

In seinem Erstlingswerk „Saufdruck“ verarbeitet Henning Hirsch eigene Erfahrungen mit der Droge Alkohol: Seine Sucht nach Bier und Hochprozentigem hat ihn binnen wenigen Jahren sozial abstürzen lassen. Erst nach 30 klinischen Entzügen kehrt der Autor dem Alkohol den Rücken.

# Droge Alkohol: Schleichend zur Sucht

## Was hat Sie motiviert, ein Buch über Ihre Sucht zu schreiben?

Ich wollte schon seit vielen Jahren einen Roman schreiben, hatte aber nie die zündende Idee. Als ich mit meiner Alkoholsucht gekämpft habe, war mir klar, dass ich jetzt ein mitteilenswertes Thema habe. Vor zwei Jahren habe ich dann beschlossen, abstinenter zu werden. Und da die meisten Rückfälle abends passieren, brauchte ich eine gute Abendbeschäftigung. Durch die monatelange Arbeit an dem Roman konnte ich die Sucht in eine andere Richtung lenken: Ich war süchtig danach zu schreiben. Mich beim Schreiben mit meiner eigenen Geschichte auseinanderzusetzen, war eine gute Art der Eigentherapie.

## An welchem Punkt haben Sie gemerkt, dass Sie ein Alkoholproblem haben?

Das ist mir schon als Student klar geworden. Als ich in München studiert habe, habe ich relativ viele Partys gefeiert. Und spätestens im sechsten Semester habe ich gemerkt, dass eine Abhängigkeit besteht. Um mir das Gegenteil zu beweisen, habe ich auch mal eine Woche aufgehört. Und immer, wenn eine solche Trinkpause zu Ende war, habe ich gedacht: Siehst du, du kannst es doch. Aber dann habe ich relativ schnell wieder angefangen und bald eine kritisch hohe Dosis Alkohol erreicht. Im Berufsleben habe ich weitergetrunken, nur eben in reduzierter Menge. Bis zu meinem ersten klinischen Entzug hat es 25 Jahre gedauert.

## Was war der Auslöser dafür, dass Sie die Situation irgendwann nicht mehr unter Kontrolle hatten?

Dabei hat die jahrelange Gewöhnung an den Alkohol eine Rolle gespielt: Irgendwann reicht die Menge nicht mehr aus, um das Gefühl herzustellen, das man von einer kleineren Menge kennt. Das heißt, man erhöht die Menge schrittweise und am Ende immer schneller. Letztlich waren es auch massive finanzielle Sorgen. Das ist bei vielen Alkoholikern einer der Hauptauslöser, wenn sie sehen: Die Firma geht den Bach runter und die Gerichtsvollzieher geben sich täglich die Klinke in die Hand. Wenn man kein Licht mehr am Ende des Tunnels sieht, wird der Alkohol schnell zum abendlichen Problemlöser. Alkoholiker sind nicht dumm: Sie wissen, dass der Alkohol das Problem nicht löst. Aber er dämpft es zumindest für ein paar Stunden ab.

## In welchen Situationen haben Sie zum Alkohol gegriffen?

Anfangs war ich ein Partytrinker. Später habe ich auch getrunken, um mich für Geleistetes zu belohnen: Verliebt mein Tag positiv, hatte ich mir ein Bier verdient. Und klar: Wenn ich von einem Bier rede, meine ich eigentlich

vier oder fünf. Wenn ich abends spät nach Hause kam und nichts mehr im Kühlschrank war, bin ich zur nächsten Tankstelle gefahren und habe mir Bier besorgt. Den Süchtigen erkennt man auch daran, dass er gewisse Zahlenspiele macht: Montags drei Bier, dienstags drei, mittwochs ist schon Mitte der Woche, da kannst du fünf Bier trinken. Schnaps kam dann erst in der harten Phase dazu.

