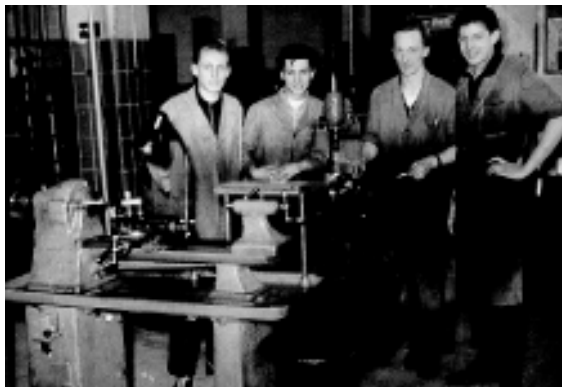
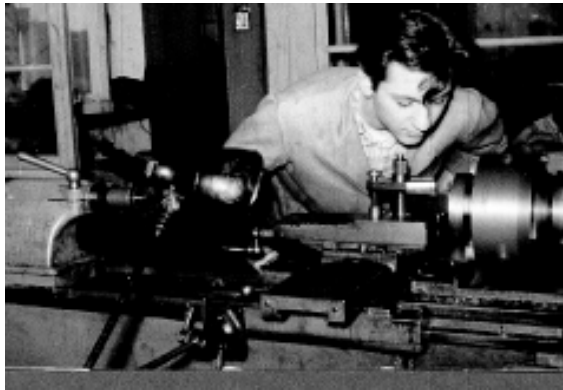


Besoffen  
auf die Schnauze gefallen!

# Vom Werkzeugmacher, zum Säufer, zum Rollstuhl



Alkoholmißbrauch wird nicht nur verharmlost, sondern auch geleugnet. In den seltensten Fällen gestehen die Betroffenen sich selber und schon gar nicht gegenüber anderen Menschen ein, dass sie den Stoff brauchen. Dabei ist die Menge nicht so entscheidend. Die Regelmäßigkeit, und vor allem die Tatsache, ob man nein sagen kann, wenn eine Flasche Bier vor einem steht, oder das Bedürfnis zu trinken unwiderstehlich ist und mit allen möglichen oder unmöglichen Argumenten gerechtfertigt wird. Ich hatte nie Schwierigkeiten zu sagen warum ich Bier trinke. Der Durst war es nicht, da trank ich lieber gekühltes, prickelndes Mineralwasser. Der Geschmack war es auch nicht, da schmeckte mir Fruchtsaft besser. Nein, es war das Gefühl um das es ging. Die **Sauf-Euphorie!** Sich das einzugestehen, ist eine wichtige Voraussetzung um vom Saufteufel loszukommen. Festgestellt habe ich, dass es mir leichter fiel nicht zu saufen, wenn ich am Vortag nichts getrunken habe und umgekehrt. Positiv war auch, aus der Wohnung konsequent den Alkohol zu verbannen. Wenn mich dann wieder der Sauftrieb überkam, war meine Bequemlichkeit meistens größer als der Trieb und ich blieb nüchtern. Eine Hilfe war auch das Schreiben und veröffentlichen dieses Protokolls. Wie erwartet, sprachen mich die verschiedensten Leute an, ob ich noch standhaft sei. Da es mir peinlich war als Flasche dazustehen, war dies eine zusätzliche Möglichkeit dem Saufteufel zu widerstehen.

# Alkoholismus

## Krankheitsbild:

Alkoholismus ist die wohl am weitesten verbreitete Krankheit auf dieser Welt. Der übermäßige Konsum der Droge Alkohol führt zu Trunkenheit, dann zur Alkoholvergiftung, die kurzfristig aber auch lang anhaltend sein kann und weiter in die Abhängigkeit wie bei anderem Drogenkonsum auch. **Im Gegensatz zu anderem Drogenmissbrauch wird Alkohol meist verharmlost.** In Bayern gar heute noch als normales Lebensmittel angesehen. Da man Alkohol überall frei erwerben kann, ist dieser Drogenkonsum ohne Einschränkungen möglich.

Der Alkoholismus führt meist zu schweren körperlichen, seelischen und sozialen Schäden, wie jede andere Sucht auch. Die psychische und physische Abhängigkeit, in der sich in der Bundesrepublik derzeit mehr als 2 Millionen Menschen befinden, ist die eigentliche Sucht.

