

Alfred Endres

**„Dann hör doch einfach auf ...!“**

Lebensgeschichte eines Alkoholikers



ACABUS





Alfred Endres

# Dann hör doch einfach auf ...!

Lebensgeschichte eines Alkoholikers



**Endres, Alfred: Dann hör doch einfach auf ...!, Lebensgeschichte eines Alkoholikers, Hamburg, acabus Verlag 2020**

5. Auflage

ISBN: 978-3-86282-207-2

Lektorat: re, acabus Verlag

Korrektur: pk, acabus Verlag

Umschlaggestaltung: ds, acabus Verlag

Umschlagmotiv: © Isaxar - Fotolia.com

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich und kann über den Handel oder den Verlag bezogen werden.

PDF: ISBN 978-3-86282-208-9

ePub: ISBN 978-3-86282-209-6

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Der acabus Verlag ist ein Imprint der Bedey Media GmbH,  
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg.

---

© acabus Verlag, Hamburg 2020

1. Auflage 2013, acabus Verlag Hamburg

Alle Rechte vorbehalten.

<http://www.acabus-verlag.de>

Gedruckt in Europa

Für meine Helga, in tiefster Liebe und Dankbarkeit



Mit meinem herzlichsten Dank an alle Menschen, die mir zurück ins Leben halfen.

Insbesondere:

- Frau Susann Haak-Georgius nebst allen Kolleginnen der Caritas München vom Team im Sommer 2009
- Oberarzt Dr. Erich Bielesch und alle mich behandelnden Ärzte im Klinikum München Pasing
- Dr. F.-J. F., psychologischer Psychotherapeut in München
- Meinem langjährigen Hausarzt Dr. Peter Dehning und seiner liebenswerte Assistentin Monika Paar am Medizinischen Zentrum München Allach
- Sigrid und Peter (Freunde sind Menschen, die dich mögen, obwohl sie dich gut kennen.)
- Und am allermeisten meiner Mutter (Kleine Kinder, kleine Sorgen usw.)

Sowie ein paar lieben Menschen, ohne die das Leben nicht so schön wäre:

Michael, Silvia, Irene, Dagmar, Heinz, Tina, Claudia, Manfred und alle anderen, die das Prädikat „Freunde“ verdienen.





München, 21.12.2010

Am frühen Morgen schaue ich durch das Fenster aus dem siebten Stock des Krankenhauses auf den Münchner Westen hinunter. Es ist grau, der Schnee der letzten Tage ist schon wieder weg, aber man spürt förmlich die Kälte, wenn man auf den vereisten Parkplatz schaut. Draußen bereiten sich die Menschen auf den Heiligen Abend vor und gehen geschäftig ihrer Wege. Meine Frau liegt in ihrem Krankenbett und schläft noch.

Mein Herz ist schwer, mein Blick gedankenlos, aber mein Kopf ist klar. Der Schmerz in meinem Bauch ist seit gestern noch nicht kleiner geworden. Die Trauer bohrt sich wie ein Loch in mein Herz und will nicht aufhören. Tausend Gedanken schießen mir durch den Kopf und ich warte förmlich darauf, die Kontrolle über meine Gefühle zu verlieren, wie so oft in den Jahren zuvor. Aber diesmal passiert das nicht. Ich kann meine Emotionen wieder kontrollieren, und wer weiß was passiert wäre, wenn das Gleiche vor einigen Jahren geschehen wäre.

Als ob es eine Fügung gewesen wäre, bin ich gestern früher als verabredet aus der Arbeit gegangen, um meine Frau im Klinikum Großhadern zu besuchen. Es sollte eine kleine Überraschung werden, schließlich steht der große Ultraschall an, auf dem man angeblich auch ein 3D-Bild des Fötus sieht.

Als ich meine Frau auf dem Flur sehe, weiß ich in Sekundenbruchteilen, was passiert ist, ehe es mir jemand sagt. Sie weint, und die Krankenschwester, die sie im Arm hat, sagt: „Jetzt gehen Sie erst mal auf Ihr Zimmer.“ Sie kommt mir entgegen und sagt nur: „Schatz, keine Herztöne mehr ...“. Es ist für einen Augenblick so, als hätte mir jemand einen Pfeil ins Herz gestoßen. Als ob man durch einen Eimer kaltes Wasser aus einem schönen Traum im Tiefschlaf geweckt wird. Ich bin nicht fähig, irgendetwas zu sagen oder zu tun, flüstere immer wieder nur „Oh nein ...“

Es lebte nicht mehr, das Baby, das wir uns so sehr gewünscht hatten. Tot im Bauch der Mutter im sechsten Schwangerschaftsmonat. Zu Hause warteten die ersten Spielsachen; die Möbel fürs Kinderzimmer waren ausgesucht und im Internet hatte ich schon einen Maxi-Cosi ersteigert. Meine Mutter hatte auf dem Weihnachtsmarkt die ersten

Söckchen für ihre zukünftige Enkelin besorgt. „Julia“ sollte unsere Tochter heißen, und nach der positiven Fruchtwasseruntersuchung stand ihrer Geburt Ende April nichts mehr im Wege. Auf alles hatte ich mich vorbereitet, um meinen Platz im Leben als „Papa“ einzunehmen, aber nicht auf das: Den Verlust unseres Kindes, noch bevor wir es in unser Leben lassen durften. Erst vor kurzem überflog ich einen Artikel über „Sternenkinder“, wie man Totgeburten nennt, aber ich wollte so etwas nicht einmal lesen. Zu furchtbar erschien mir diese Vorstellung. Jetzt musste ich dieses Schicksal am eigenen Leib erfahren.

