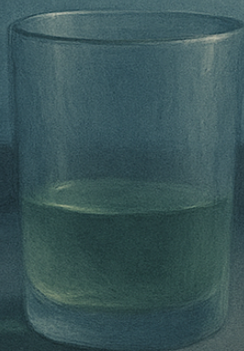


ALKOHOL

mal ehrlich?!



Denny Brandes

Vorwort.....	2
Kapitel 1 - Grundschule.....	5
Kapitel 2 - Gesamtschule.....	8
Kapitel 3 - Lehre.....	12
Kapitel 4 - Plötzlich Familie.....	14
Kapitel 5 - Erste Wohnung und die erste Vollzeitarbeitsstelle.....	18
Kapitel 6 - Umzug direkt in die Firma.....	21
Kapitel 7 - Umzug zurück in die Heimat und Arbeitslosigkeit, der Versuch der Selbständigkeit.....	24
Kapitel 8 - Neue Firma in Leipzig.....	27
Kapitel 9 - Das erste Mal in der Entzugsklinik.....	29
Kapitel 10 - Umzug nach Leipzig.....	31
Kapitel 11 – Gefangen.....	35
Kapitel 12 - Das Ende und der Anfang.....	38
Kapitel 13 - Mein neues Leben.....	42
Danksagung.....	46

Vorwort

Als ich dieses Buch schrieb, habe ich den Song "Der erste kleine Schritt von Jonathan Zelter" rauf und runter gehört. Er hat mir die Kraft und den Mut gegeben, dieses Buch zu verfassen und meine Geschichte erneut zu durchleben. Ich glaube, dieses Lied beschreibt meinen Weg aus der Sucht ganz gut.

Ich bin Denny. 36 Jahre alt, trockener Alkoholiker – und endlich glücklich.

9 Monate ohne Alkohol lagen bereits hinter mir, als ich mich entschloss, dieses Buch zu schreiben. Monate der Überforderung, Hoffnung, Abschied, Erkenntnis und Unsicherheit. Ohne Plan, wie es weitergeht, aber mit der Gewissheit, dass es weitergeht.

Es war nicht das erste Mal, dass ich versuchte, meine Geschichte aufzuschreiben. Der Unterschied diesmal ist: Neben mir steht kein Glas mehr, gefüllt mit grünem „Pfeffi“, ein Pfefferminzlikör – meinem täglichen Wegbegleiter, Trostspender, Kraftgeber und Mutmacher über viele Jahre hinweg.

Noch heute triggert es mich, wenn jemand fragt, ob ich Pfeffi möchte - selbst wenn nur der Tee gemeint ist, trifft es mich wie ein Echo aus einer anderen Zeit. Zuletzt, ironischerweise, in der Entzugsklinik – bei der Essensausgabe.

Warum ich dieses Buch schreibe, kann ich gar nicht so genau sagen. Auf der einen Seite will ich mich und meine Geschichte besser begreifen. Ich möchte sie noch einmal gedanklich durchleben – um zu verstehen, wie es so weit kommen konnte und wie alles zusammenhängt. Es ist nicht leicht für mich; oft sogar sehr emotional. Gedanken und Erinnerungen, welche ich schon lange

weggeschoben habe, kommen mir wieder in den Sinn. Aber es bringt mir auch Stück für Stück eine stille Form von Zufriedenheit. Es ist, als würde ich mir selbst zuhören – mit mehr Abstand, aber auch mit mehr Ehrlichkeit.

Ich schreibe dieses Buch für mich. Für mein damaliges Ich, das nicht wusste, wie es weitergehen soll. Für den Jungen, der nie dazugehört hat und für den Mann, der sich irgendwann in der Flasche verloren hat.

Lange habe ich geglaubt, ich müsste den Alkohol besiegen. Ich dachte, wenn ich nur stark genug bin, kann ich ihn aus meinem Leben drängen. Doch mir wurde gesagt – und heute weiß ich, es stimmt: Man kann den Alkohol nicht besiegen. Er ist stärker als man selbst. Man muss kapitulieren. Nicht aus Schwäche, sondern aus Klarheit. Ich habe aufgehört, zu versuchen, gegen ihn zu kämpfen. Stattdessen habe ich begonnen, mich von ihm zu lösen. Schritt für Schritt. Ohne Groll. Ohne Drama. Aber mit Konsequenz.

Dieses Buch gibt mir auch die Möglichkeit, mich den Menschen zu erklären, die mich kennen und lieben – so wie ich jetzt bin und wie ich war. Vor allem meiner kleinen Nichte. Sie hat mir gerade in der ersten Zeit unglaublich viel Kraft gegeben. Motivation, weiterzugehen und Abstinenz zu bleiben. Vielleicht wird sie eines Tages Fragen haben und dieses Buch lesen. Dann kann ich ihr erzählen, wer ich war und wie ich der wurde, der ich heute bin.

Ich schreibe dieses Buch auch für Andere. Für die, die noch tief in ihrer Sucht stecken. Für die, die glauben, es sei zu spät. Für die, die denken, es gäbe keinen Weg mehr zurück. Ich möchte ihnen zeigen, dass es geht. Dass man sich zurück ins Leben kämpfen kann. Und dass es sich verdammt noch mal lohnt, seinen Weg zu

finden – und zu gehen. Auch wenn es nicht einfach ist. Auch wenn man viele Male fällt. Es lohnt sich – immer wieder.

Ich bin nicht besonders stark. Nicht besser. Nicht außergewöhnlich. Ich bin einfach nur einen Schritt weiter gegangen – und dann noch einen. Und irgendwann war ich weit genug weg, um zum ersten Mal zurückzublicken.

Ich schreibe nicht, um Schuld zu verteilen oder meine Sucht zu entschuldigen. Ich will nichts beschönigen – nur ehrlich zeigen, wie es war und wie es heute ist. Dieses Buch ist kein Urteil, sondern eine Einladung zum Verstehen.

An meine Familie – besonders an meine Schwester, meine Eltern und meine kleine Nichte:

Dieses Buch erzählt von dunklen Zeiten, von Schmerz, von innerem Chaos. Es wird euch vielleicht traurig machen. Vielleicht auch wütend.

Bitte denkt beim Lesen daran: Das ist meine Vergangenheit. Nicht mein Heute.

Heute bin ich ein anderer Mensch. Ich bin da. Ich bin wach. Ich bin frei.

Ich habe angefangen, mein Leben wieder zu lieben – mit allem, was dazugehört.

Dieses Buch zeigt, wie ich zu dem Menschen wurde, der ich heute bin. Und dass ich das auch euch verdanke.

Ich hab euch lieb!

Kapitel 1 - Grundschule

Drei Grundschulen in wenigen Jahren – jeder Wechsel ein neuer Versuch, endlich irgendwo dazuzugehören. Doch jedes Mal zeigte sich dasselbe Bild: Ich war klein, unruhig, laut ... und damit ein gefundenes Ziel. Meine Art war oft zu viel – für Lehrer, für Mitschüler, manchmal sogar für mich selbst. Ich wollte dazugehören, ich wollte gemocht werden, und merkte schnell: Das klappt nur, wenn man nicht auffällt.

Ich versuchte, mich zurückzunehmen, leiser zu sein und unsichtbar zu sein. Doch genau das fiel mir schwer. Vor Nervosität redete ich viel und zappelte vor Aufregung. Und wenn ich nicht wusste, wohin mit mir, war ich einfach nur da – und allein das reichte oft, um angegriffen zu werden.

Ich war sichtbar und doch unsichtbar zugleich: immer im Mittelpunkt der Attacken, aber nie wirklich gesehen. Ich war der, der aus der Reihe tanzte, störte, anders war – nicht, weil ich bewusst etwas tat, sondern weil ich es nicht anders konnte. Weil ich nicht richtig wusste, wie man dazugehört, egal, wie sehr ich es versuchte.

Der Flur vor der Turnhalle ist voll, laut und unübersichtlich. Ich lehne an der Wand, versuche, mich möglichst ruhig zu verhalten, vielleicht lassen sie mich heute in Ruhe. Nur nicht auffallen, bloß nicht anecken.

Aus dem Augenwinkel beobachte ich die Anderen. Ich weiß, dass es gefährlich sein kann, jemanden anzusehen. Manchmal reicht schon ein kurzer Blick, damit jemand einen Spruch macht oder mich schubst.

Heute ist es wieder so. Ein leichter Stoß von hinten, ein Tritt gegen meine Tasche. Ich sehe nicht hin, weiß nicht, wer es war. Ich schweige, ziehe den Kopf ein und versuche, noch kleiner zu werden.

Ein Ellenbogen trifft mich in die Seite. Es tut nicht richtig weh, aber es zeigt mir deutlich: Es könnte schlimmer kommen. Ich spüre die Angst, nicht nur vor Schmerzen, sondern vor der Unberechenbarkeit der Anderen. Ich weiß nie, wann es passiert und wie weit sie heute gehen.

Ich halte den Atem an, während um mich herum gelacht und getuschelt wird. Ich bin mittendrin und doch vollkommen allein.

Damals dachte ich, sie ärgern mich, weil ich so laut war. Heute verstehe ich: Sie brauchten jemanden, an dem sie ihre eigene Unsicherheit abladen konnten. Dass ich anders war und nicht ins Schema passte, machte mich zu einem vorhersehbaren Ziel – jemandem, auf den man sich leicht einschießen konnte.

Ich erkenne heute, wie viel Kraft ich aufgebracht habe, um im Flur unsichtbar zu wirken. Dieses ständige Abscannen meiner Umgebung war der Beginn einer dauerhaften Wachsamkeit, die mich bis heute begleitet: Immer auf der Hut, selbst dann, wenn keine Gefahr besteht.

Drei Schulwechsel in wenigen Jahren hielten mich in ständiger Unsicherheit: neue Klassenzimmer, neue Regeln, neue Gruppen – und jedes Mal dieselbe Frage: Wer bin ich hier? Wer darf ich sein?

Rückblickend waren meine Versuche, möglichst wenig aufzufallen, keine Schwäche, sondern die einzige Strategie, die mir damals zur Verfügung stand. Ich schuf mir meinen ersten inneren Schutzraum – der mich später allerdings davon abhielt, gesunde Nähe zuzulassen.