Der Alkohol schädigt den Körper und seine Organe. Vor allem die Leber wird stark angegriffen und es kommt zu Leberzirrhosen. Man spricht von der so genannten Säuferleber. Das Nervensystem wird ebenfalls geschädigt. Es kommt zu geistigen Ausfällen und Störungen, weiteren psychischen Schäden sowie immer stärker werdendem Gedächtnisverlust. Vielen Betroffenen gelingt es, die Krankheit der Umwelt gegenüber lange zu verbergen. Meist gestehen sie sich selbst nicht ein, vom Alkohol abhängig zu sein und erkennen die Sucht erst viel zu spät.

## Ich bin Alkoholiker!

Ich trinke im Durchschnitt regelmäßig 3 Flaschen Bier (0,5ltr.).

Ich bin „Happy-Säufer“. Ich trinke besonders dann, wenn mir etwas gut gelungen ist und ich mich wohl fühle. Wenn ich ab 10.30 Uhr mit dem Trinken anfangen, bin ich allerdings am Nachmittag körperlich und stimmungsmäßig fix und fertig, habe zu nichts mehr Lust und sehe nur noch TV.

Meine Bekannten und andere Leute sagen, bei dieser Menge sei man noch kein Alkoholiker. Das ist aber falsch! Nicht die Menge ist entscheidend, sondern ob man trinkt obwohl der Kopf sagt:

„Mach es nicht!“

Nach dieser Definition bin ich sehr wohl Alkoholiker.

## Die Sauferei geht mir allmählich auf den Geist!

Am meisten nervt mich, daß ich nicht mehr Herr über mich selbst bin. Trotz der Einsicht in die Schädlichkeit des Saufens und dem Willen nicht mehr zu saufen, saufe ich trotzdem!

Wo gibts denn sowas, das in mir irgend etwas ist, das mit mir macht was ich nicht will!

## Das ist unwürdig!

### Vorgestern hatte ich nun folgende Idee:

1. Gegen 10.30 Uhr **bevor** der Trieb sich einstellt, einen **Apfel essen**.
2. Wenn der Trieb zum Saufen sich **einstellt**, setze ich mich an den Computer und **schreibe auf was passiert**: Z.B. es fehlt mir irgend etwas.

Es beginnt ein innerer Dialog ob ich trinken oder nicht trinken soll. Diesen Dialog schreibe ich auf. Das Schreiben nimmt mich so in Anspruch, dass die Stimme des Saufteufels in den Hintergrund gerückt wird. Wenn ich dazu noch etwas in den Mund nehme (keinen Alkohol), läßt der Trieb langsam nach. Wenn ich dann nichts trinke, fällt es mir bei der nächsten Saufattacke leichter, nein zu sagen.

# Ich beginne mit den Aufzeichnungen

## 27.5.03 (Dienstag)

Gestern hat das funktioniert. Ich aß einen Apfel und der körperliche Trieb wurde geringer. Da ich bis zum Mittag viel zu tun hatte, war ich abgelenkt. Am Nachmittag stellte sich das Bedürfnis nach Bier nicht ein.

**Kein Alkohol.**

## 28.5.03 (Mittwoch)

Der Trieb war nicht da, obwohl die Gedanken um das Bier und seine „Freuden“ vorhanden waren. Entscheidend war aber, das ich Frau Schütze am Computer half und damit intensiv abgelenkt war. Es ist jetzt 16.15 Uhr während ich das hier schreibe. Ich bin gespannt wie das weiter geht! Gegen 16.00 Uhr saß ich vor der Ladedür und sah gegenüber einen Mann in seiner Dachwohnung sitzen. Dabei kam mir der Gedanke, daß es schön wäre da oben zu sitzen, mit dem Blick über die Stadt und dabei ein kühles Bier zu trinken.

