den besten Abschluss von allen gemacht hatte, um Lokomotivführer zu werden war es einfach zu wenig. Erstaunlicherweise sagte ich damals zu allen gemachten Vorschlägen stickte Nein. Nein zu Hochbauzeichner, nein zum Goldschmied und noch zu vielen anderen Vorschlägen sagte ich nein. Auch wenn in der Lehre als Zimmermann so vieles falsch gelaufen ist, bin ich heute sehr stolz darauf, diesen Beruf erlernt zu haben. Doch ich übernahm in der Lehre nicht so gerne, die etwas schwierigeren Aufgaben. Um die anspruchsvolleren Aufgaben sollten sich die anderen kümmern. Wenn ich ja zu anspruchsvolleren Aufgaben gesagt hätte, dann hätte ich auch Verantwortung übernehmen müssen und das passte mir gar nicht. Bis weit in die Lehre hinein, blieb ich der Tagträumer, der ich schon in der Schule war. Doch die Prüfungen kamen immer wie näher. Da machte mir mein Vater den Vorschlag, dass wir zusammen Dachaustragungen und vieles mehr üben. Damals habe ich zum Glück ja dazu gesagt. Mein Vater baute ein Model eines Dachstuhls und ich auch. Beim Model meines Vaters, hatten bei den Verbindungen, nicht ein Blatt Papier Platz, meines hingegen … na sprechen wir nicht darüber. Ob ich bereit bin, nun aus meinen Fehlern zu lernen, fragte er mich und ich sagte ja dazu. Endlich sagte ich ja dazu, um die Verantwortung über mein Leben zu übernehmen. Doch für lange hielt dieser Zustand nicht. Bald einmal lernte ich den Alkohol noch besser kennen. Sehr schnell sagte ich zu allem ja, wenn es dabei auch um Alkohol ging. Für meine damaligen Schwiegereltern war ich nur ein Zimmermann. Durch einen Militärunfall konnte ich meinen Beruf nicht mehr lange ausüben. So drängten alle, ob Schwiegereltern oder auch meine Verlobte darauf, dass ich doch etwas Besseres lernen sollte. Ich sagte ja zu einer Handelsschule in Zürich. Ich sagte ja, weil man ja auch in Zürich saufen kann und ich meine Ruhe haben wollte. Zudem übernahm ja auch die IV die Kosten. Es begann also ein Sorgenfreies Leben. Doch der Alkohol wurde immer wie mehr mein bester Freund. So war ich dann oft genug schon vor der Ankunft in Zürich beinahe besoffen. So lernte ich zu dieser Zeit das Niederdorf in Zürich besser kennen als die Schulräume des Instituts. Ich besuchte die Schule nur noch wegen einigen Fächern und wegen den hübschen Frauen. Mein Freund Alkohol sagte immer wie mehr zu allem ja. Ich bemerkte dabei nicht, wie ich immer mehr, über alles die Kontrolle verlor. Die Geschichte nahm ihren Lauf. Vor schon ziemlich langer Zeit lernte ich aber zu meinem Leben Stellung zu beziehen. Dazu hat die Gemeinschaft AA sehr viel beigetragen und auch mein heutiger Beruf. Ich kann es mir nicht mehr so auf die Schnelle erlauben, um vor der Verantwortung wegzurennen. Es wird klar verlangt das ich meine Verantwortung war nehme und dazu gehören auch ein klares JA und Nein sagen. Nun sitze ich hier an meinem Schreibtisch und schreibe diese Zeilen. Doch in der Nacht zuvor, drehte sich vieles um den Alkohol. Ich war drauf und dran die Wohnung zu verlassen. Die nächste Beiz aufzusuchen und mir einen gewaltigen Suff anzusaufen. Da kam mir das „Irgendwo“ in den Sinn. Das ich den Bericht gar noch nicht fertig geschrieben habe. Das ich Verantwortung übernommen habe und zum Alkohol ein klares Nein gesagte habe. So soll es auch bleiben. Bis zwei Uhr bin ich dann wach gelegen und machte mir so meine Gedanken. Ich habe Ja zum Leben gesagt, denn alles andere endet in der Katastrophe.

Mut zur Veränderung

Es dauerte schon eine Weile, bis ich etwas verändern konnte, in meinem Leben. Als ich, nach x Anläufen, wieder einmal für längere Zeit trocken war, da machte sich erst einmal eine erdrückende Müdigkeit in meinem Körper breit. Mein Körper und mein Geist brauchten erst einmal Ruhe. Wieder war ich für einen Monat trocken und bald wurde daraus ein Jahr. Ein Jahr das ich damals noch gefeiert habe. Gefeiert mit einer feinen Glace mit viel Rahm und Kaffee. Mein Ich war für mich wie ein grosses Fragezeichen. Ratlos stand ich da. Warum funktioniert es nun plötzlich. Liegt es wirklich daran, dass ich es mir ganz fest gewünscht habe, trocken und vielleicht auch etwas nüchtern zu werden? Damals ging ich im Wald spazieren. Ziellos trampelte ich im Unterholz. Bat die höher Macht um Verzeihung und wünschte mir, dass mir Kraft und Mut gegeben wird um trocken Leben zu dürfen. Mein Spaziergang war ausgiebig, aber trotzen war ich zum Nachtessen wieder zurück in der Klink. Es geschah etwas mit mir. Als ich dann einmal, an einem Morgen im Zimmer wach wurde und sich eine grosse Blutlache am Boden befand, da wusste ich, dass will ich nicht erleben. Ich will leben. Der Selbstmordversuch meines Zimmergenossen misslang zum Glück. Nach drei Monaten in der Klink konnte ich wieder meine Arbeit aufnehmen. Besuchte wieder regelmässig, wie schon zuvor, die Meetings. Ich dachte schon ich verliere alles. Doch es war ein Neubeginn. Es dauerte eine Weile, bis ich alle Bierflaschen entsorgt hatte. Mein Auto reinigte ich, so gut es ging, mit Shampoo, um den Biergestank loszuwerden. Ich veränderte meine Wohnung nicht gross, aber ich wollte keinen Alkohol mehr in meiner Wohnung haben. Auch nicht im Keller oder in der Werkstatt. So ist es bis heute geblieben, auch wenn ich wieder wo anders lebe. Als ich hierherzog, da gab es gleich um die Ecke noch eine Kneipe. Heute ist alles geschlossen und umgebaut. Es hat sich verändert. Es stört mich nicht. Der Weg zur nächsten Kneipe ist weit, jedenfalls zu Fuss. Die irdischen Dinge sind eigentlich leicht zu verändern. Die Natur macht es uns auch vor. Es verändern sich Dinge um uns herum, so dass es wir gar nicht merken. Auf meinem alten Weg konnte ich nicht bleiben. Es ging aber darum den alten Weg sauber zu machen. Ein Besen reichte dazu nicht. Ich musste schon mit der Kehrmaschine hinter mir aufräumen. Es brauchte schon etwas Mut, mich bei einigen Menschen zu entschuldigen. Es war nicht einfach Dinge einfach so hinter mich zu lassen. Tief in meine Seele zu blicken und Fehler einzugestehen. Auch die Frage nach der Schuld wollte ich gelöst haben. Ich trank den Alkohol selbst, niemand befahl mir Alkohol zu trinken. So machte ich den Weg frei, um mein Schicksal zu akzeptieren. Aber warum hatte ich plötzlich den Mut Dinge zu verändern? Damals im Wald bat ich um die Kraft. Ich wünschte es mir innig und fest. Selten zuvor war ich bis zu diesem Zeitpunkt im Wald so etwas von traurig und hilflos. Mein Körper wurde durchgeschüttelt und ich habe Bäche geweint aus Verzweiflung und später aus Freude. Ausgerechnet die der Nachbarsgemeinde meiner Heimatgemeinde habe ich kapituliert. In der Gemeinde, wo wir nur selten waren. Man erwähnte es eigentlich nicht wenn man dort war. Das Verändern ging dann oft wie von selbst. Damals habe ich mir die Grundlage geschaffen um trocken zu Leben und dies bis HEUTE.

Nicht perfekt, aber doch o.k.

Da gibt es einen Sportkommentator, der geht mir jeden Winter so auf die Nerven, weil er ständig dieses Wort „Pärfäkt“ gebraucht. Dieser Mann ist mir ja nicht unsympathisch. Aber wirklich bald bei jeder Fahrt eines Sportlers/in wird der Rechtsschwung oder die Hocke, die Haltung, die Line oder irgendwas als nicht „Pärfäkt“ gefahren oder ausgeführt kritisiert. Ich lache mich dann manchmal schon etwas ins Fäustchen, wenn gerade dieser Sportler/in, die Bestzeit erreicht hat, auch wenn Berg- Ski oder Tal- Ski nicht immer „Pärfäkt“ waren. Ich habe mir, ohne Witz, schon einmal zum Plausch den Spass gemacht, bei einer Fahrt eines Sportlers sehr gerade und mit einer „Pärfäkten“ Haltung am Tisch zu sitzen. Gar nicht so einfach die perfekte Haltung, so für eineinhalb Minuten, aufrecht zu erhalten. Das Lachen darüber ist dann wie eine Befreiung und ich merke wie anstrengend es ist, alles perfekt zu machen. Technik sei Dank, habe ich noch weit über fünfzig andere Sender zur Verfügung. Der Herbst ist eine farbenprächtige Jahreszeit. Doch in diesen Monaten habe ich enorm viel Arbeit zu verrichten. Bis zu meinem sechzigsten Lebensjahr ist es nicht mehr weit und umso anstrengender wird diese Arbeit. „Der Wind riss von den Bäumen das Laub/ Die Tage wurden trüber“. Diese Zeilen, aus einem Gedicht von Heinrich Heine, kommen mir dann immer wieder in den Sinn. Vor fünfzehn Jahren bin ich wirklich noch bald jedem Blatt, das der Wind eben von den Bäumen riss, hinterhergelaufen. Ich wollte es immer perfekt haben. Sosehr ich meine Arbeit auch gerne mache, nichts ist in ein paar Stunden so, wie ich es perfekt hingearbeitet habe. Nur Bäume und Sträucher, Hecken und Rasen geben irgendwann Ruhe. Bis dann wieder so ein blöder Wintersturm kommt um mir meine kleine perfekte Welt wieder kaputt macht. Viele Jahre darf ich nun schon in meiner kleinen perfekten und doch nie so perfekten Welt leben. Ich habe es gerne, wenn mein Auto sauber ist. Ich mag es, wenn meine Wohnung Ordnung ausstrahlt. Meine Arbeit setzt voraus, dass ich Ordnung ins Chaos bringen kann. Die Mieter sind auch meine Kunden. Doch es ist anstrengend, aber alles nicht Grundlos. Solange ich ein trockenes Leben führen darf, möchte ich es auch so halten können. Die Zeiten, als ich in einer verwahrlosten Wohnung, am Boden dahin gekrochen bin, sind oft präsent. Wenn ich bei mir zuhause den Boden nass aufwische, kommt es mir öfters schon auch in den Sinn, dass ich ausgeleerten Whisky vom Boden, mit der Zunge, aufgeschleckt habe. Wenn ich mein Auto Innen reinige, dann brauche ich nicht lange und ich habe die Bilder vor mir, wie ich völlig besoffen von Liegenschaft zu Liegenschaft gefahren bin. Billige Bierflaschen vom Discounter drehten am Boden ihre Runden. Vollkommen, also perfekt, werde ich nie schreiben oder Sprechen können. Vollkommenheit wäre auch langweilig. Nach meinen Gefühlen bin ich langsam aus einem Chaos ausgebrochen. Dabei hat vieles geholfen. Die gründliche Inventur schaffte mehr Klarheit in meiner Seele. Meine Seele ist dabei nicht perfekt, aber doch recht aufgeräumt. Der Erfolg der Trockenheit stellte sich auch immer wie mehr ein. Obwohl ich bereits über viel Routine verfüge, mache ich immer noch kleine Listen. Dabei kommt aber das Wichtigste immer zuerst, so wie ich es in der AA auch gelernt habe. Älter werden hat durchaus auch seine Vorteile. Auch wenn ich nicht auf ein geradliniges, perfektes Leben zurückschauen kann, war es gerade deswegen auch irgendwie spannend. Es half mir auch dabei meinen jetzigen Weg zu finden. Mein ehemals guter Körper meldet auch die Signale der Zeit. Meine Arschbacken sind nicht mehr so stramm wie früher einmal. Falten breiten sich aus und eine gewisse Langsamkeit macht sich breit. Eben nicht mehr jung und knusprig. Mein Leben hat auch viel Kraft gekostet. Auch wenn ich seit langer Zeit ein einigermassen gesundes Leben führe, spüre ich die Folgen meiner Vergangenheit immer wieder. Die nötige Energie alles so perfekt wie nur möglich zu machen ist nicht immer da. So muss und darf ich heute auch ungerades auch mal gerade lassen. Vieles ist nicht mehr so wichtig wie früher. Vielleicht gehört ja dies alles auch zu einer gewissen Gelassenheit dazu.

Prinzipien, Persönlichkeiten, Personen

Klar kann ich ihn noch sehen, den „Töfflibub“ der sehr früh am Morgen zu seiner Lernstelle fuhr. Heute geht es gegen Weihnachten zu, wenn ich diese Zeilen schreibe. Schnee liegt noch keiner draussen. Doch damals hat es oft geschneit, so fest, dass ich oft sogar nur im ersten Gang mit dem Töffli vorwärtskam. Ich weiss noch, dass ich im ersten Lehrjahr gar keinen Alkohol getrunken habe. Geraucht habe ich damals auch noch nicht. Neuneinhalb Stunden betrug damals die Arbeitszeit. Neuneinhalb Stunden war ich umgeben von gestandenen Männern. Von Familienvätern die ihrer Verantwortung voll bewusst waren. In den siebziger Jahren standen auf den Baustellen überall Bierflaschen herum. Es war einfach normal. Lange Zeit später, als ich nach Jahren Trockenheit wieder ein Bier trank, da schmeckte der erste Schluck einfach fürchterlich. So war es sicher auch im zweiten Lehrjahr bei mir damals. Alkohol verschaffte mir damals eine Art Persönlichkeit. Endlich konnte auch ich mich durchsetzen. Sogar mit Beziehungen klappte es. Doch trotzdem ich Alkohol trank, hielt ich mich auch sehr an Personen fest, die auf mich Eindruck machten. Viele Tage habe ich damals auch Blau gemacht. In dieser Zeit sah man mich in den Gartenkneipen oder in verrauchten Innenräumen. Immer etwas zum Schreiben und Lesen dabei. Den Träumer, der ich damals war, konnte ich nicht so einfach auf die Seite legen und auch nicht meine Ideen. Es ist ein nostalgischer Blick zurück. Doch heute ist es mir klar, wie sehr ich mich von vielen Dingen und Menschen beeinflussen ließ. Vor siebenundzwanzig Jahren besuchte ich die ersten AA-Meetings. Die gestandenen Männer, der Alkohol und meine gespaltene Persönlichkeit lösten sich in Luft auf. Ich sah mich als eine der grössten Nullnummern dieser Welt. Die Null hat aber auch ihren Wert. Ohne die Null gibt es keine Zehn, keine Tausend usw. Das AA-Programm hat sogar zwei Schritte über die Zehn. Es war mir sicherlich damals noch nicht klar, aber dieses Programm mit seinen Menschen, eröffnete mir ein Leben, eine Philosophie, die ich vielleicht immer gesucht habe. Es läuft halt alles ohne Alkohol ab. Zwei Menschen haben mich auch sehr beeindruckt. Einer dieser Männer sagte oft zu mir: Trinke keinen Alkohol mehr, dann kommt alles gut! Du hast ja Recht, aber…hörte ich mich oft darauf sagen. Das Prinzip der AA ist und bleibt gut. Wenn ich die Traditionen der AA durchlese, dann erschliesst sich für mich eine demokratische Basis. So wie ich es mir in unserem Land auch gewohnt bin. Oft ist es gut einen Chef zu haben. Einer der sagt, wo es lang geht. Wenn es dann aber brenzlig wird und dieser Chef sich dann aus der Verantwortung zurückzieht, ist dies nur feige. Sowas geht in der AA einfach nicht. Es steht in der 12 Tradition, dass wir uns immer daran erinnern sollten, dass Prinzipien über Personen stehen. Das Programm und die Menschen in der AA haben mir einen Weg gezeigt, dass ich selbst die Verantwortung über mein Leben habe. Ich sitze ja nicht den ganzen Tag in einem AA-Meeting.

Sage ich, ich gehe zu AA?

Nach vielen Jahren Trockenheit habe ich auch viele Erfahrungen sammeln dürfen. Alkoholiker haben immer noch einen schlechten Ruf. Faul, für nichts zu gebrauchen usw. oder zur Krönung, die haben einfach alle keinen Willen. Es gibt nicht viele Leute, die wissen, dass Alkoholismus eine Krankheit ist und erst noch von den Krankenkassen anerkannt. Meine anfängliche Euphorie hat sich natürlich schon lange gelegt. Das älter werden hat auch noch seinen Beitrag dazu geleistet, dass ich mittlerweile dezenter mit meiner Offenheit umgehe. Aber es war nicht immer so und dies ist auch gut so. Ich wollte auch mit meinen Freuden darüber reden. Es gab auch eine Zeit, da wäre ich sogar dazu bereit gewesen mit einem T-Shirt mit der Aufschrift: Ich bin ein „Anonymer Alkoholiker“ herumzulaufen. Ich brauchte auch ausserhalb der AA-Personen, mit denen ich über meine Sucht und über mein Trockensein reden konnte. Bis auf sehr wenige Personen, waren aber die Gespräche mit Nichtalkoholikern nicht besonders erfüllend. Von einigen Menschen wurde ich sogar bewundert oder es gab auch solche die mir offen gestanden, dass sie es keinen Tag ohne Alkohol aushalten könnten. Einige meinten sogar, dass ein Leben ohne Alkohol doch gar keinen Sinn mehr mache. Seit langer Zeit bin ich aus der Szene raus. Es interessiert mich nicht mehr besonders. In der naheliegenden Stadt gibt es einfach auch zu viele Ecken, die ich mit schlechten Erinnerungen verbinden kann. In den Kliniken habe ich natürlich viele Menschen kennengelernt. Oft, wenn ich die Abteilung verlassen konnte, hörte ich noch die Worte: Ah... du gehst wieder zur AA, dass ist sowieso nichts für mich! Wenn man es dann oft genug gehört hat, stumpft man bei solchen Worten ab und macht einfach seinen Weg. Bevor ich mich vor Menschen als trockener Alkoholiker zu erkennen gebe, ist es für mich wichtiger, dass diese Tatsache in meinem Herzen angekommen ist. Wenn mir Alkohol angeboten wird, soll mein NEIN DANKE nicht als leere Floskel wirken. Ich will ganz bewusst hinter meiner Entscheidung stehen. Das AA-Programm hat mir auch mitgegeben, dass ich ständig an mir arbeiten soll, sei es mit Meetings, im stillen Kämmerlein oder sonst auf irgendeine Weise. Ständig mache ich kleinere und grössere Updates. Es hilft mir nicht übermütig zu werden, besonders an gewissen Anlässen. Besonders im Urlaub ist dies auch wichtig für mich. Da ich die Meisten Personen in dieser Zeit sowieso nur einmal im Leben begegnen werde, bin ich weniger zurückhaltend. So fällt es mir leichter, wenn ich ein Meetings-Lokal suche oder vor lauter Schönheit oder Euphorie schwach zu werden drohe. Als ich mich vor neunzehn Jahren, bei meiner heutigen Arbeitsstelle vorgestellt habe, da verschwieg ich meine Zugehörigkeit zu den Anonymen Alkoholikern. Nach einigen Monaten wurde ich rückfällig. Es war mein Glück einen Chef zu haben der sich im Thema auskannte. So durfte ich mir Zeit lassen und einen Neustart in der Firma machen. Ich wünsche mir, dass es kein Glück mehr brauchen würde und gerade die AA wieder einen wichtigen Stellenwert in der Suchtprävention haben würde.

