

1

2

43.

3 „Kannst du dir vorstellen, nie wieder Alkohol zu trinken?“

4 fragt mich Fred. Es ist Samstagmorgen. Wir sitzen auf der

5 großen Eingangstreppe, um unsere Sportschuhe zu putzen. Er

6 schlägt einen Schuh mehrmals heftig auf die Stufen, um den

7 größten Dreck loszubekommen.

8 „Ich meine: wirklich nie wieder? Mir macht das Angst“, sagt

9 er und fügt schnell hinzu: „Aber mir ist schon klar, daß es

10 nicht anders geht.“

11 Ich ärgere mich. Die Gruppe reagiert sehr heftig auf alle

12 Meinungen, die eine konsequente und lebenslange Abstinenz in

13 Frage stellen. Mich ärgert vor allem, daß Fred offenbar

14 denkt, ich würde genauso reagieren. Aber er hat ja recht.

15 Was die Meinung über konsequente Abstinenz angeht, herrscht

16 in der Gruppe eine unterschwellige Paranoia. Ich weiß gar

17 nicht genau, warum. Vielleicht liegt es daran, daß alle

18 Angst vor Abstinenz und Cleansein haben. Man war zehn Jahre

19 drauf und ist grade mal ein paar Wochen clean. Das eine

20 kennt man sehr gut, das andere dagegen überhaupt nicht.

21 Freds Frage ist nicht ohne. Sie kann zweierlei bedeuten,

22 nämlich einmal eine Sorge über die Endgültigkeit, also

23 buchstäblich niemals wieder zu trinken. Sie kann aber auch

24 darauf abzielen, ob und besonders wie man sich ein Leben

25 ohne Alkohol vorzustellen habe. Die eine Frage kann ich mit

26 Ja, die andere nur mit Nein beantworten. Ich will ihn nicht

27 überfordern und antworte mit der Standardantwort: „Auf jeden

28 Fall hab ich´s vor.“ Fred ist zufrieden.

29 Ich angele mir eine Bürste aus der Schuhputzkiste, die

30 zwischen uns steht. „Freust du dich auf die Abstinenz?“

1 frage ich ihn. Die Frage klingt seltsam, wie ich sie stelle.  
2 Fred sieht mich erstaunt an.  
3 „Na klar!“ sagt er. Er hält mit dem Putzen inne, bereit, mir  
4 zu erklären, warum er sich freut. Ich bereue fast, die Frage  
5 gestellt zu haben, weil ich weiß, was jetzt kommt. Um ihn  
6 nicht zu kränken, nicke ich ihm aufmunternd zu.  
7 „Man hat wieder Lebensqualität“, erklärt er prompt. „Man  
8 fühlt sich besser. Man kommt sich wieder wie ein Mensch vor.  
9 Man ist raus aus dem Sumpf.“  
10 Ich nicke und denke mir: Standardantworten. Frag irgendeinen  
11 aus der Gruppe, und er wird genau das antworten.  
12 „Und was ist für dich Lebensqualität?“ insistiere ich. Fred  
13 sieht mich unsicher an.  
14 „Das ist, zum Beispiel...also ich weiß nicht so recht.“ Er  
15 lacht verlegen. „Wahrscheinlich ist das für jeden was  
16 anderes. Was ist es denn für dich?“  
17 Nicht ungeschickt, denke ich.  
18 „Ich weiß nicht genau“, antworte ich. „Lebensqualiltät hatte  
19 ich lange nicht mehr, deshalb kann ich´s gar nicht genau  
20 sagen. Genau wie du“, füge ich versöhnlich hinzu.  
21 Fred bürstet nachdenklich über eine Schuhspitze.  
22 „Ich hab zwischendurch immer wieder auf der Straße gelebt“,  
23 sagt er langsam. „Und ich fand das gar nicht so schlecht. Es  
24 gab zwar immer wieder Zeiten, die richtig hart waren, aber  
25 im großen und ganzen...“  
26 Das Bürsten hat jetzt etwas trotziges.  
27 „Was ich meine“, fährt er schließlich fort, „ist, das man  
28 selbst auf der Straße so was wie Lebensqualität hat. Wenn  
29 man was zu essen hat, zum Beispiel. Einen guten Platz zum  
30 Schlafen. Was zu trinken. Hin und wieder mal ´nen Schuß.“

1 Solche Sachen." Er sieht mich an. „Komisch, wenn man so  
2 darüber nachdenkt. Lebensqualität hat man auch, wenn man im  
3 Arsch ist. Vielleicht nur ein bißchen...kleiner. Aber wenn  
4 man sich vorstellen soll, was „normale“ Lebensqualität ist -  
5 das weiß man gar nicht genau.“  
6 „Und was ist mit einem geregelten Job, Gehalt, schöne  
7 Wohnung oder Familie?“ frage ich.  
8 Fred nickt nachdrücklich.  
9 „Genau. So leben wie jeder andere.“  
10 Wir putzen schweigend weiter. Schließlich legt er die Bürste  
11 weg und sagt: „Ich hab Angst vor der Langeweile. Urlaub im  
12 Süden. Tage, die immer gleich sind. Eine Frau, die ich jeden  
13 Tag sehe. Bis an mein Lebensende.“  
14 „Klingt furchtbar.“  
15 Er überhört meine Ironie und sieht mich ernst an. „Ja, nicht  
16 wahr? Das alles klingt gut, aber wo ist der Kick?“ Er  
17 bürstet wieder und hält dann erneut inne. „Vielleicht mal  
18 keine Freunde, die einen abzocken“, sagt er nachdenklich.  
19 „Saubere Klamotten. Menschen, die höflich zu einem sind.  
20 Regelmäßig zum Zahnarzt.“ Er lacht und zieht mit dem  
21 Zeigefinger einen Mundwinkel nach hinten, um mir seinen  
22 ruinierten Oberkiefer zu zeigen. Mich schaudert es. Seit  
23 Beginn meiner Therapie bin ich beeindruckt vom schlechten  
24 Zustand der Gebisse. Ich war seit Jahren nicht mehr beim  
25 Zahnarzt, und einer oder zwei meiner Zähne müsste dringend  
26 mal überarbeitet werden, aber im Vergleich zum Rest der  
27 Patienten ist mein Gebiss das eines Schauspielers.  
28 „Dafür würde es sich lohnen, clean zu sein“, schließt er.  
29 Mir fällt der Konjunktiv auf. Ich kann seine Unsicherheit  
30 verstehen. Allen anderen wird es genau so gehen, egal, wie