Ich frage mich insgeheim etwas theatralisch, ob das der Preis ist, den ich bezahlen muss, aber im gleichen Moment versuche ich meine Gedanken wieder zu ordnen und das zu tun, was ich viele Jahre nicht mehr konnte: Klar denken, mein Schicksal annehmen und das akzeptieren, was nicht zu ändern ist.

Ich werde es durchstehen, ich werde die Kraft finden, meiner Frau beizustehen wie sie zuletzt mir beigestanden ist. Es wird mein Leben nicht aus der Bahn werfen, denn ich habe die Kraft diese Krise zu meistern. Ja, die habe ich, das weiß ich jetzt. Ich kann mehr verkraften, als ich je vermutete, denn ich habe etwas geschafft, was Millionen noch nicht geschafft haben, und darauf bin ich stolz. Und ich möchte Ihnen davon erzählen:

Ich habe mit dem Trinken aufgehört.

Ich habe den Alkoholismus überlebt und mein Leben geändert. Ich bin ein anderer Mensch geworden und ich wünschte, ich könnte diese Kraft mit denen teilen, denen es genauso geht, und die, genau wie ich noch vor kurzer Zeit, keine Hoffnung mehr haben.

## Tiefe Wurzeln in der Vergangenheit

In dem Sechs-Parteien-Haus, in dem ich aufwuchs, ging es Anfang der 80er Jahre recht munter zu. Die Nachbarn hatten sich im Laufe der Jahre miteinander arrangiert, ja angefreundet; die Kinder waren alle langsam im Teenageralter und das Fahrradgeschäft meines Vaters im Nebenhaus verlieh der ganzen Haus- und Hofgemeinschaft eine Art Zusammengehörigkeitsgefühl. Jeder kannte jeden, man sah sich täglich und hatte sich natürlich auch immer wieder den neusten Klatsch zu erzählen. Wir lebten die „Lindenstrasse“ bevor es sie gab. Natürlich spielten die Kinder Fußball und die Väter waren aufgeteilt in „Bayern“- und „1860“-Anhänger. Die Jungs taten es ihnen gleich und alles in allem waren wir eine verschworene kleine Wohngemeinschaft.

So ergab es sich natürlich auch, dass man sich gelegentlich einlud, um abends im Wohnzimmer zusammen mit den „Männern“ jeden Alters Fußball zu gucken, wenn Spiele im Fernsehen übertragen wurden. In den Jahren vor der medialen Überflutung, die wir heute kennen, war das noch lange nicht selbstverständlich. Soweit ich mich erinnern kann, stand dieses Mal das Länderspiel Deutschland – Brasilien auf dem Programm. Nur ein Freundschaftsspiel, und das Aufregendste, das passierte, waren zwei Elfmeter, die noch dazu beide von meinem Idol Paul Breitner kläglich verschossen wurden. Wie gesagt, nicht dass das von Bedeutung gewesen wäre, aber in dieser fröhlichen Runde genoss ich die ersten beiden Weizenbiere meines Lebens. Oder zumindest die ersten, an die ich mich zurück erinnern kann.

Niemand kam auch nur auf die Idee, dass man einem 14-jährigen vielleicht nicht pro Halbzeit ein Bier einschenken sollte. Nein, es war doch so, dass es alles in allem toll war, wenn die Jungs erwachsen werden wollten, mitredeten und natürlich auch mittranken. So schlimm war das alles ja auch nicht. Bier ist ja in Bayern ein Grundnahrungsmittel, und das schadet ja keinem. Mir hat es auch nicht geschadet, jedenfalls nicht, bis ich nach dem Schlusspfiff aufgestanden bin.

Ich wollte nur einen Schritt nach vorne machen und krachte, ohne es zu merken, seitlich gegen den neuen Wohnzimmerschrank der Nachbarn. Das Gelächter war die Krönung des Abends. Nicht, dass ich ausgelacht wurde, nein, das Lachen war mehr als Anerkennung gedacht. „Passt's auf, der Bua hat ja einen Rausch“, so klang es durch den Raum. Ich fand schließlich den Weg in unsere Wohnung im ersten

Stock und kann mich jedenfalls nicht erinnern, dass mir damals ein Vorwurf gemacht wurde. Ich wurde von diesen Monaten an dazu erzogen, den Alkohol als etwas Alltägliches zu betrachten. Verboten hat es mir eigentlich niemand. Schließlich war mein Papa an diesem und an vielen anderen Tagen meiner Trinkerkarriere ja mit dabei.

Es ist weiß Gott nicht so, dass ich ihm oder irgendjemand anderen einen Vorwurf daraus machen würde, meine Eltern haben mich so gut erzogen wie sie konnten. Sie selbst konnten jedoch nie eine kritische Einstellung gegenüber Suchtkrankheiten wie Rauchen oder Trinken aufbauen, zu sehr waren diese „Allerweltssünden“ bei ihnen beiden selbst beheimatet. Sucht bedeutete Sachen wie Heroin oder ähnliche illegale Substanzen, aber nicht Alkohol. Und Bier ist ja auch nicht gleichzusetzen mit Sachen wie Schnaps, Cognac, „harten Sachen“. Dass alleine der Bierkonsum in der Familie schon vor Generationen „Einschläge“ hinterlassen hatte, wurde geflissentlich übersehen. Bier ist einfach zu „normal“, um als Todbringer angesehen zu werden.