Sich entspannen ohne Alkohol

Ich finde es immer ein Bild für Götter, wenn ich ein Bebe im Kinderwagen sehe. Völlig entspannt liegt es in diesem gemütlichen Schlaf- Speisewagen. Es kann machen was es will und wird über alles geliebt und verwöhnt. Ist auch richtig so. Da baumeln die kleinen Füsslein in allen Himmelsrichtungen. Das kleine Wesen kann Schlafen, Lachen und Weinen wann es will. Wird es aus seiner kleinen Umgebung raus gehoben, dauert es meistens nicht lange und rundherum sind lachende Menschen die Mal Gugusli, oder ach wie süss und sonst irgendwas Nettes sagen. Die Kleinen sind trocken, wenn auch nicht immer ganz. Wenn solch ein kleines Wesen seine kleine Hand um meinen Zeigefinger legt und kaum loslassen will, dann habe ich oft das Gefühl, dass sich diese völlige Entspannung, auch etwas auf mich überträgt. Danach wird vielleicht der Schnuller gereicht und das Fläschchen lässt auch nicht lange auf sich warten. Schade kann auch ich mich nicht mehr an diese schönen Zeiten erinnern. Gerade mal siebzehn Jahre hat es bei mir gedauert, bis ich wieder aus einem anderen Fläschchen trank und der Wechsel vom Schnuller zur Zigarette war auch bald getan. Einer meiner Lehrer in der Realschule gab Mal folgenden Kommentar zum Rauchen ab: Rauchen ist das Bedürfnis des Menschen an irgendetwas zu Saugen oder ein Ersatz fürs Schmusen. Kann ja sein, jedenfalls macht es süchtig. Unsere Konsumgesellschaft ist nahezu süchtig nach Entspannung. Party hier, Party da. Vom Arbeiten alleine sind die Menschen bei uns nicht völlig erschöpft, behaupte ich Mal. Sogar die Rentner rennen und fahren bei uns herum, als gäbe es keinen Morgen mehr. Brot und Spiele, so war es auch bei den Römern. Es ist gut, dass wir immer wie mehr über unser Tun Nachdenken. So wie unser Körper und Geist von den vielen Süchten krank wird, so ist es mit unserer Erde nicht anders. Der Übergang vom Genuss zur Sucht war bei mir fliessend. Wie sehr bin ich doch erschrocken, als ich eines Morgens mit zittrigen Händen aufgewacht bin. Jahrelang war ich nach jedem Suff so entspannt wie ein Bebe. Meine Glieder verteilten sich übers ganze Bett. Ganz sicher habe ich die ganze Nacht geschnarcht und sonst noch welche Geräusche von mir gegeben. Meine Träume waren so bunt wie die Achtundsechziger Jahre. Locker vom Hocker bin ich aufgestanden, fit für die nächste nasse Runde in meinem Leben. Die Zwangsjacke (J. London) bemerkte ich gar nicht. War es eine schöne Zeit? Aber sicher doch! Nur sie ist eben vorbei und ich habe meine Trauer darüber überwinden können. Denn diese Zeit wird auch von ganz anderen Erlebnissen überschattet. Entzüge, Kuren usw. Besonders bei den Anfängen meiner trocken Zeiten, konnte ich mich gar nicht entspannen. Da wurde mir auch schon mal nahegelegt, dass ich doch mit Kiffen anfangen solle. Auch eine Erfahrung die ich schon gemacht hatte. Vor lauter Alkohol und Opium im Hirn wusste ich einmal gar nicht mehr, ob ich es bin, der auf dieser Erde geht. Ich mag all diese Opiate gar nicht ertragen. So verzichte ich nur allzu gerne auf ein „Knübi“ Hasch auf Wasserpfeifen usw. Entspannung ist für mich das Trockensein an sich. Ausser den Zigaretten brauche ich keiner Droge mehr nachzulaufen. Ich finde auch keine Entspannung, wenn ich mich irgendwelchen Übungen hingebe. Weder Yoga, Atemübungen usw. helfen mir. Meine Körperschmerzen sind einfach zurzeit zu stark. Irgendwas muss ja vorher vorhanden sein, um Entspannung nötig zu haben. Entspannen heisst ja nichts anderes, dass ich mich von einer Spannung lösen muss. Da half und hilft mir immer noch das „Im heute leben“. Der Tag hat einfach nicht mehr als 24zwanzi Stunden. Packe ich in diese 24zig Stunden zu viel rein, steigt sicher meine Anspannung. So durfte ich lernen, dass ich nicht alles am gleichen Tag erledigen kann. Dies gilt für mich bei der Arbeit wie auch in meiner Freizeit. Ich habe zu lange, zu vieles einfach gleichzeitig machen wollen. Als ich trocken wurde, stand ich plötzlich vor einer grossen Leere. Lange konnte ich diese Zeit mit Aufgaben füllen, die mein Leben etwas in Ordnung bringen sollten. Dann stand ich wieder vor der Frage: Was mache ich mit meiner Zeit? In die Kneipe sitzen bringt es einfach nicht mehr. Da nahm ich nach über einem Jahrzehnt wieder mein Hobby aus der Kinder und Jugendzeit hervor. Als ich wieder damit anfing, staunte ich selbst drüber, wie viel ich noch an Kreativität hineinstecken konnte. Wenn ich an diesem Hobby bin, dann vergesse ich recht schnell alles rund um mich herum. Auch das bescheidene Malen mit Pastellkreide aktivierte ich wieder. Und jeden Sommer freue ich mich auf das Meer. Auch in diesem Jahr war ich für eine Woche auf einer Insel. Am liebsten bin ich dann mit den Einheimischen zusammen. Die sind mir öfters entspannter als all die Touristen, die sich irgendwie auch noch beweisen müssen. Ich lasse mich gerne vom Meeresrauschen berauschen, von den Gerüchen und von den Menschen, die dort leben. Das Wunderschöne Wort, Gelassenheit verbinde ich nicht damit alles cool zu nehmen. Ich brauche meine Emotionen sehr. Das „Gelassenheitsgebet“ ist für mich als Alkoholiker der richtige Weg zur Entspannung, aber Gott sein Dank, kann dies jeder halten, wie er will.

Tiefpunkt oder Umkehr- bitte wenden

Ein vollbesetzter Lift fährt nach oben. Schon um ein Stockwerk hochzufahren, wird er mehr Energie brauchen als auf den ganzen Weg nach unten. In irgendeiner Etage bin ich mit meinem Leben als Alkoholiker gestartet. Wichtiger scheint mir die Last, die ich in meinem Leben tragen muss. In jedem Stockwerk nach unten habe ich jedenfalls irgendetwas verloren. Vielleicht ist es die Kraft, um später wieder nach oben zu kommen. Meine Kabine fuhr oft rauf und runter. Wie selbstverständlich wechselte ich als Alkoholiker die Stockwerke. Schien es nur nach unten zu gehen, war immer noch genug Kraft da, um wieder die Fahrt nach oben zu beginnen. Weit über ein Jahrzehnt ging es so fort. Weder an meiner Kabine noch an den Seilen habe ich je einen Service gemacht. Locker vom Hocker schien das Leben zu sein. Auch habe ich nicht bemerkt wie sich mein Lift von einem geschmeidigen Personenlift, in einen Grubenlift verwandelt hatte. Heute weiss ich, wann ich nicht mehr in die oberen Stockwerke gefahren bin. Meine Kabine begann immer wie mehr zu zittern. Die Seile und die Führungsschienen fingen an zu kratzen. Gut war der Boden der Kabine nicht aus Glas. Sonst hätte ich nämlich hinuntersehen können. Vielleicht hätte ich tief unten am Grund dann glühende feuerspeiende Feuersglut gesehen. Aber es war gar nicht nötig mir solche Angst einzujagen. Die hatte ich auch sonst. Zum Glück blieb der Lift meines Alkohollebens auch einmal stehen. Ich konnte etwas durchatmen. Doch bald lief der Alkohol wieder meine Kehle runter. Doch in irgendeiner Etage stieg jemand zu. Jemand der mir Hoffnung gab. Diese Person wollte mir seinen ganzen Namen nicht nennen. Dieser Mensch wolle anonym bleiben. Und bald einmal stiegen wieder einige Personen ein. Die Seile wurden wieder geschmeidiger und auch meine Kabine reinigte sich mit der Zeit. Doch ich kam mir oft vor wie Sisyphos. Trotz aller Hilfe bekam ich meine Alkohollast nicht über den Berg. Oft fehle es noch an genug Schubkraft und oft genug war der Alkohol wieder stärker als all mein Bemühen. Schon vor einiger Zeit hatte ich meinen Tiefpunkt erreicht. Doch der Klumpen aus Alkohol wollte nicht so schnell kleiner werden. Erst als ich den Wunsch hatte, doch bitte mit dem Trinken aufzuhören, spürte ich wie die Last leichter wurde. Der Weg nach oben begann zaghaft, doch er begann. Viele Jahre geht es nun schon nach oben. Natürlich auch mit Rückschlägen. Aber es sind nicht mehr die Schläge, die der Alkohol austeilt, es sind Schläge, die zum Leben dazu gehören. Heute brauche ich nicht mehr mein Leben nach dem Alkohol auszurichten. Ich entscheide selbst was ich tun oder lassen will. Nie hätte ich gedacht, dass ein Leben ohne Alkohol überhaupt möglich ist. Jeder Tag ist irgendwie schön. Ob bei Regen oder Sonnenschein. Es gibt viele Momente in meinem Leben, da bin ich einfach nur dankbar. Es war ein langer Weg. Oft musste ich einsehen, dass ich in meinem Leben vieles ändern muss. Bald habe ich den Punkt erreicht, wo ich länger trocken durchs Leben gehe als meine Alkoholkarriere war. Trotzdem ich bereits viele Dinge zum Voraus plane, ist mir bewusst, dass ich im Heute Leben sollte. Aber die Vorfreude ist ja die schönste Freude und die hätte ich andersrum nicht erleben dürfen.

Verzweiflung und Hoffnung

Vielleicht war es in der ersten Nacht schon der Fall, ich weiss es nicht mehr genau. Gesunden guten Schlaf hatte ich schon lange keinen mehr und wieder einmal wurde ich mit vielen Promille in die Klinik eingewiesen. Auf die leichte Schulter konnte ich es schon lange nicht mehr nehmen. Nachdem ich schon einige Entzüge hinter mich gebracht habe, hatte ich immer wie mehr Angst davor. Ich weiss auch nicht mehr, ob irgendeinen Grund dafür gab, dass ich in ein Einzelzimmer kam. Normalerweise waren immer zwei Personen in einem Zimmer. Ich hatte weder Durst noch grossen Hunger, ich hatte einfach nur Angst. Die Nacht kam mit langsamen Schritten. Im grossen Raum, wo gebastelt wird, kehrte Ruhe ein. Einige Leute sassen noch vor dem Fernsehgerät. Irgendwann hörte ich nur noch Schritte. Leute die auf Klo mussten. Der Weg dazu führte an meinem Zimmer vorbei. Ich verlangte nach Valium, um mich zu beruhigen, doch es wurde mir verwehrt. Zuerst musste mein Promillepegel gesenkt werden und dass konnte dauern. So versuchte ich die Ruhe zu bewahren. Lag einfach da. Das Fenster vom Oberlicht war noch etwas gehöffnet und so konnte ich den leichten Wind von draussen hören. Nach einiger Zeit in der Dunkelheit begann der Wahnsinn. Bei geschlossen Augen flogen grosse Blutflecken auf mich zu. Je näher sie kamen öffnete sich in der Mitte ein Loch, das immer grösser wurde und aus dem Nichts erschien der nächste grosse Fleck. Ich wollte schlafen, doch es ging einfach nicht. So öffnete ich meine Augen immer wieder. Draussen vor meinem Fenster befand sich ein Baum. Seine Blätter warfen Schatten an die Wände meines Zimmers. Die Blätter tanzen im Wind. Die Schatten schienen aus der Wand hinauszuspringen und nach dem sie sich gelöst hatten, waren die Blätter hart wie Stein und flogen auf mich zu. So schloss ich die Augen wieder. Drehte ich mich oft zur Seite. Meinen Blick zum Boden geneigt und dann langsam wieder nach oben gerichtet. Ratten, eine nach der andern, schlichen in Windeseile über die Nachtischlampe. Mein Herz hörte ich bis tief in mein Hirn schlagen. Starke regelmässige Schläge hörte ich. Von draussen her hörte ich plötzlich Stimmen. Die Stimme meines Vaters und meinem jüngsten Bruder. Da hörte ich meinen Vater sagen: Jetzt holen wir ihn da raus! Ich vernahm Geräusche, die von einem Werkzeugkasten kamen. Wo es ging, hielt ich mich fest und stand auf. Nur einen Spalt öffnete ich die Türe zu meinem Zimmer. Durch Ritzen kam etwas Licht in den grossen Raum. Langsam trat ich in den grossen Raum. Da vernahm ich die nächste Stimme. Die Stimme meiner Mutter. Nach schier endlosen Schritten erreichte ich die nächste Türe. Da sah ich meine Mutter im Empfangszimmer sitzen. Worte verstand ich keine. Irgendwann war ich wieder in meinem Zimmer. Hörte keine Stimmen mehr, doch die Bilder wurden immer wie verrückter. Vielleicht nur Minuten, vielleicht aber auch nach längerer Zeit stand ich im Empfangszimmer. Sprach mit der Nachtschwester. Nein, meine Mutter sei nicht bei ihr gewesen und draussen sei auch niemand. Die Zeit verging. Draussen wurde es hell. Durch eine Unachtsamkeit vom Personal konnte ich nach draussen entwischen. Ich wollte nicht abhauen. Ich wollte mich nur vergewissern, ob mein Vater und mein Bruder wirklich draussen standen. Da war niemand. Später am Tag wurde mir gesagt, was ich erleben musste. Delirium-Tremens, Säuferwahnsinn war die Antwort. Zum Glück erlebte ich dies in einem geschützten Rahmen. Es kann tödlich sein. In einer anderen Form musste ich es nochmal erleben. Meine Verzweiflung stieg langsam ins unermessliche. Der Alkohol war so etwas von übermächtig. Diese Verzweiflung darüber keinen normalen Schritt mehr im Leben machen zu können. Diese Machtlosigkeit und Ohnmacht. Noch nie konnte ich über dieses Erlebnis schreiben. Darüber reden kann ich bis heute immer noch nicht richtig. Ich fange, trotz vielen 24zwanig Stunden Trockensein, an zu zittern. Meine Beine werden weich. Die Hoffnung kam in kleinen Schritten. Die Gemeinschaft der AA half mir. Nicht alleine zu sein. Rückfälle erleben und immer wieder aufstehen. Das Programm nicht auswendig lernen, es mit dem Herzen nehmen. Auch nach weit über zehn Jahren Trockensein, kommen die Bilder, die Gerüche, all der Sumpf manchmal an die Oberfläche. Es ist gut so. Es hilft gegen das Vergessen. Vielleicht geht es ja irgendjemand einmal so wie mir, als ich einmal in einem Entzug, ein „Irgendwo“ nach dem anderen gelesen hatte. Es wurde mir klar, dass ich es ernst nehmen muss, todernst. Die Hoffnung besteht. Sie beginnt beim ersten Schritt.

Vom Rausch der Vergangenheit, zur Zufriedenheit von heute

Am Weihnachtsabend wurde ich von meinem Neffen gefragt, wie ich die Zeiten in seinem Alter erlebt habe. Wie ich denn zum Alkoholiker geworden bin, war auch eine der Fragen, die er an mich gerichtet hat. Mein Neffe ist nun 26zwanzig Jahre alt. Man kann fast neidisch werden, wie so ein junger Mensch gut im Schuss ist. Trotzdem möchte ich nicht noch einmal den Film zurückdrehen. An diesem Abend bemerkte ich, wie mein Neffe immer wieder etwas innehielt, so als wie er sehr intensiv über gewisse Dinge nachdenken muss. Er hat eine Arbeit übernommen, die ich mir in seinem Alter nicht zugetraut hätte. Er trägt schon recht viel Verantwortung auf seinen Schultern. Alkohol trinkt er auch, aber nie in solch einem Mass, wie ich es in seinem Alter gemacht habe. An den meisten Weihnachtabenden war ich schon vorher recht angetrunken oder es geschah dann sowieso. Oft habe ich von Alkoholikern gehört, dass sie irgendwann die Bremsen nicht mehr ziehen konnten. Wie sie vom vielen Saufen, ins noch mehr Saufen hineingekommen sind. Wie sie von einem starken Trinker ins Alkoholelend abgerutscht sind. Diesen Punkt habe ich mit 28zwanzig Jahren erleben müssen. Über zehn Jahre lange konnte ich Vollgas geben, bis ich dann in die Mauer geknallt bin. Es war ein Dasein von einem Rausch zum andern. Obwohl ich nun das Wort Dasein benutz habe, ist es für mich trotzdem ein Leben gewesen, weil es mein Leben ist. Als ich mich langsam auf den Weg zu einem trocknen Leben machen konnte, habe ich zuerst mein nasses Leben mitgenommen. Erst durch die Schritte konnte ich die Vergangenheit hinter mich lassen. Vielleicht haben wir doch alle im Inneren eine Uhr. Denn das Leben bis achtundzwanzig, ging im Nachhinein, sehr schnell vorbei. Die Uhr tickt unaufhörlich. Das Leben damals war vielleicht so, wie der Nebel, der zurzeit, in der ich diese Zeilen schreibe, draussen vorbeizieht. Die Folge davon war und ist, dass ich dadurch ein Alkoholiker geworden bin. Wer möchte dies schon freiwillig werden. Immer wieder höre ich die Leute, die meine Geschichte etwas kennen sagen, dass ich doch jetzt kein Alkoholiker mehr sei. Dem ist eben nicht so. Auf lange Erklärungen lasse ich mich aber dabei nicht mehr ein. Vor kurzem konnte ich auf der Starseite im Internet erfahren, wie viele Prominente bewusst auf Alkohol verzichten. Immerhin kam man auf zwölf Seiten, also zwölf Prominente. Ich hätte noch einige Seiten dazu legen können. Immer noch, aufgeklärte Zeit hin oder her, hat der Umstand ein Alkoholiker zu sein, einen sehr negativen Ruf. „Du bist ja ein Alkoholiker!“ gilt ja immer noch als eine Beleidigung. Manchmal weiss ich auch nicht so recht, wovon man mehr Angst hat. Hat man mehr Angst vor dem Alkohol und seinen Folgen oder einen gewissen Ruf zu haben? Irgendwann wird sich auch der Nebel, der draussen momentan sehr dicht ist, wieder auflösen. Irgendwann wird die Sonne wieder scheinen. Dies tut es aber nur, weil alles in Bewegung ist. Weil sich unsere Erde ständig verändert. „Es ist keine Schande Krank zu sei, es ist aber eine Schande nichts dagegen zu tun“. Never give up! Ist eines der modernen Schlagwörter. Dank den Anonymen Alkoholikern wurde mir bewusst, dass Alkoholiker zu sein, eine Krankheit ist. Eine Krankheit die man nicht einfach so hinnehmen muss. Oft war ich in den Kliniken und auch zuvor, sowas von am Ende meiner Kräfte, dass ich mir ein Leben wie ich es heute habe, mir gar nicht vorstellen konnte. Einer meiner Brüder sagte dann einmal zu mir, nicht aufgeben Bernhard! Ein schwacher Mensch kann gar nicht grosse Sprünge machen. So begann alles mit kleinen Schritten. Hätte ich mich einfach so meinem Schicksal ergeben, dann hätte ich mich sicher einmal sehr geschämt darüber. Aber ich kann heute noch all die Gerüche und Zustände von damals hervorholen. Die Räusche und Blackouts die ich erleben musste. AA funktioniert! Bis in den heutigen Tag hinein. Auch wenn ich schon seit einiger Zeit kein Meeting mehr besucht habe.

