

# Auszüge aus dem Tagesablauf einer Alkoholkranken

(humoristisch beleuchtet von V.P.)

V.P., Im Jänner 2021

Als ich mich zum qualifizierten Alkoholentzug ins Krankenhaus begab und dort zwei Wochen Zeit hatte, mich mit meinem alkoholdurchzogenen Leben auseinanderzusetzen, nahm ich ab und an einen Bleistift in mein zittriges Händchen, um niederzuschreiben, was mir so durch den Kopf ging.

Die Gehirnzellen, die ich mir noch nicht professionell weggesoffen hatte, gaben doch noch einiges preis und so versuchte ich zu rekonstruieren, wie das so war mit mir und dem Alkohol, denn als mich die klinische Psychologin am dritten Tag meines stationären Aufenthaltes fragte, seit wann und wieviel ich denn übermäßig getrunken hätte, hatte ich einen Anlass, mein Resthirn zusammenzukratzen und ernsthaft und nüchtern zu überlegen. Weiters wollte sie wissen, wie denn so mein Tagesablauf gewesen sei.

So beginne ich, in krakeliger Handschrift meine Geschichte wiederzugeben...

Also angefangen hatte die Sauferei eindeutig, als ich noch verheiratet gewesen war. Mein Exmann hatte damals übermäßig getrunken, und ich hatte es ihm gleichgetan, nachdem ich bemerkt hatte, wie toll Alkohol gegen depressive Verstimmungen wirkte.

Nach der Scheidung trank ich zunächst aus Freude darüber, dann nur so aus Langweile, später wieder aus Frust. Eigentlich gab es immer einen Grund, um sich einen umzuhängen. Begleitend für jede erdenkliche Gefühlslage gab es die passende Alkoholmenge und -sorte dazu.

Hauptsächlich aber, um zu vergessen, nahm ich Alkohol in großen Mengen zu mir. Mein erbärmliches Leben konnte und wollte ich einfach nicht mehr mitansehen und ertragen müssen. Nach der entsprechenden Zufuhr von Alkohol war einfach alles leichter. Ich trank die Probleme weg, die am nächsten Tag zwar immer noch da waren und gleich wieder weggespült werden mußten, aber wenigstens für ein paar Stunden konnte ich so tun, als wäre alles in Ordnung.

Als ich meinen Konsum eines Tages reduzieren wollte, ist mir das nicht so richtig gelungen. Ich nahm mir zwar vor, hie und da ein gepflegtes Bierchen zu genießen, aber das bekam ich nie auf die Reihe.

Das gemeine an der Sache war, dass es bei dem einen gepflegten Bier einfach nicht blieb. Gut, gegen zwei kann auch keiner was sagen, aber bei mir ging das einfach nicht. Wenn ich einmal angefangen hatte zu trinken, musste ich einfach weitertrinken, bis nichts mehr reinging. Da gab es keine Vernunft, die sagte, jetzt ist es aber genug. Ich trank einfach weiter.

Der Alkohol ist eine sehr feine Sache. Er läßt einen fröhlich werden oder seine Sorgen vergessen. Die positiven Effekte, die der Alkohol verursacht, stammen nämlich daher, dass Alkohol in unserem Gehirn mächtig was durcheinanderbringt, so erfuhr ich eines Tages.

Rezeptoren, die Botschaften in unserem Gehirn weiterleiten sollen, werden durch den Alkohol einfach blockiert, das heißt, die Info kommt einfach nicht an.

Alkohol hemmt also die Neurotransmitter an der Weiterleitung von Nachrichten. Negative Emotionen brauchen so nicht er- und gelebt zu werden.

Ich fand, dass Alkohol das ganz gut schaffte und hatte für mich somit eine absolute Daseinsberechtigung.

Das war im Regelfall fein, denn wenn eine Rechnung über vierhundert Euro ins Haus flatterte, die man nicht bezahlen konnte, war einem das im alkoholisierten Zustand egal.

Im nüchternen Zustand war mir das nicht egal. Ich bekam Sorgen und Magenschmerzen. Nun hatte ich zwei Möglichkeiten: Entweder ich setzte mich mit dem Problem auseinander, also überlegte, was ich machen konnte. Zum Beispiel mit den Leuten, die die Rechnung geschickt hatten, reden und um Zahlungsaufschub oder Ratenzahlung bitten. Vielleicht grundlegend darüber nachdenken, wofür man überhaupt zahlen soll, ob nicht ein Rabatt vergessen wurde und ob man in Zukunft vor einem Kauf nicht besser nachdenken sollte.