1 überzeugt sie ihren Abstinenzwillen äußern. Abstinenz ist  
2 unentdecktes Land. Viel mehr als Verzicht auf Alkohol und  
3 Drogen. Es ist ein Abschied, und der Beginn einer unsicheren  
4 Reise. So stelle ich es mir vor. Lebensqualität ist ein  
5 leeres Wort. Man kann es definieren, natürlich, mit Worten,  
6 wie sie auf einem Formular stehen könnten: Beruf, Einkommen,  
7 stabile Beziehungen, soziale Angepaßtheit und was sonst noch  
8 alles im therapeutischen Vokabular zu finden ist. Nur, wenn  
9 das alles noch in der Zukunft liegt oder sogar noch nie  
10 existierte, ist es etwas abstraktes, genau so abstrakt wie  
11 der Ausdruck „ein besserer Mensch sein“. Jeder stellt sich  
12 vor, daß dies alles automatisch Glück, Sorglosigkeit und  
13 Zufriedenheit bedeutet, das wäre nämlich für mich  
14 Lebensqualität. Und wie haben wir Glück, Zufriedenheit und  
15 Sorglosigkeit bisher erlebt? Genau. Lebensqualität im  
16 Rausch. Der fällt jetzt weg. Und was kommt danach?  
17 Logischerweise ein Leben ohne die vertraute Lebensqualität,  
18 oder mit einer, die man erst mal suchen muß. Ich meine, man  
19 muß erst einmal suchen und dann ausprobieren, wie man mit  
20 der neuen Lebensqualität zurechtkommt. Ich zum Beispiel habe  
21 keine Ahnung, wie ich glücklich werden kann, ganz einfach,  
22 weil ich nicht weiß, was mich glücklich macht. Eine Frau?  
23 Ein Job? Ein, wie es so schön heißt, positives Selbstbild?  
24 Alles möglich, aber dazu muß ich wissen, wie ich das alles  
25 erreiche, was wiederum bedeutet, ich muß es rausfinden,  
26 kurz: ich muß ausprobieren, was funktioniert und was nicht.  
27 Eine Versuch-und-Irrtum Strategie, die zwangsläufig auch  
28 Mißerfolge mit sich bringt. Mißerfolge frustrieren. Das ist  
29 das Problem der Abstinenz. Und das Problem von uns Süchtigen  
30 ist, daß wir Frustration bisher immer nur auf eine Weise

1 bewältigen konnten, nämlich, indem wir sie sofort, oft schon  
2 im Vorfeld, entschärfen oder sie verwandeln. Eigentlich eine  
3 tolle Leistung. Aber das funktioniert eben nur mit einer  
4 Substanz. Ohne Substanz brauchen wir andere Strategien. Die  
5 erste davon ist Aushalten können. Es ist verblüffend, wie  
6 wenig wir zum Beispiel Kränkungen und Enttäuschungen  
7 aushalten können, wenn wir nüchtern sind. In der Therapie  
8 erlebe ich häufig, wie manche meiner Mitpatienten schnell an  
9 ihre Grenzen kommen, wenn sie die Erfahrung machen, daß sich  
10 ihre manchmal banalen Wünsche nicht sofort erfüllen.  
11 Wahrscheinlich liegt der Sinn der strengen Regeln darin,  
12 genau diese Frustration kennenzulernen und zu trainieren,  
13 diese auszuhalten. Mir fällt noch etwas ein.  
14 „Ist Alkohol für dich Lebensqualität?“ frage ich Fred.  
15 „Und ob“, antwortet er prompt.  
16 „Dann bedeutet Abstinenz auch Verlust von Lebensqualität.“  
17 „Allerdings“, sagt er verdrossen. Ich lasse nicht locker.  
18 „Und wieso ist Alkohol Lebensqualität?“ frage ich.  
19 „Weil...weil jeder trinkt. Alkohol ist ein Genußmittel. Du  
20 kannst ja keine zehn Schritte gehen, ohne daß dir das durch  
21 irgendeine Reklame eingebimst wird. Alkohol gehört dazu. Wer  
22 keinen Alkohol trinkt, gehört nicht dazu.“ Er denkt nach.  
23 „Nein, eigentlich bedeutet es: wer keinen Alkohol mehr  
24 trinkt, kann nicht mehr genießen und gehört deshalb nicht  
25 dazu.“  
26 „Stimmt“, sage ich, „und wer nicht mehr genießt, verliert  
27 Lebensqualität.“  
28 „Eigentlich komisch“, meint Fred, „wie sehr einem die  
29 Reklame vorschreibt, was Lebensqualität ist.“  
30 Allerdings, denke ich.