Von der Gnade Gottes

Die evangelische Kirche feiert 500 Jahre Reformation. Vor fünfhundert Jahren hat also Martin Luther, der Legende nach, seine 95 Thesen an die Kirchentür von Wittenberg geschlagen. Zum Festakt im Konzerthaus in Berlin, hielt der deutsche Bundespräsident, eine Rede. Durch Zufall habe ich mir diese Rede angehört. Der erste Teil der Rede hat mich nicht besonders angesprochen. In zweiten Teil ging es dann auch um die Thesen die Martin Luther verkündete. Nur durch die Gnade Gottes kann der Mensch erlöst werden und nicht durch den Ablasshandel, der für lange Zeit bestand, hatte. Das führte zu Spaltung in eine katholische und in eine evangelische Kirche. Bundespräsident Joachim Gauck beklagte in seiner Rede, es mache sich „ein Ungeist der Gnadenlosigkeit breit, des Niedermachens, der Selbstgerechtigkeit, der Verachtung“. Sicher richteten sich seine Worte an die heutige Zeit. Darum ging es mir aber nicht. Die Rede beschäftigt mich bis heute aus anderen Gründen. Nicht nur ich habe schon gesagt, dass es an ein Wunder grenzt, dass ich überhaupt den Weg zur Trockenheit einschlagen konnte. Wunder sind ja in der Regel unerklärbare Ereignisse. Einige Wunder kann man sogar selber erleben, so wie meine lange Trockenheit oder auch etwas Nüchternheit. Vor dreissig Jahren hätte ich mir nie vorstellen können einmal so zu leben, wie ich es heute tue. Wie eingemeisselt steckte der Alkohol in mir. Er hat mich niedergemacht, gedemütigt und sich immer wieder in seiner Selbstgefälligkeit gesonnt. Für mich war der Alkohol „der Ungeist der Gnadenlosigkeit“, wie Joachim Gauck es in seiner Rede erwähnt. Aus diesem Grunde hallt die Rede bei mir bis heute nach. Dieser Ungeist hat mich so sehr gedemütigt, dass er selbst dann, als ich schon am Boden lag, weiter gnadenlos zugeschlagen hat. Als ich dann irgendwann wieder aus der Gosse rauskam und in einer Klinik gelandet bin, folgte dann ein Reissen und Zerren, ein Rufen so verführerisch wie die Sirenen in der griechischen Mythologie. Andere Betroffene in der Klinik meinten dann, hätten sie Dieses oder Jenes, dann wäre es nicht so schwer trocken zu werden und zu bleiben. Trotzdem ich ein sehr benebeltes Dasein führte, wusste ich, dass irdische Dinge wohl nicht die Lösung sein konnten. Es kann nur ein Montag gewesen sein, als ich obligatorisch mit einigen andern ein AA-Meeting besuchen sollte. Mit immer noch zittrigen Händen und weichen Knien erlebte ich mein erstes Meeting. Bis tief in die Nacht las ich dann in den mitgenommen „Irgendwo“. Immer wieder musste ich Sätze, gar einzelne Worte wiederholen, bis ich den Sinn einigermassen verstanden hatte. Im Nachhinein erlebe ich diese Stunden von damals wie ein weit entfernter Schupser, der mich langsam auf den richtigen Weg gebracht hat. Ich spürte, wie ich mit Geduld und Ausdauer aus meinem Labyrinth rausfinden werde. Doch ich werde viel Zeit dafür brauchen. Noch für viele Male musste ich erleben, wie mich dieser Ungeist gnadenlos in die Tiefe riss. Eines Tages begann ich aber die 12 Schritte, mit dem Herzen zu lesen. Das Gelassenheitsgebet als solches zu sprechen, was es auch ist. Meine Gebete in der Kirche oder anderswo, sollten von Herzen kommen und nicht, weil es in der Kirche so schön ruhig ist. Ich wollte auch nie meine Religion ändern, sonders es für mich so einfach zu halten, wie es eben nur geht. Gauck spricht in seiner Rede, dass unsere Gesellschaft nichts nötiger hätte als Gnade. Bald darf ich wieder ein weiteres Jahr ohne Alkohol feiern. Vor vielen Jahren habe ich offen und ehrlich bei meiner höheren Macht um Gnade gebetet. Von Herzen habe ich mir dabei gewünscht ein trockenes Leben führen zu dürfen. Ich bat darum es für Heute zu schaffen, was auch an diesem Tag noch geschehen werde. „Wir entdecken, dass unser Leben von dem Zeitpunkt an von Gott gelenkt wird, an dem wir aufhören, ihm Forderungen und Bedingungen zu stellen“ (Elfter Schritt/ Buch: Zwölf Schritte und zwölf Traditionen)

Ich wollte, ja ich musste sogar diese Zeilen schreiben. Es hat mir keine Ruhe gelassen. Ich wollte meine Dankbarkeit darüber es wieder ein Jahr geschafft zu haben, so zum Ausdruck bringen.

Werde wer du bist

Die letzten Meter vom Ambulanzauto bis zur Eingangstüre zur Klinik musste ich schon noch selber gehen. Nach einem kurzen Empfangsgespräch machte ich in der Abteilung eine Runde. Freundlich begrüsste ich alle Anwesenden und viel dann völlig erschöpft ins Bett. Aus Sorge um meine Person wurde die Türe zu meinem Zimmer offengelassen. Alle die dann bei der Türe vorbei gingen begrüsste ich wieder und ich habe sogar gewunken. Sicherlich habe ich noch einige blöde Sprüche von mir gegeben. Warum weiss ich dies noch alles? Ich betrat die Klinik ja nicht zum ersten Mal. Als sozusagen „alter Bekannter“ wurde ich aufgenommen. Gerade ging wieder draussen an der Türe vorbei. Wieder habe ich gewunken, da betrat die Pflegerin mit folgenden Worten mein Zimmer: So möchten sie gerne sein! Nicht wahr! Wie war ich denn? Sicher spielte ich den aufgestellten fröhlichen Alki nur, weil mir alles, was mich noch erwartete, enorme Angst machte. Gerne wäre ich damals in diesem Zustand geblieben. Nach einem tiefen Schlaf im Rausch, wäre ich dann noch so gerne in den Garten gesessen und hätte mir ein Bier bestellen mögen. Aber daraus wurde natürlich nichts. Den Horrorfilm, den man danach erleben muss, brauche nicht zu beschreiben. Im Alter von siebzehn Jahren lernte ich den Alkohol kennen. Für eine lange Zeit sollte er mein Begleiter sein. Es hat ja auch lange Zeit Spass gemacht. Bis zu den Punkt wo keine Bremsen mehr zu ziehen sind. Irgendwann reichte der ständige Promillepegel nicht mehr und ich stürzte ins Alkoholelend. Mit meinem Begleiter habe ich den Punkt verpasst, der vielleicht damals in die richtige oder in eine andere Richtung geführt hätte. Zwar schaffte ich es immer wieder, nach meinen schlimmen Abstürzen, für einige Jahre trocken zu bleiben. Aber trotzdem waren diese Zeiten, um mich richtig kennen zu lernen, irgendwie zu kurz. Doch habe ich mir in diesen trockenen Jahren, auch eine Basis schaffen können. Obwohl ich für lange Zeit das Gefühl hatte, dass ich nur Wasser in einem Eimer mit einem Loch trage. Nachdem ich die AA kennenlernte, machte ich bald darauf meine Inventur. Es war eine spannende Aufgabe. Bei meiner Arbeit an der Inventur merkte ich auch, dass nicht alles so hoffnungslos war. Langsam liess ich die Vergangenheit hinter mich und ging ich selbst auf mich zu. Eine wichtige Frage war für mich auch, wie ich in Zukunft mit mir alleine zu recht komme. In diesem Monat bin ich bereits seit dreissig Jahren ohne Partnerin und ich tat gut daran, mich auf so einen Umstand einzustellen. Ich kramte mein Hobby aus der Jugend hervor, an dem ich über zehn Jahre nichts mehr gemacht hatte. Ich fing wieder an zu Zeichnen und zu schreiben. Jetzt bin ich mit meinem Hobby gar so weit gekommen, dass ich eine grössere Ausstellung planen kann. Für eine lange Zeit bin auch der Verantwortung aus dem Weg gegangen. Hin und wieder staune ich gar noch heute, wie gewissenhaft ich geworden bin. Auch lernte ich einmal Nein zu sagen und noch vieles mehr. Viele Gräben der Hoffnungslosigkeit konnte ich wieder zuschütten. Nicht immer verläuft alles positiv. Nach bald einmal fünfzehn Jahren trocken sein, stellt sich bei mir zurzeit eine gewisse Gelassenheit ein. Ich geniesse die Momente der Gelassenheit sehr und frage mich oft dabei: Was ist eigentlich los? Da spricht dann schon öfters auch die innere Stimme zu mir und warnt mich vor der Verschlagenheit des Alkohols. Wohin geht die Reise? Ich weiss es nicht. Aber die Zeiten ohne Alkohol versuche ich so gut als möglich zu geniessen. Mit grossen Schritten gehe ich nun schon auf die sechzig zu. In den vergangen Jahrzehnten habe ich mich zwar nicht neu erfunden, aber ich bin, nicht nur im Spiegel, reifer geworden. So gesehen war der Sucht auch eine Chance. Was auch noch alles kommen mag, ich wünsche mir es trocken und noch gelassener erleben zu können.

Wiedergewonnene Lebensfreude

Ich weiss gar nicht, wie ich vorher ohne Handy gelebt habe! Einen solchen Spruch habe ich auch schon gehört. Noch als erwachsene schreien wir wie Kinder, wenn uns etwas weggenommen wurde. Da bin ich nicht anders. Auf Alkohol zu verzichten, bedeutete für mich damals mein Lebensende, davon war ich überzeugt. Es wird langweilig werden und alle meine Träume kann ich über Bord werfen. Keinen Alkohol zu trinken bedeutete, den Verzicht auf alles, was mir bis anhin wichtig war. Kaum war ich nur einige Tage trocken, da bäumte er sich hinter mich auf und flüsterte mir alle möglichen Versprechen ins Ohr. Diesem Reissen täglich, oft stündlich zu entgehen ist schwierig. Die AA hat mir dabei geholfen. Trink nicht! Trink nicht in der Minute, in der Stunde, im Heute. Da machte ich mir am Anfang Gedanken darüber, ob ich diesen Gelassenheitsspruch überhaupt einmal auswendig lernen kann, um mich vor mir selbst und vor der Gruppe nicht zu blamieren. Ich musste das Gebet so oft mit der inneren Stimme aufsagen, dass ich das Gebet schneller erlernt hatte als gedacht. Im Text zum Themenvorschlag, wird noch etwas ganz Wichtiges erwähnt. Die Angst! Die Angst den Alltag, ohne meinen Freund Alkohol auch bewältigen zu können. Menschen machten mir in meinen Entzügen Angst, eine Angst, die ich dann eine Weile lang in das trockene Leben getragen habe. Die Angst vor Behördengängen, wie in einem Lied von Mani Matter beschrieben. Ja, sogar Angst davor den Briefkasten zu öffnen. Doch die Ängste schwinden mit der Zeit. Langsam, mit jedem Meeting mehr, konnte ich mir, ein mir sehr fremdes, neues Selbstvertrauen, aufbauen. So fand ich gar den Mut dazu nochmals eine Schule zu besuchen und sogar die Autoprüfung zu bestehen. Doch was ich auch erreichen konnte, war nur möglich, weil ich immer wieder an mir selbst gearbeitet habe. Nicht um perfekt zu werden, (was sinnlos ist) sondern weil die Arbeit an mir selbst und der Glaube an eine höhere Macht, mich zur Lebensfreude führen kann. Vor zwei Jahrzehnten war ich körperlich noch so gut in Form, dass ich an den Wochenenden Bergwanderungen unternommen habe. Da sah ich sie wieder, die Schönheit der Natur. Der Respekt vor den Elementen ist grösser, wenn man einen Berg bis zur Spitze erwandert hat, als wenn man die Bahn nimmt. Heute singe ich meine Lieder beim Rasenmähen. Der Lärm übertönt meinen Gesang, so werde ich nicht gleich als Spinner abgetan. Ungläubig schauen mich manchmal Menschen an, wenn ich mit Begeisterung von Kleinigkeiten erzähle. Auch wenn es nicht gerade mein Traum war, ein trockener Alkoholiker zu werden, so habe ich mein Leben meistens gerne gelebt. Schwache Stunden und Tage gehören dazu. Heute muss ich Freude und Genuss nicht mehr mit Alkohol ins unendliche steigern. Vor zwei Wochen bin ich wieder aus meinen Ferien zurückgekehrt. Schweigen und auch singend bin ich an der Uferstrasse nach Rhodos- Stadt gefahren. In einer Woche habe ich in Rhodos zwei Meetings besucht. Am Meeting traf ich zufriedene Menschen. Menschen die mir wieder Kraft gaben. Menschen, die allen Schwierigkeiten zum Trotz dankbar darüber sind, ein trockenes, nüchternes Leben führen zu können. Da Groll und Ärger nicht gerade Balsam für meine Alki-Seele sind, versuche ich auch in den kleinen Dingen meine neu gewonnene Lebensfreude zu erhalten. Wenn ich versuche das Wichtigste zuerst zu erledigen, dann bleibt mir auch der Freiraum für die angenehmen Dinge.

Das zwölfte Versprechen: „Uns wird bewusst, dass eine positive Kraft für uns das erledigt, wozu wir allein nicht in der Lage sind“

**Fünfter Band**

1. Angst
2. Botschaft weitergeben
3. Dankbarkeit
4. Das erste Glas stehen lassen
5. Das Gefängnis der Freiheit
6. Der achte Schritt
7. Der fünfte Schritt
8. Die Bereitschaft haben
9. Die Inventur und der letzte Text
10. Dritter Schritt
11. Erfüllte Träume
12. Erster Schritt
13. Gelassenheit oder Gleichgültigkeit
14. Gesunde Abhängigkeit
15. Halbe Sachen nützen mir nichts
16. Hoffnung
17. Ich habe es nicht gesehen
18. Jeder hilft dem Andern
19. Kann dies alles sein
20. Liebe, Toleranz und Respekt
21. Meine Einstellung zum Leben
22. Nasses Denken
23. Paleros
24. Task Force
25. Vom Loslassen
26. Wiedererlangen der geistigen Gesundheit
27. So viel Alkohol braucht kein Mensch

Angs

Meine Hände wollten das Glas, voll mit Mineralwasser, nicht berühren. Lieber behielt ich meine Hände unterm Tisch. Meine Nerven waren noch lange nicht so beruhigt, dass ich Handlungen mit einer Selbstverständlichkeit ausführen konnte. Seit ich einige Tage lang nicht mehr in einer Kneipe war und auch keinen Alkohol mehr getrunken habe, fiel mein Selbstwertgefühl immer wie mehr in den Keller. Um meine Beziehung zu meiner Verlobten zu retten, ging ich auf das Experiment ein, den Alkohol stehen zu lassen. Nach längerer Zeit versuchte ich das Glas mit Mineralwasser, an meinen Mund zu führen. Diskret schaute meine Verlobte zur Seite. Ich hatte das Gefühl, dass mich alle Gäste im Restaurant beobachten würden. Vielleicht, wenn ich es geschafft habe ein paar Schlucke aus dem Glas zu trinken, belohnen mich die Gäste und meine Verlobte, mit tobendem Applaus. Nichts von dem geschah natürlich. Meine Verlobte war in diesem Moment auch nicht meine Verlobte, sie wurde zu meiner Mutter, die auf ihren noch minderjährigen Sohn aufpassen muss. Lange hielt ich das Experiment nicht durch. Auch wenn mich meine Verlobte noch so gelobt hat. Bald einmal war fertig mit all den Träumen von gemeinsamen Kindern und alles, was dazugehört. Nicht nur seit diesem Tag an wusste ich, dass ich fest verankerte Ängste in mir hatte. Ängste die mir der Alkohol, fast wie von Zauberhand, wegnahm. So verbrachte ich dann noch einige Jahre, nach der Trennung von meiner Verlobten, mit Alkohol, um meine Ängste zu unterdrücken. Irgendwann ist aber das Nervenkostüm derart kaputt, dass auch ein Glas voll mit Alkohol zum Problem wird. So begann ich mir meinen nötigen Pegel gleich aus der Flasche zu holen. So langsam begannen meine Zähne zu faulen. Mein Rachen wurde immer dunkler. Nur noch im Dunklen traute ich mich Nachhause und mehr als einmal wurde ich verwahrlost in eine Klinik eingewiesen. Da stand es dann wieder. Dieses Glas mit Mineralwasser. Nicht nur wegen den Entzugserscheinungen begann ich zu zittern, meine Ängste schlotterten im Takt dazu. Ob nun mit oder ohne Alkohol, ich hatte Angst mein Leben überhaupt jemals meistern zu können. Bis da diese zwei Buchstaben auftauchten. Als ich begann, die AA-Meetings zu besuchen, war ich auch bereit dazu Hilfe von anderen anzunehmen. Ich war auch bereit dazu, an meine höhere Macht keine Forderungen zu stellen. Dankbar zu sein für jeden Tag ohne Alkohol. Meine Ängste sind nicht weggeblasen. Sie sind immer noch da. Aber ich weiss, wie ich damit umgehen muss, besonders auch wenn es mal sehr schwierig wird, dass Leben zu meistern.