Während und nach meiner Therapie entstand in mir eine Distanz zu diesem Leben und dieser Einstellung, die nur mit einer 180-Grad-Wendung zu beschreiben ist. Ich kann mir seitdem sehr gut vorstellen, wie hilflos und einsam mein Vater und all die anderen vor ihm in der Familie waren, als sie Trost, Flucht oder einfach nur Entspannung im Alkohol suchten. Sie merkten dabei nicht, dass sie an dem Ast sägten, auf dem sie saßen – und auf den sie mich setzten, als sie mich großzogen.

Eigentlich hätten meine Eltern ja wissen müssen, dass sie mich in Gefahr bringen, als sie mich im Umgang mit Alkohol nicht warnten. In der Generation meiner Eltern war zwar die Suchtproblematik unter der Bevölkerung noch nicht so ein breites Problem, das auch in den Medien behandelt wurde, wie heute, aber Trinker gab es dennoch, und zwar jede Menge. Bloß hatte das damals einen anderen Stellenwert.

Die Verhältnisse, aus denen meine Mutter kam, waren schlichtweg einfach, meine Großmutter war seit ihrer Kindheit schwerbehindert, ein Unfall kostete sie den linken Arm, ihr Mann starb früh und die ganze Familie litt unter den katastrophalen Auswirkungen des Zweiten Weltkrieges.

Mein Großvater mütterlicherseits trank sich um seine Existenz und riss die Familie fast an den Abgrund. Ich lernte ihn nie kennen, er starb als ich ein Kleinkind war, daher habe ich keine eigenen Erinnerungen daran, wie er als Familienvater war. Was ich von ihm weiß, ist nur, dass

er auf Grund seines Alkoholkonsums seinen Lebensabend in einem Pflegeheim verbrachte, wo er dann eines Tages an den Folgen einer Lungenentzündung starb. Die „Pflegeheime“, die es damals gab, sind mit denen von heute nicht zu vergleichen. Damals galten Süchte eher als Charakterschwäche denn als Krankheit. So verbleibt er in meiner Erinnerung nur von einem alten Foto aus einem Familienalbum. Meine Mutter wickelt mich auf einem Bett in Opas Heim, während mein Großvater milde lächelnd mit gutmütigem Blick daneben steht. Auf dem Foto sieht die Welt in Ordnung aus.

Sein Sohn, mein Onkel, kam zwar unversehrt aus dem Krieg zurück, aber lange Zeit später verfiel er zu Hause im Alltag dem Alkohol. Das Bier war wohl für ihn die einzige Möglichkeit, sich mit der Dominanz seiner Frau zu arrangieren. Die terrorisierte mit ihrer übertrieben Fürsorge bis weit in die nächste Generation hinein die gesamte Familie. Oft hörte ich nur die pauschale Aussage, dass sich der Onkel „aufgegeben“ habe. Als er Anfang der 90er einen Herzinfarkt erlitt (von dem er sich jedoch wieder gänzlich erholte), bekam er in der Reha seine Tagesration Bier bereitwillig ans Krankenbett gebracht. Schon damals war ein stetes Quantum notwendig, damit ihm der körperliche Entzug nicht noch weiter zu schaffen machte. Als schließlich seine Frau starb, war es schnell um ihn geschehen. Ohne Struktur und Kontrolle wurde aus dem Bier Weinbrand und aus Gleichmut Hoffnungslosigkeit. Als man ihn eines Tages ins Krankenhaus einlieferte, gaben ihm die Ärzte aufgrund seines Zustandes noch ein Jahr zu leben. Um mit dem Trinken noch aufzuhören und damit seine Gesundheit zu retten, dafür schien es schon lange zu spät zu sein. Er entschuldigte sich bei seiner Familie zu gegebener Zeit und starb bald darauf.

Väterlicherseits war es nicht viel anders, die Großeltern kamen aus ihrer Armut nie heraus. Eine Eigenheit, die meinen Opa am meisten prägen sollte, waren seine Wutanfälle. Die liefen schon mal darauf hinaus, dass er beim Essen mit der Familie den ganzen Topf voll Braten wutentbrannt aus dem Fenster warf, wenn eins der Kinder etwas Falsches sagte. Dazu sei gesagt, dass es zu der Zeit nicht oft Fleisch gab, was die Sache natürlich nicht vereinfachte. Das Schicksal ersparte ihm die Sucht nur insofern, dass er einfach zeitlebens kein Geld hatte, um regelmäßig ein Wirtshaus zu besuchen.

Mein Großvater sah seine Fehler erst ein, als ich auf der Welt war und die Liebe zu seinem Enkelkind endlich sein Herz öffnete. Den Herzfehler, den er aus der Gefangenschaft mit nach Hause brachte, konnte

man mit Hilfe eines Herzschrittmachers in den Griff bekommen. Leider waren in den Siebzigern diese Geräte noch nicht besonders ausgereift und so wollte es das Schicksal, dass sein Herzschrittmacher versagte, als er die Fenster putzte. Der Sanitäter erklärte uns, dass sich wohl ein Kabel gelockert habe. Wie auch immer das genau ablief, bekam ich als zehnjähriger Stöpsel nicht mit, auf einmal stand jedenfalls der Pfarrer in der Küche, Opa lag auf der Eckbank und meine Mutter weinte.