1 „Für euch Drogis ist es bestimmt noch schwerer als für  
2 mich“, sage ich.  
3 Fred nickt. „Am Anfang schon.“ Er beginnt, die Schnürsenkel  
4 wieder einzufädeln. „Ich kenne kaum einen Junkie, der nicht  
5 auf Alkohol umgeschwenkt ist, nachdem er clean wurde, frei  
6 nach dem Motto: ich spritz das Zeug nicht, also ist es  
7 harmlos. Ging mir ja genauso. Das Vertrackte ist bloß, daß  
8 man schließlich mit dem Alk dasselbe Level erreichen will  
9 wie mit Drogen, und das haut einen genauso zuverlässig von  
10 der Stange. Wer mit Drogen aufhört und stattdessen mit dem  
11 Alk anfängt, hat nicht das geringste begriffen.“  
12 Fred ist fertig mit dem Schuheputzen und stellt sie neben  
13 sich auf die Stufen. Er läßt die Bürste in die Putzkiste  
14 fallen und streckt sich auf den Stufen aus. Heute Vormittag  
15 haben wir Zeit. Die Ausgangsgruppen springen an uns vorbei  
16 die Stufen hinunter und winken, um sich abzumelden, zum  
17 Bereitschaftsdienst hinauf, der oben am Fensterbrett lehnt.  
18 „Du als Alki“, fragt er, „hast du mal dran gedacht, später,  
19 nach der Therapie kontrolliert zu trinken?“ Das berüchtigte  
20 "Kontrollierte Trinken" ist ein Reizthema in der Gruppe.  
21 Wenn es aufkommt, wird es immer lebhaft und laut.  
22 „Nein.“  
23 „Warum nicht?“  
24 „Weil ich nicht will.“  
25 „Glaubst du, daß es funktionieren kann?“ Fred dreht sich zur  
26 Seite, um mich anzusehen. Ich zucke die Schultern.  
27 „Nein, glaube ich nicht. Lebensqualität und Genußmittel hin  
28 oder her; wer abhängig war, kennt Alkohol als Droge und hat  
29 ihn nur getrunken, weil er eine Wirkung wollte.  
30 Kontrolliertes Trinken ist meiner Meinung nach Selbstbetrug.

1 Überleg doch mal. Etwas, das mich fast das Leben gekostet  
2 hat, halte ich doch vernünftigerweise auf Abstand.  
3 Besonders, wenn ich erlebt habe, daß ich es nicht steuern  
4 konnte. Und plötzlich komme ich auf die Idee: Ach weißte,  
5 diesmal passe ich auf, und deswegen kann ich es in den Griff  
6 kriegen? Also wirklich. Wir sind erstklassig darin, uns  
7 selbst zu bescheißen.“  
8 „Aber es scheint Leute zu geben, bei denen es hinhaut.“  
9 „Mag sein. Dann waren sie nicht abhängig, sondern haben nur  
10 viel gesoffen. Oder sie glauben, daß es hingehauen hat, weil  
11 es längere Zeit gut ging. Sieh mal“ - ich ereifere mich -  
12 „das Problem ist, daß sie mit ihrer Vernunft etwas  
13 kontrollieren wollen, daß sich früher von Vernunft nicht im  
14 geringsten hat stören lassen. Und die, die so denken, das  
15 sind zum Teil richtig kluge Leute!“  
16 „So wie du.“ Fred grinst.  
17 „Genau. Ich glaube, der Wunsch nach kontrolliertem Trinken  
18 kommt nicht aus der Vernunft, sondern ist nichts weiter als  
19 der Wunsch der Abhängigkeit, nicht ganz abgestellt zu  
20 werden, und das ist faul.“  
21 Fred nickt nachdenklich.  
22 „Klingt verständlich. Ich hab´s auch mal probiert. Drei  
23 Monate ging es gut. Jeden Abend ein Bier, am Wochenende  
24 drei.“  
25 „Und dann?“  
26 „Irgendwann war es mehr, ganz einfach.“ Er schüttelt den  
27 Kopf. „Irgendwann war die Regel „nur ein Bier“ aus dem Kopf.  
28 Es ist noch nicht einmal etwas passiert, wie ein schlechter  
29 Tag oder so. Ich dachte mir einfach, wenn ein Bier nichts  
30 ausmacht, dann machen zwei Bier auch nichts. Und wenn zwei

1 Bier nichts machen...na, weißt du ja. Das bescheuerte an dem  
2 ganzen Versuch war, daß ich von dem einen Bier ja gar nichts  
3 hatte. Ich meine, was sollte das? Jahrelang hab ich mich  
4 zugeknallt, und dann komme ich auf die grandiose Idee,  
5 Alkohol zu trinken, um mich nicht zuzuknallen. Das ist wie“,  
6 er wedelt mit den Händen, während er nach Worten sucht, „wie  
7 im Kloster leben und trotzdem in den Puff gehen zu wollen.  
8 Nur, daß man dabei die Hose anbehält.“  
9 „Ist das unter Drogis eigentlich genauso? Ich meine, die  
10 Idee, sich kontrolliert hin und wieder einen Schuß zu setzen  
11 oder zu koksen?“ frage ich neugierig.  
12 Fred überlegt und dreht sich eine neue Zigarette.  
13 „Klar“, sagt er und läßt sein Zippo aufschnappen, „da kenne  
14 ich ein paar, die es versucht haben. Geht noch schneller  
15 schief.“  
16 „Wirklich? Warum?“  
17 „Weil Drogen anders wirken“, sagt er, legt den Kopf zurück  
18 und bläst Zigarettenrauch nach oben. „Es gibt zwar ein  
19 kleines Bier, aber ein kleiner Schuß oder eine kleine  
20 „Nase“, das ist nicht so einfach. Entweder, der Kick ist da,  
21 oder eben nicht. Bei Drogen gibt es nur an oder aus. Ein  
22 Schuß, der dich nur ein bißchen draufbringt, ist ziemlicher  
23 Quatsch. Die meisten, die es kontrolliert versuchen,  
24 versuchen eher die Abstände dazwischen zu vergrößern. Einmal  
25 im Monat, einmal alles zwei Wochen, so etwas eben. Aber in  
26 diesen Abständen hast du „das nächste Mal“ als Dauerthema im  
27 Kopf. Das kann eine ziemliche Quälerei werden. Damit sind  
28 wir dann schnell wieder beim Alkohol. Zur Überbrückung.  
29 Außerdem bist du als kontrollierter Drogi immer noch mehr  
30 oder weniger in der Szene drin. Du mußt das Zeug ja