Botschaft weitergeben

Wie verzweifelt muss man sein, wenn man in einen Wald geht und sich dort das Leben nimmt? Wie verzweifelt muss man sein, wenn man sich bewusst zu Tode säuft? So ist es zwei mir nahehestehenden Menschen geschehen. Dabei hatte ich schon etwas Hoffnung, als ich diese zwei Menschen sogar in ein AA-Meeting begleiten konnte. Diese zwei Menschen fanden die AA etwas Gutes und trotzdem haben sie den Weg nicht einschlagen können. Als ich viel später vom Tod dieser zwei Menschen erfahren habe, war ich sehr niedergeschlagen. Diese Ereignisse zeigten mir aber auch auf, welches Glück ich doch hatte. Die Botschaft der AA ist bei mir angekommen. Im Buch «Zwölf Schritte» wird beschrieben, wie einige trockene Alkoholiker die Botschaft der AA von den Dächern herab verkündet hatten. Mir ging es nicht anders mit meiner Euphorie. Ich hätte auch am liebsten alle umarmt und ihnen meine Geschichte erzählt. Ich war soweit mir sogar ein T-Shirt drucken zu lassen. « Ich bin ein trockener Alkoholiker» und meine AHV-Nummer wäre darauf gestanden. Am Beginn von meinem neuen Leben als trockener Alkoholiker, trank ich noch sehr viel Bier «ohne» Alkohol. Anscheinend machte auch dieses Getränk meine Zunge locker. Es reichte mir anscheinend nicht, meine Geschichte nur an den Meetings zu erzählen. Vielleicht wurde ich auch ein paarmal darauf angesprochen, wieso ich schon seit längerer Zeit keinen Alkohol trinke, ich weiss es nicht mehr. Aber sicher habe ich die AA erwähnt und das ich dort die nötige Hilfe bekommen habe. Nie hätte ich aber ausgesprochen welche Menschen ich dort treffe, geschweige denn ihre Namen ausgesprochen. An eine Person kann ich mich allerdings erinnern, die froh darüber war, dass einem nassen Alkoholiker Hilfe durch die AA gegeben werden kann, weil er jemand kennt, der ein Alkoholproblem hat. In der Zeit, als ich bei den Kliniken ein und aus ging, besuchte ich auch die AA-Meetings. Obwohl man unter seinesgleichen war, galt ich als Aussenseiter, der in irgendeinen Geheimbund geht. Mit der Zeit haben mich all die Sprüche nicht mehr gestört. Ich habe auch schon an Informationsmeetings teilgenommen. Es war ein komisches Gefühl an Orten zurückzukommen, bei denen ich harte Entzüge erleben musste. Für eine länger Zeit, war ein Infomeeting auch mein Stammmeeting. Einige sind während der ganzen Therapiezeit an die Meetings gekommen. Wenn man einmal von der AA gehört hat, so wird man sich immer wieder daran erinnern, mit dieser Hoffnung kehrte ich oft wieder Nachhause. In der heutigen Zeit wird vieles hinterfragt, was für eine lange Zeit als Selbstverstätlichkeit galt. Es werden neue Weg gesucht, und zwar nicht nur freiwillig. Mich hat die AA angezogen, auch ohne Werbung. Aber ob Anziehung allein für die Zukunft reicht, damit die AA auch überleben kann, dass bezweifle ich etwas. Ich konnte bei meinem Hausarzt Broschüren von der AA hinterlegen, habe aber nie ein Echo darauf bekommen. Ich habe früher Meetings mit dreissig und mehr Menschen erleben dürfen. Es waren genug Leute da, um Aufgaben innerhalb und ausserhalb der AA zu übernehmen. In den letzten Jahren wurden immer wieder Meetings aufgelöst, in Kliniken kann nicht mehr informiert werden, weil es einfach an Leuten fehlt. Mit diesem Problem steht die AA nicht allein da. Ich bin überzeugt davon, dass es die AA immer geben wird. Vielleicht werden wir bald einmal wieder so viele Besucher haben, dass wir neue Lokale suchen müssen. Vielleicht sind wir aber auch bald ein Geheimbund oder als Sekte verschrien, wie ich es oft hören musste.

Dankbarkeit, Demut und mein neues Leben

Damals war das Wissen von heute, noch nicht das Leben von heute. Vor über32 Jahren habe ich zum ersten Mal eine Suchtklinik verlassen. Voller Hoffnung landete ich aber trotzdem schon einige Stunden nach meinem Austritt, in der nächsten Kneipe. Wenn ich wieder damit beginne einen Bericht fürs Irgendwo zu schreiben, dann geht es meistens weit zurück in meine Vergangenheit. In etwas mehr als einem Jahr, könnte ich auf zwei trockene Jahrzehnte ohne Alkohol zurückblicken. Könnte ich. Ich konnte für mich ohne Alkohol Ziele erreichen, wie ich es nie für möglich gehalten hätte. Der 1. Oktober 2020 wird mein erster Tag als Rentner sein. Vor diesem nächsten Lebensabschnitt habe ich auch Respekt. Schon als Kind durfte ich lernen, mich für Dinge zu bedanken. Man sagt: Merci! Gäu Bernhard! Für jedes Täfeli habe ich mich bedankt. Oder wann man einen Batzen bekommen hat. Auch für jedes Bier, für jeden Schnaps, den die Serviertochter gebracht hat, habe ich mich bedankt. Für das greifbare, für das sichtbare bedankt man sich leichter als für etwas, was man gar nicht sehen kann. Irgendwann ist die Verlobte weg, die Wohnung weg und den Alkohol soll einem auch noch genommen werden! Die ausgestreckte Hand bleibt leer! Da soll ich mich noch dafür bedanken! Für einen Monat war ich in einem Heim zur Erholung. Dort hat man vor jedem Essen zuerst noch ein Tischgebet gehalten. Ich tu dies heute noch manchmal, ganz für mich im Stillen. Natürlich bin ich nach so vielen Jahren Trockensein, nicht jünger geworden. Die Jahre habe ich mitgenommen. Im „Heute“ leben ist etwas leichter geworden. Mit dem älter werden hat man auch mehr mit der Vergänglichkeit des menschlichen Daseins zu tun. Vielleicht wird man dadurch auch etwas demütiger. Ich bin dankbar dafür nicht mehr das Gefühl zu haben etwas zu verpassen. Ich sehe, was ich bekommen habe. Ob es materielle Dinge sind oder eben auch Dinge, die nicht gleich sichtbar sind. Jeden Monat spende ich einen gewissen Betrag an verschiedene Organisationen. Oder ich bringe mal Blumen ins Altersheim, wo eine 94zig jährige Bekannte von meinem Wohnhaus zuhause ist. Ich versuche meine Arbeit im Dienstleistungsbereich so gut als möglich zu machen. Aber es gibt Momente, da bleibe ich einfach stehen. Ich weiss, wann so ein Moment gekommen ist. Wie zum Beispiel gestern, als Windböen um unser Haus pfiffen. Als die Wolken in einem irren Tempo am Himmel vorbeizogen und starker Regen meinen Balkon bis ins hinterste Eck nass werden liess. Dann halte ich Inne und bedanke mich dafür, dass ich es sehen und erleben kann. Oder wenn ich Glück, Wut oder Enttäuschung und all die Gefühle erleben kann und sie nicht mit Alkohol wegspülen muss und sie trotzdem meistern kann. Dann bin ich dankbar dafür, ein trockener Alkoholiker zu sein. Wenn Zeiten kommen, die ich nicht gut meistern kann, dann bete ich dafür um Unterstützung bei der Höheren Macht. Aber ich will nicht fordernd sein. Aber ich musste auch schon an mir selbst erleben, dass Undank der Weltenlohn ist. Doch all meine Bemühungen scheitern, wenn ich es nicht aus tiefen Herzen mache. Wenn ich damit anfange mich selbst zu belügen, dann ist es auch nicht mehr weit zum Nassen Denken und bald zum ersten Glas.

Das erste Glas stehen lassen

Viel wollte ich nicht erledigen, an einem Samstag. Ich hatte eine Woche Urlaub und eh schon genug gemacht. Am Samstag fuhr ich noch mit meinem Auto zum Grab einer Eltern. Der Friedhof liegt mitten im Dorf. Trotz der Grabesstimmung ist es ein sehr schöner Ort. Die Kastanienbäume treiben aus und überhaupt erblüht alles wunderschön. Die Schweiz scheint wie gewaschen, seit dem Regen der endlich gefallen ist. Am Grab meiner Eltern laufen vor meinem geistigen Auge immer einige kleine Filmchen ab. Erinnerungen an früher, Erinnerungen an die Kindheit. Es ist warm an diesem Samstag. Nachdem ich noch die Pflanzen auf dem Gab gegossen habe, ging ich zu meinem Auto und machte mich wieder auf dem Weg Nachhause. Kaum ins Auto eingestiegen machte sich in meiner Nase ein Geruch breit. Der Geruch von Bier stieg mir in die Nase. Seit langer Zeit habe ich keinen Saufdruck mehr erleben müssen. Wenn es so weit ist, dann kann ich mir den Geruch von Bier und besonders Whisky ohne grosse Mühe hervorholen. Trotz der vielen Stunden Trockenheit, ist dies immer noch möglich. Die Gerüche ergeben dann eine Symphonie aus Gestank, Bilder des Elends und es kann sich sogar auf meinen Körper auswirken. Doch das der Geruch von Bier einfach so mir in die Nase steigt kommt nicht oft vor. So steckte ich mir also eine Zigarette an, dreht die Musik an, um mich abzulenken, aber es nutze alles nichts. Da es warm genug war an diesem Samstag, liess ich das Fahrerfenster offen und fuhr weiter durch die Gegend. Eines dieser starken „Täfeli“ steckte ich mir auch noch in den Mund, aber es nutze alles nicht. Erst zuhause angekommen nahm ich den Geruch nicht mehr wahr. Es hat schon lange gedauert, bis ich mir meinen Schutz gegen solche und ähnliche Vorkommnisse aufgebaut hatte. Hätte ich noch Alkohol zuhause und wäre der Geruch länger in meinen Organen stecken geblieben, dann bin ich mir nicht sicher, ob alles gut ausgegangen wäre. Vor vierzehn Jahren bin ich in ein kleines Dorf gezogen und lebe immer noch hier. Schon damals war ich einige Jahre trocken und meine nassen Gedanken hatte ich schon recht hinter mich lassen können. Nur zum Spass überlegte ich wie weit es wohl zur nächsten Kneipe sei. Nur zweihundert Meter waren es damals. Heute gibt es die Kneipe nicht mehr, auch keine Post oder einen Laden. Trotzdem lebe ich hier nicht am Arsch der Welt. Unser kleiner Ort ist gut an die grosse weite Welt angebunden. Nach vielen Üben, Meetings usw. spiet es mir heute keine Rolle mehr, wo hin ich mich bewege. Ich muss nicht mehr überlegen, wie ich mich an einem anderen Ort mit Alkohol versorgen kann. Als Alkoholiker reicht es nicht, ein Amateur zu sein. Trockener Alkoholiker sein ist ein Fulltime-Job. Man weiss, dass es nicht beim ersten Glas beginnt. Ein Rückfall beginnt weit vor dem ersten Glas. Ist dieses Glas dann mal gespült, dann gibt es meistens kein Halten mehr. „Im Laster findet der Teufel seine Ethik“ diesen Spruch habe ich vor kurzer Zeit aufgeschnappt. Schon nach dem ersten Glas Alkohol findet in meiner Persönlichkeit eine Art Photosynthese statt. Wasser, Zucker, Hefe, Trauben, Alkohol usw. wandelt meinen Charakter um. Viel fehlt nicht mehr, dann darf ich zwei Jahrzehnte trocken leben. In einigen Monaten bin ich Rentner. Ich hoffe sehr, dass ich vor jeglichen Saufdruck verschont bleibe. Denn heute ist mir meine erreichte trockene Ethik viel wichtiger, als daran zu denken, in welches Elend ich stürzen würde.

Das Gefängnis der Freiheit

Nach langer Zeit habe ich wieder einmal die Geschichte «Das Gefängnis der Freiheit» von Michael Ende gelesen. Es ist also das zweite Mal, dass ich diese Geschichte gelesen habe. Beim ersten Lesen der Geschichte lag ich in der Badewanne. Schon etwas angesäuselt, lag ich in der Wanne und las die Geschichte. Damals, vor einigen Jahrzehnten, dass weiss ich noch genau, da schlug ich mit den Händen aufs Wasser vor Begeisterung, als ich die Geschichte zu Ende gelesen hatte. Jetzt, lange Zeit später, habe ich die Geschichte wieder gelesen. Damals wie heute sehe ich mich beim Lesen genauso im Raum stehen. In einem runden Raum, wo sich an der Wand 111 Türen befinden. Und auch heute könnte ich mich nicht dazu entscheiden, welche Türe ich öffnen würde. Es ergeht mir genauso, wie dem Kalifen in der Geschichte. Es gibt einige solcher Geschichten, die ich immer wieder einmal lese. Es sind Geschichten, bei der ich beim Lesen, direkt mit meinem geistigen Auge, mich in der Geschichte befinde. Diese paar Geschichten, sind für mich Erzählkunst von höchster Güte. Für längere Zeit bin ich durch einen dunklen Tunnel gegangen. Nach und nach wurde es aber auf meiner Reise immer wie heller. Irgendwann stand ich dann da, in diesem hellen Raum, mit den vielen Türen. Vielleicht liegt es einfach in der menschlichen Natur, dass auch ich das Bedürfnis hatte, irgendeine Türe zu öffnen. Die Neugier ist gross. Was befindet sich hinter jeder Türe? Doch mal angekommen, im Raum der Freiheit, wollte ich dieses neue Gefühl erst einmal geniessen. Endlich ist mein Blut frei von Alkohol. Endlich kann ich auch klarere Gedanken fassen. Doch um die neue Freiheit auch aufrecht zu erhalten, muss es erst wieder dunkel werden. So habe ich meine Augen geschlossen und tief in mich hineingehört. Zwölf Schritte habe ich gemacht und immer wieder mache ich die Schritte von neuem. So bleibt es im Raum der Freiheit auch für immer hell und die Türen verschwinden von selbst. Denn frei von dunklen Tagen wird es nicht bleiben. Es werden Dinge auf mich zukommen, die nicht leicht zu ertragen sind. Mein Leben wird immer von den dunklen und von den Hellen Seiten begleitet werden. Für eine längere Zeit hatte ich die Freiheit gleichgesetzt mit Alkohol. Wenn ich von unbeschwerten Stunden, Tage oder Jahre träumte, dann verband ich dies immer mit Alkohol. Auch um alle Schwierigkeiten im Leben zu bestehen, sah ich die Lösung nur zusammen mit Alkohol. Aber der Alkohol schenkte mir keine Freiheit. Im Gegenteil. Irgendwann sah ich mich von Mauern umgeben in irgendeiner Klinik wieder. Abhängig von Tabletten die meine Entzugserscheinungen erträglich machten. Meine Freiheit, begann im grössten Elend, im Tiefpunkt meines Lebens. Sie begann ich einem Wald, wo ich um Hilfe bat, wo ich kapitulierte und den Wunsch trocken zu bleiben tief aus meinem Herzen kam. Seither ist viel geschehen. Seither stehe ich im Raum der Freiheit. Türen gibt es keine. Sollte aber doch plötzlich aus dem Nichts eine Türe erscheinen, dann will ich versuchen sie nicht zu öffnen, denn es könnte die falsche Türe sein.

Der achte Schritt oder ein gutes Gefühl

Warum soll ich mir dies alles antun? Eine Liste erstellen, von all diesen Menschen, denen ich Schaden zugefügt habe. Für mich hatte ich schon seit einiger Zeit die Schuldigen gefunden. Die Liste von den Menschen, die mir Schaden zugefügt hatten, war lang, sehr lang. Doch mit dieser Liste konnte ich nicht viel anfangen. Mit dieser Liste kann ich von der Vergangenheit nichts ändern und für die Zukunft schon gar nichts. So erstellte ich also eine Liste von den Menschen, denen ich Schaden zugefügt hatte. Diese Liste war auch lang. Auf der Liste standen auch Menschen, denen ich nicht nur verbal Schaden zugefügt hatte, sondern auch mit der Faust geschadet habe. Bald einmal strich ich aber all diese Menschen, mit denen ich in der Kneipe Schaden zugefügt hatte, aus meiner Liste. So blieben immer noch viele Menschen auf der Liste übrig und so langsam, aber sicher wurde ich demütig. Auf der letzten Liste standen die Namen von Menschen, die mir sehr nahestanden und auch Menschen die weniger nahe zu mir standen. Bei der Frage, was habe ich diesen Menschen angetan, begann ich immer wie mehr meine eigenen Fehler zu erkennen. Es wurde mir bewusst wie beleidigend ich oft war. Wie ich Menschen enttäuscht habe und wie intolerant ich war.

Dies alles ist vor langer Zeit mal geschehen und die Worte auch in der Vergangenheitsform gewählt. Die Frage, warum ich mir dies alles antun soll, ist bald einmal beantwortet. Wenn ich es immer und immer wieder schaffe für die nächsten vierundzwanzig Stunden trocken zu sein, dann habe ich eine Zukunft. Es ist sehr wichtig, wie ich mich dann als trockener Alkoholiker verhalte. Auch wenn ich jetzt aus dem Berufsleben ausgeschieden bin, die Schritte haben mich in irgendeiner Form, die letzten zwei Jahrzehnte, immer begleitet. Ich habe versucht meine Termine immer einzuhalten und nicht einmal in der Not zu lügen. Irgendwann kommt der Punkt, wo mir nicht immer auf die Schulter geklopft wird, weil ich schon über Jahre ein trockenes Leben führe. Die Zeit kommt auch näher, dass keiner mehr weiss, wie ich in der Vergangenheit einmal war. Alkohol schädigt den ganzen Menschen, aber einiges davon konnte ich auch wieder gut machen. So gehe ich, nicht gleich jeden Tag, aber doch sehr oft am Abend einige der Schritte durch. Eigenlob mag ja stinken, aber es ist ein gutes Gefühl, wenn man vor dem Schlafen gehen zu sich selbst sagen kann: Heute bin ich mit dir zufrieden.

Aus Fehlern lernen

„Die Gedanken sind frei“ dieses alte Volkslied ist eines meiner Lieblingslieder. Viele Jahre lang habe ich dieses Lied vergessen. In den letzten zwei Jahren habe ich mir dieses Lied immer wieder angehört. Nur habe ich halt mein Mädchen verloren und der Alkohol ist auch nicht mehr dabei. Aber der Grundgedanke des Textes hat mich schon in meiner Schulzeit gefallen. Wen wir singen, so meinte unser Gesanglehrer immer, dann sollen wir den Mund aufmachen. Nur so kommen klare Worte und Melodien heraus. Es kam auch vor, dass er eines der Kinder am „Grännihaar“\* gezogen hat, wenn seine Forderungen nicht erfüllt wurden. Wenn ich an der Flasche gehangen bin, dann hatte mein Leben eine andere Melodie. Dafür war mein Mund weit offen aber die Worte… mein Gott! Ich soll meine Fehler unverhüllt anderen Menschen und auch Gott offenbaren. Welche Fehler denn!? Ich soll Fehler gestehen, für die ich nicht verantwortlich bin!? All die Fehler an mir, die vielleicht in der Schulzeit entstanden. Schliesslich wurde ich genug geschlagen und runtergeputzt. Keiner der Zwölf Schritte in unserem Programm ist leicht. Eines nach dem Andern, wie in Paris. Es ist gut, dass der fünfte Schritt nicht der erste oder letzte Schritt ist. Eineinhalb Jahre habe ich am Anfang meines trockenen Lebens in Kliniken verbringen dürfen. Nutze diese Zeit, wurde mir oft gesagt. Im ersten halben Jahr in einer Klink, habe ich keine Minute für die Zwölf Schritte genutzt. Nur den ersten Schritt nahm ich richtig ernst und dabei blieb es. Jeder Tag, den ich trocken weiterleben darf, ist ein Geschenk und ich gewinne immer mehr an Erfahrung. Irgendwann hat es mir auch nicht mehr gereicht einfach trocken zu sein. Ich wollte weiter kommen in meinem Leben. Aber soll ich nun in die Kneipen gehen und meine Fehler bei den Menschen eingestehen, mit denen ich verkehrt habe? Dies ist sicher auch geschehen, weil ich lange Zeit mein Umfeld nicht wechseln konnte. Soweit es ging, konnte ich bei einigen Menschen meine vergangen Fehler eingestehen. Keiner verurteilte mich. Im Gegenteil. Ich wurde dazu ermutigt doch auf meinem neuen Lebensweg zu bleiben. Auf meinem neuen Weg in eine bessere Zukunft ging es nun darum, meine Fehler nicht zu wiederholen. So verbrachte ich dann viele Stunden auch alleine in den Kliniken. Jeden Freitag durfte ich aber in die AA- Meetings. Nur dort fand ich die Menschen, die meine Gedanken auch erfassen konnten. Es ist egal welche Höhere Macht ich für mich gefunden habe. Ich habe für mich eine Höhere Macht gefunden, mit der ich auch in meinem Alltag nicht alleine bin. Doch diese alles zu erkennen, dauerte seine Zeit. Ich sah ein, dass ich immer wieder rückfällig werde, wenn ich einige Schritte in unserem Programm aus Bequemlichkeit auslasse. Für mich war es auch sehr wichtig all diese Hilfe anzunehmen. Es wurde immer wie bedrohlicher. Alleine und mit verschlossenem Herz wäre ich nicht vorwärtsgekommen.