Eine einzige Klassenfahrt während meiner dritten und letzten Grundschule, wahrscheinlich in der fünften oder sechsten Klasse, bedeutete, dass ich Tag und Nacht von genau den Mitschülern umgeben war, denen ich sonst am liebsten aus dem Weg gegangen wäre. Besonders klar in Erinnerung ist mir eine Szene in der Jugendherberge geblieben, die vieles bündelte.

Ich sitze auf einem wackeligen Stuhl im Flur der Jugendherberge. In der Hand halte ich ein Buch über Astronomie – Sterne, Planeten, Bahnen. Ich positioniere es so, dass jeder, der vorbeikommt, das Titelbild sehen kann. Vielleicht erkennt der Lehrer dann, dass ich nicht störe, sondern Interesse zeige.

Langsam blättere ich die Seiten um. Vieles verstehe ich nicht, doch die Bilder wirken schlau. Ich hoffe, dass der Lehrer mich so findet – ruhig, interessiert, harmlos.

Schritte nähern sich, mein Herz schlägt schneller. Ich setze mich aufrechter hin und lege meinen Finger demonstrativ auf eine Zeile im Text. Doch die Schritte ziehen vorbei. Kein Blick, kein Wort. Von weiter vorn ruft jemand spöttisch: „Professor!“, gefolgt von lautem Gelächter. Sogar von meinem Lehrer. Ich weiß, dass sie mich meinen.

Ich klappe das Buch halb zu und starre auf die Bodenfliesen. Am liebsten würde ich einfach verschwinden – aber ich bleibe still sitzen und ziehe mich innerlich zurück, bis es wieder ruhiger wird.

Heute sehe ich dieses Kind nicht mehr als den komischen Jungen, der verzweifelt versuchte, schlau auszusehen. Ich sehe einen Jungen, der um Anerkennung ringt, um wenigstens einmal positiv wahrgenommen zu werden. Wer früh erlebt, dass es wehtun kann, sichtbar zu sein, zieht sich irgendwann vollständig zurück – erst in Bücher, später in andere Welten.

Noch heute spüre ich manchmal diese Unsicherheit: Wenn mir fremde Menschen zu nahe kommen, flammt kurz die alte Angst auf, sie könnten mich auslachen oder mir etwas Schlechtes wollen.

Kapitel 2 - Gesamtschule

Ich war kein besonders guter Schüler. Ehrlich gesagt – ich war faul. Nicht, weil ich es nicht konnte. Wenn ich wollte, verstand ich die Dinge schnell. Doch dauerhaft bei der Sache bleiben, mich konzentrieren, etwas zu Hause nacharbeiten – all das fiel mir unglaublich schwer. Besonders dann, wenn ich den Sinn dahinter nicht sah. Es gab immer etwas, das mich ablenkte – vor allem meine eigenen Gedanken. Die Schule fühlte sich oft wie ein Kampf an, den ich bereits verloren hatte, bevor der Tag überhaupt richtig begonnen hat.

Die Zeit vergeht heute wieder viel zu langsam. Ungeduldig rutsche ich auf meinem Stuhl hin und her, warte, bis die Mathematik-Doppelstunde endlich vorbei ist und die große Pause eingeläutet wird. Ich will nicht raus auf den Pausenhof, nicht zu meinen Freunden. Ich will in den Computerraum und dort die PCs reinigen. Computer und Technik – meine Leidenschaft, mein geheimer Ort, an dem ich endlich mal den Ton angeben kann. Der Computer macht was ich ihm sage. Zumindest meistens. Endlich allein sein.

Heute begreife ich, was ich damals nur erahnte: Es ging mir nicht nur um die Technik selbst. Es ging um Kontrolle. Um das beruhigende Gefühl, dass etwas zuverlässig auf mich reagiert, ohne mich zurückzuweisen oder zu verletzen. Während draußen auf dem Schulhof Unsicherheit, Ablehnung und unvorhersehbare soziale Dynamiken herrschten, hatte ich hier, im Computerraum, einen Platz, an dem ich gut war. Ein Raum, in dem ich jemand sein durfte.

Wenn der Computer nicht funktionierte, lag es an mir – an meinen Fähigkeiten, nicht an Zurückweisung oder Spott von außen. Ich glaube, dies war mein erster bewusster Rückzugsort, ein stiller Schutzraum, den ich kontrollieren und gestalten konnte. Technik war logisch und klar – das genaue Gegenteil von menschlichen Beziehungen, die mir damals nur unklar, wechselhaft und gefährlich erschienen.

Es war der Anfang eines Musters, das mich später begleiten sollte: Der Rückzug in das Berechenbare, die Flucht in eine Welt, die ich beeinflussen konnte. Heute weiß ich: Diese Räume waren wichtig – aber sie waren auch sehr einsam.

Diese Zeit war geprägt von Unsicherheit und Zurückhaltung, aber plötzlich gab es einen neuen Fokus in meinem Alltag. Eine Begegnung, die alles veränderte, ohne dass ich es sofort bemerkte.

Da ist dieses Mädchen. Ich habe sie vorher noch nie gesehen. Ein neues Schuljahr hat begonnen – vermutlich geht sie in die siebte Klasse, während ich in der Neunten bin. Ich weiß nicht, was genau mich an ihr so fasziniert. Vielleicht ist es ihr stilles, zurückhaltendes Wesen. Vielleicht auch ihr unauffälliges, natürliches Aussehen, das trotzdem irgendwie besonders wirkt. Ich kann meinen Blick kaum von ihr lösen.

In den kleinen Pausen verhalte ich mich plötzlich anders als sonst. Ich senke nicht wie üblich meinen Kopf, um bloß nicht aufzufallen, sondern schaue mich um, suche sie mit meinen Blicken. Ich hoffe, dass sie an mir vorbeiläuft. Einfach nur vorbeiläuft. Vielleicht mit einem kurzen Lächeln, vielleicht auch ohne. Es genügt mir schon, dass sie überhaupt da ist. Natürlich spreche ich sie nicht an. Das traue ich mich nicht. Warum auch? Ich bin nicht der Junge, mit dem Mädchen etwas zu tun haben wollen. Ich bin der, der am Rand steht und zusieht.

Aber dann – eines Tages, fast impulsiv – spreche ich plötzlich eine ihrer Freundinnen an. Warum ich das mache, weiß ich selbst nicht genau. Vielleicht aus Hoffnung, vielleicht aus Sehnsucht, vielleicht auch einfach aus dem Wunsch heraus, gesehen zu werden. Zu meiner Überraschung antwortete sie mir ganz normal. Kein Spott, keine Abwehr. Es fühlt sich ungewohnt an – fast fremd. Aus diesem kurzen Moment entwickelt sich etwas, das ich nicht kenne: eine (fast) ehrliche, feste Freundschaft.

Es war das erste Mal, dass ich mich wirklich irgendwo zugehörig fühlte. Nicht im Zentrum, nicht vollständig akzeptiert, aber doch irgendwie dabei, eingeladen und ehrlich gemeint. Wir unternahmen viel gemeinsam – sie, ich und andere aus ihrem Umfeld. Ich lernte, mich in Gruppen zu bewegen, Gespräche zu führen und gemeinsam zu lachen. Es war eine völlig neue Erfahrung.

In dieser Zeit hatte ich auch meine ersten kleinen Beziehungen. Nicht besonders tief, nicht von Dauer, aber ich wurde wahrgenommen. Ich war in den Augen anderer plötzlich interessant – eine ungewohnte Erfahrung. Irgendwann endete meine Schulzeit, und mit ihr verblasste auch diese Freundschaft. Ohne Streit, ohne lauten Abschied – sie war einfach irgendwann nicht mehr da.

Heute begreife ich, wie wichtig und gleichzeitig zerbrechlich diese erste echte Verbindung für mich war. Es war eine Zugehörigkeit, die nicht an Leistung geknüpft war. Ich musste nichts Besonderes tun, um dabei zu sein. Dennoch blieb ich vorsichtig, immer mit einem gewissen Abstand, aus Angst, verletzt zu werden.

Psychologisch betrachtet entstand hier ein Muster, das mich später tief prägte: ein ambivalentes Verhältnis zu Nähe. Ich wollte dazugehören, aber ich traute dem Gefühl nicht. Die Nähe war schön, aber sie konnte jederzeit wieder zerbrechen und Schmerz verursachen. So lernte ich, Beziehungen auf Distanz zu führen, immer mit einem Fuß draußen – nur für den Fall.

Vielleicht ist das einer der Gründe, weshalb ich später so empfänglich für den Alkohol war: Er wollte nichts von mir. Er blieb zuverlässig bei mir, egal wie ich war. Und ich musste ihm nie wirklich zeigen, wer ich tatsächlich bin.

Kapitel 3 - Lehre

Lange suchte ich nach einer passenden Lehrstelle, denn mein Wunsch war klar: Ich wollte etwas mit Computern machen – das war meine Welt. Doch man sagte mir, dafür brauche ich Abitur. Also bewarb ich mich irgendwann einfach überall, selbst in Berufen, in denen ich mich nie gesehen hatte. Als Fleischer. Als Bäcker. Hauptsache irgendwas. Der Druck war spürbar – ich sollte endlich etwas machen, endlich irgendwo unterkommen, funktionieren. Ich verstand das, wirklich. Aber es fühlte sich falsch an. Wie eine Rolle, in die ich nicht passte, egal wie sehr ich mich bemühte. Dann kam der Anruf: Ich durfte eine Ausbildung zum Gestalter für visuelles Marketing machen, weil jemand abgesprungen war. Ich nahm den Platz – natürlich.

Der Bus ist fast leer. Ich sitze am Fenster, schaue hinaus, warte darauf, dass ich das Auto ihres Vaters sehe. Denn das bedeutet, sie fährt heute auch mit dem Bus. Manchmal bringt er sie jedoch direkt zur Lehrstelle, dann bleibt ihr Platz leer. Ich weiß nie, ob sie kommt. Doch ich hoffe es – immer.

Wenn sie kommt, setzt sie sich mir gegenüber. Es ist ruhig. Keine Blicke, keine Stimmen, keine anderen. Nur sie und ich. Und das tut gut. Wir reden ganz normal. Ich muss mich nicht verstellen, nicht aufpassen, was ich sage. Sie lacht über meine Sprüche. Ich lache mit. Es fühlt sich leicht an. Fast wie Freundschaft. Vielleicht mehr. Vielleicht auch nicht. Ich will es nicht kaputtdenken. Ich will einfach, dass es bleibt. Doch sobald wir ankommen und die anderen Azubis nach und nach eintreffen, ändert sich alles. Ich werde still. Und sie auch – nicht ganz, aber spürbar. Ich höre, wie die anderen tuscheln. Kichern. Manchmal auch über mich. Und manchmal macht sie mit. Nicht böse. Aber deutlich genug, dass es weh tut.