Die Trinkerkarrieren seiner Kinder verliefen unterschiedlich. Meine Tante war die Intellektuelle von den Dreien. Ihr spielte das Leben zwar seitens der Partnersuche übel mit, allerdings war sie in jeder Beziehung die Vernünftigste von den drei Kindern und verfiel keinen Süchten.

Mein Onkel väterlicherseits, war schlichtweg ein „normaler Trinker“ – wobei diese Definition heute nicht mehr zeitgemäß erscheint. Er hatte einfach das Glück, zeitlebens keinen spürbaren körperlichen Schaden dadurch zu nehmen. Dass man nicht betrunken Auto fährt, ist allerdings nie bis zu ihm durchgedrungen. Einzig als ihm seine einfach strukturierte Frau das sprichwörtliche Messer auf die Brust setzte und sagte „entweder das Bier oder ich“, hörte er auf. Er trank zwar sehr wohl noch eine ganze Weile heimlich, aber am Ende seines Lebens kam er komplett von Alkohol los, ohne jemals einen Arzt deswegen konsultiert zu haben. Auf seine Gesundheit achtete er trotzdem nicht genügend. Statt zu trinken, rauchte er bis zu seinem letzten Tag. Eines Tages ereilte ihn der Herzinfarkt im Treppenhaus, die Einkaufstüten noch in der Hand.

Bleibt noch mein Vater zu erwähnen. Er war eigentlich ein kluger Kopf gewesen. Aber wie es nach dem Krieg so war, hatte er, wie viele in seiner Generation, nicht die Möglichkeit sein geistiges Potential voll auszuschöpfen. So blieb ihm nur die Möglichkeit, mit seiner Hände Arbeit zu versuchen, aus dem Sumpf des Proletarier-Daseins zu entkommen. Eine Hochschule für arme Kinder gab es eben nicht. Er tat also das, was er ein Leben lang am liebsten tat: lesen, lernen, noch mal lesen und immer nach vorne schauen. Geboren wurde er in einem Haus, das bis zum heutigen Tag eine Bahnhofsgaststätte ist, und es war ihm trotz allem Bemühen nicht vergönnt, in seinem tiefsten Inneren aus diesem Milieu auszubrechen. Als ich das begriffen hatte, begann ich ihn zu verstehen und ihm zu verzeihen. Mir sollte es ja in weiten Teilen genauso gehen.

Neben der Liebe zu meiner Mutter war Autofahren seine größte Leidenschaft. Ein normales Hobby für einen jungen Mann, so mag man heute denken. Aber kurz nach dem Krieg gab es keine Autos für junge Burschen und so musste man aus seiner Passion schon einen Beruf machen, um ans Ziel zu kommen. Also bewarb sich mein Vater auf eine Stelle bei Siemens, die einen erfahrenen Chauffeur suchten. Er erfüllte die Einstellungs Voraussetzungen tadellos und wurde gebeten, doch am kommenden Montag anzufangen. Etwas verlegen fragte er, ob Dienstag nicht auch möglich wäre, er bekäme Montag erst seinen Führerschein.

Man mag schmunzeln angesichts solcher Anekdoten, die heute undenkbar sind, damals aber Spiegelbild einer Zeit waren, in der manches einfacher war.

Das Ende seiner Karriere bei Siemens als Chauffeur war mit einem Angebot meines Großvaters väterlicherseits an meine Eltern verbunden. Er bot ihnen an, sich an seinem kleinen, aber damals gut laufenden Zweiradgeschäft zu beteiligen. Leider wurde wenig später der Führerschein für Mopeds und Motorräder eingeführt. Das spiegelte sich bald im Umsatz des kleinen Ladens wieder, er ging auf einen Bruchteil seines Ursprungs zurück, weil sich die Anzahl der Mopedfahrer entsprechend dezimierte. Und schon reichte der Verdienst nicht mehr für zwei Personen und mein Vater musste sich nach einer anderen Arbeit umsehen.

Also versuchte sich mein Vater als Automechaniker. Er blieb dabei jedoch glück- und erfolglos, da er für das Dasein eines Geschäftsmannes einfach ungeeignet war. „Zu gut für diese Welt“ möchte man sagen. Es ist nicht einfach als Selbstständiger Geld zu verdienen, wenn man aus Mitleid mit den Kunden nicht einmal genug Geld für seine eigene Arbeit verlangt. Das Ergebnis waren rote Zahlen in den Bilanzen und nicht selten etliche leere Bierflaschen in der Werkstatt. Wer kontrolliert den Chef, ob er trinkt, wenn der Chef nicht einmal Angestellte hat? Die Verzweiflung und Sorge um die Existenz trieben meinen Vater häufig zum Seelentröster Alkohol, anstatt die Kraft aufzubringen, sich selbst aus dem Sumpf zu ziehen.

Etwa zu der Zeit, als ich in die Schule kam, übernahm mein Vater schließlich das Fahrradgeschäft. Damit hatten meine Eltern wenigstens ein halbwegs geregeltes Einkommen, auch wenn der kleine Laden niemals konkurrenzfähig werden sollte.