### **Ich widerstand!**

Es ist jetzt 17.45 Uhr, wir gehen nach Hause. Zu hause machten wir uns etwas zu essen, setzten uns ins Bett und sahen fern. Am Morgen hatte mich Gabi vom BES darüber informiert, daß ab 2.6.03 gestreikt wird und die „Streiknachrichten“ von mir hergestellt werden sollen. Da ich kein Auto habe kann ich meine Computer nicht nach Brandenburg transportieren. Ein guter Laptop wäre nötig. Am Montag hatte Lidl einen entsprechenden Laptop angeboten. Es war inzwischen 19.00 Uhr geworden. Ich beschloß zu Lidl zu fahren und einen Laptop zu kaufen. Vorher aß ich erst noch zuende. Um 19.30 Uhr ging ich aus dem Haus und fuhr zu Lidl an der Warschauer Brücke. Dort gab es kein Gerät mehr. Darauf fuhr ich mit der S-Bahn zum Ostbahnhof und bekam den gewünschten Computer. **Fazit:** Hätte ich am Vormittag gesoffen, wäre ich körperlich so fertig gewesen, daß ich nicht mehr aufgestanden wäre. Ich hätte auch nicht die Motivation gehabt den Computer zu besorgen. Es wäre mir gleichgültig gewesen. So fühlte ich mich wohl, hatte eine gute Stimmung und ein gutes Handwerkszeug erworben!

## 29.5.03 (Donnerstag)

Der Trieb war gering. Ich arbeitete zügig und fühlte mich wohl. Das blieb so den ganzen Tag.

**Kein Alkohol.**

## 30.5.03 (Freitag)

Heute ist mein Hochzeitstag (Hochzeit:30.5.59). Eigentlich müßte ich zur Feier des Tages etwas trinken. Das ist schon wieder so eine Begründung zum Saufen. Das zieht aber heute nicht! - Bis jetzt (10.20 Uhr)

**Kein Alkohol.**

## 31.5.03 (Samstag)

**Kein Alkohol 1.6.03**

## (Sonntag)

**Kein Alkohol**

## 2.6.03 (Montag)

**Kein Alkohol)**

### **3.6.03 (Dienstag)**

Vormittags mit Christa spazieren gegangen. An der Marheinickehalle kam uns der Gedanke dort etwas zu essen und dazu ein Weizenbier zutrinken. Wir holten uns aber nur eine Schrippe, Wurst und Käse und setzen uns im Freien hin, aßen ohne zu trinken. Der Trieb zu trinken konnte sich nicht durchsetzen.

**Kein Alkohol.**

### **4.6.03 (Mittwoch)**

10.30 Uhr, Jetzt könnte ich ein Bier gebrauchen. Dem Trieb widerstanden.

**Kein Alkohol.**

### **5.6.03 (Donnerstag)**

In Kreuzberg seit 4.30 Uhr am PC gearbeitet. Um 10.00 Uhr hatte ich Appetit auf Alkohol. Da noch eine halbe Flasche Wein in der Küche war, habe ich ohne groß zu überlegen diese ausgetrunken. Nach dem Essen bis 14.00 Uhr geschlafen. Kopfschmerzen. Kann aber weiterarbeiten und habe auch Lust dazu. Trotzdem, Scheiße. **Strenger darauf achten, daß kein Alkohol im Haus ist!**

16.00 Uhr: Die Arbeitslust läßt nach. Überwiegend im Bett TV gesehen!

**Halbe Flasche Wein. Scheiße!**

### **6.6.03 (Freitag)**

11.00 Uhr Kein Bedürfnis auf Alkohol!

**Kein Alkohol.**

### **7.6.03 (Sonnabend)**

Am Nachmittag Sachen aus Kreuzberg geholt. Autoschlüssel verloren und deshalb mit der Bahn gefahren. Nachdem der Wagen mit den Sachen geholt war, zur „Belohnung“ eine Flasche Bier getrunken.

**Dabei blieb es.**

### **8.6.03 (Sonntag)**

Vormittags auf dem Trödelmarkt gewesen. Kein Bedürfnis nach Alkohol.

Am Nachmittag gut gearbeitet und gute Laune. Wollte am Abend weiter arbeiten nachdem Christa nach hause wollte. Das war das große Risiko. In der Vergangenheit bedeutete das immer eine große Sauferei. Habe mich entschlossen nicht im Laden zu bleiben und ging mit Christa nach hause.

**Kein Alkohol.**

### **9.6.03 (Montag)**

3 Bier getrunken. Entgegen meiner Absicht, habe ich mich beim Aufkommen des Bedürfnisses nicht an den Computer gesetzt und den Vorgang aufgeschrieben.

