Gabriele Krenzien

# Wie der Alkohol mein Leben bestimmte

Erzählungen

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2021

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

ISBN 978-3-96940-062-3
Copyright (2021) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte bei der Autorin

Titelbild © Oleksandr Babich [Adobe Stock]

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de

8,00 Euro (D)
Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

# Inhalt

Vorwort ..... 7

Ich wollte Euch nicht wehtun ..... 9

Mein bester Freund ..... 45

Nachwehen ..... 59

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

## Vorwort

Auf dieser Erde stirbt alle zehn Sekunden ein Mensch durch den Alkohol und den damit verbundenen gesundheitlichen Auswirkungen.

Wir haben alle nur ein Leben! Darum lasst es nicht zu, dass diese „Droge“ von Euch Besitz ergreift.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

## Ich wollte Euch nicht wehtun

Ich führte ein ganz normales Leben in einer Großstadt in Mecklenburg-Vorpommern. Meine Eltern, wenn auch geschieden, waren stets für mich da. Ganz besonders kümmerten sich meine Großeltern mütterlicherseits. Ich erinnere mich daran, wie meine Oma für mich Altstoffe sammelte. Zu meinem achtzehnten Geburtstag hatte sie die stolze Summe von fünftausend Mark auf meinem Konto angesammelt Damals gab es für eine leere Flasche fünf Pfennige, das heißt, sie hat über die Jahre circa hunderttausend Flaschen für mich gesammelt.

*

In der Wendezeit machte ich gerade meine Lehre zum Elektroinstallateur. Das Abitur zu machen, hatte ich keine Lust, obwohl es vom Leistungspotenzial her möglich gewesen wäre.

An meinem achtzehnten Geburtstag lernte ich in einem Jugendklub meine zukünftige Frau kennen. Wir sahen uns fast täglich und nach einem viertel Jahr zog sie mit bei mir, meiner Mutter und ihrem zweiten Mann ein. Wir waren unzertrennlich und ich hatte das Gefühl, für einen anderen Menschen der Lebensmittelpunkt zu sein. Das nahm ich sehr gern an.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Nachdem wir beide unsere Ausbildung abgeschlossen hatten, zogen wir 1994 in unsere erste gemeinsame Zweiraumwohnung in der Stadt. Unser Glück war vollkommen, als im Sommer 1995 unsere gemeinsame Tochter geboren wurde. Ich war bei der Geburt dabei, schon um meiner Partnerin beizustehen. Es war ein überwältigendes Ereignis. Ein paar Jahre später heirateten wir. Zu unserer Polterhochzeit kamen siebzig Verwandte, Freunde, Bekannte und Kollegen, um mit uns diesen besonderen Tag zu teilen. Meine Mädels sahen aus wie Prinzessinnen und ich war sehr stolz auf sie.

*

Unser Zusammenleben war jetzt etwas anders geworden. Unser Kind war uns beiden sehr wichtig und so half ich aktiv bei der Hausarbeit, damit meine Frau mehr Zeit für unser Kind hatte. Ich denke, das war sehr wichtig für sie und trug mit zu einem freundlichen und liebevollen Miteinander bei.

*

Im Jahr 2000 zogen wir in den ländlichen Raum. Mein Vater lebte zu diesem Zeitpunkt allein in einem großen Haus mit Garten. Hier konnten wir

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

eine großzügige Einliegerwohnung kostenfrei beziehen. Das war für uns natürlich ein lukratives Angebot, das wir gerne angenommen haben. Dass wir uns damit in ein massives Abhängigkeitsverhältnis begaben, wollten wir nicht wissen. Die Verlockung war zu groß und ich habe mich gefreut, meiner Tochter ein ruhiges und grünes Umfeld bieten zu können.

Nun hatte ich nicht nur einen Job und ein Stück Haushalt, sondern auch Pflichten bei der Grundstückspflege (circa zweitausend Quadratmeter) und Hausinstandhaltung. An handwerklichen Fähigkeiten mangelte es nicht, wohl aber an der Würdigung meiner Arbeit. So wurde aus Lust an der Arbeit Frust. Aber meine Mädels waren happy. An den Wochenenden trafen wir uns oft mit meinem besten Freund und seiner Frau, aßen und tranken über die Maßen.

Dann bekam ich von meinem Vater das Angebot, mit seiner finanziellen Unterstützung noch ein Studium aufzunehmen. Der Gedanke war mir angenehm. Bedeutete das doch für meine berufliche Zukunft weniger körperliche Anstrengung und ein höheres Einkommen. Da es schon zehn Jahre her war, dass ich auf der Schulbank gesessen hatte, entschied ich mich, zur Eingewöhnung in den Lernprozess erst einmal das Fachabitur zu machen. Also ging ich zwei Jahre lang täglich zur Schule. Alles war neu und ich

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

war dankbar über diese Möglichkeit des Fortkommens. Die Aufwendungen waren überschaubar und ich konnte das Fachabitur mit der Gesamtnote „gut“ abschließen. Somit war das Fundament für ein Fachhochschulstudium gelegt.

