

## Aufgetaucht – Bericht eines Betroffenen

Alkohol war für mich eine ganz private Entdeckung, mit etwa 25 Jahren. Vielleicht hat dabei eine Rolle gespielt, dass ich in der katholischen Jugend groß geworden bin, schon als Bub Ministrant, und Fußball spielen, Gitarre spielen, immer Gemeinschaft. Aber nicht „behütet“, vielmehr war ständig was los. Eine Zeit lang ging ich auch gern zur Schule. Mit Zivildienst und Studium war ich aber mehr und mehr auf mich gestellt, Germanistik und Philosophie bedeutet schließlich lesen, lesen, lesen, ich habe das Alleinsein regelrecht geübt. Natürlich waren es Freundinnen und Freunde, die mich mit Alkohol und anderen Drogen bekannt machten, aber die eigentliche Entdeckung war das *eingekapselt sein*, das *ganz für sich sein*. Ich habe das auch schon *Taucherglocke* genannt, man ist ganz bei sich.

Haschisch oder Gras ist ja berühmt dafür, dass es die Sinne irgendwie aufschließt, egal ob man Musik hört oder isst, Fontänen des Geschmacks; man stellt plötzlich fest, im Auto, diese weißen Linien auf der Straße sind gar nicht dahin gemalt, sondern kommen aus einer großen Tube am Ende der Straße. Man hat ja viel von *Bewusstseinsweiterung* gesprochen, aber es ist *mein* Bewusstsein, das zu einer Kapsel wird.

Mit diesen Experimenten war ich von keiner Substanz abhängig. Sozusagen das Tor zum langen Weg in die Anhängigkeit war eine äußerst schwierige Lebenssituation, die mich Anfang der 90er ins Badische verschlug, wo ich mich als Hilfsarbeiter in einer Gastechnik-firma wiederfand. Einzelheiten tun nichts zur Sache. Ich habe mich mit Alkohol betäubt, immer abends, war am nächsten Morgen halbwegs wieder fit. Das hat fast 20 Jahre funktioniert, man glaubt es kaum. Gleichwohl war ich mit meiner Lage natürlich nicht zufrieden und hab mich nach Hilfe umgesehen. Die Beratungsstelle in Bretten hieß damals *psychologische Beratungsstelle* und ich dachte, meine *Seele* hat doch ein Problem. Allerdings hat es ein paar Jahre gedauert, bis ich wirklich erste Hilfe bei der Hausärztin gefunden habe und in die erste Reha ging, '96. Allerdings war ich damals ziemlich naiv, vermutlich so naiv wie nicht abhängig, damals, wie gesagt. Danach gings ins alte Leben zurück. Hab mich in der Sucht eingerichtet, das ging 10 Jahre, bis zur nächsten Reha. Danach wieder ins alte Leben zurück. Ging aber nur 3 Jahre.

Die Kur in der Fachklinik Ringgenhof war entscheidend, weil ich dann, Anfang '11 eben nicht ins alte Leben zurück bin, sondern in die *Adaption*. Ich hatte davon das erste Mal gehört bei der Entlassung in Münzesheim, '07. Man kann es drehen und wenden wie man will, lange Jahre der *Übung* - im systematischen Saufen - wird man nicht in 12 oder 16 Wochen Reha wieder los. Also Adaption und danach betreutes Wohnen in Ebhausen/ Nagold. Es war ein neuer Anfang, ganz schlicht und einfach. Natürlich war die neue Umgebung wichtig, die „Kollegen“ im *Lebenszentrum Ebhausen*, und natürlich auch die Therapeuten dort. Ich hatte zum Beispiel einen Kameraden, mit dem ich den Schwarzwald rauf und runter geradelt bin. Trotzdem hatte die neue Zeit ein Problem, welches heißt: *Euphorie*.

Man sagt, in einer Klinik oder der Adaption, sei es ja relativ einfach, abstinent zu leben, man sei ja doch behütet, auch überwacht, gehts dann aber wieder ins „richtige“ Leben, ists vorbei mit dem Schutz und die Sache sieht ganz anders aus. Für die Zeit in einer Klinik mag das weitgehend stimmen; nach meiner Erfahrung ist es aber so, dass man danach, getragen vom neuen Lebensgefühl, sich auf einem fliegenden Teppich befindet und nicht die geringste Ahnung davon hat (oder davon, wie man so ein Ding landet). Ich hab in der „neuen“ Heimat, irgendwann gemerkt, wie komplett isoliert ich war, keine Menschen um mich rum. Also ging es quasi zu Fuß weiter, mit Umwegen - „der Umweg ist das Ziel“ sagte mal einer (stimmt aber auch nicht) - bis nach Stuttgart, die alte Heimat.