**3 Flaschen Bier - Scheiße!**

### **10.6.03 (Dienstag)**

**Kein Alkohol**

### **11.6.03 (Mittwoch)**

**Kein Alkohol**

### **12.6.03 (Donnerstag)**

**Kein Alkohol**

### **13.6.03 (Freitag)**

**Kein Alkohol**

### **14.6.03 (Samstag)**

Auf dem Trödelmarkt am Marheinickeplatz gewesen. Dabei meldete sich wieder der Wunsch, mich bei dem schönen Wetter in das Gartenrestaurant zu setzen, meine erworbenen Schätze anzuschauen und dabei ein kühles Weizenbier zu trinken. Ich widerstand aber der Versuchung!

**Kein Alkohol**

### **15.6.03 (Sonntag)**

**Kein Alkohol**

### **16.6.03 (Montag)**

**Kein Alkohol**

### **17.6.03 (Dienstag)**

Es ist die dritte Woche in der ich, bis auf drei kleine Ausrutscher, kein Bier getrunken habe.

Der körperliche Zustand ist prima, die Motivation zum Arbeiten hoch.

Ich denke zwar täglich an Bier, aber der Zwang zu trinken wird geringer. Dazu trägt bei, daß ich mir die „Freuden“ des Trinkens und seine Folgen, sowie den Zustand ohne Alkohol sehr intensiv vor Augen führe. Bei diesem Vergleich ist das Wohlbefinden ohne Alkohol so groß, daß inzwischen ein Widerwille gegen Alkohol entsteht.

Dazu beigetragen hat eine Fernsehsendung, in der darauf hingewiesen wurde, daß Sodbrennen Luftröhrenkrebs fördern kann. Und das Sodbrennen habe ich jedesmal nach dem Trinken.

### **Verallgemeinerung meiner Erfahrungen:**

Mit meiner Trunksucht bin ich noch in einer guten Situation:

1. Ich trinke nicht aus Kummer.
2. Die Alkoholmenge ist nicht so hoch.
3. Ich habe noch viele befriedigende Arbeiten zu verrichten, die der Alkoholgenuß massiv behindert, was ich nicht will.
4. Ich verheimliche meine Sucht nicht, weder vor mir noch vor anderen.  
Das macht eine rationale Auseinandersetzung möglich.
5. Der Gegensatz zwischen dem Zustand nach Alkoholgenuß und ohne Alkohol ist so gewaltig zugunsten des Zustandes ohne Alkohol, daß es mir zunehmend leichter fällt nein zum Alkohol zu sagen.

17.6.03, 16.30 Uhr -

## **26.6.02 (Donnerstag)**

Kein Alkohol

## **27.6.03 (Freitag)**

Mein Saufprotokoll, in Form eines kleinen Heftchens „Besoffen auf die Schnauze gefallen“ ist fertiggestellt und an Leute (auch und gerade an Säufer auf dem Boxhagener Platz) verteilt. Waren sehr erstaunt, daß jemand seinen Alkoholismus zugibt, fanden das aber gut.

Für mich ist das Herstellen von Öffentlichkeit Teil der Therapie. Ich setze mich damit selbst unter Druck. Leute fragen mich ja, ob ich noch durchhalte, oder wieder gesoffen habe. Und da ich das nicht mit „ja“ beantworten will - ich bin doch keine Flasche - bedeutet das eine zusätzliche Energie im Kampf gegen die Sauferei!

Die Gedanken an das Bier sind immer vorhanden, aber es fällt mir zunehmend leichter darauf zu verzichten.

Kein Alkohol.

## **Fortsetzung der Aufzeichnungen**

## **28.6.03 (Samstag)**

Christa zum Bahnhof gebracht. Anschließend Trödelmarkt Marheinikehalle. Wieder das Bedürfnis bei dem schönen Wetter ein Weizenbier zu trinken und dabei die erworbenen „Schätze“ zu betrachten. Dem Gefühl widerstanden!

Kein Alkohol.

## **29.6.03 (Sonntag)**

Am Vormittag auf dem Trödelmarkt und anschließend Mittagessen zu hause. Mittagsschlaf. Nachmittags in den Laden gegangen und etwas gearbeitet.

Geringer Saufbedarf.