„You never walk alone“ (Du gehst nie alleine) \*Schläfenhaare

Die Bereitschaft haben

Grosse schöne Augen hatte ich als Säugling. Vielleicht wusste mein Unterbewusstsein schon, was mich alles erwarten würde. Heute, mit über sechzig Jahren, habe ich die Augen, die in unserer Familie recht oft vorkommen. Grosse Augen mache ich aber manchmal schon noch. Es grenzt für mich immer noch an ein Wunder, dass ich schon für so eine lange Zeit trocken bin. Wie soll das wohl gehen, dass Gott all meine Charakterfehler von mir nimmt? Werde ich als AA nun auch in den geheimen Kreis geführt, die die wahre Gestalt Gottes, oder was auch immer, erkennen dürfen? Oder, was sind den meine Charakterfehler, die von mir genommen werden sollen? Für mich sind die Schritte, wo es um Gott oder Demut geht, die stillen Schritte. Schritte die ich für mich ganz allein gehen sollte. Literatur und AA-Freunde helfen mir aber dabei schon, wenn ich bereit bin zuzuhören. Diese Bereitschaft zu haben, ist der Schlüssel dazu die Schritte in unserem Programm zu machen. Ich bin ja ganz schön froh darüber, dass ich nicht einfach eine Pille schlucken musste, um trocken zu bleiben. So einfach geht es zum Glück nicht. In der Einleitung zu diesem Schritt im «Irgendwo» sticht für mich das Wort Revolution sehr hervor. Ja, ich brauche eine Revolution! «Vorwärts Kamerad, du musst zurück»! Zurück in die Zukunft, sollte es gehen. Meine Arbeit an der Hardware ist zwar nicht beendet, aber die Software darf ich ja nicht vergessen. Als ich immer, wie tiefer in meine Seele reinblickte, da entdeckte ich durchaus auch Gründe für meinen Alkoholsucht, aber auch Gründe die völlig dagegensprechen. So fand ich Schwächen aber auch Stärken und ich fand Charakterfehler, die durch den starken Konsum von Alkohol entstanden. Das oft proletenhaft Auftreten in den Kneipen hatte nie zu mir gepasst. Meine Seelische- Unordnung äusserte sich auch stark bei vielen anderen Dingen. Aber dies passte einfach nicht zu mir. Als Kind lagen alle meine Gegenstände in einem rechten Winkel zum Tisch und ich führte auch eine Inventarliste über meinen bescheidenen Besitz. Das mag verrückt scheinen, aber mir war sehr wohl dabei. Zuhause fühlte ich mich wohl. Die Zeit in der Schule war nicht besonders schön. Das Ende der Stunden in der Schule, war für mich das Startsignal, meinen Fluchtweg Nachhause antreten zu dürfen. Der erste Schritt ist die Grundvoraussetzung für alle späteren Schritte. In der ersten Zeit als trockener Alkoholiker, fühlte ich mich oft wie ein Neugeborenes. Schritt für Schritt lerne ich wieder das aufrechte Gehen. Ich habe für mich eine höhere Macht gefunden und so das nötige Vertrauen gefunden. Im sechsten Schritt habe ich auch den Unterschied zwischen Fehler und Schwäche erkennen dürfen. Ich lernte auch meine Stärken kennen und sie am richtigen Ort einzusetzen. Heute ist mehr Bernhard drin, wo Bernhard draufsteht. Um aber mein Leben trocken weiterzugehen, versuche ich immer wieder neue Fehler zu erkennen und auch darauf zu reagieren. Die Augen offen zu halten, auch wenn sie jetzt kleiner geworden sind.

Die Inventur und der letzte Text

Vor mir liegt unser kleines Heft «Irgendwo». Darin lese ich «Das Thema der letzten Ausgabe». Irgendwie kann ich dies alles nicht so recht glauben. In der Zeit, in der wir jetzt leben, ändert sich vieles. Viel was sehr lange Bestand hatte, löst sich auf in Luft. Eine Beständigkeit zu erreichen, ist nicht immer leicht. Nach einigen Jahren Trockenheit, bin ich immer wieder in den Alkoholsumpf hineingefallen. In drei Monaten darf ich wieder ein neues Jahr Trockensein feiern. Über zwanzig Jahre ein trockener Alkoholiker zu sein, dass hätte ich mir früher niemals vorstellen können. Aber es ist geschehen. Nachdem ich zum X-ten Male in die Klinik eingewiesen wurde, hatte ich nach drei Jahren ohne Alkohol, grosse Angst davor wieder rückfällig zu werden. Dies ist nun schon lange her. Aber ich weiss noch wie ich damals nach drei Jahren ohne Alk, oder nach fünf Jahren ohne Alk, gefiebert habe. In dieser Zeit hat mich unser Heft begleitet. Die Eingabefrist 25zwanzigster oder heute 20zigster des Monats, war für mich auch ein Halt, wie dass «Im heute leben». Die Stunden die ich am PC verbracht habe, um einen Bericht zu schreiben, sind für mich wie ein Meeting gewesen. Nun ist also Schluss damit. Über hundert Berichte habe ich geschrieben. Ich weiss nicht ob meine Berichte auch gelesen wurden, denn ich habe nie ein Echo bekommen. Wenn ich für dieses Jahr also meine Inventur mache, dann weiss ich, dass ich im nächsten Jahr den Briefkasten öffnen werde, aber ein «Irgendwo» wird bei meiner Post nicht mehr dabei sein. Meine tägliche Inventur fällt, seit ich Rentner bin, etwas kürzer aus. Mal gehe ich recht zufrieden zu Bett, Mal habe ich Zweifel an mir selbst. Aber ich brauche mich gar nicht damit zu beschäftigen, es jetzt als Rentner verdient zu haben, täglich mein Glas «Röteli» zu trinken. Ich weiss, dass ich dies gar nicht kann. Ich stecke in einer Inventur drin, die vor zwei Jahren Realität geworden ist. Meine Gedanken die Schweiz zu verlassen, könnte ich also umsetzten. Aber ich traue mich noch nicht so recht. Nicht nur meine chronischen Schmerzen halten mich bis jetzt ab es auch zu tun. Ich sitze zuhause auf einer meiner Balkone. Die Geranien blühen als wie im Hochsommer, dabei ist doch schon Mitte Oktober. Die Vöglein zwitschern noch und ich höre auch noch die Kuhglocken aus der Ferne. Das mein Zuhause im Winter kalt werden würde, davor brauche ich mich auch nicht zu fürchten, solange nicht der Strom ausfällt. Erdwärme braucht kein ÖL, aber ohne Elektrizität wird es auch heikel. Verwandte habe ich hier in der Schweiz auch fast keine mehr. Es ist schön hier. Also was soll`s! Geh doch einfach! Aber der Bernhard kann einfach noch nicht so richtig loslassen. Über zweihundert Bücher zu entsorgen, fiel mir einfacher als vertrautes hier zu verlassen. Ja, ich habe schon vieles in meine Inventurliste eingetragen. Mich schon von vielen Dingen lösen können. Mit dem letzten Schreiben von der griechischen Botschaft, ist mir auch klar geworden, was bei einer Auswanderung alles zu tun ist. Es kann also schnell gehen oder eben auch nie Wirklichkeit werden. So oder so, meine tägliche Inventur werde ich weiterhin machen. Für einige Minuten täglich werde ich tief in mich hineinhören. Abtasten, ob meine Einstellung, meine Gefühle durcheinandergekommen sind. In meinem tiefen Irgendwo habe ich aber noch einen kleinen Text gefunden, den ich noch zum Schluss hier verkünden will.

Dritter Schritt

Der Buchtitel „Die Einsamkeit des Tormanns vor dem Elfmeter“ (P. Handke) begleitet mich in den letzten Tagen. Vielleicht liegt es an Corona, ich weiss es nicht. Die Einsamkeit des Alkoholikers ohne AA, oder die Einsamkeit des Alkoholikers vor dem ersten Glas. Vor etwas mehr als dreissig Jahren, machte ich meinen ersten Versuch trocken zu Leben. Es misslang mir völlig. Nach der Entlassung aus der Klinik war ich keine vierundzwanzig Stunden trocken. Es war Selbstüberschätzung in der reinen Form damals. Es folgten noch viele Versuche. Einige davon waren erfolgreich. So blieb ich einige Male über mehrere Jahre trocken. Während meinen Trinkphasen, da war vor und während dem Abstürzen, meine Einsamkeit sehr gross. Selten konnte ich das Alkoholiker- Elend vermeiden und ich erlebte auch Momente, die man als Säuferwahnsinn bezeichnen kann. Über Wochen blieb ich in meiner damaligen Wohnung und führte Gespräche mit Gott. Damals sah ich es so. Aber es waren ja keine Gespräche, es war ein Klagen und Fluchen, Verzweifeln und Weinen. Schon nach ein paar Jahren, als ich den ersten Versuch machte, um trocken zu bleiben, lernte ich die AA kennen. Es war damals und bis heute eine ganz grosse Hilfe. Nach ein paar trockenen Jahren war das Saufen nicht mehr das Gleiche. Aber nach einigen Gläsern war auch das Gefühl von Schuldigkeit bald einmal vergessen. Vielleicht ist es auch mein Glück, dass meine Rückfälle nicht sehr lange dauern. Alle Rückfälle waren sehr explosiv. Aber eben, ich wurde immer wieder rückfällig und verstand einfach nicht warum. Es stimmt, schon beim ersten Meeting erkannte an mir selbst die Bereitschaft einen anderen Weg zu gehen. Welche Höhere Macht sollte es denn sein für mich? Eine Höhere Macht zu finden, wie ich ihn verstehe. Im Buch „Zwölf Schritte und zwölf Traditionen“ steht in ein paar Sätzen eindrücklich geschrieben, wie Anonyme Alkoholiker in den zweiten Weltkrieg ziehen mussten. Ich kann mir eine solche Aufgabe nur ein wenig vorstellen. Gerade die Abhängigkeit war für diese Menschen damals keine Schwäche, sondern eine Kraftquelle. Ich führte meinen kleinen privaten Kampf und sah nach einiger Zeit ein, dass ich genau aus der Trockenheit meine Kraft ziehen kann. Vor vielen vierundzwanzig Stunden erlebte ich in einem Wald meine Kapitulation und fand auch das nötige Vertrauen. Es mag witzig klingen, aber ich dachte mir, dass mich irgendjemand sehr gerne haben muss. Irgendjemand der mir den Weg zur AA zeigte und dieses Irgendjemand vertraute sogar darauf, dass ich irgendwann einmal Vertrauen haben werde. So zog ich dann in die weite Welt. Ich vertraute auf eine Höhere Macht. Ich vertraute auf mich selbst. Endlich begriff ich, dass ich ohne Alkohol darauf vertrauen kann, dass vieles gut kommt. Ich brauche kein grosses Tamtam zu machen. Es reicht, wenn ich zu mir selber finde und Vertrauen habe. Alle Ängste gingen nicht verloren und einige sind bis heute geblieben. Aber ich sank nicht gleich in die Knie, wenn ein Vorstellungsgespräch anstand. Meine Eltern sind innerhalb von zwei Jahren gestorben. Rückwirkend weiss ich, dass ich dies nie als eine Prüfung verstand. Vor drei Monaten habe ich mein Berufsleben abgeschlossen. Es waren schöne zwanzig Jahre bei der gleichen Firma. Ich hätte mir zuvor nie ausmalen können, dass meine Meinung mal gefragt ist. Das mich Leute fragen: Wie würdest du es machen? Dass ich einbezogen werde und auch von Menschen, die wissen, dass ich ein trockener Alkoholiker bin. Da ich sehr selbständig arbeiten konnte, lernte ich Verantwortung zu übernehmen und das hat mir sehr gutgetan. In vielen, für mich nicht leichte Situationen, fühlte ich mich nicht alleine. Ich will nicht verleugnen, dass es auch Situationen gab, wo ich das Gefühl hatte es ohne Alkohol nicht schaffen zu können. Aber kaum hatte ich mich der Aufgabe gestellt, da hatte ich keinen Gedanken mehr an den Alkohol. Genug bin ich in diese Sackgasse hineingegangen. Corona bedingt, sitze ich nun alleine zuhause. Vielleicht ist die Lage im März, wenn dieser Bericht erscheint, schon anders, was ich doch sehr hoffe. Seit ich angefangen habe diesen Bericht zu schreiben, beschäftigt mich der dritte Schritt jeden Tag. Ein Virus geisselt die Menschheit. Draussen ist es kalt und es wird schneller dunkel. Die Stimmung ist gedrückt. Nach Tagen zuhause ist das Einkaufen einer der Höhepunkte der Woche. Ich vertraue auf meine Höhere Macht und hoffe es kommt alles gut.

Erfüllte Träume

Es kann schon vorkommen, dass ich am Schulhaus vorbeifahre, in dem ich die meisten Schuljahre verbracht habe. Einmal bin auch mit dem Auto auf den Parkplatz gefahren, ausgestiegen und zum Pausenplatz gegangen. Damals sah die Schulanlage noch so etwas aus wie ich sie als kleiner Bub noch kannte. Drum herum hat sich aber viel getan. Bis zum Berg rauf stehen nun die Häuser. Überhaupt haben sich einige Ski und Schlittenfelder im Dorf zu kleinen Siedlungen verwandelt. So stand ich damals auf dem Parkplatz, schaute zum Fenster hoch und sah mich selbst hinterm Glas sitzen. Sah mich selbst wie ich zum Fenster rausschaute und nicht dem Unterricht folgte. Danach ging ich wieder zurück zu meinem Auto. Aussen entlang an einem langen Gang, hin zu den Fahrradständern. Auch auf diesem Weg sah ich den jungen Bernhard gehen. Schnell ging ich Nachhause um weiter zu Träumen. So wie ich oft zum Fenster raus gesehen habe, so habe ich zuhause weiter geträumt. Oft war ich am kleinen Bahnhof vom Dorf und schaute mir die Züge an. Keine Lok war gleich für mich damals. Ja, ich wollte Lokführer werden. Ich habe wohl etwas zu viel geträumt. Meine Noten waren zwar in den letzten Schuljahren sehr gut und trotzdem bin ich nicht Lokführer geworden. Aber es war wunderschön. Mit keinem Kind konnte ich damals so gut spielen, wie mit meinem jüngsten Bruder. Unsere Legos reichten aus, um mit der nötigen Fantasie ganze Städte zu bauen. Aus einem flachen Zimmerboden machten wir ganze Skipisten und fuhren mit Legoschienen aufgestellte Slalomstangen herunter. Irgendwann bekam ich dann eine deutsche Autobahnkarte in die Hand. Diese Karte war der Anstoss dafür, für mich ein eigenes Land zu Zeichen. Mit einem grossen Unterbruch habe ich immer wieder daran gezeichnet und es weiterentwickelt. Mit siebzehn Jahren träumten ich und ein Freund von mir, von einer Ausstellung. Trotz meiner Alkoholkarriere wurde mein Traum im Jahr 2018 wahr. Alles weil ich trocken sein konnte. Zwar habe ich den wunderbaren Beruf Zimmermann erlernt. Ein Militärumfall zwang mich dazu den Beruf aber aufzugeben. Ich war nie besonders glücklich darüber als Berufsmann damals als besserer Hilfsarbeiter zu gelten. Dank der AA und dank dem trocken sein, konnte ich nochmals einen neuen Beruf erlernen. Sogar die Autoprüfung schaffte ich. Es kam auch irgendwann die Zeit, als ich nicht mehr voll mit Angst und Groll den Briefkasten öffnen musste. Irgendwann kamen keine Zahlungsbefehle und Betreibungsandrohungen mehr. Auch meine Traumreise wurde im Jahr 2015 Wirklichkeit. Ich durfte erfahren, dass das Leben nicht vorbei ist, wenn ich keinen Alkohol mehr trinke. Es hört sich ja alles nicht gerade an wie „Reich& Schön“ oder obere Liga. Aber um dies geht es auch nicht, wenn man einmal die AA kennen lernt. Die Anforderungen an einem Manager sind ja auch nicht Bescheidenheit, Demut oder Dankbarkeit. Das AA- Programm mit seinen Weisheiten gibt mir vor, was möglich ist und vor was ich mich als Alkoholiker schützen sollte. Materiell erreichte Träume sind das eine, die Voraussetzung diese Träume auch Wirklichkeit werden zu lassen sind das andere. Ich sah mit jedem Tag, den ich trocken war, mehr ein, dass ich besonders an meinen inneren Einstellungen arbeiten muss. Die „12 Versprechen“ habe ich erst viel später mal zu lesen bekommen. Wenn ich sie heute lese, dann ist es gleich wie mit allem in der AA. Alles führt zu einem sehr persönlichen, eigenen Resultat. Seien es die Schritte, die Versprechen, das Gelassenheitsgebet und vieles mehr, alles endet in einem ganz sich selbst zugeschnittenen Resultat. Es ist auch nie abgeschlossen und dies ist gut so.

 Es wäre schade, wenn mir die Träume ausgehen würden.

Erster Schritt

Da kommt mir im Nachhinein der Gedanke, dass es doch eigentlich sehr einfach gewesen wäre. Der Alkohol ist schuld! Ich bin ja gar nicht für mein Leben verantwortlich! Ich lebe es einfach, weil mir nichts anderes übrigbleibt. Verantwortlich sind andere dafür. So kann ich doch leicht locker vom Hocker alle Verantwortung abschieben. Ich habe den Schuldigen gefunden! Aber was dann? Das Leben nicht mehr meistern zu können, steht im ersten Schritt. Aber wer ist denn mein Meister? Ist der Meister mein Schicksal? Mein Schicksal, dass ich nicht ändern kann, weil ich auch nicht den Mut dazu habe? Vor vielen Fragen stand ich damals. Als ich die AA noch nicht kannte, da klangen in meinen Ohren die Meinungen von anderen Betroffenen sehr plausibel. Oh. wie einfach! Alle anderen sind schuld. Als ich dann später die ersten Meetings besuchte, da verstand ich auch oft nur „Bahnhof“. Aber bald einmal bekam ich auch zu spüren, dass es mir nichts bringt, wenn die Worte, die ich höre vom einen Ohr rein und beim anderen Ohr wieder rausgehen. Natürlich konnte am Anfang mein windelweich gesoffenes Hirn nicht viel aufnehmen. Trotzdem verstand ich es nicht so recht, dass ich nun schon seit einen Monat trocken war. Dann der nächste Monat usw. Doch auch die Rückfälle kamen. Sie kamen mit grosser Wucht daher. Es haute mich wieder von den Socken. Obwohl die Kräfte nachliessen, musste ich nach jedem Rückfall immer wie mehr investieren. Stunden verbrachte ich damit, über mich nachzudenken. X Seiten schrieb ich voll. Ich besuchte Meeting und belegte Ämter. Doch wie der Indianer, der von weitem her auf den Geleisen schon den Zug hören kann, hörte ich meinen geliebten Schatz oft schon rufen: Bernhard bleib bei mir! Ohne mich geht es nicht! Die Stimme kam immer näher, der Rückfall war da und ich der Verzweiflung nahe. Nun hatte ich doch schon so viel unternommen und trotzdem wurde ich nach drei oder vier Jahren wieder rückfällig. In meiner letzten Kur erreichte ich aber einen Punkt, bei dem ich wusste, dass nun wirklich alles bei mir lag. Ich ging Spazieren und bald einmal erreichte ich den Waldrand. Ich ging tiefer in den Wald hinein und setzte mich auf einen Baumstumpf. Ich betete wie ich glaub noch nie in meinem Leben gebetet habe. Tränen flossen die Backen herunter. Mein Herz schien zu brennen. Es dauerte sicher einige Minuten lang, doch danach spürte ich eine angenehme Wärme. Ich spürte, wie ich in diesem Moment kapituliert habe. Ich spürte, wie ich von nun an nicht mehr alleine durch schwierige Momente im Leben gehen muss. Endlich ging mein Wunsch in Erfüllung. Ich fand in diesem Moment Zugang zu einer höheren Macht, wie ich sie verstehe. Es war ein langer Weg, bis ich kapitulieren konnte. Damals als ich in der Kur war, da hatte ich eine Arbeitsstelle. Ich hatte Angst sie zu verlieren. Mit der Hilfe der AA konnte ich damals kapitulieren. Die Ängste zu überwinden und Vertrauen haben, dass durfte ich damals lernen. Als ich die Klinik verliess, war ich sehr dazu motiviert mein Leben endlich meistern zu können. Die Machtlosigkeit gegenüber dem Alkohol einzugestehen, öffnete mir neue Türen. Seither kann ich auf ein erfülltes Leben zurückschauen und habe auch Vertrauen für die Zukunft gefunden.

