

Endlich wieder frei: Alkoholsucht bekämpfen (Leseprobe)

Alkoholsucht bekämpfen – Schritt für Schritt raus aus der Sucht und zurück ins Leben

Von Lothar Trautzl

Ein Wort an dich, bevor wir beginnen

Dieses Buch ist kein Lehrbuch. Und ich bin kein Arzt, kein Therapeut und kein Mensch mit fertigen Antworten. Ich bin jemand, der hingeschaut hat. Der zugehört hat. Der erlebt hat, wie Alkohol Leben verändern kann – zum Guten wie zum Schmerzhaften. Was du in den folgenden Seiten findest, sind Gedanken, Geschichten, Fragen und Impulse. Nimm dir aus diesem Buch, was dir guttut. Lass liegen, was im Moment nicht passt. Wenn dieses Buch dir hilft, einen ehrlichen Gedanken zuzulassen, eine Frage neu zu stellen oder einen kleinen Schritt zu wagen, dann hat es seinen Zweck erfüllt. Ich gehe ein Stück dieses Weges mit dir. Den nächsten Schritt bestimmst du selbst.

Warum dieses Buch anders ist

Dass du diese Seiten aufgeschlagen hast, beweist eines: Dich bewegt etwas. Allein dieser erste Schritt verdient tiefen Respekt. Es gibt diese stillen Momente im Leben, in denen wir innehalten und uns fragen: *„Wo stehe ich eigentlich? Will ich so weitermachen? Wo will ich hin?“* Vielleicht kreisen Fragen wie diese in deinem Kopf:

- Schadet mir der Alkohol mehr, als ich mir eingestehen will?
- Warum fällt es mir so verdammt schwer, aufzuhören?
- Habe ich Angst vor einem Leben ohne den „Trost“ im Glas?
- Bin ich stark genug für eine Veränderung? Lass mich dir eines sagen: Diese Ängste sind real. Und du darfst sie haben. Dieses Buch ist kein trockenes Lehrbuch voller Statistiken. Ich möchte dich begleiten, nicht belehren. Stell dir vor, wir sitzen zusammen in einem ruhigen Café – mit Zeit, Neugier und der Bereitschaft, ehrlich hinzusehen. Hier findest du keine schnellen Wunderheilungen, sondern ehrliche Impulse, echte Geschichten und vielleicht den entscheidenden „Aha-Moment“, der dein Leben verändert. Direkt. Offen. Ehrlich.

Jimmys Geschichte – Der Wendepunkt

Ich widme dieses Buch meinem Freund Jimmy. Seine Geschichte hat mich geprägt, und vielleicht erkennst du darin einen Teil von dir selbst. Jimmy war ein Mensch wie du und ich. Beliebt, aktiv, immer einen Scherz auf den Lippen. Doch der Alkohol schlich sich leise in sein Leben. Erst war er ein Freund, dann ein Tröster, schließlich ein Gefängniswärter. Er nannte den Alkohol „meinen letzten Freund“ – und merkte viel zu spät, dass dieser „Freund“ ihm alles nahm. Der Wendepunkt kam an einem Abend, als sein Neffe, dem er einst versprochen hatte, immer für ihn da zu sein, dringend Hilfe brauchte. Doch Jimmy war nicht da. Er war betrunken, verwirrt, weit entfernt von dem verlässlichen Menschen, der er einmal war. Als er später allein in seiner Wohnung saß, umgeben von leeren Flaschen, fiel die Maske. Die Stille war erdrückend. Er

griff nach der Flasche – und hielt inne. In diesem Moment, so erzählte er mir später, war es, als hätte ihm jemand einen Spiegel vorgehalten. Er sah einen Mann, der sich selbst verloren hatte. Und dann kam dieser eine Satz – einfach, klar, ungeschminkt: **„Was mache ich hier?“** Es war kein großer Schwur, keine heldenhafte Entscheidung. Aber es war der Anfang. Jimmy suchte Hilfe. Er fiel. Er stand wieder auf. Er zweifelte. Und er machte weiter. Irgendwann, nach Monaten des Kampfes, sagte er zu mir: *„Weißt du, Lothar, das Schönste ist nicht, dass ich jetzt nüchtern bin. Das Schönste ist, dass ich mich wieder spüren kann.“* Jimmy hat mir gezeigt, dass es nie zu spät ist. Dass Hoffnung ansteckend ist. Und dass ein einziger ehrlicher Moment alles verändern kann.