Kein Alkohol.

## **30.6.03 (Montag)**

Kein Bedarf bis 11.00 Uhr.

Ein junger Mann kam in den Laden, dem ich gestern ein „Saufheft“ gegeben habe und bedankte sich ganz überschwenglich, mit Umarmen, daß ich öffentlich über meinen Alkoholismus geschrieben habe. Ich sagte ihm, daß dies keine allgemeine Gebrauchsanweisung sei, sondern nur für meinen speziellen Fall geeignet sei (Ich habe viel zu tun und bis zum Tode wenig Zeit). Allerdings gibt es einige Dinge die durchaus zu verallgemeinern sind.

Kein Alkohol.

### **1.7.03 (Dienstag)**

Kein Alkohol

### **2.7.03 (Mittwoch)**

Kein Alkohol

### **3.7.03 (Donnerstag)**

Das Bedürfnis nach Alkohol ist gering.

Aber, am Nachmittag holte ich Christa vom Bahnhof ab. Ich saß auf einer Bank auf dem Bahnsteig und sah die Züge vorüberfahren. Dabei kam mir der Gedanke daß es sehr schön wäre im Zug zu sitzen, die Landschaft an sich vorüberauschen zu sehen und dabei ein kühles Bier zu trinken. Anschließend kein Bedürfnis.

Kein Alkohol.

### **4.7.03 (Freitag)**

Bin in Kreuzberg und räume auf. Gegen 10.00 Uhr unruhig. Wäre Alkohol in der Wohnung, würde ich wahrscheinlich trinken! Arbeite jetzt am Computer.

Kein Alkohol<sup>5</sup>.

### **7.03 (Samstag)**

Kein Alkohol.

### **6.7. 03 (Sonntag)**

Kein Alkohol.

### **7.7.03 (Montag)**

Kein Alkohol.

### **8.7.03 (Dienstag)**

Kein Alkohol.

### **9.7.03 (Mittwoch)**

Heute will ich mir 1 Flasche Sekt genehmigen! Bin zu hause und warte auf den Colordrucker. Nach so langer Zeit der Enthalttsamkeit kann ich etwas trinken. Widerstand dagegen kaum vorhanden. 1 Flasche Sekt (11.30 Uhr) getrunken und dabei Essen zubereitet. Der Mittagsschlaf dauerte bis 16.30 Uhr Wie üblich körperliches Unwohlsein, Motivation gering.

Dennoch: Drucker installiert. Funktioniert prima! Aber keine weitere Arbeit.

**Vorsatz:** Kein Alkohol!

1 Flasche Sekt.

### **10.7.03 (Donnerstag)**

Angeregt durch den Sekt vom Vortag war der „Saufteufel“ ganz schön aktiv. Es gelang mir aber mich abzulenken und nicht zu trinken.

Kein Alkohol

### **11.7.03 (Freitag)**

Andrea rief heulend an, sie hat Ärger mit dem Arbeitsamt. Habe mich mit ihr zum Arbeitsamt verabredet, um Fotos für einen Bericht über die Arbeitsamtpraxis zu machen. War so anregend, daß ich mir 2 Flaschen Weizenbier genehmigte.

2 Flaschen

### **12.7.03 (Samstag)**

Um 10.30 Uhr meldete sich der Sauftrieb ziemlich stark. Hat wahrscheinlich damit zu tun, daß ich an den Tagen davor getrunken habe.

Der „Saufteufel“, ein ein Bier genehmigen. Ich wies darauf hin, daß hier der „Saufteufel“ am Werk sei. Er erklärte sofort, daß wir dem widerstehen sollten. Da er ohnehin noch zu einer Feier ginge, wo es zu trinken gibt.

Es war aber zu spät!

Ich holte 2 Flaschen Weizenbier.

Es ist jetzt 18.00 Uhr, ich arbeite am Computer und der „Saufteufel“ sitzt neben mir. Nach den bisherigen Erfahrungen werden es noch einige Biere heute werden. Morgen werde ich mich wie immer hundselend fühlen und „schwören“:

Nie wieder Alkohol!

Einen kleinen Erfolg hat die Verteilung meiner „Saufbroschüre“ gebracht. Kollege O. erzählte mir, daß die Broschüre dazu geführt hat, daß ein Kollege von ihm in Therapie geht. Er bat mich um weitere Hefte, die ich jetzt drucken werde.