Ich tue so, als würde ich es nicht merken. Lache mit, auch wenn es mich innerlich trifft. Hauptsache, ich bin nicht ganz draußen.

Wenn ich heute an diese Zeit zurückdenke, sehe ich einen Jugendlichen, der sich nach Nähe sehnte, aber nie gelernt hatte, sie auszuhalten. Ich freute mich, wenn ich gesehen wurde – wirklich gesehen – doch blieb ich immer vorsichtig. Bloß nichts zeigen, keine Erwartungen, keine Hoffnung.

Denn ich wusste: Alles kann jederzeit kippen. So war es früher. So würde es wieder sein. Also lieber keine Angriffsfläche bieten. Diese Verbindung war besonders. Nicht perfekt. Aber sie fühlte sich in manchen Momenten echt an. Vielleicht war genau das das Problem. Ich konnte nicht glauben, dass so etwas bleiben darf. Ich wollte es nicht verlieren – also hielt ich innerlich Distanz. Aus Selbstschutz.

Nach unserer gescheiterten Abschlussprüfung mussten wir ein halbes Jahr dranhängen. Das war bitter – aber es brachte uns einander näher. Plötzlich verbrachten wir wieder mehr Zeit miteinander, nicht nur morgens im Bus, sondern auch in Pausen und an Nachmittagen. Manchmal trafen wir uns am Wochenende. Ich durfte mit zu ihren Freunden. Auf Partys. Zum ersten Mal war ich Teil von etwas Neuem. Musik. Gespräche. Lichter. Fremde Stimmen. Ich stand oft am Rand, zurückhaltend, aber ich war da. Und keiner schickte mich fort.

Manchmal kam sie nach der Ausbildung mit dem Auto zu mir. Einfach so. Dann liefen wir los – ohne Ziel, ohne Richtung, aber gemeinsam. Stundenlang wanderten wir durch Straßen, Parks und Seitenwege.

Wir redeten über alles. Und manchmal auch über nichts. Und das war okay. Bei ihr war es ruhig. Nicht so laut wie sonst alles. Ich musste nichts erklären. Ich durfte einfach sein. Und das fühlte sich gut an. Ich wusste nicht, wie lange das so bleiben würde. Aber gerade jetzt war es gut. Vielleicht reicht das ja. Vielleicht war es schon alles. Oder mehr?

Heute erkenne ich in dieser Freundschaft viele Muster, die schon damals da waren – still, aber wirksam. Ich suchte Nähe, doch ich hielt innerlich Abstand. Nicht weil ich wollte, sondern weil ich nicht anders konnte. Ich war auf ständige Bestätigung angewiesen. Und sobald sie fehlte, wurde ich unsicher. Ich zweifelte. An ihr. An mir. An allem. Und diese Unsicherheit ließ mich leer zurück – still und vorsichtig. Alkohol konnte später genau diese Leere füllen. Ohne Fragen. Ohne Bedingungen. Er war einfach nur da und verlässlich. Was ich nicht wusste: Ich habe gelernt, Bedürfnisse nicht zu zeigen, sondern sie zu verstecken – durch Rückzug, durch Kontrolle, durch Ersatz.

Ein stiller Anfang. Ein leiser Einstieg in eine Sucht, die sich lange nicht so anfühlte. Die aber längst begonnen hatte – weit vor der ersten Flasche entfernt.

Kapitel 4 - Plötzlich Familie

Wenn ich heute an diese Zeit zurückdenke, wirkt alles wie ein schneller Film: zu intensiv, zu groß, zu früh. Ich hatte keine großen Träume und keine Sehnsucht nach etwas Bestimmtem. Ich wusste nicht, was ich eigentlich will. Ich funktionierte, probierte aus, machte weiter – in der Hoffnung, dass sich irgendwann schon etwas

ergeben würde. Und dann stand plötzlich alles vor mir: eine Frau, zwei Kinder, ein Zuhause. Eine Familie, die nicht meine war – und doch wurde ich Teil davon.

Nach meiner Lehre wollte ich irgendwie mein eigenes Ding machen. Selbstständig sein, etwas mit Computern, etwas Kreatives – aber ohne klare Vorstellung, ohne Plan. In meinem kleinen Büro, einem Raum am Haus meiner Eltern, saß ich oft vor dem Computer und beschäftigte mich mehr mit Ideen als mit echten Aufträgen. Es lief nicht. Kaum Arbeit, kaum Erfolg. Ich wusste nicht, wohin das alles führen sollte.

Dann kam diese Nachricht. Ein Name, den ich erst nicht zuordnen konnte – bis mir einfiel: Es war die Ex-Freundin meines Cousins. Mit ihr hatte er eine gemeinsame Tochter. Wir hatten seit Jahren keinen Kontakt. Ich war überrascht, aber das Schreiben fühlte sich schnell vertraut an. Wir lachten, redeten und schrieben stundenlang. Und irgendwann war klar: Da entsteht etwas. Etwas, das mir Richtung gab, die ich selbst nicht hatte.

Sie wohnte in der Nähe von Frankfurt. Weit weg – aber das hielt mich nicht auf. Ich wollte sie sehen. Die Zugfahrt dorthin fühlte sich endlos an, voller Gedanken, die ich nicht greifen konnte. Als ich sie am Bahnhof sah, standen ihre Kinder neben ihr. Eines lief sofort auf mich zu, ohne Zögern. In diesem Moment spürte ich, dass sich etwas verändert hatte. Ich wusste nicht, was, aber ich wollte dazugehören.

Ihre Wohnung war klein und unruhig, voller Leben. Überall Bewegung, Stimmen, Unordnung – nichts davon war mir vertraut. Ich kam aus einem Zuhause, in dem alles geordnet war, wo man wusste, was als Nächstes kommt. Hier war alles anders. Ich fühlte

mich fremd und gleichzeitig angezogen. Vielleicht, weil ich das Chaos mit Wärme verwechselt habe.

Von einem Tag auf den anderen war ich Teil dieses Alltags. Ohne Übergang, ohne Vorbereitung. Plötzlich hieß es: Verantwortung übernehmen, Rücksicht nehmen, funktionieren. Ich wollte es richtig machen. Ich wollte zeigen, dass ich da bin. Also tat ich, was sie sagte. Ich half, wo ich konnte. Ich sagte selten Nein. Ich wollte keinen Streit, wollte Harmonie – koste es, was es wolle.

Doch je mehr ich mich anpasste, desto weniger blieb von mir übrig. Ich war immer da, aber nicht mehr ich selbst. Nach außen war ich der Freund, der Partner, der, der alles mitträgt. Innen fühlte ich mich leer. Überfordert. Fehl am Platz.

Abends, als die Kinder schliefen, zog ich mich ins Bad zurück. Ich brauchte diese Minuten für mich, um kurz nicht gebraucht zu werden. Ich hörte Musik, dachte nach – und trank. Erst ein Bier, dann zwei. Nicht, weil ich feiern wollte, sondern weil ich Ruhe suchte. Der Alkohol brachte für einen Moment das, was mir sonst fehlte: Stille.

Ich erinnere mich an Abende, an denen ich auf dem Rand der Badewanne saß, das Licht aus, die Kopfhörer im Ohr. Ich hörte leise Geräusche aus dem Kinderzimmer, das Atmen, das Rascheln der Decke – und gleichzeitig das Dröhnen in meinem Kopf. Ich war dankbar, da zu sein, und gleichzeitig überfordert, Teil eines Lebens zu sein, das ich nicht kannte.

Mit der Zeit wurde aus Unsicherheit Erschöpfung. Kleine Missverständnisse wurden zu Streit, unausgesprochene Erwartungen zu Mauern. Ich spürte, dass ich nicht mehr konnte. Nach einem besonders heftigen Streit rief ich meinen Vater an und

bat ihn, mich abzuholen. Ich wollte einfach nur weg. Zurück in mein altes Zimmer. Weg aus dem Lärm, aus dem Gefühl, ständig etwas falsch zu machen.

Doch kaum war ich dort, fehlte mir alles. Die Kinder, die Geräusche, der Alltag. Das Gefühl, gebraucht zu werden. Ich hielt es nicht aus und kehrte zurück. Wir versuchten es noch einmal. Zogen gemeinsam in meine Heimatstadt, in der Hoffnung, die Nähe zu meiner Familie würde etwas ändern. Aber das tat es nicht. Die Probleme blieben. Der Druck blieb. Und irgendwann war klar: Es geht nicht mehr.

Die Trennung war ruhig. Kein großer Knall. Kein Abschiedsdrama. Nur dieses Schweigen, das bleibt, wenn beide wissen, dass nichts mehr zu retten ist. Ich fuhr, und diesmal blieb ich fort.

Aber ich konnte nicht loslassen. Ich suchte weiter den Kontakt. Wollte verstehen, wollte reden. Manchmal stand ich betrunken vor ihrer Tür – mit einer Flasche in der Hand und der Hoffnung, sie würde aufmachen. Aber sie tat es nicht. Und jedes Mal, wenn die Tür geschlossen blieb, wurde das Loch in mir größer.

Heute weiß ich: Ich habe damals nicht sie gesucht, sondern mich. Ich wollte Liebe, aber in Wirklichkeit wollte ich Halt. Ich wollte Nähe, aber ich hatte Angst davor. Ich wollte gebraucht werden, weil ich nicht wusste, wie es ist, einfach nur da zu sein.

Wir waren beide überfordert. Sie suchte Sicherheit, ich suchte Bedeutung. Wir hätten uns gegenseitig geben sollen, was wir selbst nicht hatten. So wurde aus Nähe Abhängigkeit, aus Verantwortung Überforderung – und aus Überforderung schließlich Flucht. Der Alkohol war keine Rebellion, sondern mein Rückzugsort. Mein stiller Versuch, den Druck auszuhalten, ohne zusammenzubrechen.