## Sie haben rund 30 Entzüge hinter sich gebracht. Warum sind Sie so oft rückfällig geworden?

Auf mein Alkoholproblem hat mich nie jemand richtig angesprochen. Das war nicht so, dass ein Arzt gesagt hat: Du hast ein Problem. Zwar haben manche Partnerinnen gemahnt: Trink nicht so viel am Wochenende. Aber da ich am Morgen danach immer einsatzfähig war, haben sie es toleriert. Als ich dann das erste Mal in der Entgiftung war, wurde mir knallhart gesagt: Sie sind ein Alkoholiker, sonst wären Sie ja nicht hier gelandet. Das habe ich sofort eingesehen. Aber man hat lange Zeit den Gedanken, dass man kontrolliert trinken könnte; also mal zwei Bier am Abend. Der Normaltrinker kann danach aufhören, der Alkoholiker muss sich zwingen aufzuhören. Nach einer Woche wird er das aber nicht mehr schaffen und wieder einen ganzen Kasten Bier trinken.

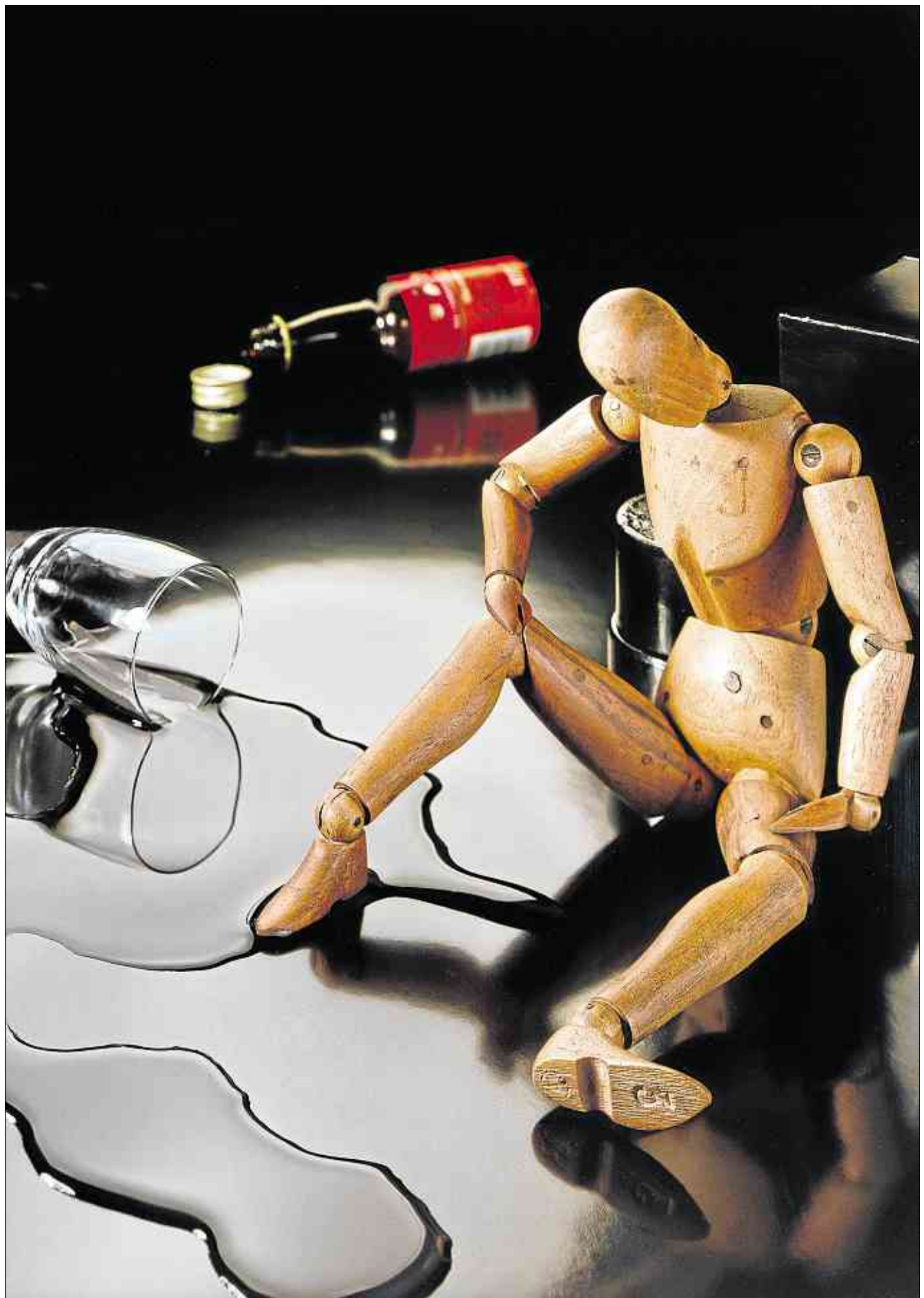
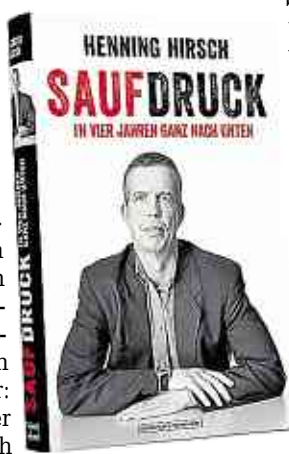
## „Verliebt ein Tag positiv, hatte ich mir ein Bier verdient. Und klar: Wenn ich von einem Bier rede, meine ich eigentlich vier oder fünf.“