Der Weggefährte im Wartezimmer

An einem gewöhnlichen Tag im Wartezimmer meines Hausarztes saß ein älterer Mann neben mir. Ruhige Haltung, aber seine Hände zitterten leicht. Dann sagte er einen kurzen Satz, fast beiläufig: „Ich bin seit 30 Jahren trocken.“ Ich sah ihn überrascht an. „Respekt“, sagte ich. „Wie haben Sie das geschafft?“ Er lächelte ein Lächeln, das viel erlebt hatte. *„Es war ein langer Weg. Kein gerader, keiner ohne Rückfälle. Aber jeder Schritt hat mich näher zu mir selbst gebracht.“* Er erzählte mir von den Nächten, in denen er kämpfend gegen die Versuchung saß. Von der Scham. Und davon, wie viel Mut es braucht, sich Hilfe zu holen. „Das Schlimmste war nicht der Entzug“, sagte er. „Das Schlimmste war, mich selbst wieder ansehen zu müssen. Aber irgendwann kam dieser Moment, an dem ich begriff: *Ich will leben. Nicht nur existieren. Leben.*“ Als ich ihn fragte, was ihm am meisten geholfen habe, sah er mich ruhig an: *„Menschen, die zuhören. Keine Ratschläge, kein Mitleid. Nur echtes Zuhören. Und das Gefühl, dass jemand glaubt, dass ich es schaffen kann – auch dann, wenn ich selbst daran gezweifelt habe.“*

Und täglich grüßt das Suchtgedächtnis

Warum wachst du auf, nimmst dir vor, heute nichts zu trinken, und am Abend passiert es doch wieder? Die Antwort liegt in deinem Gehirn. Dein Suchtgedächtnis ist wie ein geschickter, aber unehrlicher Verkäufer. Es speichert nur die „positiven“ Effekte des Alkohols: die erste Entspannung, das warme Gefühl, das Ausblenden der Sorgen. Was es aber aktiv ausblendet, sind die Konsequenzen: der Kater, die Scham, der Streit mit dem Partner. Lies dir diese authentischen Stimmen aus einem Forum durch. Vielleicht kommen sie dir bekannt vor: *„Mir kommen Gedanken in den Kopf – total bekloppt, aber sie sind da. Es geht mir besser im Entzug – dann kann ich ja bald mal wieder trinken? Ich habe neue Ideen gegen die Leere – aber wozu die Mühe, wenn ich stattdessen einfach trinken könnte?“* Und die Antwort eines anderen Betroffenen, die Mut macht: *„Pass auf dich auf. Deine Sucht will dich bequem halten. Sie flüstert dir ein, du hättest gar kein Problem. Aber das ist eine Illusion. Dein Suchtdrache gibt nicht kampflos auf. Aber du kannst da durch!“*

Ein neues Leben wartet – 10 Gründe, auf Alkohol zu verzichten

Wenn du im gelben oder roten Bereich bist, fragst du dich jetzt sicher: „Okay, und was mache ich jetzt?“ Das Buch begleitet dich auf diesem Weg, Schritt für Schritt. Zur Motivation, hier ein kleiner Vorgeschmack auf das, was dich erwartet:

1. **Gesundheit:** Deine Leber regeneriert sich. Dein Blutdruck sinkt.
2. **Schlaf:** Endlich wieder echtes Schlafen statt betäubtes Koma.
3. **Aussehen:** Deine Haut wird klarer, die Augenringe verschwinden. Du siehst Jahre jünger aus.

4. **Klarheit:** Kein Nebel mehr im Kopf. Du kannst dich wieder konzentrieren.
5. **Geld:** Rechne mal ehrlich zusammen, was du im Monat vertrinkst.
6. **Echte Gefühle:** Du spürst dich wieder. Freude ist echt, Trauer darf sein. Du bist lebendig.
7. **Beziehungen:** Keine peinlichen Aussetzer mehr. Du bist wieder verlässlich.
8. **Stolz:** Das Gefühl, abends „Nein“ gesagt zu haben, ist unbezahlbar.
9. **Freiheit:** Du planst deinen Tag nicht mehr um die nächste Trinkgelegenheit herum. Du bist der Kapitän.
10. **Vorbild sein:** Du zeigst anderen, dass man Probleme auch ohne Betäubung lösen kann.

Ein letztes Wort an dich

Wir sind am Ende dieser Leseprobe angekommen. Aber für dich ist es kein Ende. Es ist der Startschuss. Der Weg aus der Sucht ist kein gerader Strich auf einer Landkarte. Er hat Kurven, er hat Schlaglöcher, und manchmal geht es steil bergauf. Aber oben auf dem Gipfel, da ist die Aussicht unbezahlbar. Freiheit bedeutet nicht, dass immer die Sonne scheint. Freiheit bedeutet, dass du im Regen stehen kannst, ohne dich betäuben zu müssen. Dass du den Wind spürst und weißt: Ich stehe fest. Du hast die Werkzeuge. Du hast das Wissen. Du hast die Kraft. Das Leben ohne Alkohol ist kein Verzicht. Es ist das größte Geschenk, das du dir selbst machen kannst. Pack es aus. Jeden Tag neu. Ich glaube an dich. Fang an. Jetzt.

„Komm Schicksal, setz dich zu mir und lass uns über mein Leben plaudern. Ich hätte da noch einige Ideen.“ – Autor: Unbekannt –