Wenn ich heute auf diese Zeit blicke, ist das kein Vorwurf, nur Verständnis. Ich war jung und verloren. Ich wusste nicht, wer ich bin, und suchte das in einem Leben, das schon vor mir existierte. Ich wollte dazugehören, aber ich war nie wirklich Teil davon.

Diese Zeit war der Anfang meiner Sucht – nicht, weil ich zu viel trank, sondern weil ich lernte, dass Alkohol mir das gab, was ich in mir selbst nicht fand: Ruhe. Kontrolle. Ein Stück Halt.

Ich sehe das heute nicht als Fehler, sondern als Beginn einer Erkenntnis. Ich wollte Liebe finden und fand mich selbst – erst in der Überforderung, später im Absturz. Und trotzdem: Ohne diese Erfahrung wüsste ich heute nicht, wer ich bin.

Kapitel 5 - Erste Wohnung und die erste Vollzeitarbeitsstelle.

Es war ein Meilenstein: meine erste eigene Wohnung, mein erster richtiger Job. Von außen betrachtet wirkte es wie ein gelungener Start ins Erwachsenenleben. Doch in mir begann sich etwas anderes zu entwickeln – leise, aber stetig.

Ich habe mich bei dieser Firma beworben, ohne zu ahnen, dass ich dort so viel lernen – und gleichzeitig innerlich kaputt gehen würde. Das Vorstellungsgespräch lief gut, überraschend gut. Ich konnte mit meinem Fachwissen überzeugen. Das war neu für mich. Sonst war ich mit meiner Art selten willkommen.

Wenn es um Dinge geht, die mich interessieren, blühe ich auf. Ich kann stundenlang reden, begeistern, mitziehen. Aber sobald es um

normale Alltagsgespräche geht, werde ich still. Unsicher. Dann bin ich wieder der, der sich am Rand hält und schweigt.

Jetzt hatte ich meine eigene kleine Wohnung. Meinen ersten richtigen Arbeitsplatz. Endlich unabhängig. Ich wollte dazugehören – und wieder einmal versuchte ich, das über Leistung zu erreichen. Ich strengte mich an, war hilfsbereit und gab alles. Nicht um Anerkennung zu bekommen, sondern um überhaupt dazuzugehören. Und: Es funktionierte. Irgendwie.

Jeden Abend auf dem Heimweg malte ich mir schon aus, wie ich beim Aldi anhalten und mein fast tägliches Plastikbier holen würde. Allein zu Hause angekommen, konnte ich dann alles abschalten. Die Unsicherheiten, die Anstrengungen, die Gedanken – einfach wegspülen. Es war Routine. Und es fühlte sich gut an. Vertraut.

Dass ich meinen Alkoholkonsum so regelmäßig plante – und mich sogar auf diesen Moment freute – hätte mir eigentlich zu denken geben müssen. Aber ich sah es nicht. Oder wollte es nicht sehen.

Mit der steigenden Anerkennung im Job wuchs auch mein Konsum. Anfangs waren es nur ein oder zwei Bier. Später wurde es ein Sixpack. Obwohl ich zu Hause noch Bier hatte, holte ich trotzdem Neues. Nicht weil ich mehr trinken wollte – sondern weil ich Angst hatte, es könnte „zu wenig“ sein.

Es war nicht der Genuss, der mich trieb. Es war das Gefühl, vorbereitet zu sein. Die Kontrolle. Die Sicherheit, nicht mit mir selbst konfrontiert zu werden. Ich redete es mir schön: „Ich hab’s mir verdient. “Es ist nur ein Feierabendbier.“ Aber in Wahrheit war es mehr. Es war mein täglicher Rückzug. Mein Ventil. Meine Belohnung. Mein Trost.

Wenn ich heute auf diese Zeit zurückblicke, erkenne ich deutlich die ersten festen Strukturen meiner Sucht. Es war keine Eskalation, kein Kontrollverlust von Anfang an – es war ein schleichender Prozess. Ich funktionierte. Ich war zuverlässig. Aber gleichzeitig begann ich, mich immer mehr an den Alkohol zu binden.

Das tägliche Bier war nicht einfach nur Gewohnheit. Es war eine bewusste Entscheidung, mich von mir selbst zu entfernen. Ich habe gespürt, dass etwas in mir nicht in Ordnung war – aber ich konnte es nicht benennen. Also betäubte ich es.

Was mich heute erschreckt: Wie selbstverständlich ich das alles fand. Es gehörte einfach dazu. Wie das Zähneputzen. Wie der Weg zur Arbeit. Niemand fragte, niemand sah etwas – nicht einmal ich selbst.

In dieser Phase zeigt sich ein typisches Muster: Alkohol als Mittel zur emotionalen Regulation. Die äußere Struktur – Arbeit, Wohnung, Anerkennung – stimmt. Doch innerlich klappt eine Lücke. Leistung ersetzt Selbstwert. Alkohol ersetzt Verbindung.

Die Kombination aus sozialen Unsicherheiten, hohem Leistungsanspruch und innerer Leere ist ein gefährlicher Nährboden. Ich war permanent angespannt, innerlich überfordert – aber ich konnte das nicht zeigen. Stattdessen kontrollierte ich mein Umfeld, meine Abläufe, meinen Konsum.

Der tägliche Griff zur Flasche war kein Ausrutscher. Es war ein Bewältigungsversuch. Nur leider einer, der mich Stück für Stück weiter von mir selbst entfernte.

Kapitel 6 - Umzug direkt in die Firma

Der Umzug zur Firma war mehr als eine pragmatische Entscheidung. Es war ein Fluchtversuch – vor Verantwortung, vor Nähe, vor mir selbst. In Wahrheit zog ich mich zurück in eine Welt, die ich kontrollieren konnte – zumindest glaubte ich das.

Mit der wachsenden Verantwortung im Job fühlte ich mich gebraucht – endlich. Ich wollte näher dran sein. Also zog ich zur Firma. Erst auf den Hof, dann direkt in die Büroräume. Ich war immer erreichbar, immer verfügbar. Und ich war allein. Wirklich allein.

Ich trank nicht während der Arbeit. Aber abends. Und nicht wenig. Bier, Schnaps, Sekt – je nachdem, was da war. Es war kein langsames Einschleichen mehr. Ich war längst mittendrin. Trinken war Alltag. Routine. Überlebensstrategie.

Ich versteckte es. Die leeren Flaschen. Die Einkäufe. Die Menge. Niemand sollte wissen, wie viel ich wirklich trank. Ich spielte meine Rolle gut. Dachte ich.

Was ich erst heute weiß: Meine Schwester hat etwas gemerkt. Sie wohnte ebenfalls auf dem Gelände. Und sie hat es unseren Eltern erzählt. Damals ahnte ich nichts davon. Ich dachte, mein Geheimnis sei sicher. Ich dachte, ich hätte alles unter Kontrolle.

Was es noch schwieriger macht: Wir haben sogar manchmal gemeinsam getrunken. Sekt. Einfach so. Ein Glas hier, ein Abend dort. Und ich klammerte mich an dieses Bild: „So schlimm kann es ja nicht sein, wenn wir zusammen trinken.“ Ich glaubte, ich sei

einfach jemand, der gern abends was trinkt. Gesellig. Entspannt. Aber in Wirklichkeit war ich längst abhängig.

Ich weiß nicht, was in ihr vorging. Ob sie es damals schon als Problem gesehen hat. Ob sie innerlich zerrissen war zwischen Sorge und Schweigen. Heute kann ich mir vorstellen, wie schwer das für sie gewesen sein muss.

Wenn ich trank, fühlte ich mich zumindest für einen Moment nicht mehr allein. Ich gehörte dazu – in der Firma, bei Gesprächen nach Feierabend, beim Mittrinken. Für diese Stunden war ich nicht nur der stille Außenseiter, sondern ein Teil des Ganzen.

Dann wurde die Firma verkauft. Die meisten blieben. Ich ging. Ich wollte etwas Eigenes. Oder ich wollte einfach was Anderes. Vielleicht war es der erste Impuls zur Veränderung – oder nur ein weiteres Weglaufen.

Heute weiß ich, wie sehr ich es damals verdrängt habe – und wie sehr andere versuchten, mich auf ihre Weise zu erreichen. Meine Schwester sah, was ich nicht sehen wollte. Und sie tat etwas, was ich damals vielleicht als Verrat empfunden hätte: Sie redete mit unseren Eltern. Heute sehe ich darin nur eins: Mut und Liebe.

Gleichzeitig tranken wir zusammen. Und das zeigt, wie verzerrt unser Umgang mit Alkohol war – meiner sowieso, aber auch der in meinem Umfeld. Was harmlos wirkte, war in Wahrheit Teil eines viel größeren Problems.

Ich lebte in einer Blase – funktional, organisiert, aber innerlich völlig entkoppelt. Der Alkohol war mein Begleiter, mein Trost, mein soziales Bindeglied und meine stille Abgrenzung. Und niemand kam mehr wirklich an mich ran.

Sucht ist kein linearer Prozess – sie ist ein Netz aus Verdrängung, Verharmlosung, funktionalem Verhalten und innerer Leere. Der Umstand, dass ich mit meiner Schwester trank, während sie sich gleichzeitig Sorgen machte, zeigt die typische Ambivalenz in solchen familiären Konstellationen: Nähe und Distanz, Verdrängung und Sorge, Gemeinsamkeit und Schweigen.

Für mich war das gemeinsame Trinken ein Alibi. Für sie vielleicht der einzige Weg, noch Kontakt zu mir zu halten.

Wenn ich heute darüber nachdenke, spüre ich, wie tief die Sucht mich damals bereits durchdrungen hatte. Ich war nicht mehr in der Lage, ehrlich zu reflektieren. Ich lebte im Modus: Augen zu und weiter. Und alle um mich herum versuchten, auf ihre Weise etwas zu tun – so gut sie es konnten.

Kapitel 7 - Umzug zurück in die Heimat und Arbeitslosigkeit, der Versuch der Selbständigkeit.

Der Schritt, nicht zur neuen Firma zu wechseln, war gleichzeitig der Abschied von meiner Wohnung – meinem Rückzugsort. Ich gab nicht nur vier Wände auf, sondern auch ein Stück Kontrolle. Und ich kehrte zurück in die Stadt, in der alles begonnen hatte. In meine Heimat. Dorthin, wo alte Muster, alte Geschichten und auch alte Beziehungen wieder präsent wurden. Und ich versuchte, inmitten all dessen einen Neuanfang zu wagen – selbständig, unabhängig, frei. Doch ich war alles andere als frei.