Gelassenheit oder Gleichgültigkeit

Meine erste Woche als frischgebackener Rentner ist vorbei. Mal schaue ich zurück und mal schaue ich nach vorne. Vor ziemlich genau fünfundvierzig Jahren habe ich mein erstes Glas Alkohol zu mir genommen. Auch meine erste Zigarette füllte damals meine Lungen. Der Begriff „Unverwundbar“ habe ich seit langem nicht mehr gehört. Seit Corona unsere Welt erfasste, habe ich dieses Wort wieder gehört. Mit siebzehn Jahren hielt ich mich auch für unverwundbar. Ich weiss nicht, wie ich wohl in diesem Alter in der heutigen Zeit reagiert hätte. Vielleicht hätte ich als junger Mensch für einige Zeit auf die Kneipen und Tanzlokale verzichten können, aber bestimmt nicht auf Alkohol. Auf dem Bau gehörte es damals sowieso dazu. Um zu feiern hätte ich sicherlich einen Weg gefunden. Wobei es gar nichts zu feiern gab. Wir sagten einfach Saufen dazu. So ehrlich waren wir damals schon noch. Gleichgültig oder egal war mir damals vieles nicht. So machte ich genügend Sport und war auch in der Gewerkschaft tätig. Die Eitelkeiten der heutigen Jugend, bezogen auf Kleider und Aussehen, waren auch nicht so wichtig. Es war die Kraft vorhanden vieles zu tun. Vieles gleichzeitig und nie zu Ende gebracht. Gut und genügend zu Essen war mir damals nicht egal. Trotzdem der Alkohol nur so in Strömen floss, hatte ich mein Zimmer oder meine Wohnung immer recht sauber. „Der Bernhard säuft wie ein Loch, aber seine Wohnung ist trotzdem immer sauber“ hiess es einige Male von Besuchern. Alkohol ist aber ein Lösungsmittel. Irgendwann machte mich die Droge fertig, so wie es eben bei Drogen ist. Ich war nie besonders eitel. Aber was ich später alles erleben musste, war erniedrigend. Der Alkohol hatte mir die Würde genommen. Verwahrlost wurde ich vorgefunden. Verwahrlost eigeliefert, wieder aufgepäppelt und entlassen. Einige Male. Bis ich den Weg zur AA gefunden habe. Da hörte ich dann ähnliche Geschichten. Die Leute in der Gruppe erzählten dann, dass sie für heute wieder trocken gewesen sind. Nur für Heute? Erst viele Meetings später erfuhr ich dann, wie viele Jahre einige davon trocken waren. Aber wie machen die, dass, fragte ich mich? Ist denen eigentlich alles egal geworden? Ich habe das Saufen gelernt, jetzt musste ich halt lernen den Alkohol stehen zu lassen. Gelassen die Dinge hinzunehmen, die ich nicht mehr ändern kann. Am Anfang hört sich alles so einfach an. Was der kann, kann ich auch. Aber ich bin eben ich und niemand anders. Langsam verstand ich, dass wohl alle irgendwie einen Lernprozess hinter sich gebracht haben. Es hat keinen grossen Sinn nach vorne zu schauen, wenn ich die Vergangenheit nicht bewältigt habe. Bin ich mal so weit, hat auch der Blick in die Zukunft keinen grossen Sinn. Das heute zählt! Viele Stunden verbrachte ich dann an den Meetings und alleine zuhause. Zuhause machte ich meine Inventur und lernte mich besser kennen. An den Meetings lernte ich was wichtig ist und was weniger wichtig ist. Es wurde für mich sehr wichtig das eine vom Andern zu unterscheiden. Was die Gelassenheit angeht, da bin ich heute noch am Lernen. Zu oft habe ich noch gewisse Vorstellungen wie etwas wird oder kommen kann. Diese Gedanken sind aber oft kleinere Ängste, die ich habe. Mit der Höheren Macht hatte ich für mich prägende Erlebnisse. Diese Hilfe hat mir sehr geholfen, die Dinge auch etwas gelassener zu nehmen. Gleichgültig sind für mich Dinge geworden, die meiner Gelassenheit schaden. Es gibt einfach gewisse Dinge, die ich nicht mehr haben will, in meinem Leben. Jeder Tag, den ich trocken durchs Leben gehen kann, ist für mich ein Geschenk.

Gesunde Abhängigkeit- ungesundes Verhalten

Hier kann ich mal die Weite sehen. Ich bin im Urlaub in Nauplia (Griechenland) und sehe in die Agrolische- Bucht hinaus. Maskenpflicht ist hier in den Innenräumen überall, aber man gewöhnt sich daran. Vielleicht hat man auch Flugangst, weil man davon abhängig, dass vorne der Pilot auch alles richtig macht. Dazu dann auch noch all diese komischen Geräusche. Nach zwei Stunden Flug, ist man froh darüber die Maske jetzt wieder für kurze Zeit abzulegen. Ich habe nur das Zimmer gemietet und bin also abhängig davon mit der Maske in den nächsten Laden zu gehen, um mir Lebensmittel kaufen zu können. Wenn man nur für kurze Zeit darüber nachdenkt, von was man alles abhängig ist, da kann einem ja richtig komisch werden. Schon nur um einen Tag in einem Leben wie das meine zu bestehen, bin ich abhängig von vielen Faktoren. Natürlich würde es anders auch gehen. Doch von einem sind wir alle gleich abhängig, von einer intakten Natur. Während meiner Trinkerzeit, habe ich den Alkohol auch immer mit der Freiheit verglichen. Ich konnte mir gar nicht vorstellen, dass ich ohne Alkohol noch ein freier Mensch sein kann. Vielleicht war dies am Anfang meiner Trockenheit begründet. Denn nach einer gewissen Zeit, lösten sich gewisse Beziehungen einfach in Luft auf. Die sogenannten guten Freunde blieben in der Kneipe. Was einem in der Jugend so prägt, dass Gefühl etwas zu verpassen, verpufft auch immer wie mehr, je länger man trocken ist. Man merkt, es geht auch ohne mich. Wenn man schon einmal von der AA gehört hat und vielleicht auch ein Meeting besucht hat, dann spürt man vielleicht, dass dies ein Neuanfang sein wird. So ist es mir ergangen. Natürlich kann man auch in der AA in eine Abhängigkeit geraten. Vielleicht von Menschen, die einem in den Bann ziehen, weil sie auch Vorbilder sein können. Doch es gibt noch eine andere Abhängigkeit. Das Gefühl in den Abgrund zu stürzen, wenn man nur einige wenige Meetings nicht besucht. Die AA ist eine enorm gute Sache, doch auch in der AA kann ich in eine Abhängigkeit geraten. Ich denke, dass man sich aus verschiedenen Ängsten in eine Abhängigkeit begibt. Besonders die Angst davor völlig zu vereinsamen, vergessen zu werden. Es hat bei mir Zeit gebraucht, bis ich kapitulierte. Die Inventur hat Zeit gebraucht, um danach einen neuen Weg zu gehen. Ich muss mir schon Mühe geben, auch ausserhalb von der AA-Kontakte zu haben. Es sind nicht viele, aber dies war mir schon seit langem bewusst. Die AA hat mir auch endlich das Tor geöffnet, um ein anderes Verständnis einer höheren Macht zu haben. Ohne mich religiös völlig zu verirren habe ich für mich eine höhere Macht gefunden. Ich wollte hier um Urlaub gerne einige Menschen treffen. Es hat lange gedauert, bis es so weit war. Doch alles kam zusammen, weil ich lernen musste Geduld zu haben. Aber gleich alles geduldig zu ertragen, dafür muss ich wohl noch einige Jahre mehr Leben dürfen. Es ist ein anderes Leben als weit vor der Zeit.

Wenn ich, so wie heute früh am Morgen, im Meer schwimmen gehe und dabei die Augen schlisse, dann wird mir bewusst wie klein man doch ist. Aber meine kleine Welt wird ganz gross, wenn ich daran denke, wie gern ich mich doch heute auch haben kann.

Bernhard Nauplia

Halbe Sachen nützen mir nichts

«Nutzt es nüüt, so schadet`s nüüt» Nutz es nichts, dann schadet es nicht, sagt man doch oft. Über eineinhalb Jahre in meinem Leben habe ich in Therapiezentren verbringen dürfen. Über den Daumen gerechnet habe ich zirka 60zig Wochen damit verbracht, einen Entzug nach dem anderen zu überstehen. In all dieser Zeit habe ich natürlich viele Menschen erleben dürfen. Mit vielen Menschen habe ich das gleiche Schicksal teilen dürfen. Natürlich habe ich auch viele Therapieformen erleben dürfen. Von der Maltherapie bis hin zur Entspannungstherapie oder es wurde mir auch nahegelegt, es doch mit dem Kontrollierten- Trinken zu versuchen. Das Kontrollierte- Trinken, war für mich aber ein totaler Reinfall, also eine wirklich halbe Sache. Für mich galt immer, volle Pulle oder gar nicht. In meinen Träumen lag ich unter einem Silo vollgefüllt mit Alkohol. Eine Quelle die nie versiegt. Gierig bis zum letzten Tropfen. In einem völlig desolaten Zustand wurde ich wieder in eine Klinik eingewiesen. Mich langsam von der Sucht zu befreien war unmöglich. Die Entzüge waren selten eine halbe Sache. Es war für mich knall hart und ich hatte oft Angst davor. Wieder etwas auf den Beinen, war es vor über dreissig Jahren oft nicht möglich, schon nur die wichtigsten Sachen aus der Klink heraus zu erledigen. Die Fenster waren geschlossen. Es gab Telefonzeiten, die man einhalten musste und noch vieles mehr. Mit zittrigen Händen habe ich Vollmachten geschrieben, damit wenigstens einige Finanzielle Dingen erledigt wurden. Wieder in die Freiheit entlassen stand ich dann oft vor einem grossen Scherbenhaufen. Zum Glück bin ich ein Mensch, der Hilfe annehmen kann. So war es mir möglich immer wieder Mal für einige Jahre trocken zu sein. Im Schnitt konnte ich für drei Jahre trocken sein. Und diese Zeiten habe ich genossen. Ja, wirklich genossen. Immer wieder habe ich mir etwas aufgebaut, um es dann nach drei Jahren wieder zu vernichten. Aber weshalb war dies so? Irgendwie war ich schon in meinem neuen Leben als trockener Alkoholiker angekommen. Körperlich ging es mir sehr gut und auch viele irdische Probleme konnte ich lösen. Doch bei einigen Dingen hatte ich mich wohl zu sehr selbst überschätzt. Allzu oft hat man mich immer noch in den Kneipen gesehen. Immer wieder waren meine Gedanken in der Vergangenheit. So bedauerte ich doch vieles und hätte gerne nochmals von vorne angefangen. Auch um Gäste bei mir zuhause nicht zu vergraulen, hatte ich immer noch mehr als genug Alkohol bei mir zuhause. Ich sprach zwar meine Kapitulation aus, aber sie kam nicht so richtig aus meinem Herzen. Bei meiner letzten Kur konnte ich dann ehrlich kapitulieren. Ich bat meine höhere Macht um Hilfe. Ohne zu fordern, ohne Hintergedanken. Es tat gut. Als ich entlassen wurde, hatte ich auch schon etwas Übung im NEIN sagen. Offen und ehrlich besprach ich mit meinem Arbeitgeber darüber, wie es in Zukunft weiter gehen sollte. Es hat mir sehr gutgetan. Endlich gewann ich an Reife. Der Vorrat an Alkohol verschwand bald aus meiner Wohnung. Die Kneipenbesuche wurden viel weniger. Ich versuchte meine innere Stimme nicht nur auf den Alkohol zu beschränken. Es wurde mir immer wichtiger, auch auf meine innere Stimme zu hören, wenn ich mich überfordert fühlte. Die Angst vor Aufgaben zu versagen, verschwand immer wie mehr. Denn wegen dieser Angst, habe ich oft wieder zu Flasche gegriffen. Die Rufe, die ich mir hörte: Bernhard du schaffst das nicht! Bernhard du bist zu schwach! Verhallten immer wie mehr. Meine Höhere Macht gibt mir bis zum heutigen Tag die Zuversicht, dass ich meine Leben auch ohne Alkohol schaffen kann.

Hoffnung, Glauben und Vertrauen

Ein Virus hält die ganze Welt momentan in Atem. Wie hoffen und glauben daran, dass wir diese Krise überwinden werden. Vor über vierzig Jahren hat der Alkohol angefangen, mich langsam krank und immer kränker zu machen. Wenn ich mit Leuten über den Corona- Virus spreche, dann höre ich auch verschiedene Sprüche. Einige davon sind gut und einige davon kann man gleich vergessen. Als sich der Alkohol nach einiger Zeit so fest in mich hineingefressen hatte, wie vielleicht der Corona- Virus es auch tut, hatte alles bald einmal sehr schwere Folgen. Alkohol kann auch tödlich sein. „Der Bernhard wäre ja so ein lieber, wenn er nur das Saufen seinlassen könnte“ war damals so ein Spruch. Oder, „Jetzt ist er total verloren. Ich sehe keine Hoffnung mehr für ihn“. Natürlich kamen auch all die gutgemeinten Ratschläge. „Mit gutem Willen ist alles möglich. Er ist doch nicht dumm“ usw. Ich selbst war total hoffnungslos und konnte mir ein Leben ohne meinen besten, ja einzigen Freund gar nicht vorstellen. Nachdem ich meine Verlobte verlassen hatte, viel eine Welt in mir zusammen. Aber dass der Alkohol einer der Hauptgründe sein sollte, wollte ich lange nicht eingestehen. Zwei bis drei Nächte verbrachte ich einmal unten an der Aare. Ich stieg mit drei Taschen voll Alkohol den Damm herunter und verbrachte die nächste Zeit in der Nähe eines kleinen Teichs. Es war nicht romantisch. Ich hatte keine Decke bei mir und war auch sonst jedem Wetter ausgesetzt. Wenn ich die Augen jetzt schlisse, dann sehe ich mich dort liegen und Saufen. Ein Bild der Hoffnungslosigkeit. Weil ich keinen Flaschenöffner bei mir hatte, kam ich irgendwann mit blutigen Händen bei meinen Eltern zuhause an. Ich habe noch einige solche Bilder vor mir. Auch Bilder der Hoffnungslosigkeit in Zeiten in denen ich keinen Alkohol trank. Und für mich sollte es noch Hoffnung geben? Welch ein verrückter Gedanke! Dann betrat ich eines Tages einen Raum. Vielleicht sind fünfzehn Menschen, um einen U-förmig aufgestellten Tisch, auf ihren Stühlen gesessen. Nach eineinhalb Stunden verliess ich mit allen anderen den Raum. Ich solle doch wieder kommen, wurde mir gesagt. Es hilft! Beim zweiten Mal wurde mir gesagt. Schön bist du da! Eine Woche habe ich es kaum erwarten können, diese Menschen wieder zu sehen. Ein kleiner Funke Hoffnung wurde in mir entflammt. Es ist so, man kann es nicht erklären. Es geschieht einfach. Auch der Übermut, wenn man sich einmal so vorkommt wie ein Erlöster oder als wie ein Befreiter aller Sünden, wird bald einmal gebremst. Man kennt es vom Alkohol her, vielleicht deswegen. Die Hoffnung wird immer stärker und es folgt langsam der Glaube. Ich habe immer an eine Höhere Macht geglaubt, aber natürlich auch oft daran gezweifelt. Das Gelassenheitsgebet hat mir oft die nötige Kraft gegeben. Als ich 2015 eine Reise mit dem Auto nach Griechenland unternommen habe, da bat ich um die Hilfe der Höheren Macht. Bitte sei bei mir, in allen Belangen und so geschah es dann auch. Obwohl ich alleine unterwegs war, hatte ich nie das Gefühl alleine zu sein. Es geschehen Dinge, die ich mir im Traum nicht vorstellen konnte. Mit diesem Vertrauen an eine Höhere Macht wuchs das Vertrauen zu mir selbst. Wenn eine Aufgabe auf mich zukommt die nicht leicht zu bewältigen ist, denke ich nicht mehr daran, es ohne Alkohol nicht zu schaffen. Das Selbstvertrauen wurde immer etwas stärker. Die Grundlagen dafür, dass ich schon so lange Zeit trocken leben darf, habe ich in den schwierigsten Zeiten meines Lebens geschaffen. Wenn ich gesund und trocken bleibe, dann habe ich auch für die Zukunft die Hoffnung mein Leben meistern zu können.

Ich habe es nicht gesehen

Vor langer Zeit durfte ich mal den ganzen Tag an der prallen Sonne und mal im Stall arbeiten. Frische Luft und gesundes Essen wurde mir jeden Tag serviert. Irgendwann wurde ich in die grosse weite Welt entlassen. Ein halbes Jahr lang Therapie. Ein halbes Jahr lang habe ich im Stall als Stallknecht gearbeitet. Auf knapp 600 Meter über Meer, gelebt wie in einem kleinen Dorf, mit einem eigenartigen Dorfleben. Heute stehen dort viel mehr Häuser herum und alles für Alkoholiker, die dort eine Therapie machen. Ein halbes Jahr bereitete ich mich vor, für ein neues Leben zurück in die Zukunft. Meine langen Spaziergänge in den Wäldern würden für einige Zeit nicht mehr stattfinden. Oft, wenn ich gar keine Zukunft mehr sah, das setzte ich mich zu meinem Lieblingskalb hin und begann mein Leid zu klagen. Geduldig hörte mir das Tier zu und gab mir Trost mit seiner Wärme. Still ist es oft dort oben gewesen. Bei meiner Entlassung wog ich endlich wieder achtzig Kilo. Meine Organe hatten sich alle wieder erholt. Leberwerte wie ein Neugeborenes. Zuhause angekommen, musste ich zuerst alle Flaschen entsorgen. Die leeren landeten im Container. Halbvolle oder gar ganz volle Flaschen mit Alkohol musste ich zuerst entleeren. Mit der einen Hand hielt ich die Nase zu, weil der Gestank fast nicht zu ertragen war. Das Bier, Wein oder Schnaps sowas von stinken, ist mir nie aufgefallen. Ich zog Parallelen vom Gestank zu meinem vorigen Leben. Nachdem ich meine kleine Wohnung erst gründlich gelüftet hatte, hielt ich danach die Fenster meistens geschlossen. Nachdem ich von den Kühen ein halbes Jahr ihr Muhh und von den Vögeln das Gezwitscher gehört habe, war mir die Welt einfach zu laut. Trotzdem, ich musste wieder raus. Unter Menschen sein und auch wieder bei der Arbeit erscheinen. Bewusst ging ich zu Fuss in die Stadt. Beim Bahnhof angekommen musste ich mir zwischendurch eine ruhige Ecke suchen, weil mich der Lärm und die Hektik sehr zu schaffen machten. Langsam gewöhnte ich mich aber an das Umfeld. Früher führten mich meine Schritte direkt in die Kneipe. Jetzt ging ich daran vorbei. Ich sah in die Ecken hinein. Sah erbrochenes vom Vorabend. Trotz der Reinigung früh am Morgen durch die Stadtreiniger, sah ich immer wieder Bierdosen herumstehen. Die Dosen schienen nur auf einen Trinker zu warten um die Einsamkeit wieder zur Gemeinsamkeit werden zu lassen. Die viele Werbung für Alkoholika ist mir zuvor auch nicht aufgefallen. Selbst im Park hatte ich Erinnerungen an meine nasse Zeit. Mit genug Alkohol in meinen Taschen bin ich oft unter Diesem oder Jenem Baum eingeschlafen. Da ich noch genug Zeit hatte, betrat ich doch noch ein Lokal. Ich bestellte einen Kaffee und staunte darüber, wie leicht mir das Bestellen eines Kaffes über die Lippen kam. Einige Zeit später hatte ich die Lokalzeitung aufgeschlagen und las darin. Ich las von Autounfällen, wo Alkohol eine Gosse Rolle spielte. Von Menschen, die ihre Wohnung abgefackelt haben, weil sie unvorsichtig geraucht haben, genug gesoffen haben und eingeschlafen sind. Nachdem ich die Zeitung wieder auf die Seite gelegt habe, machte ich mir so meine Gedanken. Es ist mir vorher gar nicht aufgefallen wie viel Schaden der Alkohol anrichtet. Nachdem ich bezahlt hatte, verliess ich das Lokal und machte mich auf dem Weg zu meinem Ziel. Vorbei an vielen Menschen, vorbei an vielen Kneipen, bis ich ein Schild vor einem Hauseingang sah. Auf dem Schild steht AA-Meeting. Zum Glück hatte ich schon zuvor die AA kennengelernt. Es öffneten sich langsam meine Sinne und ich sah Dinge und hörte Worte, wie ich es zuvor noch nie erlebt hatte.

