

# Mit eisernem Willen aus dem Suff

„Ich war der größte Dummschwätzer, der größte Säufer und der größte Raucher“, sagt Michael von sich. Das hatte Folgen: Schwer alkoholkrank, finanziell ruiniert und von Frau und Kindern verlassen, versinkt er in tiefste Depressionen, denkt an Selbstmord. Heute geht es ihm wieder gut. Und das verdankt er allein seiner Willensstärke.

„Aufgewachsen bin ich in einer Kneipe“, bringt der 57-Jährige seine Kindheit auf den Punkt. „Mutter immer gearbeitet, Vater immer gesoffen und die Kinder verprügelt“. Irgendwann kann seine Mutter nicht mehr. Sie lässt sich scheiden und geht. Die Kinder bleiben beim Vater.

Michaels einziger Anker in Kindheit und Jugend ist seine ältere Schwester. Als die mit 18 heiratet, heult er „Rotz und Wasser“, wie er erzählt. „Ich habe gedacht, jetzt geht die weg, jetzt habe ich überhaupt niemanden mehr.“ Doch auch ihm gelingt es kurze Zeit später, sich aus der familiären Situation zu befreien. Nach einer abgeschlossenen Lehre zum Restaurantfachmann nimmt er einen Job in einem Hotel an und zieht mit 17 Jahren von zu Hause aus.

Gut 10 Jahre später stirbt sein Vater. Michael übernimmt nach einigem Hin und Her die Kneipe. Der Laden läuft gut, erzählt Michael.

Abends bedient er das übliche Kneipenpublikum, mittags kommen die Geschäftsleute zum Mittagstisch. Auch privat läuft es gut: er heiratet, zwei Kinder kommen auf die Welt. Michael kauft das Haus, in dem sich seine Kneipe befindet, und die junge Familie bezieht eine Wohnung darüber. Mit der Kneipe haben sie zunächst nichts mehr zu tun, die wird verpachtet.

Für den Kauf des Hauses muss Michael einen großen Kredit bei der Bank aufnehmen. 6000 DM sind monatlich zurückzuzahlen, eine stolze Summe. Leider erweisen sich die Pächter der Kneipe als unzuverlässig und zahlen nicht. Michael und seine Frau haben kein Einkommen. Sie müssen nun selbst ran und die Kneipe führen, damit Geld reinkommt.

Michael gefällt es durchaus, wieder Wirt zu sein. Er feiert gern mit den Gästen und die mit ihm. „Ich habe wahnsinnig viel getrunken, muss man so sagen. Wenn die anderen umgefallen sind, dann habe ich gesagt, so Leute, wann geht es los?“ Er raucht wie ein Schlot, zwei bis drei Schachteln am Tag. Wegen der Schulden und anderen finanziellen Problemen muss Michael ordentlich verdienen. Dafür arbeitet er unermüdlich.

„Ich habe den Laden um zehn morgens aufgemacht und um vier, fünf Uhr morgens wieder zugemacht“, erzählt er.

Seine Frau ist mit dieser Entwicklung überhaupt nicht glücklich. Sie hat sich ihr Leben anders vorgestellt, will studieren. Jetzt wird ihr ein Studienplatz angeboten, Medizin. Sie greift zu. Das macht die Lage nicht einfacher. Damit mehr Geld in die Kasse kommt, nimmt Michael zusätzlich noch einen Job als Nachtportier in einem Hotel an. Das schafft er alles nur im Suff. „Ich war rund um die Uhr voll.“

Jetzt reicht es seiner Frau. Sie hält das Leben mit dem „nach Alkohol, Qualm und Zigaretten stinkenden Suffbär“ nicht mehr aus. Sie reicht die Scheidung ein und verlässt ihn mit den beiden Kindern.

In dieser Zeit verliert Michael auch seine Kneipe. Die Stadt braucht das Grundstück, um darauf ein Parkhaus zu bauen. Nach einigem Hin und Her bekommt er einen angemessenen Preis als Entschädigung. Allzu viel bleibt nach Abzug aller Schulden leider nicht übrig, und das muss er als Zugewinn auch noch mit seiner Ex-Frau teilen.

Michael geht es mies. Er trinkt immer mehr. Stinkt nach Qualm, dünstet Alkohol aus, so sehr, dass es inzwischen auch sein Chef im Hotel bemerkt.

Er bekommt Probleme mit seiner Ex-Frau, die ihn wegen Körperverletzung anzeigt, kassiert ein Haus- und Grundstücksverbot. Wird vor Gericht geladen, erscheint dort sturzbetrunken, wird vorlaut und kassiert eine Anzeige wegen Beamtenbeleidigung.

In einem lichten Moment sieht er seine Frau am Bahnhof stehen, möchte mit ihr reden. Als er auf sie zugeht, reagiert sie heftig, ruft laut um Hilfe. „. Prompt ist wieder die Polizei da.