1 irgendwoher kriegen. In der Szene zu sein und dabei nur ein  
2 bißchen drauf, das geht auf die Dauer nicht.“  
3 „So gesehen müßte es für Junkies leichter sein, clean zu  
4 werden. Sie wissen doch mehr als Alkis, daß es keine  
5 Kompromisse gibt.“  
6 „So gesehen schon.“ Freds Augen sind halb geschlossen. Die  
7 Hand mit der Zigarette liegt neben seinem Körper auf den  
8 Stufen. „Aber wenn du einmal Heroin erlebt hast, hast du den  
9 Himmel gesehen. Egal, was dich in deinem Leben später noch  
10 erwartet – das bleibt einzigartig, und das weißt du auch. Du  
11 läufst durch die Welt und weißt genau, die Tür zum Paradies  
12 ist direkt neben dir. Das macht es schwer.“  
13 Mir fällt nichts ein, was ich sagen könnte. Ich bin  
14 bedrückt, weil ich etwas resignatives in Freds Worten spüre,  
15 ein Eingeständnis seiner Machtlosigkeit, die nichts mit  
16 Selbstmitleid zu tun hat, sondern mit Mutlosigkeit. Für  
17 einen Moment tut er mir leid. Er spürt ebenfalls den Wechsel  
18 der Stimmung und reißt sich zusammen.  
19 „Wenn mich jetzt jemand anders gehört hätte, gäbe es richtig  
20 Zoff“, sagt er verlegen lachend.  
21 „Und für mich auch“, sage ich heiter, „weil ich nicht sofort  
22 die Glocke geläutet habe.“  
23 Ich will das Gespräch in entspannte Bahnen führen.  
24 „Es ist wie mit Erdnüssen“, sage ich nachdenklich.  
25 „Was?“  
26 „Oder eben nicht wie mit Erdnüssen. Und Erdbeeren.“  
27 „Was???“  
28 „Ich meine Allergien“, erkläre ich. „Meiner Meinung nach ist  
29 das ganze vergleichbar mit einer schweren Allergie, wie zum  
30 Beispiel gegen, na, eben Erdbeere oder Erdnüsse. Man isst

1 sie zwar gern, weiß aber, daß sie einen schweren Schock  
2 auslösen. Also läßt man es vernünftigerweise. Wenn der Arzt  
3 sagt: Finger weg oder es wird gefährlich, hält man sich  
4 dran. Es gibt nur einen großen Unterschied zu Alkohol. Wenn  
5 ich nämlich Erdnüsse esse, merke ich auf der Stelle, daß es  
6 mir schlecht geht. Ich merke also sehr schnell, Erdnüsse  
7 essen heißt allergische Reaktion und Notaufnahme. Das  
8 bedeutet, sobald ich Erdnüsse in der Hand halte, erinnert  
9 mich das sofort an das, was gleich, im nächsten Moment  
10 passieren wird. Halte ich im Vergleich dazu aber ein Glas  
11 Bier in der Hand, werde ich nicht sofort daran erinnert, was  
12 unmittelbar passieren wird, weil nach einem Glas nichts  
13 Übles passiert. Im Gegenteil. Es passiert etwas angenehmes.  
14 Das Dumme ist doch, daß unmittelbar nach dem ersten Glas  
15 keine Katastrophe eintrifft. Die Katastrophe kommt immer  
16 erst später. Ich mache also immer erst die Erfahrung, daß es  
17 gut geht. Die Erfahrung, daß es schlecht geht, mache ich  
18 erst nach dem zehnten Bier. Oder am Morgen danach. Aber dann  
19 ist es zu spät. Was ich sagen will, ist, daß ich immer, wenn  
20 ich kontrolliert zu trinken versuche, die Erfahrung mache,  
21 daß es offensichtlich klappt. Also am Anfang. Und an dem  
22 versuche ich stehenzubleiben, um es nicht schlimmer werden  
23 zu lassen. Ich vergesse allerdings, daß der Anfang immer nur  
24 ein Anfang bleiben wird, also ein abgebrochener,  
25 unvollständiger Teil, der nicht den Platz des Ganzen  
26 einnehmen kann. Das ist wie bei einem Buch. Ich kann nicht  
27 nach dem ersten Kapitel aufhören und mir sagen, das reicht  
28 mir, mehr muss ich nicht lesen.“  
29 Fred sieht mich grinsend an. „Oder wie beim Sex, wenn ich  
30 kurz vor dem Orgasmus aufhöre.“