Diese Jahre prägten wohl maßgeblich, was mein kindliches Verständnis von der „Normalität“ im Umgang mit Alkohol angeht. Ich habe noch heute den Geruch meines Vaters in der Nase, wenn er betrunken nach Hause kam und meine Mutter teils böse – teils nervös – mit dem Abendessen auf ihn wartete. Es war einfach so. Wenn Papa nach Hause kam, roch er nach Bier, teilweise redete er dann auch ganz anders als tagsüber in der Werkstatt. Der Geruch seines Arbeitsmantels und seine Ausdünstungen sowie der lallende Klang seiner Stimme sind mir heute noch in Erinnerung. Oft schlief er kurz nach dem Abendessen auf der Couch im Wohnzimmer ein. Heute erahne ich nur, wie sehr meine Mutter wohl oft gelitten hat.

Einem Kind kommt niemals der Gedanke in den Sinn, dass da etwas schief läuft. Kinder imitieren ihre Eltern, erst im Kleinen dann im Großen. Was mir mein Vater vorlebte, nahm ich automatisch als gegeben an. So wie es alle Kinder tun.

Lügen. Damals schon. Mein Vater nahm es mit der Wahrheit das eine oder andere Mal nicht so genau und brachte mir das automatisch bei. Ich glaube er hat damals ab und zu genauso gelogen wie ich in meiner aktiven Zeit als Trinker. Ein Ritual meines Vaters war der tägliche Gang zur nahegelegenen Tankstelle, wo er sich nach der Arbeit „mit Freunden“ traf. Nachdem er den Laden um 18 Uhr zusperrte, ging er noch im Arbeitsmantel an die Tankstelle 200 Meter weiter die Straße runter. Die „Tanke“ war kein moderner Supermarktverschnitt wie die Tankstellen von heute, sondern neben den beiden Zapfsäulen, die natürlich noch der Tankwart bediente, fungierte der Betrieb in erster Linie als Stehausschank. Das Klientel, das sich dort traf, bestand aus Tagelöhnern und Strolchen. Es mag anmaßend klingen, aber ein anderer Ausdruck fiel mir nicht ein, als ich ab und zu meinen Vater dort antraf. Was genau meinen Vater immer wieder zu Leuten zog, die unter seinem Niveau waren, konnte ich jahrzehntelang nicht verstehen, jedenfalls sagte er zu meiner Mutter immer wieder, er ginge nur „auf ein Bier“ an die Tankstelle.

„Ich habe nur ein Bier getrunken.“ Wussten Sie, dass das die Männer-Lüge Nummer eins ist? Statistisch gesehen verraten Männer eher wie oft sie fremdgegangen sind, als wie viel sie in Wirklichkeit an einem durchzechten Abend getrunken haben.

Ich war fast 40 als ich selbst sagen konnte, wie viele „halbe“ Bier man in ca. 30 Minuten trinken kann und warum man später dann so entsetzlich riecht wie mein Vater damals.

Mein Vater wandelte zwischen den Welten: Er las Bücher über Weltgeschichte und Historie, lernte in hohem Alter Englisch, begann sogar ein Fernstudium und ließ keine Gelegenheit aus, um sich zu bilden. Als Kind hatte mein Papa nicht die Möglichkeit, auf eine Schule zu gehen, die ihn entsprechend förderte. So wurde er als Jugendlicher von seinem sozialen Umfeld geprägt, das aus Trinkern und Kartenspielern bestand. Obwohl er eigentlich einen höheren Intellekt hatte, konnte er sich aus diesem Milieu nie richtig lösen.

Mai 2009, Koma

*Ich spüre meinen Körper in einem Behälter liegen, einem Sarg ähnlich. Wo bin ich? Welcher Tag ist heute? Schläuche und Geräte sehe ich über mir, Plastikschrürzen und steril aussehende Abdeckungen ... ich gleite offenbar in dem Sarg auf einer Art „Montagestation“, meine Organe sind in Plastikbeutel verpackt und liegen neben meinem Körper. Der wiederum wird zusammengeflickt und künstlich am Leben gehalten. Etwas Furchtbares muss passiert sein und ich bin schuld. Es ist nicht real, aber auch kein Traum. Ich muss meine Mutter wissen lassen, dass ich lange nicht nach Hause komme werde, aber ich weiß nicht warum ... ich weiß nichts mehr, außer dass mein Leben auf der Kippe steht. Ich werde lange hier in dieser futuristischen Maschine zubringen bis ich weiß, ob ich leben oder sterben werde. Wo bin ich, wer sind meine Freunde hier, wer meine Feinde? Eine hübsche junge Frau in einem grünen Plastikkittel beugt sich über mich und sagt, sie sei meine Frau und wir haben zusammen drei Kinder ... Hatte ich Kinder? Marion? Wir haben uns doch vor 14 Jahren getrennt! Sah meine Frau nicht anders aus? Solange ich nicht weiß, in welcher Welt ich lebe, werde ich niemanden Zusagen machen, mit wem ich verheiratet bin und wem nicht ... Enttäuscht wendet sich die Frau wieder ab. Aber ich kann doch niemandem sagen, dass ich ihn liebe, wenn ich gar nicht weiß, wo ich bin oder was passiert ist ...*

*Mein Leben hängt am seidenen Faden. Einzelne Stücke Fleisch werden offenbar wieder in meinen Brustkorb eingepflanzt. Diese Maschine dient dazu, mich wieder zusammenzusetzen und ich kann mich nicht bewegen. An der Decke sind Schläuche und Ventile, alles scheint hermetisch abgeriegelt zu sein. Mein Geist schwebt weiter in einen anderen Raum ... Oh Gott, was ist passiert? Warum bin ich hier, was habe ich nur getan?*

## Eine schwierige Jugend

So verliefen auch meine Teenagerjahre zwischen Büchern und Bier. Ich bekam beides mit. Zugegeben, ich las nicht annähernd soviel wie mein Vater, aber Englisch fiel mir leicht und in der Schule bereitete ich meinen Eltern keine großen Sorgen. Die Urlaube in Südtirol sorgten dafür, dass ich neben dem sorglosen Umgang mit Bier auch noch die Kultur des Weintrinkens kennenlernte. Schon bald wusste ich gute von schlechten Rotweinen zu unterscheiden.