Ich wusste, was ich tat, als ich die Entscheidung traf, nicht zur neuen Firma zu wechseln. Ich wusste auch, was es bedeutete: raus aus der Wohnung, raus aus dem, was sich wie Routine anfühlte. Und rein ins Ungewisse. Ich musste meine sichere Zone verlassen – jenen Ort, an dem ich gelernt hatte, unauffällig zu trinken. Es war ein fein abgestimmtes System: Alkohol besorgen, verstecken, konsumieren, entsorgen. Jeder Schritt musste sitzen. Niemand durfte etwas merken. Es war anstrengend – aber ich hatte es im Griff. Dachte ich.

Zurück in der alten Heimat fand ich schnell eine neue Wohnung. Und obwohl es sich wie ein Rückschritt anfühlte, gab es mir ein trügerisches Gefühl von Sicherheit. Hier kannte ich mich aus. Auch hier fand ich rasch Wege, meine Sucht aufrechtzuerhalten. Es war fast so, als hätte ich hier nie aufgehört.

Ich war arbeitslos. Und ich versuchte mich in der Selbständigkeit. Ein kleiner Auftrag hier, ein Gedanke da. Aber es funktionierte nicht. Ich trank zu viel. Und ich verbrachte immer mehr Zeit bei meiner Exfreundin – der Frau aus Kapitel 4. Nicht als Partner. Nicht als Vaterfigur. Einfach nur da. Ich half, wenn sie es wollte. Ich verschwand, wenn sie mich nicht brauchte. Ich wurde Teil ihres Alltags – aber nur in dem Maße, wie sie es zuließ. Ich lebte in ihrer Welt, ohne wirklich dazuzugehören.

Und doch bedeutete mir diese Nähe alles. Ich klammerte mich an jede Gelegenheit, sie oder die Kinder zu sehen. Ich redete mir ein, gebraucht zu werden. Und obwohl es keine echte Beziehung war, hielt ich daran fest. Weil es mir das Gefühl gab, nicht völlig verloren zu sein.

In dieser Zeit kamen auch die ersten Zweifel. Immer wieder – vor allem, wenn ich betrunken war – sprach ich das Thema Alkohol bei

Verwandten an. Ich sagte Sätze wie „Ich glaube, ich habe ein Problem“ oder „Vielleicht sollte ich mal eine Pause machen“. Doch nüchtern relativierte ich alles. Dann erschien mir das Problem gar nicht mehr so groß. Vielleicht sogar eingebildet. Ich wusste, dass ich mich belüge – aber ich war noch nicht bereit, etwas zu ändern. Der Alkohol war noch zu sehr Teil meines Lebens. Teil meiner Identität.

Heute sehe ich klar: Ich war emotional abhängig. Von ihr. Von der Situation. Von der Hoffnung, dass sie mich vielleicht doch wieder will. Ich war kein Besucher in ihrem Leben – ich war ein Schatten, der sich nicht lösen konnte. Und diese Nähe, die eigentlich Trost spenden sollte, machte alles nur noch schlimmer.

Ich flüchtete mich in die Idee der Selbständigkeit, weil ich dachte, es wäre ein Ausweg. Aber ich war weder stabil noch strukturiert genug. Ich konnte kaum Verantwortung für mich selbst übernehmen – wie hätte ich also ein Geschäft führen sollen?

Und trotzdem begann in mir etwas zu arbeiten. Die ersten ehrlichen Gedanken. Die ersten echten Zweifel. Vielleicht war es der Anfang vom Ende – oder der Anfang von etwas Neuem.

Diese Phase ist ein gutes Beispiel für sogenannte „Vermeidungsaktivität“: Statt sich mit dem Kernproblem – der Sucht – auseinanderzusetzen, stürzt man sich in Ersatzhandlungen. Die vermeintliche Selbständigkeit war keine echte Lösung, sondern ein Ablenkungsmanöver. Ich wollte mich selbst überzeugen, dass ich noch funktioniere.

Hinzu kam die emotionale Verstrickung mit meiner Exfreundin. In der Psychologie spricht man hier von einer „emotional abhängigen Beziehung“, auch wenn sie längst beendet ist. Ich suchte Nähe und Bedeutung – und wurde doch immer wieder zurückgewiesen. Diese wiederholten kleinen Zurückweisungen verstärkten meine innere Leere – und der Alkohol füllte sie immer wieder auf.

Typisch ist auch das sogenannte „ambivalente Hilfesuchen“: Man spricht die Sucht an – aber nur in Momenten der Betäubung. Nüchtern fehlt der Mut, der Zugriff zur eigenen Wahrheit. Es ist der erste innere Kampf. Noch nicht sichtbar – aber existent.

Kapitel 8 - Neue Firma in Leipzig

Manchmal fühlt sich ein Neuanfang gar nicht neu an – sondern wie ein leiser Rückschritt. Ich kam zurück in ein Projekt, das ich selbst mit aufgebaut hatte. Ich habe die ersten Zeilen Code geschrieben, das technische Grundgerüst konzipiert und Lösungen gefunden, wenn es noch keine gab. Für mich war es mehr als ein Job – es war mein Werk. Doch nun saß ich wieder an diesem Projekt. In einer neuen Firma, mit neuen Vorgesetzten. Und ich war nicht mehr der, der entscheidet. Ich war ein einfacher Programmierer. Austauschbar. Und irgendwie auch: entwertet.

Ein Anruf. Eine bekannte Stimme. Ich solle mal aushelfen – altes Projekt, neue Firma, neue Leute. Klar, sagte ich. Endlich wieder Geld verdienen. Und endlich wieder was machen, das mir vertraut ist. Ich stürze mich rein. Nach Monaten der Unsicherheit ist das wie ein kleiner Anker.

Der Einstieg ist leicht. Ich kenne die Architektur, die Grundidee – ich habe sie schließlich mitentwickelt. Ich weiß, wo's hakt, was geht, was nicht. Doch das Team hat sich verändert. Viele neue Gesichter. Einige altbekannte. Aber die Struktur ist anders. Ich bin nicht mehr der, der gefragt wird. Ich bin jetzt der, der erstmal beweisen muss, dass er was kann.

Früher hatte ich die technische Leitung. Jetzt gibt's neue Vorgesetzte. Neue Abläufe. Neue Standards. Ich versuche, mitzuhalten. Gebe Gas. Will zeigen, dass ich immer noch etwas drauf habe. Aber innerlich nagt es an mir: Warum fragt mich keiner? Warum vertraut mir keiner? Ich hab das doch mit aufgebaut.

Ich will dazugehören. Wieder. Aber es ist ein anderes Dazugehören. Ein leiseres. Eines, das mit Anpassung beginnt. Nicht mit Gestaltung.

Gleichzeitig trinke ich. Viel. Täglich. Ich pendle vier Stunden am Tag – und funktioniere. Morgens früh raus, abends spät zurück. Wie ich das schaffe, weiß ich nicht. Vielleicht, weil ich mich daran klammere. An diese kleine Form von Struktur. An diesen Hauch von Bedeutung.

Doch es fällt mir immer schwerer. Ich beginne, Ausreden zu erfinden. Homeoffice. Krankheit. Termine. Ich brauche die Flucht. Oder den Alkohol. Wahrscheinlich beides. Und während das Team sich einarbeitet und wächst, ziehe ich mich innerlich zurück. Wieder einmal.

Es war ein stiller Abstieg. Kein dramatischer Knall – sondern ein leises Abrutschen in die Bedeutungslosigkeit. Ich war nicht mehr der, der etwas erschaffen hat. Ich war nur noch einer von vielen. Und für jemanden wie mich – der sich jahrelang über Leistung, Technik und Kontrolle definiert hat – war das eine schmerzhaft Erfahrung.

Ich funktionierte. Noch. Aber innerlich war ich längst nicht mehr Teil des Ganzen. Ich tat so, als wäre alles gut – aber in Wahrheit trug ich eine tiefe Kränkung mit mir herum. Ich konnte mich selbst nicht mehr spüren. Und so griff ich abends zur Flasche – um das auszuhalten. Um nicht zu fühlen, was eigentlich los war.

Die Rückkehr in ein vertrautes Umfeld kann stabilisierend wirken – oder retraumatisierend. In meinem Fall war es Letzteres. Ich kam zurück zu einem Projekt, das einst mit Stolz, Leidenschaft und Identität verbunden war – und musste erleben, dass ich dort keine Rolle mehr spielte, die meinem inneren Bild entspricht.

Das ist ein typischer Auslöser für tiefe Selbstzweifel bei suchtgefährdeten Menschen: Wenn alte Sicherheiten wegbrechen, wenn man plötzlich nicht mehr „gesehen“ wird – obwohl man das Gefühl hat, alles dafür getan zu haben. Diese Kränkung trifft besonders stark, wenn der Selbstwert ohnehin auf wackeligen Beinen steht.

Hinzu kam die neue Teamstruktur. Die Hierarchie, die Bewertung, das Gefühl, sich beweisen zu müssen – das alles wirkte wie ein permanenter Druck. Und Druck war für mich schon immer ein direkter Weg in den Rückzug. In den Alkohol.

In dieser Zeit zeigte sich sehr deutlich: Es geht nicht nur um äußere Veränderungen – sondern darum, was sie innerlich auslösen. Das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Nicht mehr wichtig zu sein. Und der Versuch, diesen Schmerz mit Alkohol zu betäuben.

Kapitel 9 - Das erste Mal in der Entzugsklinik.

Mein erster Aufenthalt in der Entzugsklinik war ein Wendepunkt – zumindest auf dem Papier. Körperlich wurde ich stabilisiert. Aber innerlich war ich noch voller Zweifel, Widerstand und Scham. Ich hatte den Schritt gewagt – aber ich war längst nicht bereit, ihn wirklich zu gehen.

Der Abend davor war wie viele andere – nur dass ich wusste: Morgen wird etwas anders. Ich war betrunken, wie so oft. Und trotzdem griff ich zum Telefon. Ich rief meine Cousine an. Keine langen Erklärungen. Nur dieser eine Satz: „Ich kann nicht mehr.“ Sie verstand sofort. Rief meine Mutti an. Und gemeinsam kontaktierten sie die Klinik.

