

Leben & Lassen

LIEBESFRAGEN

MALTE WELDING ANTWORTET



BLZ/ANDREAS LABES

Wie kann ich meiner Einsamkeit entfliehen?

Ich fühle mich schrecklich einsam. Meine letzte Beziehung ist knapp zwei Jahre her. Ich arbeite allein mit meinem Chef, der sechzig Jahre alt ist und verheiratet, ich komme erst spät von der Arbeit nach Hause, und am Wochenende sitze ich in meiner Wohnung und lese oder schaue fern. Meine ältesten Freundinnen leben in anderen Städten und haben Familien, ich sehe sie daher kaum noch. Und ich kann ja wohl auch nicht allein in Discos gehen – wo soll ich also einen Mann kennenlernen? *Frau, 31*

Ein Mensch braucht andere Menschen wie Luft und Nahrung. Einsamkeit ist gefährlich, nur gibt es für den sozialen Tod keine Rettungswagen. Aber warum einsam sein? Es gibt doch überall Menschen.

Man muss sich vor Augen führen, dass Einsamkeit Zuflucht und Falle zugleich ist. Warum Zuflucht? Weil Einsamkeit auch bequem ist. Sie schützt vor Vergleich, vor Zurückweisung, vor Konkurrenz.

Eine rasche Liste von Dingen, die Sie machen könnten: Eine neue Stelle suchen, wo Sie viele (männliche wie weibliche) Kollegen haben. Abends nach der Arbeit noch einen Cocktail oder ein Mineralwasser in einer Bar trinken. In einen Sportverein gehen. Online Leute für Freizeitaktivitäten suchen.

Dass Sie das nicht tun, sondern sich von den vorhandenen Hürden („Dann sitze ich ja allein in einer Bar“, „Dann bekomme ich zu wenig Schlaf“, „Da verdiene ich vielleicht weniger“, „Ich kann keinen Sport“, „Internet ist mir unheimlich“) abhalten lassen, deutet darauf hin, dass Sie geistig verfettet sind.

Bei der geistigen Verfettung bedauert der Betroffene zwar noch seinen Zustand, verweigert jedoch jede Änderung. Aber wie Dietmar Dath sagt: Du musst dein Ändern leben.

Sie müssen nicht nach einem Mann suchen, Sie brauchen nur Menschen. Hinter Menschen verbergen sich Menschen, meistens kommen sie in Rudeln, schon durch eine gute Freundin ergibt sich die Möglichkeit zu Partys, Schnitzeljagen und Badmintonturnieren.

Wenn niemand mit Ihnen spielen will, obwohl Sie es versucht haben, fangen Sie an, Menschen zu helfen. Warten Sie nicht ab. Ihre Situation ist ein Wochenendausflug, verglichen mit dem Zustand, den Sie in der Zukunft erleben werden, wenn Sie nichts ändern. Wissen Sie, was mit einsamen 31-Jährigen in der Serie „Sex and the City“ geschieht? Sie glauben irgendwann, dass die Hauskatze sie fressen will.

Und wenn Ihnen das alles noch nicht genug Druck ist: Schmeißen Sie Ihren Fernseher weg. Für Ersatzstoffe ist es jetzt zu spät. Sie brauchen Leben.

Die Liebe stellt Sie vor schwierige Fragen? Malte Welding gibt Ihnen eine Antwort. Schreiben Sie an: liebe@berliner-zeitung.de

Wer mit einem Menschen über seinen Alkoholmissbrauch sprechen will, stellt sich auf ein schleppendes Gespräch ein. Artikulationsfähigkeit und Alkohol gehen selten zusammen. Diese Angst verfliegt schnell, als Henning Hirsch den Hörer abnimmt. Der 50-Jährige ist Rheinländer, hat Lust am Fabulieren, redet auch über sein Leben mit der Sucht, das er in dem autobiografischen Roman „Saufdruck – in vier Jahren nach ganz unten“ (Schwarzkopf&Schwarzkopf, 14,95 Euro) beschreibt – als eine einzige Abfolge von Abstürzen und Entzügen.

Herr Hirsch, erinnern Sie sich an ihren letzten Schluck?

Das war vor zirka zwei Jahren. Bei der Hälfte meiner 30 Entgiftungen bin ich in die Suchtklinik eingeliefert worden, bei den anderen selbst zu Fuß zur Klinik gegangen, auch damals. Körperliche Entzugserscheinungen spürt man schnell, und damit die nicht schon im Warteraum anfangen, kaufte ich mir auf dem Weg eine Flasche Wodka, kippte die in einem Zug runter und brach danach im Eingangsbereich der Klinik zusammen.

Und warum wurde dies der letzte Schluck?