1 „Äh, ja. Aber verstehst du, was ich meine? Wenn wir sofort  
2 einen Kater hätten oder Entzugserscheinungen, und der Rausch  
3 käme zehn Stunden später, würden wir vielleicht die Finger  
4 vom Stoff lassen. Oder gar nicht erst abhängig werden.“  
5 Fred nickt, jetzt wieder ernst.  
6 „Deswegen ist der Verzicht auf Alkohol wohl so schwierig“,  
7 fahre ich fort. „Anders als bei Erdnüssen. Verzicht auf  
8 Erdnüsse bedeutet Verzicht auf einen allergischen Schock,  
9 und das nehm ich gern in Kauf, und erst dann bedauere ich  
10 den Verzicht auf Angenehmes. Verzicht auf Alkohol bedeutet:  
11 Ich bedauere zuerst den Verzicht auf Angenehmes, und das  
12 fällt mir schwer. Schock und Katastrophe warten irgendwo  
13 ganz hinten und sind deswegen im Moment unwichtig.“  
14 „Guter Gedanke“, sagt Fred. „Die Frage ist nur, ob das jeder  
15 begreift. Begreifen will. Ich hab da so meine Zweifel. Jeder  
16 denkt schließlich von sich, er sei derjenige, bei dem alles  
17 anders ist. Dazu kommt die Vorstellung von lebenslanger  
18 Abstinenz, was einen sowieso in Angst und Schrecken  
19 versetzt, und zack: die Leute fangen an, mit sich rum zu  
20 tricksen.“  
21 „Vielleicht sollte man in Therapien nicht von lebenslanger  
22 Abstinenz reden.“  
23 „Sondern?“ Fred sieht mich gespannt an.  
24 „Ich meine, jeder sagt, Abstinenz bedeutet, für den Rest des  
25 Lebens nichts mehr trinken. Also nie wieder. Mit so einer  
26 Zeitspanne vor Augen denkt sich jeder: o Gott, die nächsten  
27 vierzig, fünfzig Jahre kein Tropfen mehr! Das kann sich doch  
28 kein Mensch so richtig vorstellen. Höchstens der, der das  
29 schon mal mitgemacht hat. Hat von uns aber noch keiner. Das  
30 ist so ähnlich, als würde man jemandem sagen, er soll mal 50

1 Kilometer laufen. Es kann ja sein, daß er das sogar schaffen  
2 würde, aber er weiß es nicht. Wahrscheinlich sagt er, das  
3 wird mir zuviel und läßt es von vornherein. Oder er fängt an  
4 und merkt nach den ersten Kilometern, daß es hart wird und  
5 gibt auf, weil er noch fünfundvierzig Kilometer vor sich hat  
6 und den Mut verliert. Was ich meine, ist: einen Neuling  
7 schicke ich doch nicht sofort auf eine Marathonstrecke. Den  
8 lasse ich es behutsam angehen. Immer nur eine kurze Strecke  
9 vor Augen.“

10 Fred kramt einen frischen Tabakbeutel aus seiner  
11 Gesäßtasche.

12 „Da ist was dran“, sagt er. „Vierzig Jahre kein Bier mehr,  
13 keinen Joint, kein Nichts, da kommt man schon ins Grübeln.  
14 Das ist echt ein Marathon.“

15 Er bläst eine Rauchwolke aus. Dann sieht er mich an.

16 „Was würdest du denn anders machen?“ fragt er. „Vielleicht  
17 so was wie: immer nur einen Tag vornehmen?“

18 „Vielleicht“, sage ich. „Warum nicht. Aber ich glaube, für  
19 mich wäre das nichts. Immer nur ein Tag. Ich meine, immer  
20 nur ein Tag! Da hätte ich immer das Gefühl, grade mal 24  
21 Stunden überstanden zu haben, und jetzt kommen die nächsten  
22 24. Da geht's dann immer ums Überstehen.“

23 „Vielen hilft's“, räumt Fred ein. „Die Anonymen machen das  
24 die ganze Zeit so, soviel ich weiß.“

25 „Klar. Ich sag ja auch nichts dagegen. Für viele ist das  
26 bestimmt die beste Art, damit umzugehen. Ich weiß bloß  
27 nicht, ob ich das so will. Ich meine, ich will nicht in zehn  
28 Jahren immer noch jeden Morgen sagen: wieder ein Tag  
29 geschafft!“

30 „Wieso denn nicht?“

1 „Weil der Alk irgendwann keine Rolle mehr in meinem Leben  
2 spielen soll. Wenn ich mir aber den Rest meines Lebens jeden  
3 Tag sage: ich bin wieder stärker als er gewesen, na, dann  
4 spielt er den Rest meines Lebens eine Rolle. Eine ziemlich  
5 große sogar. Irgendwie bestimmt er dann immer noch mein  
6 Leben. Jeden Tag.“

7 „Einmal abhängig, immer abhängig.“ Fred streckt die Beine  
8 aus. „Wir bleiben´s nun mal für den Rest unseres Lebens.“

9 „Ich weiß nicht. Das kann es doch nicht sein. Eine Therapie  
10 ist dazu da, sich von der Abhängigkeit zu lösen, und dann  
11 heißt es: einmal abhängig, immer abhängig? Es müßte doch  
12 heißen: einmal abhängig, dann unabhängig. Und das hätte ich  
13 gerne. Ein unabhängiges Leben.“

14 Fred sieht mich nachdenklich an, die unangezündete Zigarette  
15 im Mundwinkel.

16 „Weißt du, was ich für eine gute Idee halte?“ frage ich.