Oder aber ich pffiff auf die quälenden Existenzängste, die das Anschauen der Rechnung hervorriefen und machte mir unverzüglich ein Bier auf. Der unbestrittene Vorteil am Bier: Es wirkt sofort. Ich brauchte keine langen Telefonate zu führen, die vielleicht eh nichts brachten, ich brauchte keine Grundsatzdiskussionen mit mir selber führen, ob denn die Anschaffung der neuen High tech Kaffeemaschine wirklich notwendig war. Überlegung am Rande nach dem ersten Schluck Bier: Wozu brauche ich überhaupt eine Kaffeemaschine, ich brauche eh nur Alkohol.

Es ist einfach so: Alkohol wirkt sofort und hilft gegen alles. Die Panik ist weg und das Leben ist schön. Aus.

Im Normalfall konnte ich den Tag so ganz gut beginnen lassen. Die Sache mit der Rechnung war um zehn Uhr am Vormittag. Jetzt aber hurtig, denn nun waren hausfrauliche Tätigkeiten zu verrichten.

Einkaufen fahren musste ich bald, sonst war ich laut Amt nicht mehr fahrtauglich. Also kippte ich während des Anziehens, Bettenmachen und dergleichen nur ein Bier.

Nun hieß es aufgepaßt, wohin ich einkaufen fuhr. Auch das will wohlüberlegt sein, denn man will ja bei der Beschaffung von Alkohol nicht auffällig werden. Somit kam es nicht in Frage, an zwei Tagen hintereinander in das gleiche Geschäft zu gehen. Da wir in unserer Ortschaft nicht so viele Geschäfte hatten, fuhr ich manchmal gerne in eine Nachbarortschaft, um Hamsterkäufe alkoholtechnischer Natur zu tätigen.

Ich fand, daß auch die Kombination der eingekauften Dinge eine wesentliche Grundlage dafür darstellte, nicht als Alkoholiker enttarnt zu werden. Wenn ich

etwa Grillwürstel und dazu eine Kiste Bier und zwei Flaschen Wein kaufte, ging das locker als Einkauf für ein Grillfest durch, wenn man zur Cognacflasche ein Geschenkpapier dazunimmt, ist klar, dass das hochprozentige Getränk ein Geschenk sein soll und nicht für den Eigenbedarf gedacht ist. Ich trank zwar nie Cognac, aber es geht mir hier ums Prinzip.

Auch beim Entsorgen will mitgedacht werden.

Ich kannte doch tatsächlich Alkoholiker-Kollegen, die den ganzen Keller, die Garage oder den extra dafür angeschafften Zubau mit Leergut zugemüllt haben, wie sie zu apathisch waren, täglich zur Recyclinginsel zu wanken.

Faule Ausreden waren da meist: „Der Altglascontainer steht direkt vor dem Eingang des Nachbarhauses. Da sieht mich ja jeder. Und in der Nacht kann ich nicht mehr, da bin ich zu betrunken.“ Oder: „Ich würde ja gerne zum Recyclinghof fahren, aber ich habe keinen Führerschein mehr.“

Manche sind deshalb auf Wein in Plastikflaschen umgestiegen, weil man die hinterher so schön zusammenknüllen und somit den Müll volumenmäßig minimieren kann. Das kam für mich nicht in Frage. Ich wollte mich immer noch gepflegt unter den Tisch kehren. Also Flaschenbier kühl mit Schaumhaube aus dem Lieblingskrug und Spritzwein aus einem originalen Spritzweinglas.

Das ging ziemlich lange Zeit gut, doch gegen Ende meiner aktiven Alkoholikerkarriere mußte ich für die Beschaffung der Weinflaschen, der Mineralwasser- und Bierkisten fortan auf das Auto verzichten, denn auch ich hatte meinen Führerschein bei der Exekutive abgegeben und mußte nun zu Fuß gehen.

Ab sofort mußte Dosenbier herhalten und den Spritzwein musste ich mangels Mineralwasser mit Leitungswasser, welches ohnehin gesünder war, zubereiten. Da ich auf Wein aus Flaschen weiterhin nicht verzichten wollte und mittlerweile drei davon pro Tag brauchte, ging sich eine Mineralwasserflasche schlepptechnisch einfach nicht mehr aus.

