

## Meine Geschichte über meine schwere Krankheit, den Alkoholismus.



Eberswalde/OT- Finow, den 01.09.2021

Ja wo soll ich Anfangen, bin im August 2018 nach einer Langzeittherapie nach Eberswalde gezogen und hab eine kleine, nette zwei Zimmer Wohnung gefunden. Eigentlich müsste alles ok sein, hatte oder habe die besten Vorraussetzungen gehabt. Aber nein Frank musste ja gleich als er im August 2018 eingezogen ist, wieder zur Flasche greifen. Das hat dann auch bis 14.12.2018 gedauert bis ich endlich meinen Arsch hochbekommen habe und mich selber trockengelegt habe. Der kalte Entzug war die Hölle, aber da musste ich durch. Entzugs-erscheinungen fast eine Woche oder mehr, dass weiß ich nicht mehr so genau, mit schwerer Halluzination und Stimmen hören, sowie furchtbare Angstzustände. Nach einer gewissen Zeit habe ich mich dann gefangen und mit den hörenden Stimmen mich unterhalten und beschäftigt, so dass ich es einigermaßen aushalten konnte. War eine Sch...-Zeit die ich da durchleben musste.

So nun mal zu mir.

Bin in Berlin 1963 geboren und habe eine sehr schöne Kindheit gehabt, mit zwei Geschwistern und liebevolle Eltern. In der Schule war ich so der Durchschnitt, hätte besser sein können, war immer ein wenig faul und keine Lust auf Schule. Na ja wie das so nun mal ist bei Kindern. Als ich dann eine Lehre machen sollte, ich wollte schon immer Kellner werde, musste ich erst einmal Konditor lernen bis 1982, weil meine Zensuren nicht reichten, zum Kellner - Beruf. Ausgelernt habe ich sofort als ungelernter Kellner in Berlin angefangen. Mein Vater hatte mir einen guten Job auf der Leipziger Straße besorgt und so hatte ich einen sehr guten Start. Es dauerte auch nicht lange und ich musste zur Armee in der DDR für 18. Monate, wie alle zum Grundwehrdienst. Da habe ich auch das erste Mal das „Saufen“ so richtig kennen gelernt. Wir hatten einen Bierbrauer in der Kompanie und der hat immer aus dem Ausgang dann sehr viel hochprozentigen Schnaps von seiner Arbeit mitgebracht. Dort war ich dann öfters mal völlig