Die nächsten Tage erlebt Michael nur noch im Vollsuff. Er versucht, sich ins Hotel zu schleppen, um zu arbeiten. Irgendwann geht auch das nicht mehr. Er liegt im Bett und kann nicht mehr aufstehen. Neben ihm steht eine offene Flasche Bier. „Ich habe die nicht angerührt. Wenn ich die Flasche gesehen habe, war mir schon schlecht.“ Er weint und quält sich mit Selbstmordgedanken. „Nichts ist mehr übrig, alles weg, keiner will mich mehr sehen, alles verloren“ - diese Gedanken drehen sich in seinem Kopf pausenlos im Kreis, und „Fenster auf und rausspringen“.

Schließlich will er doch ein Schlückchen Bier trinken, nimmt die Flasche in die Hand, riecht dran. Doch nach den zwei, drei Tagen ohne Alkohol ist sein Kopf klarer. Und er denkt sich auf einmal:

„Jetzt hast du schon zwei Tage rum, ohne zu trinken. Jetzt warte noch ein bisschen, schlaf noch ein Stündchen.“ Und stellt die Flasche wieder hin.

Er schafft es, die Flasche stehen zu lassen. Stellt sich vor, wie weh es tut, wenn man aus dem Fenster springt. Denkt an seine Schwester. Die ruft an und bringt ihn dazu, aufzustehen und arbeiten zu gehen. Auf der Heimfahrt von der Arbeit ruft das übliche Feierabendbierchen. Doch nach dem Motto „Jetzt warte ich noch einen Tag, und dann noch einen“, schafft er es erneut, nicht zur Flasche zu greifen. Und das gelingt ihm wochenlang. Genauso verfährt er mit dem Rauchen. „Okay, wenn du jetzt schon seit ein paar Wochen nichts mehr trinkst, hörst du auch gleich auf mit dem Rauchen, weil, das ist jetzt egal.“ Auch das klappt. „Zwischenzeitlich sind elf, zwölf Jahre rum, wo ich nichts mehr trinke und nicht mehr rauche“, berichtet Michael.

Leicht fällt ihm das ganz und gar nicht. Er ist extrem niedergeschlagen. Noch weiß er nicht, dass er nicht nur „schlecht drauf“ ist. Sondern unter einer echten Depression leidet. Sieht er irgendwo Kinder, wird er traurig. Zu seinen eigenen Kindern hat er überhaupt keinen Kontakt mehr, er zahlt nur den Unterhalt.

Er weiß, dass er selbst an der Scheidung schuld ist, was die Sache aber nicht leichter macht.

Laufen im Fernsehen Filme mit Herzschmerz oder im Radio rührselige Schlager aus den 50ern oder 60ern „bekomme ich den total Sentimentalen und merke, wie ich sofort depressiv werde“. Das einzige, was dann hilft: umschalten, Rockmusik anmachen, „damit ich da komplett raus bin aus dem Ding“.

Manchmal gibt er dem Kummer auch nach, bleibt „einen Tag daheim und heult die Bude voll“. Danach kommen die Gefühle und Gedanken aber wieder in eine Schublade, erklärt er. „Und dann abschließen mit einem Sicherheitsschloss, unter die Dusche und wieder raus ins Leben.“

Nicht nur das Verdrängen, auch der Einsatz für die eigenen Bedürfnisse hilft ihm aus einem seelischen Tief. 20 Jahre arbeitet er schon in dem Hotel. Bleibt länger, wenn was ist an der Rezeption. Und wenn morgens im Restaurant Chaos ist, hilft er freiwillig, für nichts, nur, damit der Laden läuft. Als nach seinem 20-jährigen Jubiläum nicht einmal ein Danke kommt, sagt er sich: „Okay, das mache ich so nicht mehr.“

Michael braucht eine Auszeit. Seine Idee: Eine Kur. Seine Hausärztin kann ihm dabei nicht so recht helfen, da er ja all die Jahre nie aktenkundig körperlich krank war.

Sie rät ihm, einen Psychiater aufzusuchen. Der befragt ihn lange und schreibt seinen Befund. Vier Wochen später geht Michael mit der Diagnose „Depressionen“ in die Reha.

„Depressiv“ ist ein Wort, das Michael zwar im Alltag oft gebraucht. Dass dahinter aber eine richtige Krankheit steckt, wird ihm erst jetzt bewusst. Aber als die Ärzte die Erkrankung in einer Informationsveranstaltung genau beschreiben, erkennt er, dass er tatsächlich „99 % der Symptome“ aufweist. Darüber hat er sich vorher nie einen Kopf gemacht, hat seine Schlafprobleme eher auf die Arbeit geschoben.