Bis jetzt (18.30 Uhr) 5 Flaschen (0,5) 5 Flaschen. Es werden heute sicher noch mehr. Scheiße, aber z.Zt. ist das Wohlbefinden noch gut. **Das ist ja das Problem!**

### **13.7.03 (Sonntag)**

Mit Kopfschmerzen zum Trödelmarkt.

Kein Alkohol

### **14.7.03 (Montag)**

3 Weizenbier.

### **15.7.03 (Dienstag)**

2 Weizenbier

### **16.7.03 (Mittwoch)**

Nach 20 Tagen, wieder fest in den Klauen des Alkoholteufels! Schweinerei!

Vormittags 2 Weizenbier, nachmittags 3 Weizenbier. Entgegen meiner Absicht habe ich mich nicht an den Computer gesetzt und aufgeschrieben wie sich das „Ringen mit dem Alkoholteufel“ vollzieht.

Wie üblich, habe ich einfach getrunken!

Und wie üblich ist der körperliche und geistige Zustand miserabel.

Bin früh zu Bett gegangen und schreibe diesen Text früh um 3.00 Uhr.

5 Weizenbier

### **17.7.03 (Donnerstag)**

Nach der Sauferei vom Vortag war mir so elend, daß der Saufteufel keine Chance hatte mich zum Saufen zu animieren.

Kein Alkohol

### **18.7.03 (Freitag)**

Geringe Neigung zum Trinken. Arbeit ok. Mittagessen, Mittagsschlaf, alles ok.

Nach dem Schafen, Regal weiter gebaut und Bücher einsortiert.

Gegen 16.00 Uhr Trieb. Dem Trieb nachgegeben.

Vor dem Laden gesessen und Spatzen gefüttert. Ein junger Mann kam vorbei und beglückmünschte mich zu dem Saufheft. Sagte ihm wie begrenzt die Wirkung sei. Ich bin wieder auf dem Sauftripp.

6 Bier!

### **19.7.03 (Samstag)**

Fühle mich elend. Allerdings, durch die Sauferei die Schnauze so voll, daß ich nichts getrunken habe.

Kein Alkohol

### **20.7.03 (Sonntag)**

Den ganzen Tag in Kreuzberg gearbeitet und keinen Appetit auf Alkohol.

Kein Alkohol.

### **21.7.03 (Montag)**

Bis 10.00 Uhr gearbeitet und dann stellte sich der Trieb ein. Ohne große innere Auseinandersetzung, dem Trieb nachgegeben. 12.00 Uhr, bin beim 2. Bier. Werde noch ein drittes Bier ordern, Mittag essen und dann meinen Mittagsschlaf halten.

### **22.7.03 (Dienstag)**

Kein Alkohol

### **23.7.03(Mittwoch)**

Kräftig zugeschlagen, 6-7 Bier(0,5 ltr)

### **24.7.03(Donnerstag)**

Schnauze voll vom Vortag.