Noch am selben Abend war klar: Ich kann morgen kommen. Es ging plötzlich ganz schnell. Und ich trank weiter – aus Angst, aus Hilflosigkeit, auch aus Gewohnheit.

Am nächsten Morgen war ich nüchtern. Zumindest im Blut. Aber mein ganzer Körper bebte. Ich zitterte so stark, dass ich mich kaum auf der Waage halten konnte, als ich in der Klinik ankam. Meine Schwester und meine Mutti haben mich hingefahren. Keiner sagte viel. Es war diese schwere, dichte Stille, in der Worte nur stören würden.

Dann kam der Moment des Abschieds. Ich stand auf der einen Seite der Glasscheibe. Hinter der anderen meine Schwester. Ich sah sie. Sah, wie sie versuchte, stark zu bleiben. Doch dann brach sie in Tränen aus. Einfach so. Ihre Hand zitterte, ihr Gesicht verzog sich vor Schmerz. Und ich stand da, konnte sie nicht in den Arm nehmen. Konnte nichts sagen, nichts tun. Nur zusehen. Diese Scheibe zwischen uns – sie war wie ein Symbol für alles, was in meinem Leben gerade zerbrach. Ich war getrennt – von meiner Familie, von mir selbst, von dem Bild, das ich einmal von mir hatte.

In der Klinik funktionierte ich. Ich machte mit. Sprach wenig. Ich war einer von vielen – und doch allein. Aber ich fand etwas, das mir Halt gab: Schach. Ich spielte stundenlang. Mit Mitpatienten, mit mir selbst, manchmal nur in Gedanken. Schach hatte Struktur. Regeln. Klarheit. Und ich? Ich war jemand, der das verstand. Der noch denken konnte. Noch da war.

Heute sehe ich diesen Moment hinter der Glasscheibe als eines der ehrlichsten Bilder meines Lebens. Ich konnte meine Schwester nicht trösten. Ich war es, der die Tränen verursacht hat. Und ich wusste: So darf es nicht weitergehen. Aber ich wusste noch nicht, wie ich es anders machen sollte.

Der Aufenthalt hat meinen Körper stabilisiert. Aber mein Herz blieb verschlossen. Ich war zu erschöpft, zu beschämt, zu unsicher, um mich wirklich zu öffnen. Zurück in meiner alten Wohnung dauerte es nur drei Wochen, bis ich wieder trank. Leise. Ohne Drama. Aber mit voller Wucht.

Heute weiß ich: Es hätte damals mehr gebraucht als nur einen körperlichen Entzug. Ich hätte Abstand gebraucht – zu Menschen, Orten, Gewohnheiten. Vor allem aber hätte es einen ehrlichen Wunsch gebraucht, wirklich nicht mehr zu trinken. Doch dieser Wunsch war noch nicht in mir gereift. Ich wollte aufhören, aber ich wollte auch weitermachen – irgendwie. Und genau das war das Problem.

Ein körperlicher Entzug ist nur der Anfang. Viele glauben, dass er reicht. Dass ein paar nüchterne Wochen genügen, um frei zu sein. Aber Sucht ist mehr als eine körperliche Abhängigkeit. Sie ist verknüpft mit Gewohnheiten, mit inneren Mustern – und mit der Umgebung, die all das aufrechterhält.

Rückfälle nach dem ersten Aufenthalt sind häufig – und kein Zeichen von Versagen. Sie zeigen, dass Veränderung nicht nur im

Körper, sondern auch im Denken und im Leben stattfinden muss. Ich hatte damals noch zu viel in meinem Leben, das mich zurückzog: die alten Wände, die alten Gedanken, die alten Ausreden.

Und ich hatte keinen echten Entschluss gefasst. Ich wollte raus aus dem Schmerz – aber nicht raus aus dem Alkohol. Nicht wirklich. Noch nicht.

Kapitel 10 - Umzug nach Leipzig

Nach meinem ersten Entzug war mein Körper entgiftet, aber mein Inneres blieb ungeklärt. Ich war nüchtern entlassen worden, aber nicht stabil. Keine neue Perspektive, keine echte Veränderung – nur die Rückkehr in ein altes Leben. Ich pendelte wieder regelmäßig mit dem Zug zur Arbeit nach Leipzig, stand morgens früh auf, arbeitete konzentriert, kam abends erschöpft nach Hause.

Und ich trank. Wieder. Schon kurz nach dem Entzug. Still, heimlich – aber regelmäßig. Der körperliche Entzug hat funktioniert. Die psychische Abhängigkeit aber blieb.

Ich kann mich noch gut an diese Zugfahrten erinnern. Die Müdigkeit am frühen Morgen, die Menschen mit Coffee-to-go-Bechern, ich mit leerem Blick. Ich war irgendwie dabei – und doch weit weg. Der Alkohol hatte mich wieder. Und ich ließ es zu.

Anfangs war es „nur“ ein Bier nach der Arbeit. Dann zwei. Später auch mal auf dem Weg nach Hause. Ich sprach nicht darüber. Ich spielte den Trockenen – nach außen. Innerlich wusste ich längst: Ich bin wieder mittendrin.

Dann fragte mich mein Chef, ob ich für eine Woche direkt in Leipzig übernachten wolle, um näher am Projekt zu sein. Hotelaufenthalt. Kein Pendeln. Mehr Zeit, mehr Fokus.

Ich sagte sofort zu.

Das Hotel war zentral. Ein paar Minuten zu Fuß bis ins Büro. Ich hatte plötzlich Zeit – für mich, für Ruhe, für Alkohol. Ich fand schnell einen kleinen Spätkauf in der Nähe. Dort kaufte ich meinen Schnaps. Ohne Fragen. Ohne Blick. Nur der Alkohol und ich.

Ich fühlte mich wohl. Oder besser gesagt: Ich fühlte mich ungestört. Ich war allein – und das war gut. Niemand schaute mir zu. Niemand erwartete etwas. Ich konnte trinken, wann und wie ich wollte. Und genau das tat ich.

Ich genoss die kurzen Wege – nicht nur zur Arbeit, sondern vor allem zum Alkohol. Der Spätkauf wurde mein Anker. Und irgendwann war für mich klar: Ich ziehe nach Leipzig.

Die neue Wohnung war schön. Modern, ruhig, zentral. Ich richtete sie ein, als wäre es ein Neuanfang. Ein neues Kapitel. Ein Leben ohne Alkohol. Das war der Plan.

Aber ich habe nie aufgehört. Ich war längst wieder mittendrin.

Die Anonymität der Großstadt war perfekt. Niemand kannte mich. Niemand wusste, wie ich wirklich war. Anfangs ging ich noch selbst einkaufen. Nach der Arbeit in einen kleinen Laden um die Ecke. Einmal Pfeffi, ein paar Ausreden im Kopf – für den Fall, dass mich jemand komisch ansieht. Aber es fragte nie jemand. Warum auch?

Die Arbeit wurde zur Belastung. Ich kam morgens schwer aus dem Bett. Ich entschied: Homeoffice ist auch Arbeit. Und blieb zu Hause. Immer öfter. Immer länger. Bis ich irgendwann gar nicht mehr ins Büro fuhr.

Stattdessen bestellte ich. Über eine App. Mein Pfeffi kam in zehn Minuten – zuverlässig und freundlich geliefert. Auch das Essen ließ ich bringen. Rewe-Lieferservice. Ich verließ die Wohnung kaum noch.

Ich bestellte fast täglich. Immer mit dem Gefühl, vorsorgen zu müssen. Der Gedanke, dass der Abend ohne genug Alkohol verlaufen könnte, war für mich unerträglich. Kontrolle bedeutete: genug da zu haben.

Eines Tages lag ein Zettel in der Tüte. Handschriftlich. Von den Menschen, die meine Lieferung gepackt haben. Sie fragten, ob bei mir alles in Ordnung sei. Sie machen sich Sorgen. Ich war erschrocken. Ich war berührt. Ich war entlarvt – von Fremden.

Dann kam Corona. Und damit ein perfekter Vorwand, um sich vollständig zurückzuziehen. Endlich durfte ich komplett zu Hause bleiben. Endlich musste ich mich nicht mehr erklären.

Ich trank immer mehr. Mehr als je zuvor. Ich versuchte, aufzuhören. Kalte Entzüge, allein zu Hause, oder bei meinen Eltern. Immer wieder. Immer gefährlich. Ich wusste es – und tat es trotzdem. Ich hatte Glück, dass es gut ging. Ich hatte auch Angst. Aber nicht genug.

Nach der Pandemie wollte mein Chef, dass ich wieder ins Büro komme. Ich konnte nicht. Ich wollte nicht. Ich war längst zu weit weg. Ich suchte mir einen neuen Job – im Homeoffice. Ich fand ihn. Ich funktionierte. Doch mein Alltag blieb gleich: Ich trank.

Ich hatte geglaubt, mit dem Umzug nach Leipzig würde sich etwas ändern. Dass ich mich neu erfinden könnte. Doch in Wahrheit hatte ich mich nur besser versteckt. Die Stadt bot mir keine Heilung – sie bot mir Deckung.

Die bequeme Anonymität, die digitalen Lieferdienste, die Möglichkeit, sich komplett zurückzuziehen – all das schuf eine

perfekte Umgebung für meine Sucht. Ich war nicht mehr der Mann im Dorf, den jeder kennt. Ich war der Unbekannte in Leipzig. Der Mann mit dem Pfeffi im Rucksack. Der, der sich selbst verloren hatte.

Die Rückkehr in die Sucht geschieht selten plötzlich. Viel häufiger ist es ein stilles, schleichendes Zurückgleiten – ein inneres Aufgeben, das sich im Außen gut tarnen lässt.

Typisch ist dabei der Versuch, Kontrolle über das Konsummuster zu behalten: immer genug da haben, frühzeitig nachbestellen und Homeoffice als Schutzraum nutzen. Die Angst, „nicht genug“ zu haben, ist ein Ausdruck tiefsitzender innerer Unsicherheit – nicht nur vor dem Alkoholmangel, sondern vor dem Alleinsein mit sich selbst.

Der Wechsel in eine neue Stadt bringt viele Hoffnungen mit sich. Doch wenn die alten Muster mitziehen, bleibt jeder Neuanfang eine Illusion. In meinem Fall wurde Leipzig nicht zur Lösung – sondern zum Verstärker meines Rückzugs.