Er sieht aber auch, was gut läuft bei ihm. In den Gesprächsrunden fällt es ihm oft schwer, Verständnis für seine Mitpatienten aufzubringen. Ihm kommt es so vor als ob die Betroffenen sich zu sehr auf Hilfe von außen verlassen. Das passt nicht zu Michael, der ans Kämpfen gewöhnt ist. Aber immerhin schafft er es, sich mal wieder zu entspannen und Luft zu holen: „Das war so wie Urlaub“.

Michael ist auch im Hotel kämpferisch. Er gründet mit Kollegen einen Betriebsrat, handelt einen Haustarif aus und hat vor, mit den anderen Hotels der Kette einen Gesamtbetriebsrat aufzubauen. Da schlägt er zwei Fliegen mit einer Klappe. Er tut was für die Gerechtigkeit.



Und es hilft ihm, wenn er seinen Kummer über seine Kinder mal verdrängen kann.

Was hat Michael aus seiner Sucht und seiner Depression herausgeholfen? Vor allem seine Willenskraft. „Ich bin gesegnet mit dieser Willensstärke. Sonst hätte ich mir schon lange die Kugel gegeben“, ist er überzeugt. Unterstützung hat er dabei vor allem von seiner Schwester bekommen, die ist von seiner Kindheit an seine wichtigste Anlaufstelle. Ansonsten hat er sich eher abgeschottet, sich aus seinem vorherigen Umfeld zurückgezogen.

Auch in einem Motorradnetzwerk ist er aktiv. Dort trifft man sich regelmäßig, unternimmt Spritztouren und organisiert auch soziale Projekte. Manchmal aber bleibt er lieber zu Hause. Dann mag er einfach „niemanden um sich haben“.

Dann wird ihm auch so richtig klar, wie stark die Sucht ihn im Griff hatte: „Ich habe seit dem ersten Tag gewusst, es ist scheiße, wenn ich trinke. Und habe trotzdem alles reingeschüttet, Hauptsache es dröhnte.“

Auf der Gesundheitsskala von 1 bis 10 ordnet Michael sich bei einer „entspannten 8, tendierend zu 9 plus“ ein.

Anderen Betroffenen rät er, Hilfe zu suchen. Aufgrund der langen Wartezeiten ist der Gang zum Psychologen eine schlechte Lösung, meint er. Besser ist es, zum Hausarzt oder direkt in die Psychiatrie zu gehen.

Michael hat aber auch gelernt: Um wirklich von der Sucht loszukommen, braucht man viel Willenskraft. Und muss dazu bereit sein, an sich selbst zu arbeiten. Brainstorming, Zettel schreiben - das hat ihm geholfen: Wie bin ich reingekommen in die Situation, wie komme ich wieder raus. „Ohne selbst etwas zu tun kann einem auch kein Arzt helfen“, ist Michael überzeugt. „Es gibt so einen blöden Spruch: Jeder Schritt ist der Erste. Und wenn ich nie loslaufe, werde ich auch nie oben ankommen. Also fange ich an mit dem ersten Schritt. Und wenn ich den nächsten mache, komme ich vielleicht drüber, bevor das Ding noch weitergewachsen ist.“

# Danksagung

Diese Geschichte ist im Rahmen von psyGA in Kooperation mit dem Mannheimer Institut für public health und der Health Vision GmbH entstanden. Es ist der Bericht einer echten Erfahrung, einer realen Person. Der Name wurde für die Veröffentlichung geändert.

Anlass für das Projekt war die Beobachtung, dass viele Menschen, die unter einer psychischen Krise oder Erkrankung leiden, diese oftmals vor ihren Mitmenschen verbergen. In der Rückschau sagen die meisten: „Ich hätte mich viel früher um mich kümmern müssen.“ Aber woran lässt sich erkennen, was ein Anzeichen für eine echte Krise ist und was vorüber geht? Aus der empirischen Forschung wissen wir, dass viele Anzeichen einer Überlastung frühzeitig erkannt werden können und dass ihnen entgegengewirkt werden kann. Aber woher weiß ich, wann es bei mir selbst soweit ist? Keine leichte Frage. Das dachten sich auch die Entwickler\*innen des psyGA-Teilprojekts „Aufstehen nach dem Fall“ und haben nachfragt - bei denen, die es wissen müssen: Das Projektteam suchte und fand 36 Menschen und ihre Geschichten. Diese Menschen waren bereit, davon zu erzählen wie sie eine schwierige Zeit bewältigt haben. Mit Ihrer Offenheit können sie anderen Menschen mit psychischen Problemen Mut machen und Inspiration geben, ihre Situation weniger ausweglos zu erleben und Unterstützung anzunehmen. Wir danken allen Mitwirkenden herzlich. Ohne sie wäre dieses besondere Projekt nicht möglich gewesen.