Um auf das Entsorgen zurückzukommen: Ich entsorgte mein Leergut beinahe täglich. Man mußte einfach nur hurtig sein beim Hineinwerfen der Flaschen in den Altglascontainer und immer auch sicherheitshalber ein paar leere Gurkengläser zur Tarnung zwischendurch und für Vorbeikommende gut sichtbar reinschmeissen.

Ein paar feige Alkis erzählten mir, dass sie das Leergut in einem Papiersackerl im Altpapiercontainer versenkten. Ich machte sie darauf aufmerksam, dass das verursachte Klirrgeräusch im Altpapiercontainer nichts verloren hatte und erst

recht Aufmerksamkeit erregen würde und sie außerdem gefälligst umweltbewußter saufen sollten.

Weiter im Tagesablauf:

Nach dem zwischenfallsfrei überstandenen Einkauf ging es hurtig ab nach Hause, um sich zur Belohnung endlich eine Bier aufzumachen. Jetzt durfte ich ja, ich mußte ja nicht mehr Autofahren. (Dass die Sache mit dem Autofahren eines Tages danebenging, weil ich mich bei der Bedarfsermittlung an Alkoholika verkalkuliert hatte und ich in volltrunkenem Zustand motorisiert Nachschub organisieren musste, weil ich nicht mehr gerade stehen konnte und somit zu Fuß gehen nicht in Frage kam, war echt saublöd. Es war nämlich das erste Adventwochenende gewesen, und ich hätte mir anhand der Statistik der vergangenen Jahre ausrechnen können, dass die Wahrscheinlichkeit einer Fahrzeugkontrolle mit anschließender Führerscheinabnahme sehr hoch war.)

Jedenfalls gab es nach dem Belohnungsbier ein Ermutigungsbier, denn jetzt wurde es ernst mit der Hausarbeit. Diese durfte unter keinen Umständen vernachlässigt werden, denn sonst hätte es ja heissen können: „Die schafft das ja gar nicht mehr, die säuft ja!“. Das war unter allen Umständen zu vermeiden.

Bei mir sah es meistens gut aus zu Hause. Ich wusch jeden zweiten Tag Wäsche. Wenn sie trocken war, räumte ich sie auch gleich wieder weg. Wenn was zu bügeln war, machte ich das abends bei einem Motivationsbier vor dem Fernseher. Angetrocknetes Geschirr und vergammelte Lebensmittelreste gab es nicht in meinem Haushalt, da ich mich ohnehin nur von Alkohol ernährte.

Zu Tarnungszwecken und zum Mundausspülen, sprich, zur Fahnenvermeidung, respektive -verminderung, positionierte ich an strategisch günstigen Stellen ein paar Becher Kaffee und im Badezimmer standen stets zwei Flaschen Mundwasser parat. Denn es kam oft vor, dass unvermutet ein Bekannter vor der Tür stand und irgend etwas wollte. Und dann hätte es aber blöd ausgesehen, wenn du um neun am Vormittag besen- und bierflaschenschwingend durch die Bude wieselst!

Also Flasche in die nicht einsehbare Ecke und Kaffeehäuferl dekorativ und demonstrativ auf den Küchentisch gestellt. Ha, was war ich nur gut!

Falls ich Pech hatte, kam der ungebetene Besuch ein bißchen später, so ab der Mittagszeit, wo trinktechnisch schon ein bißchen mehr gegangen war und sich die Fahne nicht mehr so gut vertuschen ließ. Doch dafür hatte ich mir eine super

Ausrede ausgedacht, die aus der Not heraus entstanden war: Auf die einmal tatsächlich gestellte Frage einer neugierigen Nachbarsfrau, die sich Mehl bei mir ausborgen wollte und die da lautete: „Da riecht es nach Alkohol. Hast du was getrunken?“ gab ich die Antwort: „Ja, versehentlich. Gerade eben. Ich habe an dem Tetrapack Apfelsaft angezogen, der war aber scheinbar schon in Gärung. Mir ist jetzt noch schlecht!“

Schlecht wurde mir wirklich. Die Frage war einfach unerhört. Außerdem ärgerte ich mich über mich selbst, denn als sie einfach zur Türe hereinkam, stand ich gerade in einer Tarnhäferl-freien Zone und konnte nicht spülen.