Besonders gefährlich ist die Kombination aus digitaler Versorgung, fehlender sozialer Kontrolle und innerem Rückzug. Wer ohnehin dazu neigt, sich zu isolieren, findet in dieser Konstellation einen idealen Nährboden für chronische Suchtmuster.

Kapitel 11 – Gefangen.

Ich war gefangen. Nicht in einem Raum, sondern in mir selbst. Der Alkohol bestimmt mein Denken, mein Handeln, mein Leben. Ich hatte keine Kontrolle mehr – weder über meinen Körper, über meine Gefühle, oder über meinen Alltag. Alles drehte sich nur noch darum,

irgendwie durch den Tag zu kommen und zu trinken. Oder besser: irgendwie zu überleben.

Ich bin endgültig in meiner Sucht gefangen. Körperlich am Ende. Mein Morgen beginnt mit Erbrechen – und mit einer halben Flasche Pfeffi, damit ich überhaupt aus dem Bett komme. Kein kleiner Schluck. Keine Beruhigung. Ich brauche diese halbe Flasche – jeden Morgen – damit mein Körper funktioniert. Damit das Zittern aufhört. Damit ich stehen kann. Damit ich irgendwie wieder Mensch werde – oder das, was davon übrig ist.

Die Küche war mein Zentrum. Dort stand mein Kühlschrank – mein Spender, mein stiller Verbündeter. Das Glas, aus dem ich trank, stand immer auf dem Schrank direkt neben dem Kühlschrank. Ich füllte es mehrmals täglich nach. Mit zittriger Hand. Immer schnell, immer mechanisch. Die grünen Flecken auf dem Boden vor dem Kühlschrank erzählten ihre eigene Geschichte. Vom Verschütten, vom Danebengreifen, vom Nicht-mehr-Können. Der süßlich-klebrige Geruch vom Pfeffi hing in der Luft, in der Kleidung, in mir.

Und dieses Geräusch – das Quietschen beim Öffnen des Kühlschranks. Es ist bis heute in meinem Kopf. Kein Wecker, kein Handyton, kein menschliches Wort – nein, das war mein erster Ton am Tag.

Meine Mutti hat mir später erzählt, dass sie dieses Quietschen sogar durchs Telefon hörte. Und dass sie dann wusste: Er trinkt wieder. Sie konnte förmlich miterleben, wie ich während unserer Gespräche immer betrunkenener wurde. Und sie konnte nichts tun. Nur zuhören. Nur aushalten. Ich glaube, das war für sie mindestens

genauso schlimm wie für mich. Diese Hilflosigkeit. Dieses Wissen – und die Ohnmacht.

Ich war nicht mehr in der Lage, Ordnung zu schaffen. Nicht in meiner Wohnung. Nicht in meinem Leben. Nicht in meiner Seele. Nicht in meinem Herzen.

Ich konnte nicht mehr. Ich war am Ende. Endgültig.

*Und dann kam dieser Tag: **der 12.08.2024**. Ein Tag, der mir ewig in Erinnerung bleiben wird. Ich wusste: Heute ändert sich alles. Ich wusste nicht wie. Ich wusste nicht was. Aber ich spürte es. Es war wie ein letztes Aufbäumen in mir. Ein innerer Ruf. Der letzte Funke, bevor alles erlöschen würde – oder sich etwas bewegen musste.*

Heute, mit etwas Abstand, erkenne ich: Der 12.08. war mein innerer Wendepunkt. Noch nicht der Neubeginn – aber das Ende der Lüge. Ich konnte mir nicht mehr einreden, dass alles „schon irgendwie geht“. Es ging nicht mehr. Ich war am Tiefpunkt angekommen. Und das Entscheidende war: Ich *wusste* es.

Man spricht in der Sucht von „Rock Bottom (Tiefpunkt)“. Der Moment, an dem es nicht mehr tiefer geht. Für mich war das dieser Tag. Nicht spektakulär von außen – kein Unfall, kein Drama. Aber innerlich war es das absolute Ende.

In der Suchtdynamik ist der Tiefpunkt oft entscheidend für eine mögliche Veränderung. Man nennt es in der Fachsprache auch die *Krise als Chance*. Doch das ist kein romantischer Gedanke. Es ist ein Zustand, in dem alle Schutzmechanismen versagen. In dem das

gesamte System – Körper, Psyche, Alltag – zusammenbricht. Der Mensch wird gezwungen, hinzusehen.

Ich war an diesem Punkt. Total erschöpft. Emotional leer. Körperlich instabil. Und doch: Irgendwo in diesem völligen Zerfall lag auch eine Wahrheit. Der Alkohol hat mich nicht nur krank gemacht – er hatte mich vollständig übernommen. Ich war nicht mehr ich.

Der 12.08.2024 war das Ende – aber es war auch der erste Tag, an dem ich wieder *etwas* spürte. Vielleicht nur den Schmerz. Vielleicht nur die Angst. Aber es war ein Anfang.

Kapitel 12 - Das Ende und der Anfang

Der 12. August 2024 war für mich der Tag, an dem alles zusammenbrach – und gleichzeitig der Tag, an dem sich mir eine neue Tür öffnete. Nicht mit einem Knall oder einer heldenhaften Entscheidung, sondern mit einem Zittern und Tränen im Gesicht. Der Griff zum Telefon war der letzte Ausweg. Ich war nicht mehr in der Lage, irgendetwas zu kontrollieren – weder meinen Körper, meine Gedanken, noch mein Leben. Und doch war da dieser letzte, kleine Impuls. Vielleicht war es keine Hoffnung, sondern pure Verzweiflung. Aber es war ein Anfang.

Es ist der 12.08.2024, ein Montag. Ich habe wieder getrunken. Ich konnte seelisch und körperlich nicht mehr. Ich war am Ende. Alles schien in und um mir zusammen zu brechen. Ich rief meine Schwester an und versuchte, ihr die Situation zu erklären. und bat sie, zu mir zu kommen. Zu der Zeit wohnten wir ca. 130 km auseinander. Ich kann mich nicht mehr wirklich an das Telefonat erinnern und auch nicht, was ich bis zu ihrer Ankunft tat. Ich weiß

nur, ich habe weiter getrunken. Immer weiter. Immer schneller. Ich wollte das Denken abschalten, das Zittern, das Gefühl, dass mein Körper gleich explodiert oder zusammenbricht. Ich weiß nur, dass ich irgendwann zusammen klappte innerlich und die Hilfe von außen zuließ.

Kurz vor ihrer Ankunft musste ich den Rettungsdienst rufen. Ich konnte einfach nicht mehr. Mein Kreislauf war am Ende. Mein Herz raste. Ich zitterte so stark, dass ich kaum noch das Handy halten konnte. Ich glaube, sie kamen zeitgleich an – der Rettungsdienst und meine Schwester. Und sie musste zusehen, wie ich auf der Trage lag, kaum ansprechbar, die Augen leer, der Körper schwer wie Blei. Auch meine Mutti, die kurz danach ankam, sah von weitem schon den Rettungswagen. Ich glaube, sie mussten sogar die Feuerwehr nachalarmieren, um mich herunterzutragen. Denn laufen konnte ich nicht mehr. Ich war am Boden. Wortwörtlich.

Die Fahrt ins Krankenhaus war wie ein Fiebertraum. Ich lag da, angeschnallt, fahrend – aber innerlich stehend. Still. Leer. Ich hatte keine Angst mehr. Aber auch keinen Mut. Ich war einfach da. Irgendwie.

Ich war zwei Tage im Krankenhaus. Es war die Hölle. Der körperliche Entzug setzte ein – heftig, schmerzhaft, gnadenlos. Ich zitterte ununterbrochen. Ich war nassgeschwitzt, fiebrig, schwach. Die Tabletten, die man mir gab, konnte ich kaum selbst einnehmen. Meine Hände gehorchten mir nicht mehr. Meine Beine trugen mich nicht. Ich konnte kaum aufstehen, mich kaum bewegen. Jeder Weg zur Toilette war ein Kraftakt. Manchmal lag ich stundenlang einfach nur da – starr, schweißgebadet, mit brennenden Augen. Ich versuchte zu schlafen, aber mein Körper ließ es nicht zu. Es war, als würde er mich für all das bestrafen, was ich ihm angetan hatte.

Und doch war es in diesem Zustand, in dem ich zum ersten Mal wirklich spürte, wie kaputt ich war. Nicht nur müde. Nicht nur erschöpft. Sondern zerbrochen. In meinen Muskeln. In meinen Organen. In meinem Kopf. Und in meinem Herzen.

Am Mittwoch wurde ich dann endlich in die Entzugsklinik gebracht. Ich wurde liegend transportiert, über 130 Kilometer in einem dafür ausgestatteten Krankentransporter. Als ich auf der Trage lag, den Kopf leicht zur Seite gedreht, sah ich durch das Fenster meine Schwester. Ich konnte nicht hören, was sie sagte – aber ich sah ihre Tränen. Es war genau wie damals, bei meinem ersten Aufenthalt in der Klinik. Diese Hilflosigkeit in ihrem Gesicht, dieser Schmerz. Und ich? Ich konnte nichts tun. Kein Wort. Keine Geste. Nur liegen. Und zuschauen, wie ich erneut der war, der andere leiden lässt.

An die Aufnahme in der Klinik selbst, erinnere ich mich kaum. Meine Mutti war bei mir, meine Schwester fuhr zurück. Ich glaube, sie haben alles für mich geregelt. Ich wurde untersucht, bekam Medikamente – und irgendwann stand ich auf. Auf zitterigen Beinen, mit hängenden Schultern, aber ich stand. Und ich ging. In mein neues Zimmer. Ein erster Schritt – vielleicht der erste echte Schritt seit langem.

An der Tür traf ich meinen Zimmergenossen. Ein ruhiger Mann, mit wachem Blick. Er begrüßte mich, fragte, wie's mir geht – und tat dann etwas, was ich nicht erwartet hatte: Er blieb. Er wich nicht aus. Er schaute mir in die Augen. Und er nahm mich ernst. In dieser ersten Begegnung lag so viel Wärme, dass ich fast wieder zu weinen begann.