besinnungslos Betrunkene und konnte mich an nichts mehr erinnern. Als ich dann von der Armee zurück auf meine Arbeitsstelle kam, ging das Trinken mit dem Alkohol so langsam weiter. Ich merkte gar nicht, dass ich dann nach ein paar Jahren, schon jeden Tag Alkohol trank. Erst immer so kurz vor Feierabend und dann noch in die Stammkneipe bei mir um die Ecke bis sie zu machte. Nächsten Tag dann völlig mit dicken Augen auf Arbeit und bloß keinen zu nahekommen. So vergingen die Jahre in der DDR - Zeit und es kam dann die Wende. Gleich erst mal rüber nach Westberlin um Arbeit zu finden. Hat auch sehr gut funktioniert. Hab beim Italiener gearbeitet und hab ein Haufen „West - Geld“ gleich verdient. Man war das nee Zeit. Ein „West - Auto“ sofort erst mal gekauft. Stolz wie Oskar und was mache ich, ja ich fahre auch noch besoffen durch Berlin oder wenn ich von Arbeit kam. Haben mich dann lange auch nicht erwischt die Polizei. Aber irgendwann stoppen sie dich doch. Gott sei Dank, dass sie mich gekiekt haben, wäre wohl meines Lebens nicht mehr froh geworden, wenn ich einen Unfall oder einen Menschen angefahren hätte. Habe dann in den 90-igern die erste Entgiftung in einem Krankenhaus gemacht und irgendwann kam dann auch die erste AEB (Alkoholentwöhnungsbehandlung) die 12-16 Wochen Therapie beinhaltete. Ich glaub die erste war in Lindow. Kann mich noch sehr gut erinnern, dass ich dort mit meiner Angelausrüstung angereist bin. So eine Einstellung hatte ich damals zu Therapien und Ich sagte mir auch: „Na ich bin doch kein Alki, hab es doch voll im Griff und kann jeder Zeit aufhören.“ Na ja bin ja auch nur zur AEB gegangen um meine Ruhe von den Diskussionen zu haben die man dann von Verwandten oder Bekannten so hatte. Trink nicht so viel, fang erst so um 21.00 Uhr an mit Schnaps oder esse was vorher, na ja eben solche Anregungen die ich nicht so richtig für bare Münze genommen habe. Ich weiß noch genau wie meine Mutter immer zu mir vorhergesagt hat, dass ich erst was essen soll und nicht so früh mit Schnaps anfangen solle. Da hätte mir ein Licht aufgehen sollen, das etwas nicht in Ordnung mit meinem Trinkverhalten ist. Aber ich habe es leider ignoriert und weiter getrunken. Heute bin ich schwer Alkoholkrank und muss mich immer sehr an meine Sicherheitssäulen halten, so dass ich trocken bleiben kann und will. Ich habe so viele Entgiftungen, AEB oder Langzeittherapien gemacht, dass ich sie schon nicht mehr zählen kann. Die eine Langzeittherapie die ich in der Gegend von Müncheberg gemacht habe, hat mich jahrelang zu einem sehr zufriedenen, trocknen Alkoholiker gemacht. Damals hatte ich mir alles wieder neu aufgebaut. Fahrerlaubnis, dazu dann gleich ein Auto, schöne Wohnung in der Märkischen Schweiz-Buckow und hab eine sehr nette, hübsche und zuverlässige Freundin, mit drei Kinder, gefunden. Das alles, was ich mir immer erträumt habe oder hatte, nun hätte mich auch nichts erschüttern können, dachte ich. Arbeit gefunden und auch noch sehr guter Verdienst, Urlaub so ein, zwei Mal im Jahr mit Familie, was wollte ich mehr. Mir ging es zu gut, habe meine Selbsthilfe und das besuchen der SHG (Selbsthilfegruppen) völlig unterlassen und mich nur noch um Familie und Arbeit gekümmert. Als ich die Kinder kennen gelernt habe, da war die Welt noch in Ordnung. Der große war 10.Jahre, die mittlere war 8.Jahre und die kleine (ist bei ihrem leiblichen Vater aufgewachsen und einmal im Monat zu Besuche bei ihrer Mutter und mir gewesen) war 6.Jahre alt. Dann sind so einige Jahre ins Land gegangen und sie kamen in die Pubertät. Stress pur bei dem Großen und bei dem Mädchen. Irgendwann habe ich dann die Kontrolle verloren und hab dann angefangen heimlich zu trinken, wenn ich dann alleine bei mir in

der Wohnung war. Wir hatten noch jeder unsere eigene Wohnung. Nicht mehr ans Telefon gegangen und habe mich völlig abgeschottet. War nur nee Frage der Zeit, bis meine Freundin dahintergekommen ist. Sie hat trotz allem, eine sehr lange Zeit versucht, dass ich wieder in meine alte Form komme, es half nichts, ich habe leider dem Alkohol dem Vorrang gegeben und wir haben uns dann nach 6. Jahren trennen müssen. Die Trennung war, sage ich mal, zum größten Teil meine Schuld, sie hat es wirklich sehr lange probiert, aber ich konnte einfach nicht mit dem sehr großen Druck und Arbeitsaufgaben die so mit sich kommen umgehen. Getrennt von ihr habe ich mich dann dem Alkohol und Besuche in Stammkneipen gewidmet.