Ich hatte knapp sechs Promille und wachte nach 48 Stunden wieder in der Intensivstation auf. Dort blieb ich drei Tage, bevor ich in den normalen Entzug verlegt wurde. Ich hatte schon viel erlebt, aber diesmal glaubte ich den Ärzten, als sie sagten: „Noch einmal werden Sie das nicht überleben.“

Abstürze dieser Art, denen solche Warnungen folgten, schildern Sie ja einige in Ihrem Buch.

Als Alkoholiker nimmt man die Ärzte irgendwann nicht mehr ernst. Weil es bisher ja immer irgendwie gut ging. Als ich nach diesem Entzug draußen war, habe ich drei, vier Tage mit mir gerungen, ob ich wieder zu trinken anfangen soll. Die Chance hätte ich gehabt: Ich wohnte alleine, keiner hätte mich gehindert. Aber ich wollte nicht sterben. Deshalb habe ich zu schreiben begonnen.

Das Klischee: Schreiben als Selbsttherapie ...

Zunächst war es vor allem Ablenkung. Tagsüber habe ich gejobbt. Abends, wenn die Rückfall-Gefahr am größten ist, hat es mir geholfen, alles zu meiden, was mit Alkohol zu tun hat. Wenn man so will, war das eine Art Suchtverlagerung vom Trinken auf das Schreiben. Nach vier Monaten stand nicht nur die Rohfassung, auch der schlimmste Saufdruck war überwunden.

Was hat Ihnen das Schreiben noch gegeben?

Ich bin mir über gewisse Dinge klar geworden. Die meisten hatte ich zwar schon endlos mit den Psychologen durchgekaut. Aber es ist etwas anderes, wenn man sich Sachen selbst erarbeitet.

Zum Beispiel?

Dass mir die Ursachenforschung für mein Suchtverhalten wenig bringt. An Sachen, die vor 40 oder 50 Jahren passiert sind, kann ich mich kaum erinnern, ändern kann ich sie erst recht nicht. Ich habe verstanden, dass ich eher auf die Auslöser achten muss: In welchen Situationen bin ich gefährdet, wieder zur Flasche zu greifen?

Welche sind das bei Ihnen?

Der Umgang mit Frauen, Sex – ich kann mich nicht erinnern, den früher ohne Alkohol gehabt zu haben. Ich gehöre zu der Fraktion der Partytrinker, die Alk einsetzen, um eine gute Stimmung noch zu verbessern.

Und sich besser belügen zu können: Ich bin nicht süchtig, ich mach' das zu meinem Vergnügen.

Wenn man das Vergnügen jeden Abend braucht, wird es problematisch. Bei mir ging jahrelange Gewöhnung voraus, die im Studium angefangen hat. Erst Rausche am Wochenende, dann unter der Woche. Spätestens ab dem fünften Semester habe ich Alkohol auch medizinisch eingesetzt: Um schlafen zu können, gegen Aufregung vor Klausuren. Die, die ich unter Alkohol geschrieben habe, waren nicht die schlechtesten.



Dann bist du tot

Seine Sucht brachte Henning Hirsch beinahe um. Jetzt hat er ein Buch über das Saufen geschrieben

Ich war ein sogenannter Drehtürpatient – aus der Klinik raus, mit der selben Umdrehung der Drehtür wieder drin, ein paar Promille im Gepäck. Dass da bei den Ärzten eine gewisse Resignation eintritt, ist doch logisch. So lange der Patient nicht einsieht, dass er selbst etwas ändern muss, können die Mediziner höchstens Antidepressiva verschreiben.

Also keine Kritik am Gesundheitssystem?

Die Krankenkassen zahlen für die Entgiftung, die Rentenkassen für die Langzeittherapien – das ist mehr, als viele andere Länder haben. Aber natürlich ist das System überlastet. Es gibt zu wenig Betten, teilweise muss man drei Monate auf einen Therapieplatz warten. In der Zeit kann bei einem Alkoholiker viel passieren.

Wollen Sie mit Ihrem Buch Leute vom Trinken abhalten?

Wachrütteln vielleicht. Meine wichtigste Botschaft ist: Du kannst immer aufhören, selbst um eine Minute vor zwölf. Nur um zwölf ist es zu spät. Dann bist du tot.

Wieso haben Sie den Absprung geschafft?

Ich hatte – anders als viele andere – eine Perspektive. Ich wusste, dass ich es auf bescheidenem Level schaffen könnte. Nicht in die Chefetage, der Zug ist abgefahren, wenn man mal länger auf der Parkbank geschlafen hat. Jetzt arbeite ich wie früher in der Marktforschung, wenn auch auf dem Niveau, auf dem ich als Berufsanfänger war. Aber wer gibt einem Wiedereinsteiger mit 51 Jahren einen guten Job – noch dazu einem Alkoholiker?