Seitdem hatte ich immer Pfefferminzbonbons in der Hosentasche. Ich lasse mich doch nicht verarschen! Außerdem sperrte ich die Türe ab und schaute zuerst aus dem Fenster, wer vor der Türe ist. Das war insofern praktisch, als dass ich nicht bei jedem Besucher einen kalten, bitteren Kaffee zu mir nehmen mußte. Denn bei Besuchern, bei denen man selbst als Alkoholiker ein Alkoholproblem vermutet, erübrigt sich das.

Wenn zum Beispiel der Rauchfangkehrer vor der Türe stand, brauchte ich kein Täuschungsmanöver einzuleiten, denn der hatte stets selber einen im Tee. Wir beide konnten sozusagen auf einer Ebene, heißt, mit einem ähnlichen Alkoholisierungsgrad kommunizieren, denn er hatte sich Mut angetrunken, um den Kamin kehren und ich, um anschließend den Keller reinigen zu können.

Angeboten hatte ich ihm trotzdem immer nur einen Kaffee. Sah einfach souveräner aus.

Wenn ein lästiger Besucher weg war, brauchte man zunächst einmal dringend ein Beruhigungsbier. Falls dann die Wäsche fertig gewaschen war, konnte ich den Gang in den Keller mit dem Alk-Nachschubholen gut kombinieren.

Gegen Nachmittag sollte man seine Alkvorräte sowieso so positionieren, daß man nicht gefährlichen Hindernissen wie Stiegen ausgeliefert ist.

Überhaupt sollte man alle Tätigkeiten, bei der man mit anderen Menschen kommunizieren muß, auf eine halbwegs nüchterne Tageszeit verlegen. Sämtliche Termine, die man so hat, finden somit bis zehn Uhr statt.

So und nur so schafft man es, jahrelang als unauffälliger Mitmensch wahrgenommen zu werden.

Wenn man sich also nun erfolgreich durch den Tag getrunken hat und am Abend endlich mit einem Feierabenddrink auf der Couch zusammensacken kann, sofern man nicht ohnehin irgendwo eingeschlafen ist, blickt man auf das zurück, was man erledigt hat. Und dann kommt man drauf, daß das alles eigentlich nicht so gewaltig war.

Mir kommt die Vierhundert-Euro-Rechnung wieder in den Sinn. Das ungute Gefühl in der Magengegend wird mit einem Spritzwein hinuntergespült, auf den ich nachmittags umgestiegen bin. Das mußte ich deshalb machen, weil die große und wichtige Aufgabe des Staubsaugens anstand und da passte ein weißer Spritzer besser dazu. Er wirkte einfach dynamischer. Drei Spritzwein lang musste ich darüber nachdenken, in welchem Winkel des Hauses ich anfangen wollte. Zur Selbstmotivation machte ich schlussendlich mit mir selber aus: Ein Spritzwein nach jedem fertig gesaugten Raum. Nun war ich aber schnell mit dem Saugen! Nach sieben Räumen hatte ich mir dann ein weiteres Belohnungsbier verdient gehabt.

Danach versank ich kurzfristig in eine kleine Depression, weil ich nichts mehr zu tun hatte und beschäftigte mich mit dem Zählen der Fliesen in der Küche (250 Stück). Das Gießen der Zimmerpflanzen verstärkte meine Depression noch zusätzlich, weil ich beim Gießen im Allgemeinen schlampig war und in der letzten Woche darauf vergessen hatte. Dementsprechend sahen die Pflanzen aus.

Das Vorhandensein einer Depression wollte ich nicht ungenutzt lassen. Jetzt konnte ich es mir wieder einmal so richtig schlecht gehen lassen. Also verkrümelte ich mich mit Rotwein (passt besser zur Stimmung) in mein Zimmer und hörte Musik, die mich noch deprimierter werden ließ.

Als ich genug von Depression und Rotwein hatte, startete ich noch mal voll durch und räumte den Staubsauger weg.

Nach dem wohlverdienten Feierabenddrink änderte ich meine Meinung und stelle fest, dass doch gewaltig was weitergegangen war und ich alles voll im Griff habe. Von Alkoholproblem keine Spur. Die vierhundert Euro Rechnung legte ich zur Seite. Das war eindeutig eine Sache, über die ich noch genauer nachdenken musste und die bis mindestens Übermorgen Zeit hatte.

