

Daniela Anna Wieser

Trocken werd ich auch noch feucht

Wie meine eigene Beobachterin, als ob ich gar nicht in mir drinnen bin, bemerke ich, neben mir stehend oder über mir schwebend, dass ich gleich aufwachen werde. Ich möchte gern in die Verlängerung gehen mit dem Schlafmodus, finde aber die richtige Taste dafür nicht in meinem verkaterten Gehirn. Es ist nicht nur mein Kopf der mir weh tut, jede einzelne Gliedmaße schmerzt mich. Ich mache mich steif und lang und verharre bewegungslos, um nichts zu spüren. Dann rolle ich mich ganz klein und eng zusammen, erliege kurz der Illusion, dass wenn ich bewegungslos bleibe nichts mehr spürbar ist von dieser Welle an Gefühlen und Empfindungen die da gerade über mich herein brechen. Wie ein kleines Kind, das sich die Augen zu hält und davon überzeugt ist, auch für den Rest der Welt unsichtbar zu sein. Ich möchte die Zeit anhalten, weil ich weiß, dass ich die letzte Nacht nicht rückgängig machen kann. Die Gefühle der Scham und des erneuten Scheiterns breiten sich allumfassend aus in mir und überall um mich herum, und der Schmerz den sie verursachen tut mir mehr weh als meine körperlichen Symptome. Wohl oder übel öffne ich meine Augen, weil ich weiß, ich muss mich der Realität stellen. Meine imaginären Briefe ans Universum, wake me up when its all over, sind mal wieder ungelesen zurückgekommen.

Vorsichtig drehe ich meinen Kopf nach rechts, langsam, aus Angst was ich da zu sehen bekomme, aber auch weil er hämmert und pocht und zu explodieren droht, sollte ich mich schneller bewegen. Gott sei Dank, der Platz neben mir im Bett ist leer. Kein Unbekannter von dem ich nichts weiß, weder ob er in oder auf mir war noch was er da hinterlassen hat. Schon mal ein guter Anfang für so einen Start in den Tag. Da hatte ich bei weitem schon das schlimmere Erwachen gehabt.

Beim Nachdenken über die vergangene Nacht, fühle ich mich wie eine Kommissarin die den Tatort sichert um den Hergang des Verbrechens heraus zu finden um es dann zu rekonstruieren. Nur, dass es sich um mein eigenes Leben handelt, von dem ich in meinem alkoholischem Wahn immer wieder glaube die Regisseurin zu sein, meine die Fäden in der Hand zu halten und allen Ernstes annehme mir meine Spielgefährten selbst auszusuchen. Ich rede mir ein, dass so ein Blackout hin und wieder nun mal zu meinem Trinkverhalten dazugehört. Den anderen geht es bestimmt auch so, ist ja niemand gestorben deswegen. Wobei, sicher bin ich mir da gar nicht.

Ich versuche weiter den Verlauf der Nacht wieder herzustellen. Es fällt mir schwer. Was erwartet mich wenn ich mein Handy finde? Wen habe ich spät nachts noch angerufen, oder hab ich etwa wieder Nachrichten geschrieben die ich heute lieber ungelesen löschen würde... Wo ist es überhaupt und wo zum Teufel ist meine Handtasche? Wie und vor allem wann bin ich nach Hause gekommen? Ich halte das nicht aus, ich denke an einen Joint und wie entspannt gleichgültig der mich jetzt in dieser beschissenen Situation machen würde die mich überfordert, obwohl oder weil ich sie schon so oft in meinem Leben erlebt habe. Mit dieser Vorstellung, jetzt high zu sein, verhindere ich ruhig atmend eine Panik Attacke. Ich quäle mich aus dem Bett und beginne mit meiner lang erprobten Kater Therapie. Dafür muss ich zuerst die Schwere und die Eigenschaften meines Hang Overs erkennen. Schnell merke ich, dass ich es heute mit einer harten Nummer zu tun habe. Da helfen weder Reparatur Seidl oder Teufelsroller noch Alka Seltza. Ich entscheide mich für zwei Schmerztabletten die ich mit der doppelten Ration Basenpulver hinunter schwemme. Wenn schon den schon, keine halben Sachen, nicht nur beim Trinken war das mein Motto. Ich finde alle meine