Buchautor Henning Hirsch über seinen früheren Alkoholkonsum

Das heißt, der Kontrollverlust kommt sehr schnell zurück. Das habe ich anfangs nicht eingesehen und bin daher wieder rückfällig geworden.

## Sie haben im Entzug Freunde kennengelernt, die an ihrer Sucht gestorben sind. Rüttelt einen ein solches Erlebnis nicht wach?

Nein, eigentlich nicht. Du weißt, dass es dich auch erwischen kann. Das ist wie ein russisches Roulettespiel: Die Kugel ist in einer Kammer drin, aber es sind sechs und wenn du Glück hast, ist es eben immer die andere Kammer. Mich hat es erst wachgerüttelt, als die Ärzte gesagt haben: Du warst eigentlich schon tot, und wir haben dich zurückgeholt. Dann wusste ich: Wenn du weiterleben willst, dann musst du komplett aufhören. Die ersten Monate ist das hart, weil es Alkohol ja alle hundert Meter zu kaufen gibt – oder er wird zumindest alle 50 Meter auf Plakaten beworben. Damals habe ich mich zurückgezogen und alles gemieden, wo ich Alkohol vermutet habe: Betriebsfeste, Grillpartys oder Biergärten. Im Supermarkt musste ich jedes Mal einen weiten Bogen um das



Zerbrochen am Alkohol: Henning Hirsch verarbeitet seine Erlebnisse als Alkoholiker in einem Roman. Im Interview mit unserer Zeitung erinnert er sich an die dunklen Stunden seines Lebens.

Foto: Fotolia

Spirituosenregal machen. Aber mittlerweile kann ich anderen sogar wieder beim Trinken zusehen.

## Sie verarbeiten in Ihrem Buch eigene Erfahrungen. Die Geschichte wird aber aus der Sicht Ihres Protagonisten Tim Keller erzählt. Warum haben Sie keine Autobiografie geschrieben?

Ich habe es ja sehr zeitnah zu den Erlebnissen geschrieben. Und dadurch, dass ich mir einen anderen Namen gegeben habe, konnte ich Dinge, die mir sonst wahrscheinlich sehr peinlich gewesen wären, einfach besser aufschreiben. Eben weil ich gedacht habe: Es ist ja Tim Keller. Außerdem ist die Romanform für den Dritten besser zu lesen. Eine Autobiografie, die mit der Kindheit beginnt, ist meist eher mühsam zu lesen. Mein Buch startet ja direkt beim ersten Aufwachen auf der Intensivstation. Da gibt es zunächst keine große Vorgeschichte. Erst in einem späteren Kapitel spricht Tim mit

einer Psychologin darüber, wie es überhaupt so weit kommen konnte.

## Sie schreiben in Ihrem Buch, dass Sie auch süchtig nach flüchtigen Partnerschaften waren. Worauf führen Sie das zurück?