Jeder hilft dem Andern

Eine Schildkröte erlitt einen Herzstillstand. Da kam ein Kaninchen vorbei und klopfte bei der Schildkröte so fest mit ihren Vorderpfoten auf ihren Panzer, dass das Herz der Schildkröte bald wieder heftig zu schlagen begann. Danach sah die Schildkröte einen Elefanten, der drauf und dran war, giftige Pflanzen zu essen. Die Schildkröte stellte sich dem Elefanten in den Weg und verstopfe mit ihrem Panzer, seinen Rüssel. Diesem Schauspiel schaute eine Gruppe trockener Alkoholiker zu, die gerade im Begriff waren wieder zur Flasche zu greifen. In dem Moment als die Hälse der Flaschen, voll mit Alkohol, beinahe schon die Lippen der trockenen Alkoholiker erreichten, da musste der Elefant so fest Niesen, dass die Schildkröte direkt zu ihrem Geliebten geschossen wurde und der Luftdruck die Flaschen den Alkoholikern aus den Händen riss. Die Alkoholiker jubelten und bedanken sich zuerst beim Kaninchen. Nach einiger Zeit fanden die Alkoholiker auch die etwas verstörte Schildkröte und bedanken sich auch bei der Schildkröte. Mit einem zufriedenen Blick, stand bald der Elefant bei der Gruppe und senkte seinen Rüssel. Nach und nach kletterte ein Alkoholiker nach dem andern dem Rüssel hoch. Die Männer und Frauen liessen sich auf dem Rücken des Elefanten nieder, der bald darauf langsam einen Schritt nach dem andern zum nächsten Meeting machte.

Kann dies alles sein?

Die grösste Veränderung des Menschen ist wohl die, vom Kind zum Erwachsenen. Wir machen dies ja alle durch. Die Pubertät hat ihre eigenen Gesetze. Meine Rebellion war nicht gerade ein riesiges Ding. Um mich auch abzugrenzen hatte ich lange Haare, was heute beileibe nicht mehr der Fall ist. Zur Hauptsache nahm ich mir aber Freiheiten, die meine Eltern auch zum grössten Teil tolerierten. Die Freiheit mich zu kleiden, wie ich will, oder die Freiheit Nachhause zu kommen, wann es mir gefiel. Wenn ich dann am Sonntag bis in den Nachmittag hinein, noch im Bett lag, meinte mein Vater immer: Dass man so lange liegen bleiben kann? Wenn der gewusst hätte, wie anstrengend alle meine Tätigkeiten waren, dann hätte er mich sicher noch länger liegen lassen. Noch bevor ich meinen ersten Schluck Alkohol zu mir nahm, trieb ich Handball, war in der Gewerkschaft tätig und schrieb viele Gedichte. Ich war auch naiv genug, um von meinen Arbeitskollegen in der Lehre so richtig verschaukelt zu werden. Aber es hat auch viel Spass gemacht. Dann kam der Alkohol in mein Leben. Für eine lange Zeit glaubte ich, er verändere mich gar nicht. Meine erste Freundin meinte gar, ich sei anders als die anderen, was mir natürlich gefiel. Vom Liebling bis zu Ekel war es noch ein langer Weg. König Alkohol arbeitet immer. Ich habe mit ihm auch keine Pause eingelegt. Warum auch? Es lief ja alles so wunderbar. Es ist mir auch nie aufgefallen, dass einige Mitmenschen von mir gar nichts mehr wissen wollten. Die Gründe dafür sah ich nie bei mir selbst. Immer waren es die anderen. Alkohol verändert den Menschen. Es sind Gedanken, die mich in letzter Zeit beschäftigen, wenn mir Kinder von Mietern bei der Gartenarbeit helfen. Schneller kann ich, trotz ihrer Hilfe, die Arbeit nicht erledigen, aber es macht Spass. Oft denke ich mir dabei, was wohl aus diesen Kindern werden wird. Wie wichtig ist es wirklich, wo man aufwächst, mit welchen Menschen man zusammen ist oder ist es einfach eine Laune der Natur, dass man Alkoholiker werden kann? Es gibt Menschen, die müssen extrem viel in ihrem Leben ertragen. Wenn man sich die Nachrichten anschaut, dann können schon Ängste entstehen. Ich habe in letzter Zeit immer die Bilder von Kriegszitterer vor mir, wieso weiss ich auch nicht. Bis heute mussten Millionen von Menschen in einen Krieg ziehen, aber Alkoholiker wurden ja auch nicht alle. Es scheint also schon Schicksal zu sein. Ich habe natürlich auch nach den Gründen suchen dürfen und auch müssen. In der Therapie ist die Vergangenheit ein sehr wichtiger Ansatz. Wenn man dann nicht nur eine Therapie machen muss, wenn es dann drei oder vier Therapien werden, dann hat man irgendwann genug von der Vergangenheit. Nach meiner gründlichen und furchtlosen Inventur hatte ich sowieso genug, um nach Gründen meiner Alkoholabhängigkeit zu suchen.

Liebe, Toleranz und Respekt

So verschieden nasse Alkoholiker sind, so verschieden sind auch trockenen Alkoholiker. Wenn ich nach den Gründen suchen soll, warum ich Alkoholiker geworden bin, dann schaue ich tief in meine Vergangenheit zurück. Meine Inventur hat lange gedauert. Bei dieser Arbeit ist mir vieles aufgefallen. Natürlich sah ich als nasser Bernhard nicht viele Fehler an mir. Erst als ich länger trocken war und als ich mit der Inventur begann, sah ich tiefer in mich hinein. Man sagt ja immer, es gibt keine Gründe um zu Saufen. Als ich an meiner Inventur gesessen bin, da ging es auch nicht um diese Frage. Es ging nicht darum, dass ich wegen jedem kleinen Ärger zum Glas gegriffen habe. Die Inventur war eine Entdeckungsreise zu mir selbst. Wie andere Jugendliche auch, hatte ich meine Schlägereien und Party machen war oft wichtiger als zum Beispiel meine Lehre. Der Alkohol half mir meine Sensibilität und meine Ängste zu überwinden. Für eine lange Zeit lebte ich in zwei Welten. Von der Baustelle ging es meistens direkt in die Studentenkneipen, wo ich dann ganze Nächte verbrachte. Sicher war ich damals egoistisch, aber genauso wollte ich es auch haben. Der Alkohol half dabei, mich nicht in meinem Schneckenhaus zu verkriechen. Mein erstes Bier trank ich auf der Baustelle. Wäre es nicht so gewesen, dann kann ich mir nur vorstellen, wie alles gekommen wäre. Meine Kindheit war, bis auf die Schule, eine schöne Zeit. Besonders meine Mutter hat mich geprägt. Sie hat mir einen Weg aufgezeigt, der vielleicht etwas schwieriger war, aber machbar. Es war egal aus welcher sozialen Schicht jemand kam. Meine Mutter hatte zu vielen Menschen Kontakt so wie ich es auch für lange Zeit gehalten habe. Besonders intolerant war ich zur meiner nassen Zeit aber zu Leuten, die keinen Alkohol tranken. In diesen Menschen sah ich keine Lebensfreude. Bevor ich überhaupt grössere Schritte in der Gesellschaft unternehmen konnte, musste ich mich zuerst einmal selbst gerne haben. Immer wenn ich die Kliniken verlassen durfte, da betrat ich für mich eine Welt die mir zu laut, zu schnell einfach zu unwirklich vorkam. Oft hatte ich fast das Verlangen wieder umzukehren. Zurück zu Menschen, die mich verstehen und vielleicht auch ein bisschen gernhaben. Doch in diesem geschützten Rahmen geht einfach auch zu viel verloren. Selbständigkeit oder Freiheit kann man dort nicht erreichen. Die zwölf Schritte der AA haben mir weitergeholfen. Mich selbst zu erkennen. Meine Vergangenheit zu akzeptieren und sie auch einmal dort zu lassen, wo sie hingehört. Früher war nicht einfach alles besser. Früher war einfach auch vieles anders. Der Bernhard von früher, war der Bernhard der trank. Der neue Bernhard musste zuerst seine neue trockene Welt kennenlernen. Tolerant zu sein ist nicht immer einfach. Wie tolerant wird man mir begegnen? Nur weil ich nun aufkreuze, wird keiner sein volles Glas Bier ausschütten. Es dauerte eine Weile, bis ich dieses Milieu verlassen konnte. Plötzlich war mir meine Zeit zu wertvoll dafür sie in den Kneipen zu verbringen. Ich nahm Kurs zu anderen Ufern. Lernte Menschen kennen, die nicht an der Flasche hängen. Vier Jahre arbeitete ich in einer Blindenschule. Bekam Einsicht in eine Welt wo Liebe, Toleranz und Respekt zum Alltag gehören. Die Menschen dort machten mir es vor, so wie auch in der AA. Ich versuche wachsam zu bleiben. So wie ich es auch mit dem nassen Denken halte.

Meine Einstellung zum Leben

Lange habe ich von den zwölf Versprechen von der AA nichts gehört. Was mir aber oft gesagt wurde ist, wenn ich mit dem Saufen aufhöre, dann kommt alles gut. Mit jedem Tag, den ich trocken erleben durfte, machte ich wieder einen kleinen Schritt nach vorne. Nachdem ich wieder aus der Klinik entlassen wurde und ich es ohne Alkohol schon für eine Woche ausgehalten hatte, war ich sehr stolz auf mich. Oft genug wurde ich eingewiesen und wieder entlassen. Aber von den zwölf Versprechen hörte ich lange nichts. Umso länger ich wieder in einer trockenen Phase war, umso weniger traute ich irgendwelchen Versprechen, meinen eigenen Versprechen traute ich am wenigsten etwas zu. Mir sehr nahestehenden Menschen sollte ich auch versprechen, dass ich nie mehr wieder Alkohol trinken werde. In einem langen Gespräch mit meiner Mutter erklärte ich ihr, was damit gemeint ist, wenn ich versuche, immer nur für einen Tag trocken zu sein. Meine Mutter war eine der ersten, ausserhalb der AA, die auch ernsthaft versuchte, mich als trockener Alkoholiker so zu nehmen wie ich es in der AA zu lernen begann. Oft wurde in meiner Familie über das Früher gesprochen. Wie doch alles anders gekommen wäre, wenn dieses oder jenes nicht geschehen wäre. Immer wie mehr wurde ich solcher Gespräche überdrüssig. So kam es, dass ich mit meiner Mutter lieber über irgendeinen Dokumentarfilm sprachen oder was wir im Urlaub erleben durften. Auch nach den ersten erreichten vierundzwanzig Stunden als trockener Alkoholiker, war das Früher immer noch sehr nahe. So wie es im neunten Versprechen auch steht, waren die Erblebnisse als nasser Alkoholiker noch sehr präsent. Nur langsam verzog sich der Gedanke, nach einem sicheren Todesurteil nun ein zu lebenslänglich Verurteilter trockenen Versager zu werden. Oft genug, wurde ich wieder in die Schlammlawine voll von Alkohol hineingezogen. Mein letzter Entzug, liegt schon lange her. Aber ich weiss noch gut, wie tief ich damals gesunken bin und wie hoffnungslos ich war. Als ich mit einem langen Bart, in einem sehr schlechten Zustand sogar im Spital gelandet war, erlebte ich eines der paar tiefgründigen Erlebnisse, die ich zu dieser Zeit hatte. Meiner Mutter besuchte mich im Spital. Sie hielt mir nicht eine Predigt. Sie nahm einen Stuhl, schob ihn zu meinem Bett und schaute mir tief in meine Augen. Mit beiden Händen drückte sie mir meine rechte Hand. Bald verspürte ich eine angenehme Wärme. Liebe und Zuversicht strömten durch meine Adern. Wie gesagt, sie sprach nicht viel. Ihre Augen sagten mir aber, dass sie an mich glaubt und die Versprechen auch gehalten werden. Nachdem ich das Spital verlassen durfte, begann für mich die wohl intensivste Zeit um dauerhaft trocken zu bleiben. Immer wieder hatte ich es geschafft, für drei Jahre und vielleicht ein paar Monate, trocken zu bleiben. Doch ich spürte selbst, dass irgendwas noch nicht so richtig vorhanden war. Heute, im Nachhinein, verstehe ich, dass ich damals damit begann, die Voraussetzungen zu schaffen, dass die Versprechen auch wahr werden. Schon einige Male habe ich von meinem Erlebnis im Wald berichtet. Diese paar Stunden damals waren so tiefgründig, dass von da an alles, was Wichtig war, um trocken zu bleiben, von meinem Kopf auch in mein Herz gerutscht ist.

Seit eineinhalb Jahren bin ich nun Rentner. Es ist ein neuer Lebensabschnitt. So richtig packe ich meinen neuen Lebensabschnitt noch nicht. Es fehlt mir noch der Mut etwas Neues zu beginnen. An meiner Einstellung zum Leben möchte ich nichts mehr ändern. Ich darf aber immer wieder daran arbeiten, dass mein Leben stabil bleibt.

Nasses Denken

Gewisse Theorien, Ergebnisse von Forschungen die ich in den Therapien zu hören bekam, fand ich zu Anfang so etwas von absurd, dass es mich beinahe zur Weissglut gebracht hat. Mein Körper habe auch ein Erinnerungsvermögen, hiess es da. Meine kleinen Zellen seien auf den Alkohol trainiert. Mein Belohnungszentrum würde sich immer wieder einmal melden. Was mein Belohnungszentrum betraf, da war ich durchaus derselben Meinung. Überhaupt, was meinen Kopf betraf, war ich derselben Meinung. Aber doch nicht mein Körper, meine Sinne! Besonders am Anfang von meinem Auf und Ab. Vom Trinken bis wieder zu einer gewissen Zeit trocken sein, konnte ich noch sehr vieles nicht verstehen. Warum soll ich mir am Feierabend ein Bier verwehren? Warum darf ich nicht so sein wie meine anderen Mitarbeiter? Nach neun Stunden arbeiten ist doch ein Bier wie eine Schokoladentorte nach dem Hauptmenü. Nichts da! Es war wirklich so, kaum hatte ich den ersten Schluck Alkohol zu mir genommen, da fing das ganze Elend wieder von vorne an. Es kamen dann wieder Zeiten, als ich trocken war. Dann bestellte ich, zu meiner Belohnung, eine gute Glace, einen Cup Dänemark oder Bananensplit mit viel Rahm. Eine gewisse Zeit lang, habe ich so viel Süsses gegessen, wie zurzeit als ich noch zur Schule ging. Aber die Belohnung nach dem Feierabend oder das Bestellen eines Desserts, waren Kleinigkeiten. Sehr wichtig, aber eben Kleinigkeiten. Ich sollte auch nochmal eine Berufsprüfung bestehen und auch die Autoprüfung wollte ich mit knapp vierzig Jahren noch nachholen. Und wirklich. Ein halbes Jahr vor meiner zweiten Berufsprüfung kamen alle meine Ängste wieder hervor. Ich hatte einen massiven Rückfall. Vielleicht habe ich es sogar meiner Masslosigkeit zu verdanken, dass ich von allen Seiten Unterstützung bekam. Denn mein Arbeitgeber war sehr zufrieden mit mir. Es sei schade, weil ich mich sehr einsetzte, wenn ich anwesend bin. Aus irgendwelchen Schuldgefühlen arbeitete ich oft bis zur Erschöpfung um mich dann irgendwann wieder dafür, mit Alkohol, zu belohnen. Es war nicht unbedingt ein nasses Denken, dass ich damals pflegte. Ich fiel einfach immer wieder in alte Denkmuster hinein. Tief in meinem Inneren hatte ich immer noch kapituliert damals. Es gibt den Trockenrausch, das nasse Denken aber auch noch das Reissen. Dieses unglaubliche verlangen nach Alkohol hatte ich natürlich besonders im Entzug. Doch auch später musste ich dieses Gefühl einige Male erleben. Erst wenn ich für einige Zeit trocken war, bekam ich kein Reissen mehr. Aber ich durfte lernen mit dem nassen Denken umzugehen. Warum denke ich daran, eine Prüfung ohne Alkohol nicht zu überstehen? Warum denke ich Urlaub ohne Alkohol zu machen sei unmöglich? Warum denke ich traurige Stunden überstehe ich nur mit Alkohol. Oder, kann ich überhaupt fröhlich sein ohne Alkohol? Oder ganz schlimm: Ohne Alkohol bin ich ein Niemand! Bis ich vor meiner Kapitulation, habe ich oft das Gelassenheitsgebet innerlich aufgesagt, um mein nasses Denken zu beseitigen. Erst als ich meine Kapitulation eingestand und ich meine höher Macht um bedingungslose Hilfe gebeten habe, erst von da an konnte ich mich vom nassen Denken befreien. Doch aller guten Dinge zum Trotz. Ich bin und bleibe ein Alkoholiker. Ein trockener Alkoholiker, aber eben ein Alkoholiker. Und um ein trockener Alkoholiker und auch Mensch zu bleiben, ist mir eines bis heute sehr wichtig geblieben. Nur für heute, nur für vierundzwanzig Stunden.