17 „Hm?“

18 „Sich zwei oder drei Jahre Abstinenz vornehmen. Erstmal.  
19 Nicht mehr. Und sich dabei ausdrücklich die Möglichkeit  
20 offenhalten, danach neu zu entscheiden, ob man trocken  
21 bleibt oder wieder trinkt. Ich nehme mir nicht ein ganzes  
22 Leben vor, sondern nur einen Teil. Das ist nicht so  
23 beängstigend. Man denkt sich leichter: das könnte ich  
24 schaffen. Wenn ich zwischendurch das Gefühl habe, es wird zu  
25 hart, kann ich mich mit dem Gedanken beruhigen, daß ich ja  
26 bald wieder darf, und mit dieser Vorstellung kann ich weiter  
27 durchhalten. Und wenn die drei Jahre vorbei sind, habe ich  
28 eine Menge Erfahrungen gemacht, und zwar nüchtern, hab  
29 erfahren, was ich alles schaffen kann, was alles gut ist an  
30 Abstinenz, eigentlich, was Abstinenz überhaupt bedeutet, und

1 dann ist die Wahrscheinlichkeit, das ich mich anschließend  
2 fürs Trinken entscheide, vielleicht geringer. Ich kann mir  
3 nur schwer vorstellen, daß jemand, der drei Jahre trocken  
4 gelebt hat, das freiwillig wieder aufgibt.“

5 Ich sehe ihn an.

6 Fred legt seinen Kopf wieder zurück und schließt die Augen.

7 Ich beobachte ihn eine Zeit lang. Fast glaube ich, er ist  
8 eingeschlafen.

9 „Und wenn doch“, sagt er nach einer Weile ohne die Augen zu  
10 öffnen, „dann ist das Cleansein wirklich nichts für ihn.“  
11 So leicht, wie ich dachte, kann man ihn wohl doch nicht  
12 überfordern.

13

14 44.

15 Rückfälle während der Therapie passieren zum größten Teil  
16 während der Heimfahrten, weit entfernt von schützenden  
17 Reglement. Es gibt Rückfälle mit Drogen und Rückfälle mit  
18 Alkohol, und obwohl bei beiden kein Unterschied in ihrer  
19 „Qualität“ gemacht wird, haben sie doch eigene Merkmale.  
20 Patienten, die während ihrer Heimfahrt Drogen nehmen, kommen  
21 häufig gar nicht erst zurück. Vielleicht liegt es daran, daß  
22 der Schock eines Drogenrückfalls eine größere Verunsicherung  
23 nach sich zieht, die die sonstige Zuversicht unbarmherziger  
24 zusammenfallen läßt, vielleicht ist die Scham größer.  
25 Vielleicht liegt es aber auch an einer simplen Kalkulation:  
26 nach der Rückkehr werden manchmal, quasi auf Verdacht,  
27 Urinkontrollen durchgeführt, um Drogenrückstände erkennen zu  
28 können, und die werden aufgespürt, wenn der letzte Konsum am  
29 Wochenende stattfand. Rückfällige Patienten ersparen sich  
30 häufig die Mühe, eine längere Fahrt ins Schloß zu

1 unternehmen, nur um dann wieder wegfahren zu müssen. Von der  
2 Bloßstellung des Ertapptwerdens ganz zu schweigen. Bei  
3 Alkohol sieht die Sache anders aus. Alkohol lässt sich durch  
4 die Urintests im Schloß nicht nachweisen. Es könnten  
5 Atemtests durchgeführt werden, was aber überflüssig wäre, da  
6 eine wahrgenommene Fahne als Beweis schon ausreicht.  
7 Bluttests werden nicht gemacht. Alkoholkonsum ist leichter  
8 zu kalkulieren. Ein Rausch am ersten Abend der Heimfahrt  
9 ist, wenn man sich die Faustregel vor Augen führt, daß 0,1  
10 Promille pro Stunde abgebaut werden, spätestens im Lauf des  
11 Folgetages nicht mehr nachweisbar. Es kommt sehr selten vor,  
12 daß jemand mit Restalkohol zurückkommt. Falls dies doch  
13 passiert, greift die Regelung, den Betroffenen bis zum  
14 nächsten Tag von der Gruppe zu isolieren, das heißt ihm zwei  
15 Schatten zur Seite zu stellen und in einem gesonderten  
16 Zimmer unterzubringen, bis am nächsten Morgen das weitere  
17 Vorgehen entschieden wird. Die Entscheidung Rauswurf oder  
18 nicht hängt davon ab, ob ein Rückfall für den Patienten  
19 therapeutisch nutzbar ist oder nicht. Nicht nutzbar ist er,  
20 wenn er zum Beispiel verleugnet oder vehement bagatellisiert  
21 wird. In dem Fall ist er nämlich für Interventionen nicht  
22 zugänglich. Wir sehen es in der Regel, wenn „etwas“ auf  
23 einer Heimfahrt passierte. Wir haben ein gutes Gespür für  
24 subtile Veränderungen. Die Rückkehrer sind dann anders. Sie  
25 zeigen zwar Unbefangenheit und Selbstsicherheit, aber  
26 gleichzeitig auch die typischen Signale wie einen etwas zu  
27 aufmerksamen Blick, der möglichst viel um sie herum  
28 registriert, eine minimal erhöhte Körperspannung, und sie  
29 versuchen permanent, ihren Wahrnehmungsradius zu vergrößern,  
30 kurz, sie haben Angst und beobachten. Die Signale sind, wie

