

Ich, Alkoholikerin?

Unsere Autorin arbeitete erfolgreich als Texterin und zog eine Tochter groß. Dass sie krank ist, wollte sie lange nicht sehen. Hier erzählt sie ihre Geschichte.

Von Andrea Noack

„Ich trinke doch nur abends.“ Oder: „Alkoholiker trinken nur harte Sachen!“ Mit solchen Aussagen redete ich mir viele Jahre lang meinen Alkoholkonsum klein. Heute weiß ich, dass dieses Kleinreden Bestandteil der Erkrankung ist und als Bagatellisierung bezeichnet wird. Ein beliebter Witz unter Gern- und Vieltrinkern ist auch: „Ich habe kein Problem mit Alkohol, solange welcher da ist.“ Ohne mir darüber bewusst zu sein, welch bitterer Ernst dahinter steckt, habe ich über diesen Spruch früher selbst gelacht.

Ich gehörte nicht zu den Frauen, die heimlich trinken. Nein, ich war eine Gesellschafts- und Partytrinkerin. Wenn ich eingeladen war, brachte ich nicht eine Flasche, sondern einen ganzen Karton Wein mit. Die meisten meiner damaligen Freunde sprachen dem Alkohol genauso gerne zu wie ich.

Am Wochenende saßen wir abends ausgelassen beieinander, hatten uns Unmengen zu erzählen, hörten zum Ärger der Nachbarn laute Musik und fanden bis in die frühen Morgenstunden kein Ende. So fiel es mir und vermutlich auch anderen gar nicht auf, welche ungeheuren Mengen an Alkohol ich trank.

Zwischen Stress und Existenzängsten

Als selbstständige Texterin und Mutter einer Tochter war ich im Alltag sehr gefordert. Meine Tätigkeit als Freiberuflerin hatte aber einen Nachteil: Die Arbeitsauslastung war nicht so gleichmäßig wie in einer Festanstellung. Entweder hatte ich zu viel zu tun oder zu wenig. Das eine führte zu hohem Stress, das andere zu Existenzängsten.

Sowohl den Stress als auch die Ängste ließen sich hervorragend mit einem Glas Wein am Abend kompensieren. Aus dem einen Glas wurden zwei, dann drei. Plötzlich war es eine ganze Flasche. Auch die reichte irgendwann nicht mehr, also wurde eine zweite geöffnet. Ein Prozess, der sich über viele Jahre hinzog. So war ich lange Zeit eine „funktionierende Alkoholikerin“. Den Kater am nächsten Morgen bekämpfte ich mit Aspirin und starkem Kaffee. Dann machte ich mich an die Arbeit, und abends gab es wieder Rotwein zur Entspannung. Ein endloser Kreislauf und mit dem täglichen Alkoholkonsum der Einstieg in die Sucht. Inseheim stellte ich mir im-



Fotos: Alex Dumenko – stock.adobe/vandhira – stock.adobe

„Ich gehörte nicht zu den Frauen, die heimlich trinken. Nein, ich war eine Gesellschafts- und Partytrinkerin.“

mer häufiger die Frage: „Trinke ich zu viel?“ Ich nahm mir vor, wenigstens eine Woche mit dem Alkohol zu pausieren. „Am Montag höre ich auf.“ Um am Montagabend festzustellen, dass ich das gar nicht konnte – mit dem Trinken aufhören. Und mich auf den letzten Drücker vor dem Weinregal im Einkaufsmarkt wiederfand. Da wurde mir zum ersten Mal bewusst, dass etwas nicht stimmte. Doch ich verdrängte das Problem weiterhin. Ich fing an, die Abende und Nächte vor dem Computer zu verbringen, angeblich um nach möglichen Jobs zu recherchieren, in Wahrheit um Musik zu hören und mit wildfremden Menschen zu chatten. Zu jener Zeit war gerade der

Messenger ICQ aufgekommen, und ich verlor mich in dieser neuen Welt. Parallel dazu lief mein Alkoholkonsum vollkommen aus dem Ruder, ich war mittlerweile bei zwei Flaschen Rotwein angelangt, obwohl ich gar nicht so viel trinken wollte. Der Fachbegriff dafür lautet Kontrollverlust. Tagsüber versank ich in Depressionen, gegen die am Abend wiederum ein kräftiger Schluck Rotwein half. Bis die Lage eskalierte.