*

Im Zusammenleben mit meiner Frau und meinem Kind war ich sehr harmoniebedürftig. Bei der Planung und Umsetzung von Unternehmungen richtete ich mich nach den Bedürfnissen meiner Mädels. Am Abend fand ich es befriedigend, ein paar Drinks zu nehmen, auch ohne besondere Anlässe.

*

Ich begann mein Direktstudium. Dazu fuhr ich täglich achtzig Kilometer zum Zielort und zurück. Ich war natürlich der Älteste, alle anderen hatten gerade ihr Abitur abgeschlossen. Da ich nicht am Studienort wohnte, gab es keine intensiven Kontakte zu den Kommilitonen.

Nun gab es Studium, Familie und Haushalt. Auch die Wochenenden standen im Zeichen der Familie mit Verabredungen und Besuchen. Am Abend hatte ich kaum Lust zu Studienarbeiten.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Die Anforderungen waren jedoch entsprechend hoch, und so habe ich schnell festgestellt, dass ich dem Leistungsdruck so nicht standhalten würde. Was nun? Es war mir peinlich, darüber zu reden. Also machte ich erst einmal so weiter, immer in der Hoffnung, die Probleme lösen zu können.

Meine Eltern hatten auch einen Hochschulabschluss und das wollte ich auch schaffen. Aber Kurzzeitlernen vor den Prüfungen reichte nicht aus. Ich fiel in einigen schriftlichen Prüfungen durch. Einen Ausweg sah ich in einem Wechsel der Studienrichtung. Ich erhielt die Zustimmung meines Vaters. Der Druck und meine Verhaltens- und Arbeitsweisen blieben. Zwischendurch trank ich jetzt heimlich. Ich wollte keine Diskussionen und oft einfach nichts hören, sehen oder sagen. Oft versetzte ich mich in einen Rauschzustand, um danach einfach nur zu schlafen. Das blieb meiner Frau natürlich auf Dauer nicht verborgen, so dass es zu Konflikten kam. Ich wollte niemandem wehtun, aber ich war mit mir und meiner Situation so unzufrieden, dass ich meine Übellaunigkeit an meiner Frau ausließ. Gegenseitige Schuldzuweisungen waren das Resultat. Meine Frau versuchte die häuslichen Disharmonien durch die Ablenkung mit anderen Menschen zu kompensieren. Dadurch fühlte ich mich

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

sehr einsam, aber ich hatte ja einen Tröster – den Alkohol.

Manchmal schwänzte ich die Fachhochschule. Der Gedanke daran ließ in mir ein großes Unwohlsein aufkommen und so saß ich manchmal stundenlang allein im Auto und trank. Es kam wie es kommen musste, ich wurde nach dreieinhalb Jahren exmatrikuliert.

*

Ich war über das Ende unendlich traurig und hatte natürlich auch Existenzängste, denn ich wusste ja, dass die monatlichen Zuwendungen durch meinen Vater nun ersatzlos gestrichen wurden. Außerdem wollte ich doch immer der Haupternährer der Familie sein. Der Einzige, dem ich alles erzählte, war mein lieber Hund. Oft lief ich mit ihm Kilometerweit – in einer Hand die Flasche, in der anderen die Leine. Ich fühlte mich wie der einsamste Mensch auf dieser Welt. Ich war nicht in der Lage, mit meiner Frau und meinen Eltern darüber zu reden. Wie sollte es weitergehen? Am liebsten hätte ich mich irgendwie verbuddelt.

Die Familie war sich darüber einig, dass ich ohne professionelle Hilfe nicht vom Alkohol loskommen würde, zumal ich an einem wunderschönen Sommertag am Strand den ersten epi-

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

leptischen Anfall hatte und dadurch fast im Wasser ertrunken wäre. Ich kam ins Krankenhaus. Dort meinte man: „Ach, da ist der junge Mann, den Neptun nicht wollte."

Bei meiner Mutter läuteten die Alarmglocken. Über eine Suchtberatungsstelle erfuhr sie, wie das Prozedere für eine Suchttherapie eingeleitet wird und dass vor der Aufnahme in eine Reha-Einrichtung eine Entgiftung erfolgen muss. Für meine Frau war es wichtig, dass das Erscheinungsbild der Familie nach außen hin intakt schien. Ich versuchte dazu mein Möglichstes zu tun, was mir natürlich nicht immer gelang.