Das alles nur wegen dieser verdammten Krankheit die ich besiegen will, beziehungsweise stoppen will. Es ist auch sehr schwer für mich noch positive Aspekte in meinem Leben zu finden. Machen wir oder ich mir nichts vor, alles was ich mir aufgebaut habe, wieder mit dem „ARSCH“ eingerissen. Wie blöd muss man eigentlich sein umso viel Schei.... vollbringen zu können. Wenn ich bloß wüste wo man mit dem positiven Gedanken anfängt und wie ich zu meiner alten Form, die ich in der jahrelangen Trockenheit hatte, wieder hinkomme. Bemühungen und Überlegungen wie und was und wo ich dies oder jenes tue. Das alles ohne Alkohol und den Gedanken daran, das ist ungemein schwierig. In der Gemeinschaft oder in der Gruppe fühle ich mich immer wohl und auch sicher. Nur wenn man dann alleine ist und zu viel nachdenkt, wie ich, kommen dann Gedanken oder der Druck nach Alkohol. Deswegen schreibe ich auch im Moment das hier auf, in der Hoffnung, dass ich Menschen davon abhalten kann, dass es Ihnen so ergeht wie mir. Ich hoffe, dass ich hier in Eberswalde meinen Frieden und meine Ruhe finde trocken leben zu können mit ein wenig angenehmen Aspekten.

Nach sehr langer Zeit, ich denke mal so um die 2.Jahre, habe ich dann endlich zugestimmt noch ein mal eine Langzeittherapie in Lanke bei Wandlitz zu machen.  $\frac{1}{2}$  Jahr war erst mal genehmigt und ich habe dann auf 18. Monate verlängert, um es diesmal richtig angehen zu lassen. Komplette die ganze Zeit keinen Rückfall und noch einen sehr guten Freund dazu gewonnen. Waren 7. Monate gemeinsam auf einem Zimmer und haben es dreimal Abgelehnt, in ein Einzelzimmer zu ziehen, so gut haben wir uns verstanden. Im Sommer dann bin ich mit auf sein Grundstück und habe dort sehr schöne Stunden mit seiner Frau und dessen Kinder erlebt. Gegrillt, Pool baden, Gartenarbeit und was so noch anfiel. Hat sehr großen Spaß gemacht und man war mal auch richtig entspannt und sorgenfrei. Dann, wie schon erwähnt, kam der Tag des Umzuges, den ich auf ein Wochenende gelegt hatte. Samstag meine 60-90 Kisten in die neue Wohnung geschafft und Sonntag die eingelagerten Möbel von mir geholt. So nun habe ich dann am Sonntagabend angefangen die ersten Kisten aus zu packen und es nahm kein Ende. Der Frust stieg immer mehr und anstatt ich mir Hilfe hole, nein, da gehe ich doch hier gleich um die Ecke zum Döner - Imbissladen und trinke meinen angeblichen Frust runter. Nehme mir dann auch noch ALK mit nach Hause und der Schlamassel hatte begonnen. In der ganzen Zeit, wo ich hier wohne (seit 08.2018) habe ich es hin und wieder geschafft etwas länger trocken zu bleiben. Leider war es immer nur der körperliche trockene Zustand, der Kopf hat einfach nicht mitgespielt und ich wurde zeitweise immer wieder rückfällig. In der ganzen Zeit, glaube ich, war ich dreimal in der Entzugsklinik drinnen. Am Anfang waren es dann so mal 2 oder 3 Wochen die ich trocken war, aber irgendwie wurde es überraschender Weise immer länger mit der Trockenheit. Dann waren es mal 8 Wochen und ich habe auch schon 12 Wochen Trockenzeit geschafft. Diese ewigen