1 gesagt, minimal und unterschwellig, und ich glaube, nur  
2 Süchtige können sie erkennen. Das tun wir allerdings  
3 zuverlässig. Rückfälle machen jedem von uns Angst, wenn sie  
4 passieren. Sie sind ein Phänomen, das die eigene Überzeugung  
5 und Sicherheit angreift und Zweifel verursacht. Wir mögen so  
6 etwas nicht. Wir sind in der Lage, uns in Gruppen auf  
7 theoretischem und deswegen sicherem Gebiet mit  
8 Rückfallmodellen zu beschäftigen und tun das auch  
9 bereitwillig und interessiert, aber einen Mitpatienten in  
10 der Mitte zu haben, der von seinem Rückfall berichtet,  
11 beschämt, trotzig, schuldbewusst, ängstlich, das ist eine  
12 andere Geschichte. Die Betroffenheit der Patienten ähnelt  
13 der Reaktion auf die Mitteilung, man habe Krebs. Und  
14 trotzdem ist sie auch anders. Das Auftauchen eines Symptoms  
15 irgendeiner anderen Krankheit bietet die Möglichkeit von  
16 Mitgefühl und Anteilnahme. Das Auftauchen eines  
17 Suchtsymptoms - und was anderes als ein Symptom soll ein  
18 Rückfall sein - veranlasst uns, uns zu schützen vor dem  
19 Erkennen der eigenen Verletzlichkeit, vor der Möglichkeit,  
20 unsere Sicherheit könne ein Irrtum sein. Ich stelle oft  
21 fest, daß ein Rückfall wegen dieses Schutzbedürfnisses bei  
22 anderen Patienten eine Distanzierung verursacht, die den  
23 Ausdruck von Mitgefühl erschwert. Sucht ist eine eigenartige  
24 Krankheit. Das schwierigste an ihr ist, daß ihre wichtigsten  
25 Symptome wie bei anderen Krankheiten nicht vorrangig aus  
26 Schmerzen und Unglück bestehen, sondern der Möglichkeit,  
27 Schmerzen und Unglück vorübergehend zu verhindern - nämlich  
28 durch eine Substanz. Welcher normale Mensch kann darin eine  
29 schon eine Krankheit erkennen, wenn selbst Betroffene damit  
30 Schwierigkeiten haben?



1  
2 Herrmann der Psychiater feigt in den Gruppenraum, wie immer  
3 barfuß. Seine grauen, nach hinten gekämmten Locken glänzen  
4 wie eingeölt. Einmal in der Woche wird die gesamte Gruppe in  
5 zwei kleinere aufgeteilt. Seit kurzem gehöre ich zu seiner  
6 Gruppe, der Gruppe für die Fortgeschrittenen. (Jedenfalls  
7 wird sie so von den Patienten genannt. Die Aufteilung hat  
8 eher organisatorische Gründe. Man kommt bereits automatisch  
9 nach acht Wochen in Herrmanns Gruppe, damit die anderen  
10 Therapeuten entlastet werden.) Die andere Gruppe wird  
11 abwechselnd von Matthias und Elke geleitet.  
12 Herrmann ist als Therapeut beliebt. Er hat keine Allüren.  
13 „Also, Herrschaften“, beginnt er ohne Umschweife, „ich komme  
14 grade aus dem Büro von Matthias. Scheint, wir müssen mal  
15 wieder über Rückfälle reden. Gibt es jemanden, der sich  
16 besonders angesprochen fühlt?“ Er fixiert die Rundestregg  
17 mit zusammengekniffenen Augen. Wir sehen ihn erwartungsvoll  
18 an.  
19 „Was ist mit dir?“ bellt er und reckt sein Kinn Richtung  
20 Andi.  
21 „Wer? Ich?“ fragt Andi verdattert. „Ich hatte keinen  
22 Rückfall. Also, schon, aber das ist schon eine Woche her.  
23 Und ich hab davon schon in der Gruppe erzählt.“  
24 „So. Und was hast du erzählt?“  
25 Andi setzt sich unsicher zurecht.  
26 „Naja, ich hatte meine Heimfahrt, hab etwas getrunken, und  
27 eigentlich war es das auch schon. Ich denke nicht, daß das  
28 noch mal vorkommt.“

1 Herrmann winkt ab. „Ich weiß. Das interessiert mich gar  
2 nicht. Was mich interessiert, ist, was genau passierte.  
3 Also, fangen wir von vorn an. Wo hast du getrunken?“  
4 „In meiner Stammkneipe.“  
5 „Wieviel?“  
6 „Zwei Bier.“  
7 „Nur zwei? Warum nicht mehr?“  
8 „Weil..was meinst du damit? Ich hab gemerkt, was ich da tue  
9 und aufgehört.“  
10 Herrmann unterbricht sein Herumtigern. „Woran hast du  
11 gemerkt, was du da tust?“  
12 Andi überlegt. „Ich weiß es nicht genau. Mir fiel ein, daß  
13 ich am nächsten Tag zurück ins Schloß fahre, und das hat  
14 mich wohl gerettet.“  
15 Herrmann nickt misstrauisch. „Offensichtlich. Wann fing dein  
16 Rückfall an?“  
17 Andi sieht ihn groß an. „Wie meinst du das?“  
18 „Als du das Bier in der Hand hattest? Als du morgens  
19 aufgestanden bist?“  
20 „Als ich in die Kneipe ging, wahrscheinlich.“  
21 Herrmann schüttelt unwirsch den Kopf. „Quatsch“, sagt er. Er  
22 geht zur großen Schiefertafel an der Wand und zeichnet eine  
23 lange Linie. Etwa auf dem letzten Drittel davon zeichnet er  
24 ein X ein.  
25 „Das X da ist der Zeitpunkt, an dem du zwei Bier getrunken  
26 hast.“ Er zeichnet ein weiteres X ein, unmittelbar vor dem  
27 ersten. „Und das hier ist der Zeitpunkt, als du in die  
28 Kneipe gingst. Der Beginn deines Rückfalls, deiner  
29 Einschätzung nach.“  
30 Andi nickt.