Ich fühlte mich wie ein Tiger im Käfig, nicht wissend, wohin ich gehen sollte. Zu diesem Zeitpunkt suchte ich den Kontakt zu meinem einzigen Freund, den ich als Gleichgesinnten und sozial denkenden und handelnden Menschen kennen und schätzen gelernt hatte. Ich teilte ihm unter dem Siegel der Verschwiegenheit mit, dass ich alkoholabhängig bin. Natürlich verband ich dieses Gespräch mit einer Erwartungshaltung, denn ich hatte Sehnsucht nach Zuspruch, Verständnis und Nähe. Ich war so alleine, denn Studium beziehungsweise Arbeit gab es nicht mehr, meine Frau und mein Kind gingen ihrem Tagesablauf nach.

Da mein Freund über ein großen Freizeitpotential verfügte, hatte ich gehofft, dass er mit hilft,

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Wege aufzuzeigen und mich motiviert, das Leben wieder in den Griff zu bekommen. Mein Freund zog sich zurück. Ich wollte nicht betteln, übrig blieb nur die maßlose Enttäuschung.

Das Fernsehgerät mit seinen Programmen war meine Ablenkung. Vorzugsweise schaute ich mir Filme mit Happy End an. So war ich stundenweise in einer Traumwelt, in die ich mich auch hineinsehnte.

*

Alles sollte auch bei mir gut werden. Ab morgen wollte ich nichts mehr trinken, das sagte ich mir jeden Tag oft unter Tränen. Ich wurde von Unruhe und Angstzuständen geplagt, sodass ich immer wieder zur Flasche griff, bis ich dann in den Tiefschlaf fiel.

Meine Frau und ich standen der Situation machtlos gegenüber. Für sie war ihr Leben nicht mehr planbar. Am liebsten hätte sie mich versteckt, um die Fassade unseres angeblich so glücklichen Familienlebens nach außen hin aufrechtzuerhalten. Sie war einfach mit dieser Situation überfordert.

Meine Mutter war stets zur Stelle, versuchte durch kleine Ausflüge mit mir sowie über finanzielle Zuschüsse zu helfen. Sie machte mir auch nie Vorwürfe, sondern wollte mir zeigen, dass

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

mein Leben auch ohne Alkohol lebenswert ist. Mit ihrer Unterstützung bekam ich die Genehmigung für die erste stationäre Reha für Alkoholabhängige.

*

Ich gebe zu, ich bin mit gemischten Gefühlen dort hingegangen. Was würde mich dort erwarten, wer würde mir dort begegnen? Außerdem ging ich nicht gerade gern von zu Hause weg. Ich hing an meinem Umfeld und wie würde es ohne Alkohol werden?

Die Entgiftung im Krankenhaus hatte ich hinter mir gelassen – eine Ruhigstellung ohne weitere Therapie. Ich erinnere mich allerdings noch an eine Visite, bei der ich mit meinem Laptop auf dem Bett saß. Der Arzt sagte: „Wenn Sie den Alkohol nicht lassen, werden Sie alles verlieren, auch diesen Laptop.“ Das konnte ich mir nicht vorstellen.

Meine Reha begann. Bei den Einzeltherapien stand ich wahrheitsgemäß Rede und Antwort, hatte jedoch dabei nicht das Gefühl, als ebenbürtiger Gesprächspartner behandelt zu werden. Bei den Gruppensitzungen nahm ich wahr, wie es den anderen geht beziehungsweise ergangen ist. Schließlich saßen wir alle in einem Boot, das Abhängigkeit hieß. Verhaltensänderungen sollten

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

erkannt und für die Zukunft begriffen werden. Natürlich war es gut, dass sich jemand von außen um mich kümmerte, aber ich glaube, ich hatte zu diesem Zeitpunkt noch nicht den Ernst der Lage erkannt. Irgendwie redete ich mir ein, dass ich dort nicht hingehöre, zumal die Aufgaben zur Feststellung der motorischen Fähigkeiten für mich kein Problem darstellten.

Ich war an dieser Stelle einfach nur dumm. Toleranz und mehr Einsicht wären sinnhaft gewesen. Ich weiß selbst nicht, was mit mir los war. Ich sah Berge vor mir, die ich erklimmen sollte, und das machte mir Angst. In einigen Momenten glaubte ich, alles schaffen zu können, dann war da wieder die Ziellosigkeit. Ich wollte doch unbedingt beweisen, dass ich auch ohne Studium etwas wert war und gutes Geld verdienen konnte. Dabei sah ich Hürden, bei denen ich nicht wusste, wie ich sie bezwingen sollte.

*

Dann kam ich wieder nach Hause. Alles war genau wie vorher, es hatte sich nichts geändert. Auch ich nicht. Ich widmete mich zwar der Hausarbeit, aber das füllte mich natürlich nicht aus und Ablenkung fand ich dadurch auch nicht. Ich war völlig antriebslos. Ich trank, um mich zu betrinken.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!