In den folgenden Tagen wurde ich Teil der Gruppe. Und es ging schnell. Viel schneller, als ich es je für möglich gehalten hätte. Wir alle hatten unsere Geschichten. Unsere Schmerzen. Unsere

Abstürze. Und doch: Wir verstanden uns - ohne viele Worte. Die Gespräche waren tief. Ehrlich. Roh. Und zum ersten Mal seit langer Zeit fühlte ich mich nicht mehr falsch. Nicht mehr allein. Sondern verbunden.

Diese Verbindung trug mich. Jeden Tag. Jede Minute. Wir gingen gemeinsam durch die dunklen Gänge unserer Vergangenheit. Und fanden dabei etwas, das ich verloren glaubte: Menschlichkeit. Mitgefühl. Hoffnung.

Nach neun Tagen war es Zeit zu gehen. Und es fiel mir schwer. Sehr schwer. Denn ich wusste: Draußen wartet die Welt. Die Verlockung. Die Einsamkeit. Die Realität. Aber ich wusste auch: Ich war nicht mehr derselbe. Noch nicht stark. Aber auch nicht mehr verloren.

Wenn ich heute an diese Tage zurückdenke, dann sehe ich nicht nur das Leid. Ich sehe auch den Mut. Nicht den lauten, entschlossenen Mut. Sondern den stillen, leisen. Den Mut, nicht aufzugeben. Den Mut, Hilfe anzunehmen. Den Mut, sich berühren zu lassen. Und vielleicht war das der Beginn von Heilung.

In der Suchtforschung spricht man vom „Tiefpunkt“ – dem Moment, an dem alle Systeme zusammenbrechen. Körperlich. Emotional. Sozial. Der Punkt, an dem nichts mehr funktioniert – außer dem Schmerz. Und genau dieser Punkt birgt eine paradoxe Kraft: Er zerstört die Lüge. Und macht Platz für Wahrheit.

Meine Wahrheit war: Ich kann nicht mehr. Und: Ich will nicht mehr. Ich habe mich so lange hinter dem Alkohol versteckt. Hinter Routinen. Hinter Ausreden. Aber am 12. August 2024 war nichts mehr da, hinter dem ich mich verbergen konnte. Ich war nackt. Roh. Und irgendwie – offen.

Was in der Klinik geschah, war nicht spektakulär. Es war menschlich. Und genau das hat mich gerettet. Die Begegnungen. Die Gespräche. Die Blicke. Die Wärme. Ich wurde wieder gesehen – und das hat etwas in mir geheilt, das lange kaputt war.

Aus psychologischer Sicht war dieser Moment der Beginn einer Re-Integration. Mein Körper war geschwächt, mein Geist verwirrt – aber mein soziales Erleben begann sich zu wandeln. Ich war nicht mehr das isolierte Ich im Rausch. Ich war ein Teil einer Gemeinschaft. Eines Spiegels. Einer Verbindung.

In der Psychotherapie spricht man von korrigierenden Beziehungserfahrungen. Genau das war es: Ich durfte erleben, dass ich angenommen werde – auch mit meiner Schwäche. Auch mit meiner Geschichte. Und das war der erste Schritt raus aus der Sucht – hinein ins Leben.

Kapitel 13 - Mein neues Leben

Als ich die Entzugsklinik verließ, war das ein freudiger, aber auch sehr emotionaler Moment. Es war der Abschied aus einer kurzen, intensiven Zeit – und gleichzeitig der erste Schritt in mein neues Leben. Dieses Mal ohne Rückzug, ohne Alkohol. Mit dem ehrlichen Wunsch, wirklich etwas zu verändern.

Ich verließ die Klinik befreit, aber mit einem Kloß im Hals. In diesen wenigen Tagen hatte ich Menschen kennengelernt, die mir unglaublich wichtig geworden waren – Menschen, mit denen ich geweint, gelacht und geschwiegen hatte. Der Abschied fiel mir schwer, doch ich ging. Ohne Flucht, ohne Alkohol. Zum ersten Mal konnte ich loslassen und dabei ganz bei mir bleiben.

Meine Schwester holte mich ab. Zuerst fuhr ich zu ihr, später zu meinen Eltern. Der Plan: eine Langzeittherapie. Sie sollte in meiner Heimatstadt stattfinden – ausgerechnet dort, wo alles begonnen hatte. Ich hoffte, die vertraute Umgebung würde mir Sicherheit geben. Doch schon beim Betreten der Klinik spürte ich Unbehagen.

Meine Schwester brachte mich hin, durfte mich aber nur bis zum Eingang begleiten. Als sie sich umdrehte und den Flur hinunterging, fühlte ich mich plötzlich wieder allein. Drinnen war alles fremd: zu viele Menschen, zu viele Abläufe, zu viel Neues. Nach drei Tagen wusste ich, dass dieser Weg nicht meiner war. Die Therapeuten baten mich, über das Wochenende zu bleiben – doch ich entschied mich dagegen. Ich ging.

Zurück zu meinen Eltern. Zurück zu mir. Und ich spürte: Etwas muss sich grundlegend verändern. Leipzig, mein letzter Wohnort, war keine Option mehr – zu viele Erinnerungen, zu viele Dämonen. Ich kündigte die Wohnung, räumte sie aus. Als ich dort stand, an dem Ort meines Zusammenbruchs, sah ich das Glas neben dem Kühlschrank, hörte das Quietschen der Tür, roch den Pfeffi in der Luft – und wusste: Es ist vorbei.

Ein paar Tage oder Wochen zuvor war ich noch einmal allein in dieser Wohnung gewesen. Rückblickend war das ein Risiko, vielleicht sogar gefährlich. Aber es war auch ein stiller Abschied, den ich offenbar brauchte, um endgültig loszulassen.

Nach der Auflösung der Wohnung zog ich zunächst zu meiner Schwester in den Harz. Ich entschied mich bewusst gegen die Heimatstadt – zugunsten eines echten Neuanfangs.

Es dauerte Monate, bis ich meine eigene Wohnung beziehen konnte. Ich war angekommen, aber noch nicht sicher. Diese

Übergangszeit nutzte ich, um mich zu stabilisieren. Ich suchte mir eine neue Hausärztin, fand eine Selbsthilfegruppe – und langsam entstand wieder Struktur. Als ich schließlich meine eigene Wohnung bekam, hatte ich Angst. Aber auch Vorfreude. Die ersten Wochen verbrachte ich damit, mich selbst kennenzulernen, Routinen aufzubauen, mich zu ordnen. Ich arbeitete noch nicht – zum Glück. Ich brauchte Zeit, um zu atmen. Um zu wachsen.

Nach und nach begann ich wieder zu arbeiten – zuerst in kleinen Schritten, mit reduzierter Zeit. Ich merkte schnell: Es war der richtige Weg. Langsam, bedächtig, aber mit Richtung.

Neun Monate nach meinem Entzug geriet ich ins Straucheln. Ich selbst bemerkte es kaum – doch meine Gruppe tat es. Ich hatte nicht getrunken, weiß aber auch nicht, wie knapp es war.

Ich nahm das Angebot der Klinik an, ein paar Tage zur Stabilisierung zurückzukehren. Diese Tage gaben mir Abstand, Klarheit und wieder festen Boden unter den Füßen.

Diese Phase war der eigentliche Beginn meines neuen Lebens. Ich lernte, dass Rückfälle nicht nur durch Alkohol entstehen, sondern auch durch Gedanken, alte Muster und Überforderung. Und ich lernte, dass ich heute Menschen an meiner Seite habe, die mich sehen, die mich schützen, die eingreifen, wenn ich selbst es nicht kann.

Die Entscheidung für den Harz war eine Entscheidung für mein Leben – für Stabilität, Ruhe und einen Ort, an dem ich neu wachsen durfte. Ich bin dankbar, dass ich mir die Zeit nehmen konnte – und dass ich sie mir genommen habe.

Der Übergang in die Normalität ist ein sensibler Abschnitt. Viele Rückfälle geschehen genau hier – nicht aus Schwäche, sondern weil der Alltag mit all seinen Anforderungen plötzlich wieder da ist. Ein klarer Wohnortwechsel, ein bewusster Neuanfang fern alter Trigger und strukturierte Schritte in ein normales Leben sind mögliche Schutzfaktoren.

Und doch bleibt: Auch neun Monate nach der Entgiftung kann eine Krise entstehen. Genau dafür braucht es Werkzeuge – Selbsthilfegruppen, ärztliche Begleitung, Rückzugsräume wie die Klinik.

Stabilität bedeutet nicht, nie zu wanken – sondern zu wissen, wo Halt ist.

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich von Herzen bedanken. Bei meiner Schwester, die mich nie aufgegeben hat. Bei meinen Eltern, die mich begleitet und getragen haben – auch in den schwersten Momenten. Bei meiner kleinen Nichte, die mir so oft ein Lächeln ins Gesicht gezaubert hat, wenn ich es am meisten gebraucht habe.

Ein Dank geht auch an die Ärztinnen und Ärzte, an die Therapeutinnen und Therapeuten, an die Schwestern und Pfleger in der Entzugsklinik in Elbingerode. Ihr habt mir geholfen, als ich selbst nicht mehr an mich geglaubt habe.

Danke an meine Selbsthilfegruppe – für die offenen Gespräche, die ehrlichen Worte und das aufmerksame Miteinander. Ihr habt mich gespiegelt, gewarnt und gehalten.

Und danke an meine Hausärztin – für ihr Vertrauen, ihre Geduld und die klare Begleitung auf meinem Weg.

Ihr alle – und noch so viele andere – habt mitgeholfen, dass ich heute dort stehe, wo ich stehe. Dass ich dieses Kapitel schreiben konnte. Danke für alles – und für das, was noch kommt.

Vielleicht, und das ist kein Versprechen, schreibe ich in ein paar Jahren ein weiteres Buch.

Dann werde ich euch berichten, wie es mir in der Zwischenzeit ergangen ist. Wie ich gewachsen bin – oder gestrauchelt. Wo ich heute stehe, was mich getragen hat, was mich herausgefordert hat. Dieses Buch endet hier, aber mein Weg geht weiter. Und wer weiß – vielleicht kreuzen sich unsere Wege irgendwann wieder. In einem neuen Kapitel. Mit demselben Ich. Nur ein Stück weiter.

Impressum

© 2025 Denny Brandes
Suchthilfe im Georgenhof e. V. i.G
Blankenburg (Harz)
www.suchthilfe-georgenhof.de
Alle Rechte vorbehalten.