1 Herrmann sieht eine halbe Minute auf die Linie mit den Xen,  
2 als stünde dort eine komplizierte Formel. Er schüttelt  
3 wieder den Kopf. „Nein. Das kann nicht der Beginn sein. Es  
4 ist vorher schon einiges passiert, was dazu führte, daß du  
5 dich überhaupt auf den Weg gemacht hast. Ich frag mal  
6 folgendermaßen: was hat dich dazu gebracht, eine Kneipe  
7 aufzusuchen?“

8 „Na, ich war verabredet.“

9 „Komm schon. Ich bin kein Polizist, der ein Verhör  
10 durchführt. Wann hast du dich mit wem verabredet?“

11 „Ich hab mich mit zwei Freunden verabredet, die ich seit  
12 Monaten nicht mehr gesehen habe. Und zwar, mal überlegen,  
13 vor vier Wochen ungefähr. Wir haben telefoniert und  
14 ausgemacht, daß sie mich zu Hause abholen.“

15 „Ah. Warum abholen? Wohin abholen? Warum wolltet ihr euch  
16 nicht bei euch treffen?“

17 „Das geht schlecht. Bei mir kann man nichts unternehmen. Da  
18 können wir in meinem Zimmer rumsitzen und uns langweilen.“

19 „Wer hat entschieden, was ihr an dem Abend tut? Du oder  
20 deine Freunde?“

21 „Meine Freunde. Ich wollte nicht so gern bestimmen, was wir  
22 unternehmen, weil ich, also, weil ich das nie in unserer  
23 Truppe mache. Wenn das Wetter schön gewesen wäre, wären wir  
24 vielleicht in den Park gegangen.“

25 Kurt fragt verwundert: „Hast du in deiner Heimfahrtplanung  
26 nicht geschrieben, daß du mit Freunden ins Kino wolltest?“

27 Andi wird rot. „Das wollte ich auch. Aber dann hatten meine  
28 Freunde halt eine andere Idee.“

29 „Und du hast dich zurückgehalten und ihnen die Initiative  
30 überlassen.“ Herrmann sieht ihn mit Diagnoseblick an.

1 Andi nickt ergeben.  
2 „Weil du ein Weichei bist oder weil du wirklich lieber in  
3 eine Kneipe wolltest?“ Herrmann zeigt ein blitzschnelles  
4 Lächeln.  
5 „Weil ich ein Weichei bin, wahrscheinlich.“ Andi grinst  
6 verlegen.  
7 „Also seid ihr in die Kneipe gegangen, wo man dich gezwungen  
8 hat zu trinken.“  
9 „Nein! Natürlich nicht. Irgendjemand hat eine Runde  
10 ausgegeben, und plötzlich konnte ich nicht mehr so ohne  
11 weiteres raus aus der Nummer.“  
12 „Wieso denn nicht? Du hättest sagen können: Danke, für mich  
13 nicht!“ Herrmann schaut ihn verwundert an.  
14 „Das hätte ich wohl“, sagt Andi verlegen. „Aber dafür war es  
15 dann zu spät. Ich meine, wie hätte das denn denn ausgesehen?  
16 Die anderen hätten sich lustig gemacht, wären sauer worden,  
17 die Stimmung hätte in den Keller gehen können... die hätten  
18 sich nie mehr mit mir verabredet!“  
19 „Das hätte immerhin den Vorteil, daß du nicht mehr in die  
20 Kneipe gehst“, sagt Kurt trocken.  
21 Herrmann beobachtet Andi einen Moment. Dann sagt er: „Zurück  
22 zu meiner Frage: wann fing dein Rückfall an?“  
23 Andi überlegt und zuckt die Schultern.  
24 „Was meint ihr?“ fragt Herrmann in die Runde.  
25 „Ich denke, in dem Moment, in dem nicht mehr von Kino die  
26 Rede war“, meint Miri.  
27 „Und warum?“  
28 „Weil er ab da das Ruder komplett aus der Hand gegeben hat.“  
29 „Scheint ja auch so zu sein“, mein Herrmann. Er geht zur  
30 Tafel, malt ein drittes X an, ziemlich weit vorn auf der

1 Linie und dreht sich wieder zu uns. „Ihr mit euren  
2 Rückfallvorstellungen. Ein Rückfall ist nicht der Moment, in  
3 dem ihr euch etwas reinpfeift. Ein Rückfall ist manchmal ein  
4 ziemlich langer Prozeß.“ Er zeigt auf das letzte X auf der  
5 Linie. „Das hier ist das Ergebnis dieses Prozesses. Wenn es  
6 so weit gekommen ist, ist vorher schon eine ganze Menge  
7 passiert. Anders ausgedrückt: wenn ihr an diesem Punkt  
8 angekommen seid, habt ihr schon viel zu lange gepennt.“  
9 „Woran merke ich denn, daß ich anfangen zu penne?“ frage ich.  
10 „Und wann merke ich das?“  
11 „Kann ich dir nicht sagen“, antwortet Herrmann lakonisch.  
12 „Ja, aber ich muß mich doch wappnen können? Wie mach ich das  
13 am besten?“  
14 „Halt die Augen offen. Als verschlafener Süchtiger hast du  
15 keine Chance.“  
16 Gelächter.  
17 Mark hebt eine Hand wie in der Schule. „Sag mal“, beginnt  
18 er, „wie schlimm ist ein Rückfall wirklich? Ich kenne Leute,  
19 die jahrelang clean sind, dann haben sie einen Rückfall und  
20 alles ist im Arsch. Das kann´s doch nicht sein, oder?“  
21 „Nein? Wie sieht´s denn der Rest von euch?“  
22 „Also, ich denke, daß ein Rückfall ganz einfach übel ist“,  
23 meint Kurt.  
24 Herrmann senkt den Kopf und tigert wieder über den  
25 Teppichboden. Ich habe noch nie gesehen, daß er sich während  
26 einer Gruppe gesetzt hat. Dann bleibt er stehen, als sei ihm  
27 plötzlich etwas eingefallen. „Und was, wenn ein Rückfall ein  
28 Signal ist, daß euch noch etwas für die Abstinenz fehlt?  
29 Dann wäre er doch eine tolle Hilfestellung, oder nicht?“  
30 Wir müssen nachdenken.