Sachen. Toll, denke ich, gar nichts verloren und sogar Geld hab ich übrig, gespart also auch noch. Alles halb so wild, versuche ich mir selbst einzureden. Ich dusche eine halbe Stunde heiß, stelle mir vor den ganzen Dreck und die Scham der letzten Nacht herunter zu waschen, schließe den Reinigungsvorgang mit einem eiskalten Guss der mir Klarheit verschaffen soll und schmiere meinen von mir selbst geschundenen Körper mit wohlriechender Rosen Lotion ein um den Gestank der traurigen Wahrheit zu übertünchen: ich bin eine Alkoholikerin. Aber nein, das sind doch Menschen, meistens Männer, unter einer Parkbank lebend, täglich morgens schon Schnaps saufend, welche die alles verloren haben, sicher nicht ich. Ich habe nur einen Hang zum Extremismus, ich feiere ein bisschen zu gerne, werde dann vielleicht etwas zu freizügig, manchmal auch ein bisschen aggressiv, das ist aber auch nur weil ich so eine starke Meinung habe und diese eben lautstark vertreten muss, bei so vielen Deppen auf dieser Welt. Außerdem habe ich einen Job, ein Auto, eine nette Wohnung, ich mache sogar hin und wieder Sport, gehe zum Yoga und zur Psychotherapie, das wäre wohl dem Therapeuten aufgefallen wenn es bei mir soweit fehlen würde, dass ich eine Alkoholikerin bin. Zu diesen ganzen Tatsachen habe ich einen wunderbaren, gesunden Sohn, der mich liebt und den ich liebe, niemals wäre ich so eine verantwortungslose Mutter, so ein schlechtes Vorbild für mein Kind. Alles hält sich im Rahmen, alles ist gut.

Ich schaue auf mein Handy und zum ersten Mal auf die Uhr heute. 13 ungelesene Nachrichten 9 Anrufe in Abwesenheit, es ist kurz vor Mittag. Verdammst, das verheißt nichts Gutes. Ich gebe der Versuchung einen zu rauchen um lockerer zu werden nicht nach und stelle mich den Tatsachen. Aus den verschiedenen Nachrichten erfahre ich, dass heute Muttertag ist, langsam kehrt die Erinnerung zurück. Der Kindsvater wollte mir den Sohn heute schon früher zurück bringen vom Papa Wochenende, aber da er mich nicht erreichen konnte sind sie zur Oma gefahren, Nachsatz: Schau dass du bis um 17:00 Uhr halbwegs bei den Groschen bist. Fünf Stunden habe ich also noch für mich, ich könnte zum See rauf gehen und mir den Wind um die geschädigte Nase wehen lassen, ich könnte mich endlich wieder mal entschließen mit meinem neuen Leben frei von bewusstseinsverändernden Substanzen zu beginnen, zum x. mal versuchen den Rausch hinter mir zu lassen und mein Leben in die nüchterne Hand zu nehmen damit endlich alles gut werden kann. Doch ich entscheide mich für den Joint, wähle die vermeintlich leichte Variante, verschiebe mal wieder alles auf morgen. Wollen tu ich aber ganz was anderes, warum schaffe ich den Absprung nicht? Das frage ich mich während ich das Gras tief in meine Lunge sauge und dabei auch gleich die Frage wieder vergesse.

Jean Jacques Rousseau hat gesagt: Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann was er will, sondern dass er nicht tun muss was er nicht will.

Ich wusste schon früh, wahrscheinlich schon von Anfang an, dass mit meinem Konsumverhalten etwas nicht stimmt. Getrunken habe ich das erste Mal mit 12 Jahren und es war schon direkt mit einem Black Out, mit Scham und enttäuschten Mitmenschen verbunden. Das hat mich nicht davon abgehalten 26 Jahre weiter zu trinken.