Kein Alkohol

### **25.7.03(Freitag)**

1 Flasche Sekt

### **26.7.03(Samstag)**

Kein Alkohol

**27.7.03 Sonntag**

Kein Alkohol

**28.7.03 (Montag)**

Kein Alkohol

**29.7.03 (Dienstag)**

5 Bier zusammen mit Kollegen getrunken.

**30..7.03 (Mittwoch)**

Kein Alkohol

**31.7.03 (Donnerstag)**

Kein Alkohol



Der Schlaganfall  
21. Februar 2004

**Ende der Aufzeichnung.**

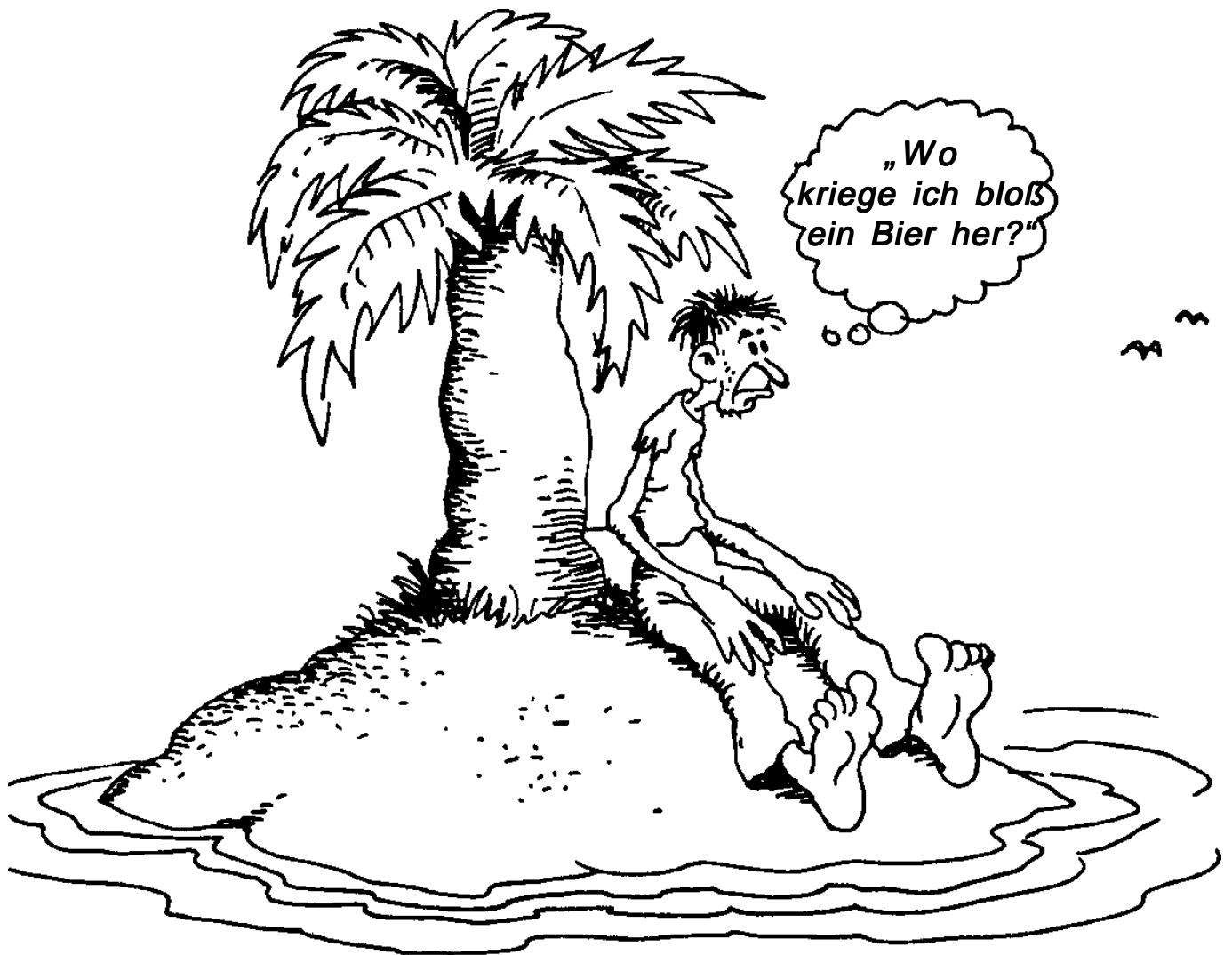
**Die „normale“ Sauferei ging weiter und wurde erst am  
21. Februar 2004 mit 2 Schlaganfällen beendet.  
Seither: rechtsseitige Lähmung und Verlust der Sprache.  
Kein Alkohol mehr getrunken. Keinen Appetit darauf!**



Die große Liebe! Ca. 1951



Dem Ende entgegen. 2004



Natürlich gibt es im **Volcksladen** weiterhin Bier und andere „Lustigmacher“.

**Aber, und jetzt kommts,**  
im Interesse aller Kunden und zur Aufrechterhaltung  
gutnachbarschaftlicher Verhältnisse  
haben wir uns zu folgender Praxis entschlossen:

**An Kunden, die dem Alkohol  
erkennbar zugesprochen haben,  
geben wir keine alkoholischen Getränke ab.**

Wir bitten alle Betroffenen, trotz Wut im Bauch,  
um Verständnis und weitere nichtalkoholische Beziehungen  
zum **Volcksladen**

Das **Volcksladen** -Team