Die Jahre in der Grund- und Realschule waren gekennzeichnet durch die stetigen Kontaktschwierigkeiten mit meinen Mitschülern. Ich merkte früh, dass ich um einiges introvertierter als die anderen war. Das wirkte sich natürlich auf meinen Freundeskreis aus. Es gab ein paar, die mich duldeten, aber die Mehrheit der Klassenkameraden mied mich. In der Kindheit werden bekanntlich Wunden geschlagen, die mitunter nie mehr heilen. Ich litt stets darunter, von gleichaltrigen Kindern nicht akzeptiert zu werden.

Meine Noten waren brauchbar, mein Verhalten sehr gut. Darauf waren meine Eltern stolz und es war ihnen wichtig. Im Sport war ich einer der Schlechtesten der Schule und bei den ersten Knutschpartys war ich der Einzige in der Klasse, der nicht eingeladen wurde. Das wäre mir allerdings – wie eigentlich fast jedem Teenie – wichtig gewesen und darauf war ich nun gleich gar nicht stolz. Schlimmer noch, diese beiden Sachverhalte sollte ich mein Leben lang nicht vergessen. Das mit dem Sport konnte ich akzeptieren. Sport machte mir auch keinen Spaß. Dass ich bei den Bundesjungendspielen nicht einmal eine normale Urkunde bekam, wo fast 90% der Teilnehmer eine Ehrenurkunde abstaubten, war für mich noch tragbar. Aber deswegen als Schwächling abgestuft zu werden, wollte mein sanftes Gemüt einfach nicht verkraften. Warum war das wichtiger als meine Eins in Englisch? Eine Trotzreaktion wuchs im Laufe der Jahre in mir heran. Der zurückhaltende Teenager hörte heimlich Heavy Metal. Nicht, dass es mir auf Anhieb gefallen hätte, aber ich wollte um jeden Preis irgendein Hobby oder Interesse haben, was mich deutlich von den anderen abhob. Und das mir keiner zutraute. Der zurückhaltende kleine Bub mit dem langweiligen Seitenscheitel wollte ein Mann werden. Mit allen dazugehörigen „unangepassten“ Seiten. Ich gewöhnte mich schnell an Iron Mai-

den, AC/DC und Motörhead und freute mich über die verwunderten Blicke der Verkäufer in den Plattenläden als ich mir die LPs holte.

Ich brauche kaum zu erwähnen, dass ich natürlich auch nie und nimmer eine Freundin fand, als „es an der Zeit war“. Sprich, als alle anderen ihre ersten Erfahrungen sammelten, wurde ich belächelt. Ich war wütend, weil ich glaubte, etwas zu versäumen. In meiner Unfähigkeit, meine Gefühle nach außen zu tragen, begann ich wohl als Teenager meine Selbstzerstörung. Ich verschloss mich und richtete meine Wut gegen mich selbst. Wenn mich keiner mag, müssen sie wohl ihre Gründe dafür haben. Ich bin es eben nicht wert, gemocht zu werden. Das strickte ich mir solange zusammen, bis es mir passte und ich mich damit abfand. Aber ich werde etwas finden, dass mich von anderen abhebt, ich werde auch euren seltsamen Wertvorstellungen eines Tages gerecht werden. Auch ich werde Seiten entwickeln, die allen anderen Neid und Anerkennung abverlangen. Ich werde etwas tun, das keiner von mir erwarten würde ...

Heute glaube ich zu verstehen, was in manchen Sonderlingen vorgeht, die irgendwann durchdrehen und aggressiv werden. Ich richtete meine Wut gegen mich selbst.

In den Tiefen meiner Seele müssen diese Umstände Auslöser für meinen Alkoholismus in den nächsten beiden Jahrzehnten gewesen sein: Die Selbstverständlichkeit des Trinkens in meinem Elternhaus und der beginnende Selbsthass mangels Anerkennung durch Gleichaltrige als Jugendlicher.

In den Lehrjahren nach dem Realschulabschluss entstanden durch meine Vorliebe für harte Rockmusik erste Kontakte zu Gleichgesinnten. Ich lernte einige Leute kennen, die ich noch aus den letzten Schultagen vom Sehen her kannte, und im Laufe der Zeit bildete sich eine Clique, aus der bis heute noch andauernde Freundschaften resultierten. Es gab auch heftige Streite und Beziehungen, die zerbrachen, aber ich machte viele Erfahrungen, die ich nicht missen möchte. Wir feierten, philosophierten, lachten, weinten, tauschten uns aus und ich wurde zum Freund aller Mädchen, die eine Schulter zum Ausweinen brauchten. Ein Hauptthema, das „Frau“ mit mir immer wieder mal besprechen wollte: Wann heiratet mich mein Freund endlich? Insgeheim wünschte ich mir ihre Probleme inständig herbei, ich hatte nicht einmal die erste Freundin ...

