

Anonyme Alkoholiker

Das Geschenk der Nüchternheit

Aufgezeichnet von Andrea **Schelbert**

Franz Buchmann* war jahrelang Alkoholiker. Er berichtet exklusiv für unsere Zeitung, wie er die Krankheit erlebt und erfolgreich bekämpft hat.

Express:

- Franz Buchmann macht bei den Anonymen Alkoholikern mit.
- Er ist dankbar, dass er die Krankheit Alkoholismus besiegt hat.

«Ich hatte Angst davor, dass ich nicht daran kaputtgehen und als hirnloser Zombie enden würde.»

Franz Buchmann

«Jede Geschichte eines Alkoholikers fängt etwas anders an, doch die meisten enden ähnlich. Bis 20 habe ich praktisch keinen **Alkohol** getrunken. Dann ging ich vermehrt in den Ausgang, und mit der Zeit gab es einen Rausch. Das war 'huere glatt'. Aber damals war ich nicht abhängig, ich konnte jederzeit frei entscheiden, ob ich trinken wollte. Das ging etwa bis zu meinem 30. Lebensjahr so weiter. Dann hat es sich geändert: Plötzlich begann ich heimlich zu trinken. Ich wollte nicht, sondern ich musste. Zuerst wollte ich mir das nicht eingestehen. Ich fragte mich, was mit mir los sei, habe nach Gründen gesucht. Bald bemerkte ich aber, dass es keinen Grund dafür gab.

Sich selber belügen

Das Theater hat im Winter begonnen. Damals war ich Bauer und habe mir eingeredet, dass ich im Frühling mit dem Trinken aufhören würde. Der Frühling kam, doch ich konnte das Trinken nicht sein lassen. Ich begann mich zu belügen – das ist etwas, was wir Alkoholiker gut können. Ich sagte mir erneut, dass ich aufhören kann, wenn ich wirklich möchte. Ich habe es probiert und es ging nicht. Dann sagte ich mir, jetzt will ich noch gar nicht damit aufhören. Mit der Zeit hat es meine Familie bemerkt. Damals habe ich für meinen Vater gearbeitet. Wenn ich irgendwo sonst angestellt gewesen wäre, hätte ich meine Stelle sicher verloren. Dadurch, dass Andere Arbeiten für mich übernommen haben, ist mir auf eine Art das Trinken ermöglicht worden. Für einen Alkoholiker ist es in der Regel besser, wenn man ihm nicht zu viel hilft.

Streit mit der Freundin

Als ich eine Frau kennen gelernt habe, sagte sie vorerst nichts. Irgendwann aber hatte sie das Gefühl, dass ich zu viel trinke. Sie glaubte nicht, dass ich Alkoholiker bin. Das war für mich wie eine Erlösung, weil mir endlich jemand gesagt hatte, dass ich kein Alkoholiker bin. So habe ich von einem Tag auf den anderen aufgehört zu trinken. Das war wunderschön. Nach ein paar Wochen dachte ich, dass ich wieder etwas nehmen könnte. Es dauerte etwa vier Wochen, bis ich jeden Tag wieder mehr **Alkohol** konsumiert hatte und plötzlich wieder gleich weit war wie vorher.

Eines Tages ging ich zu den Anonymen Alkoholikern, weil ich nicht so weitermachen wollte. Ich habe immer wieder versucht, mit dem Trinken aufzuhören. Wenn es mir schlecht genug ging, habe ich aufgehört, und wenn es mir besser ging, wieder damit angefangen. In der Beziehung gab es dann 'Lampe'. Alkoholiker können immer abtauchen, die Anderen müssen das Ganze aber nüchtern aushalten. Irgend einmal ging es mir so schlecht, dass mich meine Freundin aus der Wohnung geschickt hat. Ich dachte, ich würde bald in eine Irrenanstalt kommen. Ich wusste, dass man mit **Alkohol** das Hirn wegsaufen kann. Ich habe mich beobachtet und gemerkt, dass mein Hirn jeden Tag

weniger wert war. Ich konnte keine Zeitung mehr lesen. Ich sah, dass ich daran kaputtging und konnte trotzdem nicht damit aufhören. Ich hatte sogar Angst davor, dass ich daran nicht kaputtgehen und als hirnloser Zombie enden würde. Ein normaler Mensch wäre flachgelegen mit dem Quantum **Alkohol**, das ich zu dieser Zeit zu mir genommen habe.

Der gefährliche Entzug

In so einem Zustand habe ich meinen besonderen Freund Kurt von den Anonymen Alkoholikern angerufen. Ich habe ihm gesagt, dass ich am **Alkohol** zugrunde gehen würde. Er meinte: 'Komm Franz, probiers nochmals, du schaffst das.' Damals habe ich die wichtigste Entscheidung meines Lebens getroffen: Ich nahm mir vor, 24 Stunden lang nicht mehr zu trinken. Am anderen Morgen bin ich aufgestanden und habe es probiert. Ich wusste, was auf mich zukommt, denn ich hatte solche Entzüge schon viele Male durchgestanden. Ich habe geschwitzt, gezittert und gefroren. Ich konnte nicht mal meinen Namen schreiben. Andere gehen ins Spital, doch das war mein Weg. Das, was ich gemacht habe, darf ich keinem empfehlen. Der Alkohol-Entzug kann tödlich sein.

Der letzte Absturz

Mit dem Trinken aufzuhören ist nicht so schwierig. Die grösste Herausforderung ist, nicht mehr damit anzufangen. In der Regel ist **Alkohol** heute für mich etwas, das andere gerne haben, ich aber nicht mehr brauche. Es gibt einen Spruch, der besagt, dass man den letzten Absturz nicht vergessen sollte. Wenn mir dieser einfällt, habe ich sofort wieder genug vom **Alkohol**.

Mit den Anonymen Alkoholikern treffe ich mich regelmässig. Grundsätzlich teilen wir Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander. Es ist wirklich etwas Wunderschönes zu sehen, wenn es jemandem von Woche zu Woche besser geht. Man freut sich darüber, weil man weiss, in welcher Scheisse er gewesen ist und wie traurig man ist, solange man trinkt.

Heute bin ich zufriedener und dankbarer. Jeder Tag meines Lebens ist ein Geschenk. Ich war ganz nah an der Grenze, um auf die andere Seite zu kippen. Das fällt mir ab und zu ein. Ich bin dankbar dafür, dass ich es geschafft habe. Ich weiss nicht warum andere an der gleichen Krankheit sterben müssen. Irgendwoher habe ich das Geschenk der Nüchternheit bekommen. Ein Geschenk, das wie eine Pflanze ist, zu der ich schauen muss. Wenn ich das vergesse, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass sie kaputtgeht. Also muss ich daran arbeiten, denn es ist auch eine schöne Arbeit.»

* Die Namen sind der Redaktorin bekannt und wurden zum Schutz der Betroffenen geändert.

Hinweis: Weitere Informationen unter www.anonyme-alkoholiker.ch.