Übermorgen ging es mir aber aus einem unerfindlichen Grund besonders schlecht. Jedenfalls kam ich nicht aus dem Bett. Um elf Uhr musste ich mir ein Glas Spritzwein hineinziehen, um endlich in die Puschen zu kommen. Die Aktion Aufstehen dauert dann bis eins.



Somit war es schon zu spät für vernünftige Telefonate und das Ganze musste auf die nächste Woche verschoben werden, da ja am nächsten Tag Samstag war.

Ein wirklich problematischer Termin war die quartalsmäßige Überbringung der Leberwerte an die Bezirkshauptmannschaft, die mir den Führerschein unter der Bedingung wiedergegeben hatte, meine gesundheitliche Eignung im Auge zu behalten.

Ich kann nur sagen, und da bin ich immens stolz darauf, ich bin nie durchgefallen beim Blutcheck, weil ich die kontrollierte Alkoholfuhr echt voll im Griff hatte. Also fast halt, denn die Vorbereitungsphase für die Blutabnahme hatte es in sich, weil für ein gutes Ergebnis der Leberwerte erforderte es eine gewisse Zeit der Abstinenz. Diese dauerte bei mir zwischen exakt vier Wochen.

Das ganze lief so ab: Ich beschloß das Saufen ab morgen sein zu lassen. Da ich ja kein Alkoholiker war (Ich doch nicht!!!) konnte ich das alles ganz allein, ohne Entgiften, Entwöhnung und derlei Firlefanz, denn so was brauchten ja nur die echten Alkis. Ausserdem hatte ich ja meinen Führerschein wieder und durch die durchaus tollen Leberwerte hatte ich es ja sogar irgendwie amtlich, dass alles in Ordnung war.

Also war der Plan, ab dem nächsten Tag nicht mehr zu trinken. Folge dessen mussten am Tag davor dringend alle noch im Haus verfügbaren Alkoholika vernichtet werden. Weil ich kein Typ bin, der gerne Lebensmittel wegschmeißt, und Alkohol gehörte für mich eindeutig zu den Lebensmitteln, mußte ich sie austrinken. Manchmal ging das daneben, weil doch noch was überblieb und so mußte der Rest am nächsten Tag vertilgt und die ganze Aktion auf den übernächsten Tag verschoben werden. Da der Rest vom Vortag nicht für den ganzen Tag reichte, mußte Nachschub geholt werden. Falls davon wieder ein Rest blieb, verschob sich die Sache erneut. Ich hatte also Glück, wenn an einem Tag beides passte: Mein Alk-Spiegel und keine Restmenge.

Blöd war es nur, wenn die Entzugserscheinungen am nächsten Tag so grausam waren, dass ich trotzdem was trinken musste.

Wenn ich es doch einmal geschafft hatte, die Entzugserscheinungen nicht wieder mit Alkohol zu bekämpfen, litt ich genau eineinhalb Tage fürchterlich.

Während der trockenen vierwöchigen Phasen ging es mir, nachdem ich die Entzugserscheinungen in den Griff bekommen hatte, eigentlich sehr gut. Deswegen meinte ich nach einiger Zeit, ha, überstanden. Geht ja auch ohne und ich kann jederzeit wieder aufhören. Ich gehe jetzt die Sache sachte an. Muß ja nicht gleich eine ganze Kiste sein, aber ein, zwei Bierchen am Tag können ja nicht schaden. Ich hatte beinhart vor, wieder Normaltrinker zu werden und überdies der Meinung, nach ein paar Wochen alkohfreien Lebens würde man sowieso nicht mehr so viel vertragen.

Am Tag der Blutabnahme ging ich feierlich Alkohol einkaufen, kühlte alles sorgfältig ein und begab mich zum Amt. Dem Amtsarzt bestätigte ich, wie wohl ich mich fühlte und froh sei, mit dem Alkohol nichts mehr am Hut zu haben. Er lobte mich, zapfte mir Blut ab und wünschte mir weiterhin alles Gute.

Zu Hause hatte ich mir nach so vielen Wochen Abstinenz ausnahmsweise ein Bierchen vormittags verdient. Wie vorgehabt, begann ich die Sache ganz sachte. Doch auf das zweite Belohnungsbierchen am Vormittag folgte ein drittes und so fand ich mich irgendwann nachmittags volltrunken auf der Couch wieder.

Einen Tag später hatte ich mich auf die gleiche Dosis emporgetrunken, die ich vor meinem selbstgebastelten Entzug gebraucht hatte, um weiterleben zu können.