Abstürzte haben mich fast an den Rand der Verzweiflung getrieben und ich konnte einfach nichts dagegen tun. Habe mich beschäftigt und abgelenkt, aber es half nichts. Heute, Gott sei Dank, bin ich nun körperlich trocken und haben einen guten Vorsatz und eisernen Willen aufbringen können, ich bin dann mit Hilfe von Freunden und meiner Pastorin in die Klinik gegangen und habe da solange eine Entgiftung gemacht, wie die Ärzte und dessen Team der Meinung waren. Bis heute bin ich körperlich trocken, nur der Kopf ist hin und wieder nicht unter Kontrolle. Wenn dies geschieht, lege ich mich ins Bett und schlafe den ganzen Tag, wenn es sein muss, um den Druck wieder runter zu bekommen. Ich erhöhe dann meine Medikation, mit Absprache von meinem Hausarzt, was mir auch sehr gut gelingt im Moment. Habe mich um Arbeit gekümmert und 12 Bewerbungen los geschickt. Na da schau einer mal her, ich habe doch tatsächlich eine Rückantwort bekommen. Also ich hin zum Bewerbungsgespräch, mit einem sehr guten Freund der mich unterstützt, und habe doch fast eine Zusage bekommen. Der Chef ist beim umstrukturieren seines Unternehmens, ich möchte hier nicht schreiben um welches Unternehmen es geht, und wir treffen uns Mitte September 2021 zum Austausch und er möchte mir meinen neuen Arbeitsplatz vorstellen. Nach einem halben Jahr Probezeit, könne ich einen Basiskurs mit Erweiterung machen. Dies wäre endlich meine ersehnte Hoffnung auf ein normales, zufriedenes und trockenes Leben hier in Eberswalde. Nun muss ich nur durchhalten und mir immer meinen Leidspruch fürs Leben sagen.

## **„Positives Denken bringt mich voran“**

Ich habe eine eigene Homepage erstellt, als INFO-Homepage für suchterkrankte Menschen und deren Angehörige, sowie bin ich in den Vorbereitungen eine SHG(Selbsthilfegruppe) zu gründen, die startet am 01.09.2021 in Eberswalde und ich habe wieder angefangen eine eigene SHG - Zeitung zu gestalten. Kostet sehr viel Zeit & Geld im Moment, aber das ist nicht so wichtig für mich, mir geht es darum, dass ich eine sinnvolle und für mich überzeugende Tagesstruktur gestalte. Den Rest der Zeit verbringe ich mit Schreiben oder ich habe auch wieder angefangen mit meinen Bildern, die ich selber gestalte oder Male. Hier um die Ecke, war ich zur Suchtberatung und habe dort einen Therapeutin - Gesprächstherapeutin kennen gelernt, wo ich dann alle zwei Wochen zum Einzelgespräch gehen kann.

Der Alkohol ist so ein tückischer Kumpel, man muss immer sehr auf der Hut sein und sich nicht von seinen Gedanken leiten lassen, Alkohol zu kaufen oder zu trinken oder darüber zu grübeln. Es ist sehr schwer immer die Balance zu halten, zwischen den positiven und negativen Gedanken. Meine Schlafstörungen, die ich schon seit Jahren habe, helfen da auch nicht so richtig. Bin oft lange wach, bis in die frühen Morgenstunden und schlafe dann so 2-4 Stunden, wenn's hochkommt. Mir hat mal ein Arzt gesagt, dass ich nicht in den so genannten Rammschlaf kommen würde und deshalb immer wie hochgetourt rumlaufen würde. Seid neusten höre ich auch wieder leichte Musik oder höre Klassik, das beruhigt mich ungemein. Ich kann über schöne alte Zeiten nachdenken, das hilft mir auch sehr. Werde morgen weiterschreiben, ist sehr entspannend und man fährt so richtig gut runter. Der Druck, den ich hatte, ist auch fast wieder weg.

*„Spruch von einem Selbst - Betroffenen,  
den ich sehr gut fand und  
der auch passend ist für mich“*

- Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
- Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
- Achte auf Deine Handlungen, denn Sie werden Gewohnheiten.
- Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
- Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Gruß Frank