„Du erhöhst deine Dosis unmerklich und denkst dir immer wieder irgendwann werd ich.... Mal ehrlich wer merkt nicht wie tief er im Dreck steckt. Wenn es weh tut weißt du wies weg geht. Du hältst daran fest bis zu letzt, ich komm davon los, nur bitte nicht jetzt.“ Die fantastischen 4 in ihrem Lied Flüchtig wussten ziemlich genau wie ich mich fühlte. Ich hatte so oft den Satz geschworen: Nur noch dieses eine mal. Tagebücher habe ich gefüllt mit der Erkenntnis, dass ich aufhören musste mich im Rausch zu verlieren. Einige Neumonde und erste Jänner, runde Geburtstage und schicksalhafte, schmerzhaft und schambehaftete Ereignisse dienten mir als Neustart, in dem ich dem Alkohol, dem Gras und allen anderen Bewusstseinsverändernden Substanzen abgeschworen habe. Auf Dauer bin ich immer gescheitert. Früher oder später kam ich jedes Mal zum Entschluss, dass weder meine

Ersatzmittel, Ersatzbeschäftigungen noch dieser oder jener besondere Mensch mir zu geben im Stande waren, was der Alkohol und die Drogen für mich taten, und so bin ich immer wieder zurück. Vergessen war der Kummer und das Leid, nur den Spaß, die Entspannung und die Geselligkeit wollte ich sehen, das hat immer gleich ausgeschaut: Nach einer Zeit der Abstinenz, die auch schon mal über ein Jahr ging, wo ich euphorisch meinen nüchternen Weg gefeiert hab, war es irgendwann so weit dass ich das Gefühl hatte ich hätte es jetzt bestimmt im Griff, so schlimm war das doch gar nicht bei mir, diesmal werde ich es dosieren können. Doch mit jedem Rückfall (ich erkenne heute dass es immer ein solcher war) hat die Wirkung nachgelassen vom Gift. Letztendlich konnte ich nicht mehr anknüpfen an frühere High Erlebnisse, weder eine bessere Location, noch eine größere Menge, ein schönerer, stärkerer oder wilderer Mann konnten mir die Highs von früher zurückgeben. Das frustrierte mich. Die Partys wurden immer schlechter, die Beziehungen kränker, die Hang Over dauerten länger, sie wuchsen sich in unerkannte Depressionen aus, ich war fertig. So am Ende, dass ich bedingungslos kapituliert habe, vor der mächtigen Droge Alkohol und auch vor allen anderen Suchtmitteln. Jede Hintertür wurde von mir persönlich geschlossen. Und es fühlte sich richtig an und anders als die vielen Male zu vor. Ich hatte in den ganzen Jahren alles versucht um kontrolliert konsumieren zu können, nur am Wochenende trinken, nur an den geraden Tagen, nur Bier, nur Wein, keine harten Sachen, einen Fastenmonat einlegen, alles kein Problem, dann ist es eben nur am Wochenende eskaliert, oder an den geraden Tagen. Ich war unfähig Maß zu halten, einmal angefangen, wollte ich immer mehr, ein Glas, ein Joint, eine Line, waren zu wenig und tausend nicht genug. Wie ein Wolf der Blut geleckt hat erging es mir bei jedem erneuten Versuch die Kontrolle zu bekommen. Ich erkannte mich schließlich in Obelix wieder, er hatte auch zu viel vom Zaubersrank erwischt, deswegen war dann Schluss für ihn.

Ich wusste nicht, dass Alkoholismus eine Krankheit ist die auch mich treffen kann. Ich hielt meine Unfähigkeit die richtige Menge zu finden für reine Willensschwäche meinerseits. Für eine Krankheit braucht man sich nicht zu schämen, die sucht man sich nicht aus. Und meistens gibt es auch Heilung, in meinem Fall nur wenn ich mein Schneckenhaus verlasse, ehrlich von mir erzähle und den Gedanken alles allein schaffen zu müssen aufgabe. Weil: Allein habe ich es eben nicht geschafft. Den Entschluss fasse ich, die Bereitschaft muss von mir kommen, dann aber gibt es Hilfe, viele ausgestreckte Hände durfte ich finden auf meinem nun 2 jährigen Weg der Genesung. Die gute Nachricht vom Nüchtern sein: Die Gefühle kommen zurück. Die schlechte Nachricht: Die Gefühle kommen zurück. Mit vielen bin ich heute noch überfordert, ich finde mich auch heute noch in Situationen wieder die ich noch nie nüchtern erlebt habe. Das erste Date bei klarem Verstand, der erste Kuss... viele Herausforderungen, stärkende und spannende. Ich lerne mich erst jetzt kennen, meine Vorlieben und meine Wünsche, meine Ängste und meine Hoffnungen. Wo ich in meiner nassen Vergangenheit zu freizügig war und in erster Linie gefallen wollte, bin ich heute zu vergleichen mit einem schüchternen Mauerblümchen, weil ich erst lernen darf was es bedeutet ohne den öffnenden Mut Macher Alkohol mit Menschen in Kontakt zu treten. Ich fühle mich wie ein Teenager der erste Erfahrungen machen darf, und das Gute an der Sache: trocken werd ich auch noch feucht. Ich gebe mir und der Entwicklung meines Innersten Zeit, ich lerne Geduld, und: das Warten durchaus reizvoll sein kann, das kannte ich davor nicht.