Paleros…

ist ein kleines Dorf in Griechenland, welches ich in diesem Jahr besucht habe. Meinen ersten Urlaub als Rentner, verbrachte ich für einige Tage im Auto. Ohne Hetze fuhr ich 5200 km durch wunderschöne Landschaften und bleib stehen, wo es mir gefiel. Obwohl ich mir vorgenommen habe überall und immer gelassen zu bleiben, wurde meine Gelassenheit auch einige Male auf die Probe gestellt. Polizeikontrollen wegen Alkohol brauche ich nicht zu fürchten. Es waren eher die Grenzübergänge, die mir etwas Sorgen bereiteten. Und wirklich, ausgerechnet die Einreise nach Griechenland schien schwierig zu werden. Um nach Griechenland einzureisen, braucht es ein Einreisedokument. Weil ich auf diesem Dokument einen kleinen Fehler gemacht habe, wollte man mich zuerst nicht einreisen lassen. Nach kurzer Zeit erschien ein hoher Beamter. Er bestätigte mir, dass man mal einen Fehler machen kann und wünschte mir eine gute Reise. Oh ja, unser Europa ist einfach schön. Immer noch, trotz Klimaerwärmung und es gäbe so manch schönes Plätzchen, wo ich als frischer Rentner ein «Röteli» geniessen könnte. In Paleros angekommen bezog ich zum ersten Mal in meinem Leben ein eigenes kleines Häuschen. Alle anderen Apartments standen in einer Reihe. Zum Meer war es auch nicht weit. Unsere Gesellschaft überaltert und so habe ich auch in Paleros viele ältere und sehr alte Menschen gesehen. Die Jugend und die Familien treffen sich in Paleros unten am Yachthafen. Die älteren oder eben ganz alten bei der Kirche oder im Kafenion. Paleros hat nicht nur ein Kafenion, es stehen gleich mehrere an der Strasse. Gemütlich sitzen sie dort, die Rentner, also meine Berufskollegen. Der Tsipouro (Ein Tresterbrand) wird aber mit viel Wasser verdünnt. Oft steht neben dem Tsipouro ein kleiner Kaffee oder eine kleine Flasche Mineralwasser. Soll ich zu meinen Berufskollegen dazusetzten? Diese Frage habe ich mir oft gestellt. Denn Zeit habe ich ja jetzt. Zu einem Tsipouro würde ich mich wohl kaum überreden lassen. Denn es gibt noch eine andere Geschichte. Die Geschichte von Christos, der jeden Tag vor meinem kleinen Häuschen vorbeigegangen ist. Auch ein Rentner wie ich. Nie habe ich Christos traurig gesehen. Ich habe Christos einmal gesagt, wie schön es hier doch ist. Seine Antwort war:

C èst magnifique! Ich konnte mir ein Schmunzeln nicht verkneifen. Christos, Rentner wie ich also, trinkt auch keinen Alkohol. Es geht doch. Zum Glück habe ich das Neinsagen mal geübt, als ich noch weniger Zeit hatte.

So viel Alkohol braucht kein Mensch

In den letzten zwei bis drei Jahren habe ich über zweihundert Bücher entsorgt. Ebenso viele sind bis jetzt geblieben. Braucht ein Mensch so viele Bücher? Kauf dir doch ein E-Book! Ja warum nicht? Aber das mag ich nicht. Alte Vinyl Platten sind auch noch viele in meinem Haushalt. Es sind Leidenschaften, die keine Leiden schafften. Es sind Dinge, die ich mal gekauft habe und ein ganzes Leben mit mir trage. In achtzehn Monaten werde ich Rentner sein. Vielleicht habe ich Torschlusspanik oder einfach das Bedürfnis mit etwas neuem zu beginnen, wenn ich schon so rund um mein äusseres Leben Dinge am Aufräumen bin. Viele von den Büchern waren sogenannte Trivial- Literatur. Doch es befand sich auch Weltliteratur darunter. Trotzdem habe ich mich fast vor jedem persönlich verabschiedet. Drei Bücher stehen aber immer gleich neben meinem Bett in einem Regal. Es sind drei Bücher von der AA. Mit diesen drei Büchern und den Menschen von der AA, habe ich es geschafft nun schon seit vielen Jahren trocken zu sein. Mein Leben zu ordnen und einen neuen Weg zu beginnen. Also eigentlich hätte ich auf alle Bücher zuvor verzichten können, denn die richtigen Weisheiten, für mein Leben habe ich in ihnen nicht gefunden. Oder doch? Alles geöhrt zu meinem Charakter. Das Gute wie das Böse, durfte ich einmal lernen.

Heute trinke ich am liebsten Wasser. Besonders zum Essen habe ich heute am liebsten Wasser. Wasser mit Kohlensäure zwar, aber eben doch nur Wasser. Und meistens reichen drei Deziliter zum Essen. So spüre ich den Geschmack des Essens. Fisch schmeckt dann nach Fisch und nicht noch nach Weisswein oder sonst was. Wer es liebt einen Wein zu trinken, der soll seinen Wein trinken. Menschen, die dies können beneide ich nicht mehr. Auch wenn mir einige Rituale rund um den Wein oder Bier heute etwas lächerlich vorkommen. Bei einem Wein oder Bier, ist es ja bei mir nicht geblieben. Obwohl im Glas, noch ein Drittel Bier drin war, habe ich oft schon das nächste Bier bestellt. Bis tief in die Nacht hinein ging das so. Alkohol hat dann so gewirkt, wie er für mich wirken sollte. Ich wurde zu Alkoholiker. Dann steht eben in einem dieser AA-Bücher: „Wenn Männer und Frauen so viel Alkohol trinken, dass sie dadurch ihr Leben zerstören, handeln sie wider die Natur“. Weiter steht geschrieben, dass ich mich wohl selbst zerstören wollte und gegen meine Naturinstinkte gehandelt habe. Durch die schrecklichen Erfahrungen wurde ich aber in die Knie gezwungen und bat Gott um Gnade und um Erlösung von der Sucht. So war es ja auch. Mein Selbstmord auf Raten wurde auf wunderbarer Weise gestoppt. Schwein gehabt! Kann ich nur sagen. Viele durften mein Alter heute nicht erreichen. So viel Alkohol habe ich gebraucht, wie kein Mensch eigentlich braucht. Von der Leidenschaft zum Leiden und vom Leiden zu einem neuen Leben. Welch ein Genuss, welch eine Freude heute! Vielleicht war es einfach auch so, dass ich in kurzer Zeit so viel Alkohol saufen musste, wie ein Kamel Wasser trinkt. Wasser braucht man aber zum Überleben, Alkohol dagegen nicht. Vielleicht beschäftigt mich das Vergängliche zurzeit so sehr, weil ich die Wohnung meiner Eltern auflösen musste. Noch nie bin ich so oft in den Entsorgungshof gefahren wie im vergangen letzten Jahr. Auch bei mir zuhause habe ich vieles entsorgt. Gerade heute wieder. Ich brauche es nicht mehr. Die AA hat mir auch dabei geholfen, die Vergangenheit hinter sich zu lassen. Etwas Neues zu beginnen. Obwohl ich jetzt schon weit über zehn Jahre trocken bin, kommt mir vieles wie neu vor. Ist es zum Beispiel wirklich ratsam, als Alkoholiker dieses Land zu verlassen. Bin ich mir in allem so sicher? Griechenland bietet nicht diese Dichte an medizinischer Versorgung wie die Schweiz. Gute Ärzte haben sie aber auch dort. Vielleicht gründe ich sogar eine AA-Gruppe. Denn ich weiss, wohin ich gehen will. Jemand meinte einmal: Was willst du in Griechenland, wenn du keinen Alkohol trinkst!? Ja was will ich dort? Leben. Einfach nur Leben. Die Mentalität hier hat aber auch mich geformt. Natürlich gehe ich nicht aufs Grad-wohl in ein anders Land. Ich sorge vor. Typisch schweizerisch möchte ich gut versichert sein. Aber es hat auch andere Gründe. Den Mut die Dinge zu ändern ich ändern kann. Auch dies durfte ich in der AA lernen. Nachdem ich das Glas stehen lassen musste oder durfte, da war für mich alles sehr sinnlos. Ich sah keine Zukunft für mich ohne Alkohol. Mit kleinen Schritten durfte ich lernen, dass es gut ist, etwas Neues zu beginnen. Es schafft Selbstvertrauen, auch wenn es etwas Mut dazu braucht. So möchte ich allen die neu in die AA kommen, Mut machen und vor dem Neuen keine Angst zu haben. Das Leben als trockener Alkoholiker ist ebenso intensiv und in vielen Dingen sogar intensiver.

Task Force oder Anglizismen sind eine Glücksache

Meine schlimmsten Worts Case Szenarien für meine Zukunft standen schon lange fest. Eines der schlimmsten Szenarien war, nie mehr wieder Alkohol zu trinken. Was für eine Challenge dies werden würde, konnte ich mir kaum vorstellen. Es würde auch nicht bei einer einzigen Herausforderung bleiben. Einige Herausforderungen würden auf mich zukommen, in der Future. Es würde nicht einfach werden, mit all meinen Narrativen im Hintergrund. Geschichten von Verwahrlosung. Geschichten von Versagen und Ängsten. Aber irgendwann wurde ich in eine Klinik eingewiesen. Ich staunte nicht schlecht darüber, wie so ein Entzug einfahren wird. Zittrige Hände, Schweiss der langsam den Rücken runterläuft. Gleichgewichtsstörungen und noch so vieles mehr. Jung war ich damals noch. Mit knapp dreissig Lenzen auf dem Buckel machte ich meinen ersten Entzug. Die Klinik, war der richtige Save. Ja, ich fühlte mich beschützt in diesen Mauern. Es kamen auch viele Besucher vorbei. Ich war voller Hoffnung. Wenn ich dieses Alcatraz verlassen werde, dann bin ich ein neuer Mensch! Alles wird möglich sein, weil ich in der Zukunft keinen Alkohol mehr trinken werde! Nach meiner Entlassung habe ich es gerade mal bis zur nächsten Kneipe geschafft. Mein ultimativer Selbsttest ging total in die Hose. Ich fühle mich stark genug, nur ein Bierchen zu trinken, danach einen Kaffee zu bestellen und mich danach Nachhause zu bewegen. Nichts wurde daraus. Nach dem ersten Bierchen folgte das nächste Bierchen, danach ein Schnäpslein und noch ein Kaffee mit Schäpschen. Ich weiss nicht mehr, wie ich Nachhause gekommen bin. Sehr lange Zeit später einmal, sagte ein AA-Freund zu mir: Schon komisch wie der Alkohol immer so verniedlicht wird. Ein Schnaps wird zum Schäpsli, ein Bier zum Bierchen, ein Wein zum Tropfen. Alles wird zum lilili. Ja, dem ist so. Auch ich habe selten einen Schnaps bestellt. Es war immer ein Schnäpsli. Dazu kam auch noch, obwohl mein Glas noch halb voll war, gleich die nächste Stange zu bestellen, wenn die Bedienung am Tisch vorbeikam. Als Alkoholiker blieb es nicht bei den Verkleinerungen. Aus Gläser wurden Flaschen. Aus den Flaschen wurden Kisten voll Bier, die ich Nachhause getragen habe. «In München steht ein Hofbräuhaus, eins zwei gsuffa» solche Lieder waren lustig. Lange, zu lange, war die Kraft dazu da, es für unmöglich zu halten, mal als arme verlorene Seele in einen Park zu übernachten. Auch als ich aus lauter Durst, einmal aus einem stehenden, stinkenden Teich Wasser getrunken habe, war der Tiefpunkt noch nicht erreicht. Doch die Prügel, die der Alkohol mir austeilte, wurden immer härter. Die Hilfe kam unverhofft, als ich wieder einmal in einer Klinik war. Beim ersten Besuch eines AA-Meetings habe ich die Worte auch alle als Fake News aufgenommen. Aber ich ging ein zweites Mal in ein Meeting. Vielleicht ist ja die AA der richtige Game changer für mich. Die AA sollte meine neue Task Force werden. Eine Einsatzgruppe die mir mit ihren zwölf Schritten weiterhelfen wird. Die Meetings wurden für mich wie eine Lagebesprechung meiner Situation. Wie weit bin ich schon gekommen? Mache ich die Schritte richtig und habe ich sie auch richtig verstanden? Bald einmal stellte ich fest, dass ich schon für mich selbst herausfinden sollte, wie ich die Schritte, die Worte verstehen soll. Bald waren für mich, das kontrollierte trinken können, die Einnahme von «Campral» Fake News. Es galt für mich der Wahrheit ins Gesicht zu sehen. Die Augen vor der Wahrheit nicht zu verschliessen. Das Streaming von Wahrheiten direkt in mein Hirn hinein funktionierte nicht von Anfang an. Aber Übung macht den Meister. Irgendwann wusste ich welches als Wichtigstes zuerst kommen sollte. Langsam, in kleinen Schritten, veränderte sich mein Leben. Seit über zwei Jahrzehnten darf ich ein trockenes Leben führen. Wenn ich in meine Vergangenheit zurückblicke, dann meistens auf die vergangenen zwanzig Jahre. Doch manchmal denke ich auch an die Zeiten zurück, als ich bei den Kliniken ein und aus ging. Was wurde aus all den Menschen, die ich damals kennengelernt habe? Was wurde aus den Malern, die Motive auf die Leinwand brachten, wie ich es nie kann? Was wurde aus dem Mann, der in der Therapie im Tag nur einen Punkt gemalt hat und damit zufrieden war? Wie ging das Leben von Nicolo weiter, der so dankbar über die Hosen war, die er aus dem Fundus der Klinik erhalten hatte? Das Leben geht weiter. Egal mit welcher Vergangenheit. Anglizismen kannte ich in der Vergangenheit nicht. Doch Anglizismen haben sich heute in der Sprache und der Schrift etabliert. Oder Fremdwörter, die sogar im Fussball Einzug genommen haben. Wenn ein Spieler den Ball so wunderbar antizipiert hat, dass es mir warm den Rücken runterfährt. Es gibt Momente in meinem Leben, da sitze ich da und denke: Ist es wirklich war, dass du trocken bist? Bist du nicht in einem anderen Leben? Wenn ich mich dann aber in den Arm zwicke, dann weiss ich, es sind keine Fake News.

Vom Loslassen

Vor meinem geistigen Auge zog, wie ein Trauerzug, alles an vor mir vorbei. Alles auf was ich nun verzichten sollte. Die Kneipen, all diese Geselligkeit. Mein Mut mal so richtig auf den Tisch zu hauen. Meine ganz persönliche Freiheit. Meine Unbeschwertheit gegen über allem. Meine Sorglosigkeit und noch einiges mehr, zogen vorbei. Nun könnte man meinen, mein Gesicht wäre nur so von Tränen übergossen gewesen. Nein, dem war nicht so. Aber ich lächelte auch nicht. Ich liess es einfach geschehen. Vielleicht so wie die Werbung am Fernseher. Doch oft schalte ich bei der Werbung am TV auf einen anderen Kanal. So kann man es auch beschreiben, als ich meine ersten Schritte zu einem trockenen Leben machen durfte. Freunde von der AA machten mir Mut. Es wird anders werden, meinten sie. Anders und besser. So geschah es dann auch. Natürlich geschieht nichts, wenn man einfach nur dasitzt und nichts tut. Körperlich bewege ich mich genug, doch nun sollte ich besonders meinen Geist in andere Bahnen lenken. Die Anleitung dazu fand ich in den Meetings und in der AA-Literatur. Doch Loslassen, Loslassen war nicht einfach. Als der Trauerzug vorbei ging, da waren die Flaschen zuhause noch nicht entsorgt. Zu lange suchte ich trotzdem noch die Wärme in den Kneipen. Lange war der Alkohol nur umgewandelt in alkoholfreies Bier. Ganz am Anfang hielt ich Personen mit einer festen Schlinge an mir fest. Gelang es diesen Menschen meinen Geist trotzdem zu verlassen, dann schwang ich mein Lasso und holte sie wieder zu mir zurück. Mit jedem trockenen gelebten Tag, wurde ich auch für einen Tag älter. Auch wenn ab einem gewissen Alter, dem Alter eine gewisse Weisheit nachgesagt wird, bin ich natürlich von der Weisheit weit entfernt. Aber ich habe mit jedem trockenen Tag Erfahrung dazu gewonnen. Loslassen kann man vieles. Doch einiges will man auch behalten. Aber durch das Loslassen habe ich auch vieles wieder dazu bekommen. Eines Tages sagte ich aber auch zu mir: Jetzt ist genug mit Loslassen! Jetzt lege ich dies einmal zu Seite. Vielleicht kann ich es ja später wieder einmal gebrauchen.

Es sind nun viele Jahre vergangen. Ich bin wieder am Punkt, wo das Loslassen wichtig geworden ist. Manchmal muss ich einfach die Angst loslassen, stellte ich fest. Bald als Rentner für vieles einfach Zeit zu haben, erschreckt mich etwas. Ab dem 1.Oktober könnte ich mir mein wohlverdientes Glas Roten gönnen. Doch es würde ja nicht beim ersten Glas bleiben. So langsam kommen Altersflecken zum Vorschein. Die Bewegungen haben nicht mehr denselben Schwung wie vor einiger Zeit. Trotz langer Zeit des trocken seins, plagen mich Schmerzen, die wohl als Folge meines starken Alkoholkonsums gekommen sind. So wird mir langsam klar, woran es wohl auch in meiner nassen Zeit gelegen hat. Um Loszulassen, muss ich zuerst etwas an mich binden. Das habe ich getan. Und was ich früher einmal auf die Seite gelegt habe, kann ich jetzt wieder gebrauchen. Zum Glück bin ich trocken und habe nicht zu viel an mich gebunden.

Wiedererlangen der geistigen Gesundheit

Im meiner nassen Zeit, hätte ich sicherlich nicht Gutes daran gesehen, wenn man dem Alkohol entsagt. „Was du gehst in die AA und die trinken keinen Alkohol!“ sowas ist doch nicht normal! Wie kann man denn auf ein solches Vergnügen, ja auf diese Kultur verzichten!? Zwischen einem gemalten Stillleben oder einer gemalten römischen Orgie besteht doch ein riesiger Unterschied. Das eine ist eben still und das andere lebt. Ich will doch Leben! Nicht Entsagen und das Leben verpassen. So krank bin ich doch auch nicht, dass ich auf Alkohol verzichten möchte. Alkohol, das war für mich Leben, Freiheit, Genuss für ein ganzes Leben lang. Spiritus heisst doch auch Geist und geistig war für mich damals alles in Ordnung. Bin ich doch auch in den In- Lokalen gesessen und wollte die Welt verändern. Sogar an einigen Demonstrationen habe ich teilgenommen. Geistig krank waren für mich immer die anderen. Im Nachhinein staune ich selbst darüber, wie ich zwei Jahrzehnte lang mir selbst etwas vorgemacht habe. Denn eigentlich habe ich nicht viel dazu beigetragen, dass sich etwas verändert. Es ist Geschwätz gewesen und es ging besonders um den Alkohol. Wie heisst es so schön: Alkohol ist ein Lösungsmittel, besonders wenn man ihn in solchen grossen Mengen trinkt. Die Jahre ziehen vorbei und vieles verliert an Wichtigkeit. Obwohl ich schon seit langer Zeit die AA besuchte, steckte ich geistig in einer Schleife drin. Ständig wiederholten sich meine Gedanken im Kopf. Mit der höheren Macht stand ich auf gar keinem guten Fuss. Meine verzweifelte Suche nach den Schuldigen hörte irgendwann auf, bis nur noch Gott übriggeblieben ist. Es war ja sowas von praktisch. Ich fluchte innerlich und klagte diesen Gott an und es kam kein Widerspruch. Keine Stimme war zu hören die da rief: Jetzt reicht es aber Bernhard! Doch diese, naja, Schadenfreude erwies sich als Bumerang. Gott schien anderes zu tun gehabt haben. Diese Stimme im Kopf wurde zu einer immer grösseren Belastung. Ich konnte mich nicht konzentrieren. Verlor oft den Faden und wusste selber, dass mit mir etwas nicht stimmt. Erst als ich innerlich kapitulierte, löste sich langsam mein Knoten im Gehirn. Dies alles ist natürlich ein sehr persönlicher innerlicher Prozess und hat Jahre gedauert. Für einige Menschen bin ich vielleicht ein Mensch, der nicht ganz richtig ist im Kopf. Aber dies ist mir Heute ziemlich egal, denn ich habe meine innere Ruhe mit Gott gefunden.

ENDE

Ortschwaben 12.5.2025 BWZ