Sie haben drei Kinder. Half das auch, um von der Sucht loszukommen?

Es war ein Baustein. Wenn sie es allein gewesen wären, hätte ich es ja schon beim ersten Mal schaffen können. So hart das klingt: Der Alkohol war mir lange wichtiger.

Wie gehen Ihre Kinder jetzt mit der Sucht des Vaters um?

Ich war mit ihnen sehr offen, habe nach dem ersten Entzug erklärt, was los ist, deshalb ist das Verhältnis immer noch sehr gut. Aber ich muss vorsichtig sein. Die Jungs sind jetzt 20 und 19, haben Abitur gemacht, gehen feiern. Das kann ich nicht verbieten. Wenn ich finde, dass es zu viel wird, kann ich nur sagen: „Lest das Buch, ihr seht, wo es hinführen kann.“

Würden Sie im Rückblick sagen: Ich und ein paar andere haben ein Problem mit dem Alkohol – oder hat unsere Gesellschaft eins?

Zunächst mal ich, weil es bei mir eskaliert ist. Andere kommen ja damit zurecht. Aber wenn man sich die Zahlen ansieht, dann trinken wohl Millionen über die gesunden Maße. Wir gehen sehr lax mit dem Stoff um. Das Zeug wird überall angeboten, wird überall hingestellt. Und es kostet ja kaum etwas: Ich konnte mich prima mit 10 bis 12 Euro am Tag besaufen, wenn ich den Schnaps im Discounter besorgt habe.

Der Drogenbeauftragte Henning Hirsch ...

... würde als Erstes die Alcopops verbieten. Braucht kein Mensch, dienen nur dazu, die Jugendlichen mit dem Geschmack von Schnaps vertraut zu machen. Außerdem müssen nicht an allen Supermarktkassen Flachmänner stehen. Und Schnapsverkauf in Tankstellen sehe ich auch kritisch.

Vermissen Sie nicht manchmal einen guten Drink?

Ja, aber es wird seltener. Wenn ich allein bin, ist es kein Problem, denn ich habe keinen Alkohol im Haus. Wenn ich in Gesellschaft bin, gehe ich im Falle von Saufdruck einfach nach Hause.

Ein alkoholfreies Getränk, mit dem man problemlos einen ganzen Abend bestreiten kann, haben auch Sie bisher nicht gefunden?

Im Prinzip Wasser. Cola und Säfte kommen einem irgendwann zur Nase raus. Aber nein, es gibt kein richtiges Alternativgetränk. Nur kann mir niemand erzählen, dass das sechste Bier noch so gut schmeckt wie das erste. Das trinkt man aus anderen Gründen.

Interview: Moritz Baumstieger

Warum ging es damals noch gut?

Durch den Berufsstart und meine Ehe hatte ich wieder Struktur im Leben. So habe ich das zunächst im Griff gehabt – aber zehn Jahre später, als es in Ehe und Job Probleme gab, hat mich der Suff eingeholt. Viele schaffen es, eine Zeit lang ein gewisses Level zu halten, ohne dass es umkippt. Bis dahin belügt man sich und andere.

Jetzt haben Sie sich vor der größtmöglichen Öffentlichkeit geoutet. Wie lebt es sich mit dem Stempel „Alkoholiker“?

In dem Moment, wo ich aufgehört habe, meinen Alkoholismus zu vertuschen, war es einfacher, ihm zu widerstehen. Er war nun kein versteckter Feind mehr, sondern einer, der gut sichtbar im Raum stand. Viele trockene Alkoholiker können sehr offen über ihre Vergangenheit reden.

Trotzdem wird die Geschichte im Buch von einer fiktiven Figur erzählt ...

... die sehr viele Ähnlichkeiten mit mir hat. Ich brauchte Tim Keller wie Charles Bukowski seinen Hank Chinaski brauchte. Das ist eine Art literarische Bewusstseinsspaltung: Man weiß, dass man über sich selber schreibt, aber es ist weniger peinlich.

Tim Keller hat trotz des Suff's sehr viel Sex.

Eine Sucht kommt selten allein. Aber die ganzen lapidaren Affären sollen zeigen, wie zweitrangig jegliche zwischenmenschlichen Beziehungen für Suchtkranke sind. Im Zentrum ihres Lebens steht der Stoff.

Das heißt, dass weder Freunde noch Familie oder Partner dem Süchtigen helfen können.

Sie können ihn moralisch unterstützen. Selbst die Ärzte können nur den Entzug begleiten, den Patienten körperlich wieder herstellen. Schaffen muss man es alleine.

Bei der Lektüre fragt man sich: Hat das Klinikpersonal die Patienten schon aufgegeben?

OL