In der Beziehung zu meinem Sohn, der jetzt ein Teenager ist, gibt es etliche Herausforderungen, wo ich auf der einen Seite unendlich dankbar bin, dass ich es nüchtern erleben darf, und auf der anderen überfordert bin und spüre, früher wären das Situationen gewesen wo ich mich, meine Gefühle, diese Überforderung, weg gemacht hätte. Ich war ständig im Selbstmitleid gefangen gewesen und in der Opferrolle, ich selbst war die Gefängniswärterin. Ich, die arme, verlassene Alleinerzieherin. Ich die

vernachlässigte ungeliebte Erstgeborene, immer ging es nur um mich. Da hab ich mir das „bisschen“ Feiern hin und wieder doch wohl mehr als verdient. Ich hatte teilweise Therapeuten die mir das dann auch noch bestätigt haben, natürlich habe ich sie über das wahre Ausmaß meiner Ausschweifungen im Unklaren gelassen bzw. war froh wenn nicht näher nach gefragt wurde und habe nur umrisshaft erzählt von mir und meinem Konsum. Ich hatte auch komplett falsche und verschwommene Wahrnehmungen von mir und meiner Umwelt, und ich habe mir das ganze Opfergerede wirklich selbst geglaubt, es zu meiner Realität gemacht.

Endlich, es war an der Zeit diese Opferrolle zu verlassen und mein bisheriges Leben, meine Exzesse genau zu durchleuchten und mir meine Fehler und Schwächen einzugestehen. Mit 38 Jahren lernte ich Verantwortung zu übernehmen für mich und mein Leben und die vielen Verletzungen die ich meinen Mitmenschen mit meiner Trinkerei zugefügt habe klar zu benennen und um Vergebung zu bitten. Es tat weh, dieses ehrliche, kompromisslose Hinschauen, war aber im gleichen Maße auch befreiend. Die Schauspielerei hatte ein Ende, ich lerne mich nüchtern ganz ehrlich im Spiegel anzuschauen, mir selbst zu vergeben was ich meinem Körper und meiner Seele jahrelang angetan hatte, das ist große Befreiung. Ja das ist es, ich fühle mich frei. Frei von dem Zwang zu trinken, mich betäuben zu wollen um nichts mehr fühlen zu müssen, heute fühle ich gerne, gutes wie schlechtes, ich kann es annehmen. Ich darf heute meinen Mitmenschen klar und direkt in die Augen blicken, ohne schlechtes Gewissen oder dem peinlichen Gefühl nicht mehr zu wissen wie ich mich beim letzten Treffen benommen hatte, welche Version der Geschichte ich wohl dem oder der erzählt hatte. Es war so anstrengend. Rückblickend war es besoffen nicht so spaßig wie ich mir das jahrelang eingeredet habe. Im Gegenteil, es war peinlich und sehr oft verantwortungslos, vor allem zum Ende hin. Ich kann nichts was passiert ist rückgängig machen, aber heute besser machen was ich all die Jahre versemelt habe. Ich bemühe mich jeden Tag aufs Neue eine Mama zu sein die geistig anwesend ist, Verantwortung übernimmt und zu ihren Fehlern steht, eine die ehrlich um Verzeihung bitten kann. Ich bin heute eine verlässliche Arbeitnehmerin, eine Freundin die zuhört anstatt ständig nur von sich zu erzählen. Eine Tochter die dankbar ist für das was ihre Eltern ihr ermöglicht haben und anerkennt, dass sie mir alles gegeben haben was in ihrer Macht stand, anstatt mich darüber zu beschweren was alles zu wenig war. Wichtig ist für mich, dass ich an keinem Tag vergesse wo ich herkomme. Alkohol ist verschlagen, trügerisch und mächtig. Ich werde mein Leben lang die Sucht in mir haben, ein Schluck würde reichen und alles wäre wieder kaputt. Das möchte ich nicht und deswegen beschäftige ich mich mit dieser Tatsache: Ich bin eine trockenen Alkoholikerin und werde das bis zum Ende meiner Tage bleiben. Ich schreibe diese Zeilen und gebe so offen von mir Preis, mit der Hoffnung, dass meine Worte von Menschen gelesen werden die sich in meiner Geschichte wieder erkennen, ich möchte Mut machen, dass es einen Ausweg gibt und dass ein nüchternes Leben wunderschön und lohnenswert ist. Sucht tut weh, fühlt sich wie ein riesiges, leeres Loch tief in der Seele drinnen an. Dieses Loch wollte ich jahrelang füllen mit Substanzen, der Alkohol und die Drogen haben eine Zeit lang funktioniert, haben den Schmerz und die Leere betäubt, mich lustig, gesellig und selbstbewusst gemacht, aber es war ja nur eine Fassade, ein Fake, und als die Suchtmittel nicht mehr funktioniert haben blieb nur eine leere Hülle zurück, das Loch hat sich ausgedehnt, ich wurde zu diesem Loch, nichts ging mehr. Und an diesen Punkt musste ich kommen um endgültig zu kapitulieren. Am 03.02.2021 wusste ich dass es vorbei war, die Zahlen 3 – 2 – 1 – 0: rien ne va plus, nichts geht mehr. Ich habe auch sofort gespürt dass es diesmal funktionieren würde, aber nicht allein, das hatte ich ja schon einige Male hinter mir. Ich bin in eine Selbsthilfegruppe gegangen, da waren Menschen die mich verstanden haben, zum ersten Mal habe ich mich zugehörig gefühlt, so wie ich war. Da waren andere junge Frauen die meine Geschichte erzählt haben, die den Ausstieg