Eines Abends hatte ich in betrunkenem Zustand die Idee, mal wieder etwas ganz Verrücktes zu machen, alleine nach Istanbul zu fliegen und dann auf der alten Hippieroute nach Afghanistan zu reisen. Ich hatte nur leider vergessen, dass das Afghanistan von heu-



te nichts mehr mit dem Afghanistan der 70er-Jahre zu tun hat. Das war der Moment, in dem meine Familie Alarm schlug. Ich ließ mich überzeugen, in die Notaufnahme mitzukommen.

Diagnose: Verhaltensstörung durch Alkohol

Dort wurde ich zum ersten Mal mit der Wahrheit konfrontiert. Das war zum einen: ein Alkoholpegel von 1,7 Promille. Zweitens: ein Befundbericht mit der Diagnose F10.2. Verhaltensstörungen durch Alkohol (Abhängigkeitssyndrom). Diese Diagnose erstmals schwarz auf weiß zu sehen, war ein Schock für mich. Aber, wenn ich ehrlich bin, auch eine große Erleichterung. Ich war nicht unfähig, auf Alkohol zu verzichten, sondern ich war krank. Ich durfte mir helfen lassen. Das war der Beginn meines neuen Lebens – eines Lebens ohne Alkohol. Ich hörte auf den Arzt und entschloss mich, einen qualifizierten Entzug zu machen.

Ein Entzug allein genügt jedoch in den allermeisten Fällen nicht, um eine stabile Abstinenz zu erreichen. Deshalb ließ ich mich zusätzlich auf eine vier Monate dauernde Therapie ein. Während dieser

stellten sich nach und nach die tieferen Gründe heraus, die bei mir zu der Erkrankung geführt hatten. Das war zum einen eine Gewalterfahrung in der Kindheit. Ein Onkel von mir, ebenfalls Alkoholiker, hatte uns mit seinen aggressiven Ausfällen in Angst und Schrecken versetzt. Das hatte Probleme in meinem Umgang mit schwierigen Gefühlen zur Folge. Der zweite Grund waren immer wiederkehrende Depressionen, gegen die ich Alkohol unbewusst als Medikament einsetzte.

All das konnte ich mithilfe der richtigen Therapie und durch meine Abstinenz verarbeiten. Nüchtern zu sein, ist inzwischen für mich zur Normalität geworden und ich genieße es. Wie durch ein Wunder kehrten Freude, Unbeschwertheit und Selbstakzeptanz in mein Leben zurück. Heute habe ich keine Ängste und Depressionen mehr. Ich sehe das Leben positiv. Und ich habe gelernt, mit Stresssituationen umzugehen oder, besser noch, sie ganz zu vermeiden. Dafür habe ich mein Leben so gestaltet, dass ich damit glücklich bin.

Denn das eigene Leben ist es letztlich, das auf dem Spiel steht: Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit, die nicht geheilt, sondern nur gestoppt werden kann die – und zwar ausschließlich durch konsequente Abstinenz. Ohne ärztliche Behandlung und den Verzicht auf Alkohol endet die Erkrankung tödlich.

Manche Leser fragen sich vielleicht, warum ich so viel über meine Vorgeschichte geschrieben habe, anstatt über die Therapie. Der Grund ist, dass sich Leser vielleicht darin wiederfinden. Dass sie möglicherweise gerade dabei sind, schleichend in eine Abhängigkeit hineinzurutschen, sich aber nicht trauen, darüber zu sprechen. Diesen Lesern möchte ich sagen: Nehmen Sie ihr Herz in die Hand und haben Sie den Mut, darüber zu sprechen und sich helfen zu lassen. Je früher Sie das tun, und je weniger Ihr Körper bereits geschädigt ist, desto größer ist Ihre Chance, eine zufriedene Abstinenz zu erlangen.

Denn das können sich viele Alkoholiker zu Beginn ihrer Behandlung gar nicht vorstellen: Mit dem Trinken aufzuhören ist kein Verlust, sondern ein großer Gewinn an Lebensqualität.



Foto: Urban Zintel

DIE AUTORIN

► **Andrea Noack**, Jahrgang 1958, arbeitete 25 Jahre lang als Texterin für bekannte Marken und Werbeagenturen. Sie lebt mit ihrer Familie in Hamburg.

► **Die Geschichte** ihrer Alkoholsucht und Therapie, die sie 2013 beendete, beschreibt Noack in ihrem Buch „**Die Bestie schläft**“. Meine Alkoholsucht und wie ich sie überwand“, das 2019 im Blessing-Verlag erschienen ist.

► Außerdem veröffentlicht Andrea Noack im Internet auf www.andreanoack.de/blog regelmäßig Beiträge zu Sucht und Abstinenz.