In der Clique wurde eigentlich nie übermäßig viel Alkohol getrunken. Wir waren keine Bande von Randalierern, die Samstag um die

Häuser zog und dem heute verbreiteten „Komasaufen“ frönte. Unsere Hobbys bestanden größtenteils aus Sport und da hatte „richtiges“ Sausen keinen Platz. Wir unternahmen auch Dinge, die Unabhängigkeit und Selbstständigkeit verlangten. Zum Beispiel Reisen bis nach England zu Konzerten unserer Idole. Oder ganze Wochenenden am Nürburgring als die dort ansässigen Rockfestivals in ihren Anfängen lagen. Surfurlaube am Gardasee, lange Fahrten für ein paar Rockkonzerte oder mal ein Fußballspiel ... es gab immer viel zu erleben und wir hatten alle Energie der Welt dafür.

Wenn wir freitagabends gelegentlich Billard spielen gingen, war ich es, der am meisten trank. Die Anderen überlegten mitunter, ob es nicht besser wäre, mir nach dem vierten Bier den Autoschlüssel wegzunehmen, aber irgendwie wollte keiner soweit gehen. Ob mir niemand die Selbstverantwortung nehmen wollte, sei dahin gestellt. Jedenfalls waren die Junggesellenjahre – bevor die Clique zerbrach und sich daraus mehrere Familien bildeten – die schönsten meiner Jugend und ich sehe im Nachhinein dort keine Ursachen für meine spätere Abhängigkeit.

Die ersten Gedanken bzw. die Erkenntnis einer aufkommenden Depression überkamen mich etwa um mein 20. Lebensjahr. Ich vermag nicht mehr genau zu sagen wann, aber es war etwa die Zeit nach der Ausbildung und vor der Wehrdienstzeit. Ich merkte, dass mir die Perspektiven fehlten – heute erscheint mir dieser Gedanke absurd, angesichts meiner damaligen Jugend – und ich machte mir ernste Gedanken. Düstere Gedanken. Keine, die nach außen für andere, insbesondere für meine Eltern, sichtbar waren, und das Unheil nahm seinen Lauf, da ich mich aus meinem Schneckenhäuschen nicht heraus traute und meine Gedanken äußerte. Ich habe die Depression damals nicht als solche erkannt, und so hielt ich meine Gefühlswelt nicht für erwähnenswert oder gar gefährlich. Trotzdem ging ich eines Tages damit zum Hausarzt. Was genau ich ihm damals gesagt habe, weiß ich nicht mehr, aber sehr wohl noch seine ersten Worte: „Es ist gut, dass sie kommen“.

So etwas sagt ein Arzt nicht, wenn man sich „nur erkältet“ hat. Und vor allem nicht mit diesem Unterton. Irgendwo ahnte ich, dass etwas in meinem Leben passierte, das es für immer verändern sollte.

Er überwies mich zu einem Neurologen. Ich wusste nicht, was dieser mit mir machen wollte, geschweige denn, dass es sich um einen Nervenarzt handelte. Dort wurde erstmal eine „Bestandsaufnahme“ ge-

macht. Eine der ersten Fragen war: „Haben sie eine Freundin?“ Etwas verblüfft verneinte ich. „Warum nicht?“, kam es fast etwas forsch von ihm. Nun, das Thema schien ja immens wichtig zu sein, wenn es darum geht das seelische Befinden zu analysieren. „Hatten Sie schon Geschlechtsverkehr?“ „Ups, jetzt geht’s aber ans Eingemachte“, dachte ich mir. Klar, das ist sogar wichtig fürs seelische und sogar körperliche Wohlbefinden, wie wir in der Zwischenzeit alle wissen. Wir leben in einer modernen Welt und den Stellenwert von Sex wurde mir ja bereits im Teeangeralter von den einschlägigen Jugendzeitschriften vermittelt. Aber woher nehmen, wenn nicht stehlen?

Auf Krankenschein gibt es diese Art von Heilmittel ja bekanntlich nicht. Diesen Standpunkt versuchte ich so gut wie möglich zu erklären und beantworte bereitwillig seine Fragen.

Nun, nach einigen Sitzungen kam er zu dem Schluss, dass ich ein ganz normaler schüchterner junger Mann sei, der Schwierigkeiten hat, eine Freundin zu finden, weil er Angst vor Zurückweisungen hat. Ansonsten alles weitestgehend normal, aber mit Hang zu Melancholie bzw. Stimmungsschwankungen. Im Laufe der Zeit kamen wir dann zu der Erkenntnis, dass es sich um „endogene Depressionen“ handelte. Diese konnte man behandeln. Ich musste allerdings etliche verschiedene Präparate ausprobieren bis sich ansatzweise ein Erfolg einstellte. Jedenfalls kamen die Nebenwirkungen als erstes zum Tragen. Ein bis zwei Tabletten täglich und mir war das letzte bisschen Sexualleben auch noch genommen. Impotenz. Voll Sorge ließ ich mir bestätigen, dass das nur vorübergehend sei und es wichtiger sei, erst mal die Stimmung aufzuhellen. Ich bin ja solo, da ist ja eh nicht so schlimm. Klar, wie ein Mönch lebe ich ohnehin schon zeitlebens, jetzt also auch noch wie ein Eunuch. Hoffentlich helfen die Tabletten, dann bin ich wenigstens ein fröhlicher Eunuch. Immerhin hatte ich – neben der Erkenntnis, dass in meinem Dasein etwas aus dem Ruder läuft – auch das Einsehen, dass ich gegen mein Singledasein aktiv etwas unternehmen musste. Darauf zu warten, dass Miss Perfect an meiner Tür läutete, erwies sich als gänzlich falscher Ansatz. Aber was tun? Meinen vier Jahren im Werkzeugbau der Firma M. in München verdankte ich dann wenigstens einen Schritt in die richtige Richtung.