gefunden hatten und mir vorgelebt haben wie es geht. Die mir neu zeigen haben was wahre Freundschaft bedeutet, die mir selbstlos von dem geben was sie schon haben: Klarheit, Ehrlichkeit und Selbsterkenntnis.

Alkoholismus hat viele Gesichter. Ich musste nie täglich trinken, auch nicht früh am Morgen, ich war auch (noch) nicht körperlich abhängig, aber psychisch und das schon als Teenager. Ich konnte kein einziges Mal Maß halten, wenn ich einmal angefangen habe, ich habe meine Persönlichkeit verändert, wurde verletzend und rechthaberisch, habe in diesen Zuständen schwerwiegende Entscheidung getroffen die mein Leben extrem negativ beeinflusst haben und ich war überzeugt das wäre alles richtig so. Ich hatte auch Spaß an der Oberfläche, jede Menge sogar, aber der Preis war hoch und am Ende hätte ich mit meinem Leben damit bezahlt. Unsere Gesellschaft schaut gerne weg bei diesem Thema. Ich selbst höre immer wieder wenn ich mich zu meiner Krankheit bekenne, ach was nein, du doch nicht, mit dir hatte man doch immer so viel Spaß und zudem schautst du gar nicht aus wie eine Alkoholikerin... Ich frage dann: Wie schaut den eine Alkoholikerin aus?

Ich wünsche mir das endlich hin geschaut wird und nicht mehr weg. Alkohol ist eine Gesellschaftsdroge und gerade am Land wird man eher schief angeschaut wenn man sagt man trinke nichts; schnell heißt es dann, ach komm schon, sei doch keine Spaßbremse. In Amerika ist die Sober - Bewegung schon um einiges weiter als bei uns, die Entscheidung nüchtern und frei von Substanzen zu leben ist zu einem Lifestyle geworden, es gibt Sober - Partys und Bars, dort bekommt man den angestrebten Job eher wenn man schon beim Bewerbungsgespräch sagt man geht zu AA oder in eine andere Selbsthilfegruppe. Hier zu Lande muss ich es mir drei Mal überlegen ob ich mich zeige oder nicht, weil ziemlich schnell der Stempel drauf ist. Damit sich das ändert muss darüber geredet werden, und zwar ehrlich und ohne erhobenen Zeigefinger. Man erkennt den Wert einer Gesellschaft daran, wie sie mit den Schwächsten ihrer Glieder verfährt, wusste schon Gustav Heinemann. Doch Worte ohne Taten sind tot.