

## Gerhard

und habe auch Alkoholprobleme“. Das sagte ich vor ungefähr 15 Jahren bei dem ersten „Zwangskontakt“ mit einer Selbsthilfegruppe in einer Fachklinik und hatte mir damit schon einen dicken Tadel eingehandelt. „Warum sagst du nicht, wie wir, dass du Alkoholiker bist?“ „Ihr vielleicht. Ich trinke nur zu viel“ war meine Trotzreaktion und dieser Verein für mich erledigt. Damals, in den Jahren davor und danach, hatte ich mich nie als Alkoholiker betrachtet und mal Koks, `n Joint, was ist Schlimmes daran? Ich hatte doch alles im Griff! Wirklich? Warum aber schlich ich nachts wegen Geldmangel durch die Büros meiner Arbeitsstelle und suchte Pfandflaschen, aß die Süßigkeiten/Kekse der Mitarbeiterinnen? Verkaufte die Flaschen wenn es für einen Schoppen Wein reichte? Warum habe ich meinen guten Job spontan und mutwillig gekündigt? War das eine Entscheidung mit klarem Verstand? Hatte ich doch real einen steilen beruflichen Weg hinter mir und noch berufliche Ziele. Warum zerbrach meine Ehe nach wenigen Jahren, musste ich dann zur Untermiete, bei Bekannten, im Auto oder im Hotel wohnen, schlafen? Heute weiß ich es!

Ach ja, ich bin Gerhard, 65 Jahre alt und seit vier Jahren fast jeden Montag in unserem Freundeskreis. Diese Gruppe, nun meine Gruppe, lernte ich vor ungefähr fünf Jahren bei einem Informationsabend in der Flensburger Diako kennen. Dort war ich wieder zur Entgiftung. Eine Krankenschwester meinte resigniert: „Sie kommen ja nur wieder zum Aufpäppeln, dann machen Sie weiter.“ Das stimmte. War doch ideal. Die kaputte Bauchspeicheldrüse (Folge: Typ-1-Diabetes), Neuropathie und Gedächtnisfhehleistungen? Wenn dann der Alkoholspiegel wieder erreicht wurde, war das doch unwichtig. Und später ist übermorgen; oder noch später.

Dann starb meine zweite Frau. Nun war es noch „bequemer“. „Der Arme. Seine Frau ist gestorben, kein Wunder, dass er trinkt. Kann man(n)/frau doch verstehen!“

Und wieder landete ich in der Entgiftung. Freiwillig! Freiwillig? Gibt es einen freien Willen wenn Abhängigkeit besteht? Abhängigkeit vom Alkohol, anderen Drogen die dir den Tagesablauf bestimmen, deine Entscheidungen, dein Verstecken, Verbergen und Verhalten beeinflussen? Gute Freunde und Bekannte vergraulen und neue (jetzt weiß ich es: Saufkumpane) suchen und finden lassen? Ist das sich damit dann gut fühlen wirklich ein gutes Gefühl? War, ist es nicht nur ein Verdrängen, eine Betäubung? Eine Flucht wohin, vor was?

Also, die letzte Entgiftung ließ ich auf eine „Qualifizierte“ erweitern. Prima: Geregelter Tagesablauf, gutes und regelmäßiges Essen, Gesprächspartner und -stoff, ärztliche Betreuung. Wie wäre es wieder mit einer Langzeittherapie im sonnigen Süden, möglichst im Sommer und einer schönen Umgebung?

Plötzlich hat es Klick gemacht. Nüchtern (im doppelten Sinn) fing ich an, über mich nachzudenken und fand mein bisheriges Leben nicht mehr so toll. Wollte ich nochmals im Rollstuhl landen, unfähig zu stehen, zu gehen, wieder ins Bett machen? Unwürdig! Und was war aus meinem Leben, meinen Plänen geworden? Gab es auch für einen „alten Mann“ noch eine Zukunft? Im Kopf hämmerte was der Doc gesagt hatte: „Noch einmal überleben Sie das nicht!“ Da kam der (wohl eigentlich natürliche) Entschluss: **Ich will leben**, und das bewusst. Du musst, auch mit 60 Jahren, ganz neu anfangen. Einen Sinn, Aufgaben für dich finden! Aber, wie macht man das? Doch zu einer Selbsthilfegruppe gehen? **Ja!**

Ich gebe zu, dass es für mich zum Anfang etwas schwierig war. Es ist nicht so einfach, sich zu öffnen. Die persönlichen Beiträge, Empfindungen im Kreis der Freunde berührten mich anfangs kaum und seltsam. Jetzt weiß ich, dass das überheblich war, auch uneinsichtig und schlicht dumm. Jetzt nehme ich teil an dieser Gruppe und bin Teil dieser Gruppe. Ergänzen möchte ich, dass an diesen Abenden nicht unbedingt nur über unsere Krankheiten, ja, Krankheiten gesprochen wird. Wir sind ein offener Freundeskreis, in dem viele Probleme - auch familiäre, berufliche und soziale - angesprochen werden. Es ist dazu eine Chance, neue Bekanntschaften und Freunde auch außerhalb der Gruppenabende zu finden.

Seit über zwei Jahre habe ich nun eine Partnerin, der ich gleich „gestanden“ habe, trockener Alkoholiker zu sein. Ich fand Verständnis und Vertrauen mit dem Ergebnis, dass diese oft zu unseren Treffen - wie manche Angehörige auch - kommt. Es ist wunderbar, das Gefühl für Liebe wieder zu finden, zu empfinden und mit gutem Gewissen auch geben zu können. Aber es muss ja nicht für jeden eine neue Liebe sein. Vielleicht gelingt es dir trocken, clean die bestehende Ehe, Partnerschaft zu retten oder Freundschaften wieder aufzubauen? Es ist also nie zu spät. Erst jetzt lebe ich. Lebe gerne und bewusst, ohne Abhängigkeit.

Und du? Wenn du dein Leben in den Griff bekommen, einen neuen Start wagen oder einen persönlichen Kontakt möchtest - das gilt insbesondere für die Frage, ob auch „ältere Semester“ noch eine Chance haben von der Sucht zu kommen -, wende dich bitte an einen der angegebenen Kontakte.