Aber der Reihe nach:

Ich hatte nicht im Geringsten ein schlechtes Gewissen als mich der diensthabende Arzt im Betrieb bei der Einstellungsuntersuchung fragte, wie es denn mit dem Alkoholkonsum bei mir aussähe. Hier in der

Firma sei das ein großes Problem, sagte er und machte keinen Hehl daraus, dass der durchschnittliche Fabrikarbeiter hier mehr tränke als ihm lieb sei.

Der Wahrheit entsprechend sagte ich, dass ich zwar gerne Bier tränke, dies aber bei mir absolut kein Problem darstelle und mich in keiner Weise je beeinflusst habe. Nun, ich war 23 Jahre alt und noch dabei „Aufbauarbeit“ zu leisten. Steter Tropfen sollte den Stein höhlen ... Steter – sprichwörtlicher – Tropfen.

Tja, man gewöhnt sich an alles. Leider. Ich begann die Stelle dort an einem zweiten Januar und noch im ersten Sommer hatte ich mich daran gewöhnt, dass der heiße Nachmittag sich leichter bewältigen ließ, wenn man nebenbei ein Bierchen trank. Es war erlaubt, ja sogar selbstverständlich, und es verging keine Woche, in der es kein Freibier gab. Grund zu trinken – äh, feiern – gab es immer. Ich muss sogar sagen, dass man mit den Kollegen wesentlich besser in Kontakt kam, wenn man mit ihnen trank. Die soziale Komponente des Trinkens ... ich lernte unbewusst, was für eine Rolle das Suchtmittel im Leben spielen konnte.

Damals sah ich noch verächtlich auf die Arbeiter im Werkzeugbau hinab, die teilweise schon am Vormittag leicht angetrunken zur Arbeit kamen und morgens zur Brotzeit wie selbstverständlich Bier tranken, oder auch schon mal vom Abteilungsleiter wieder nach Hause geschickt wurden, wenn sie so betrunken waren, dass während der Arbeit Verletzungsgefahren bestand. Vielen sah man ihren Schwips gar nicht an. Ein Kollege wurde erst erwischt, als er die Sticksäge aufräumen wollte und das gute Stück ohne mit der Wimper zu zucken im Kühlschrank verstaute.

Jener Kollege blieb mir bis heute im Gedächtnis, denn er wusste, glaube ich, die ganze Zeit, wie es um ihn bestellt war. Damals war er 35 Jahre jung, er hatte als Lehrling in der Firma angefangen und feierte gerade sein 20-jähriges Jubiläum. Er hatte keine Frau, keine Freundin, kam aus einfachen Verhältnissen und sah für seine jungen Jahre sehr verbraucht aus.

Eines Tages bei einer Betriebsversammlung stand ein Vortrag einer Ärztin auf der Tagesordnung. Alkohol im Betrieb. Die gute Frau wusste, dass sie bei mehreren Hundert Bier trinkenden Proleten nicht den Hauch einer Chance auf offene Ohren hatte. So meinte sie auch folgerichtig: „Ich weiß, Sie denken, da kommt eine Preußin und kann Ihnen hier in Bayern sagen, dass Biertrinken ungesund ist ... (Applaus der



Männer), aber ich sage Ihnen, wenn Sie einen Konsum von zwei bis drei Halben am Tag haben, neigen Sie zum Alkoholismus.“ Der Wortlaut mag ein anderer gewesen sein, aber die Aussage die Gleiche. Die Arme musste sich auspfeifen lassen, aber als sie mit ihrem Vortrag geendet hatte, sah ich Hans wie ein Häufchen Elend in seinem Stuhl sitzen. Er war den Tränen nahe und der Mund stand ihm offen. Ich verstand damals nicht warum. Heute weiß ich, dass ihn die Ansprache erreicht hatte.

Viele Jahre später sah ich ihn an seinem zweiten Arbeitsplatz wieder, in einer Blaskapelle auf dem Oktoberfest. Er sah grau aus, gegerbt von den Jahren, aber er lächelte. Obwohl mich nichts weiter mit diesem Menschen verband, wünschte ich ihm insgeheim alles Gute. Und, dass er gelernt hatte.



## **Der Autor**

Alfred Endres, Jahrgang 1967, ist Maschinenbautechniker und arbeitet seit über 25 Jahren in der Kfz-Zulieferindustrie. Er ist verheiratet und lebt mit seiner Frau in München.

Schon als Jugendlicher begann Alfred Endres regelmäßig Alkohol zu trinken und wurde schließlich zum Suchtkranken. Erst Jahrzehnte später gelang es ihm, seine Sucht zu besiegen und er beschloss seine Erfahrungen in einer Autobiografie niederzuschreiben.