

Erfolgreiche Abstinenz

Nach gut 20 jähriger Alkoholkarriere begann ich im Oktober 2001 meine Suchttherapie, die ich, noch um 4 Wochen verlängert, nach 20 Wochen im März 2002 , aus meiner Sicht **erfolgreich** abschloss. Auch dieses Jahr im Mai wurde wieder zum Ehemaligentreffen der Klinik eingeladen, für mich war es das zweite mal.

Am Nachmittag fand dann im damaligen Gruppenraum eine Gesprächsrunde mit unserer Therapeutin statt. Sie hatte am Vormittag mehrere Unterhaltungen mit ihren ehemaligen Patienten, dabei entstand die Idee, als Gruppenthema (Erfolgreiche Abstinenz) anzubieten. „Oh je“
Die meisten Langzeit trocken - und ich war es erst seit etwas mehr als einem Jahr - dann schon das Thema „Erfolgreich“ ?

Ich überlegte, konnte mir aber in diesem Moment keinen Satz zusammenstellen der diesem Thema beitragen könnte, also beteiligte ich mich als Zuhörer. Aus der Runde kam dann auch schon der erste Spruch:

Seit ich abstinent bin geht es nur noch aufwärts, ich bin im Betrieb die Erfolgsleiter hochgeklettert. Bin jetzt ganz oben, weiter geht es nicht.

Der nächste: Nach der Therapie machte ich mich selbständig und habe jetzt mit Erfolg einen gut gehenden Betrieb aufgebaut.

Ein anderer: Seit ich Trocken bin, betreibe ich mit Erfolg Hochleistungssport.

Die Frau neben mir erzählte, wie sie sich jetzt als Managerin etabliert.

So folgten noch einige: Hauptsächlich „Karriere- Geld -“ und „Was habe ich erreicht“
Erfolgslebnisse.

Währenddessen dachte ich über die Sucht , Abstinenz und meine Erfolge nach. Nun konnte, oder durfte ich mich einbringen.

Erfolgreich Trocken!!! Bei mir war das doch umgekehrt!?

Denn mir war doch in der Therapiezeit klar geworden, warum ich getrunken habe Ich war schüchtern, gehemmt und traute mir nichts zu. Erst als der Alkohol in mein Leben kam wurde alles besser. Die Hemmungen wurden geringer, mir fiel das Reden leichter, bei der Arbeit packte ich auch viel neues an und die Erfolge wuchsen, wie die Selbstsicherheit! Ich genoss die Anerkennung, habe gut verdient, war viel auf Reisen und mehr.

Erfolgreich Betrunken??? Dies ,**glaube ich heute**, war mein Problem!

Weil all dies so schön funktionierte, machte ich mit der Zeit nicht mal mehr den Versuch, ohne Alkohol irgendetwas Anzupacken. So wurde er mein ständiger Begleiter, seine Wirksamkeit durch höhere Mengen angepasst und die Toleranzgrenze erweitert. Bei all den Annehmlichkeiten wollte ich auch nicht bemerken, dass der

Alkohol langsam über mich verfügte und mir die Segel aus der Hand nahm. Partnerverluste, Führerscheinentzug und sonstige Schwierigkeiten machten mir nur sehr zögernd klar, dass der Abstieg programmiert, der Ausstieg alleine aber nicht mehr möglich war.

Es musste was geschehen, ich wollte eine Langzeittherapie in Anspruch nehmen, was nach allseitiger Absprache auch sehr bald klappte.

Bei der Frage nach meinen Therapiezielen sagte ich:

Ich möchte das was ich besoffen gemacht habe, nüchtern schaffen!!

Den Alltag nüchtern meistern zu lernen, legte ich mir recht bald selbst auf, als ich mit gemischten Gefühlen die Wahl zum Leiter des Patientenbüros annahm. Vorher „ohne Alkohol“ ein Ding der Unmöglichkeit! Aber „zu meiner Überraschung“, es ging und machte dazu auch noch richtig Spaß! Ich telefonierte, organisierte Ausflüge, machte Bestellungen für Cafe und Kiosk, Abrechnungen, hatte rege Gespräche und Kontakte zwischen Mitpatienten und Klinikleitung. Einfach nur die kleinen Dinge im Alltag getan, aber alles absolut nüchtern...!

Welch schönes Glücksgefühl ist in dieser Zeit in mir entstanden? Ich brauche den Alkohol nicht mehr!!! Ich fühle mich wohl, kann heute ohne Scham- und Schuldgefühl jedermann gegenüber treten und mich selbst wieder im Spiegel anschauen,

Ich bin zufrieden, ist auch das Erfolg?

Ich bin zufrieden, auch das ist Erfolg!

„Zufriedene Abstinenz“ würde mein momentanes Gefühl besser treffen..

euer Gruppenmitglied

Heinz