Ein Süchtiger ist nicht nur nach einer Droge süchtig, sondern nach ganz verschiedenen Dingen. Bei meinem Protagonisten war es eine Sucht und zugleich die Suche nach Liebe. Denn zum Teil sind Partnerschaften, die ihm wichtig waren, wegen seiner Alkoholsucht zerbrochen. Er sucht also nach Partnerinnen, die ihn zumindest für ein paar Wochen auffangen und stabilisieren können. Aber es geht immer schief, weil er mehr ans Trinken denkt als an die Partnerin. Und wenn er sich mit Partnerinnen zusammen tut, die auch süchtig sind, geht es natürlich vollkommen in die Hose: Dann fangen beide an zu trinken.

## Wie sieht Ihr Leben heute nach so vielen Alkoholexzessen aus?

Ich habe wieder einen strukturierten Alltag, den hat ein Alkoholiker nicht unbedingt. Das heißt, ich stehe morgens wie jeder normale Berufstätige auf und bin freiberuflich als Marktforscher tätig. Die Jobs, die ich vorher hatte, die würde ich heute nicht mehr bekommen. Die Leute finden es zwar super, dass ich aufgehört habe zu trinken, aber die sagen: Um Gottes Willen, das ist ein Alkoholiker, wer weiß, wie sich das entwickeln wird. Das heißt, ich muss mich jetzt mit Jobs zufriedengeben, die ich früher als Student angenommen habe. Aber daran scheitern auch viele, weil sie denken: Früher war ich erfolgreicher Manager, Anwalt oder Unternehmer und fange jetzt nicht wieder wie ein Student an. Mein erster Job nach dem Entzug war ein Praktikum in der Marktforschung.

## Gehen wir in unserer Gesellschaft zu locker mit dem Thema Alkohol um?

Ich bin jetzt nicht vom Saulus zum Paulus geworden und hebe den Zeigefinger, wenn andere trinken. Das Problem ist, dass man Alkohol zu früh, zu problemlos und auch zu billig bekommen kann. Die Anzahl derer, die harte Drogen wie Heroin nehmen, ist nur ein Bruchteil der Leute, die ein massives Alkoholproblem haben. An harte Drogen kommt man viel schwieriger heran, sie sind sehr viel teurer und auch illegal. Mit zu viel Marihuana in der Tasche bin ich schnell bei der Staatsanwaltschaft. Habe ich aber sechs Flaschen Wodka im Rucksack, dann passiert mir nichts. Außerdem gilt es als cool, Alkohol zu trinken. Wenn man nur 20 Prozent des Aufwands, den man in diese Anti-Raucherkampagnen steckt, in Anti-Alkoholkampagnen steckt, würde, gäbe es jährlich sicher Zehntausende Alkoholiker weniger.

## Unterm Strich

### Schreiben als Therapie

**Biografie** Henning Hirsch, Jahrgang 1962, studierte Betriebswirtschaftslehre in München. Seitdem arbeitet er als Marktforscher. Hirsch ist geschieden und hat drei Kinder. Bereits während seines Studiums machen sich erste Alkoholprobleme bemerkbar: Der BWL-Student feiert gern und trinkt dabei regelmäßig einen über den Durst. Jahrelang hat er seine Sucht unter Kontrolle, bis er eines Tages im Krankenhaus auf der Intensivstation aufwacht. Hirsch rutscht immer weiter in die Abhängigkeit. Nach vier Jahren und etlichen Suchtentzügen entscheidet sich der Betriebswirt für die Abstinenz. 2011 beginnt er, sein erstes Buch „Saufdruck“ zu schreiben. Das Schreiben hilft ihm, endgültig vom Alkohol loszukommen.

**Das Buch** Henning Hirsch: „Saufdruck. In vier Jahren ganz nach unten“. Verlag Schwarzkopf & Schwarzkopf, 320 Seiten, 14,95 Euro. Mehr Informationen unter [www.schwarzkopf-verlag.net/saufdruck.html](http://www.schwarzkopf-verlag.net/saufdruck.html)



„Saufdruck“ ist Henning Hirschs Erstlingswerk. Foto: Moritz Thau