



LORENZ GALLMETZER

*Was kann Therapie?
Dr. Michael Musalek
im Gespräch*

VON ALKOHOL BIS GLÜCKSSPIEL

süchtig

ABHÄNGIGE ERZÄHLEN

K&S

LORENZ GALLMETZER

süchtig

Von Alkohol bis Glücksspiel
Abhängige erzählen



www.kremayr-scheriau.at

ISBN 978-3-218-01039-9

Copyright © 2016 by Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Schutzumschlaggestaltung: Sophie Gudenus, Wien

Unter Verwendung eines Gemäldes von Vassilis Karakatsanis

Typografische Gestaltung und Satz: Michael Karner, Gloggnitz

Druck und Bindung: Druckerei Theiss GmbH, St. Stefan i. Lavanttal

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Und am Ende steht die Sucht | 9 |
| Vom Alkohol zur Spielsucht | 33 |
| Trauriger Rekord | 43 |
| Die Hölle in mir | 53 |
| Die Dämonen der Angst | 65 |
| Im Irrgarten | 75 |
| Ich wollte mich wegbeamen | 85 |
| Umfallen, sich aufrappeln, umfallen | 93 |
| Stoned – Steine auf der Seele | 105 |
| Das Leid mit den Männern | 115 |
| Von Reizen überflutet | 127 |
| Nie wieder Alkohol? | 137 |
| Ich führte zwei Leben | 145 |
| Und jetzt? | 159 |
| | |
| Was kann Therapie? | |
| <i>Ein Gespräch mit Prof. Dr. Michael Musalek</i> | 161 |

*»Der Alkohol ist erschaffen worden, damit man
die Leere des Universums ertragen kann ...
Der Alkohol tröstet über nichts hinweg, er füllt
die psychischen Räume des Individuums nicht
aus, er ersetzt nur das Fehlen Gottes.«*

MARGUERITE DURAS

Aus: »Das tägliche Leben«, edition Suhrkamp 1988

Und am Ende steht die Sucht

Dreißig Jahre lang war ich einer, der gerne trinkt. Und einer, der auch gerne ab und zu »ein Glas zu viel« trinkt. Am Vormittag ein Gläschen Weißen als Aperitif, zum Mittagessen Wein mit Mineral, am Nachmittag kurz ein Sprung in die Bar, zum Abendessen einen Roten und dann je nach Abendprogramm. Am Vormittag als Stimulans, dann als Geschmacksveredler zu den Speisen, nachmittags ein Schuss Treibstoff für die Arbeit, am Abend zur Belohnung ein wenig Euphorie und schließlich als wohliges Sedativum zum Einschlafen – der Alkohol, der kann schon was. Ich trank also so, wie so viele in unseren Breitengraden – regelmäßig und reichlich, aber so dosiert, dass es keine negativen Folgen auf mein Arbeits- und Sozialleben hatte. Es ging mir gut damit. Doch allmählich wurde »das Glas zu viel« zu »den Gläsern zu viel« und schließlich »zur Flasche zu viel«, ebenso regelmäßig.

Die Suchtforschung sagt, dass die Gründe dafür, dass eine Person eine krankhafte Abhängigkeit von Substanzen oder Verhaltensüchte (Spielsucht, Kaufsucht, Internetsucht, Esssucht, Magersucht usw.) entwickelt, vielfältig und komplex sind. Man kann Opfer einer vererbten, also genetischen, Prädisposition sein. Man kann schon im zarten Kindesalter oder auch als Erwachsener schwere Traumata erlitten haben, deren Folgen uns ein Leben lang belasten. Bei sehr vielen Süchtigen verbreitet ist die Depression, die

wiederum unzählige Quellen kennt. Und nicht zuletzt wirken so gut wie immer auch die sozialen Umstände: Stress, Überforderung, Versagensängste, extreme Schüchternheit und Gehemmtheit, Einsamkeit usw. Aber ebenso verführerisch ist der Gruppendruck, der Zwang, sich einem Normverhalten anzupassen. »Weil alle trinken, trinke ich auch«, oder »Wer nicht mittrinkt, der gehört nicht dazu«. Vor allem bei Jugendlichen, die noch auf der Suche nach ihrem Lebensweg sind, ist die in unserer Gesellschaft allgegenwärtige und gern zelebrierte Trinkkultur mit all ihren Riten und Ritualen ein nicht zu unterschätzender Grund für den Einstieg ins Trinken. Das immer häufiger für Rettungseinsätze und Schlagzeilen sorgende Komasaufen sehr junger Burschen und Mädchen ist nur die Extremform.

Experimente und Abenteuer mit harten Drogen

Nach all diesen Kriterien gehöre ich sicher zu den Menschen mit einem hohen Suchtpotenzial. Nun ist es im gängigen Sprachgebrauch üblich, dass man beim Begriff »Sucht« als erstes an Drogen denkt, an sogenannte harte Drogen. In der Tat habe ich sehr früh Bekanntschaft mit harten Drogen gemacht, noch lange bevor ich auf den Geschmack von Alkohol gekommen bin. Ich habe mit 18 das Elternhaus in Bozen/Südtirol verlassen, um in Wien die weite Welt und vor allem die Freiheit zu entdecken. Das war 1970. Als Folge der Beat- und Hippie-Bewegungen sowie der Studentenrevolten von Kalifornien über Paris, Italien und Deutschland war auch Wien zumindest von einem Revolutionslüfterl erfasst worden. Natürlich gab es auch hier Studentenproteste, aber der Aufbruch äußerte sich in Wien hauptsächlich

in radikaler Avantgarde-Kultur wie dem Aktionismus und in neuen Lebensformen vieler Jugendlicher. Ablehnung der kleinbürgerlichen Ehe, Hinterfragung der arrivierten Autoritäten, antiautoritäre Erziehung und Experimente mit der freien Liebe gehörten dazu. Das Ganze begleitet von der international sich etablierenden Popmusik und eben auch von Drogen.

Drogenkonsum war alles andere als Selbstzweck oder einfach eine andere Art von Spaß. Nein, wir hatten zahlreiche Musiker, Künstler und Intellektuelle, die der Verwendung von Drogen zur Erweiterung des Bewusstseins, zur Entdeckung der eigenen Persönlichkeit, zur Sensibilisierung und Ausweitung der Sinne eine nahezu weltanschauliche Dimension verliehen. Der Psychologe Timothy Leary, der Entdecker des LSD Albert Hofmann oder der Stardichter der Beat-Generation Allen Ginsberg forderten freie Halluzinogene für alle. Der Essay »Die Pforten der Wahrnehmung« des englischen Schriftstellers Aldous Huxley war weltweit ein Bestseller und genoss den Status einer modernen Bibel. Von Alkohol, Opium, Heroin und anderen beruhigenden oder aufputschenden Substanzen hielt Huxley wenig bis nichts. Ihm ging es ausschließlich um die Aktivierung von Gehirnregionen und -funktionen, die normalerweise angeblich brachliegen – mithilfe von Meskalin und LSD.

Vorerst begann ich regelmäßig Haschisch zu rauchen. Das gab es damals häufiger als Marihuana, das Cannabis in Grasform, und sehr oft von geldgierigen Dealern mit billigem »O« (Opium) »gestreckt«. Es war im Unterschied zum Gras eher sedierend und bewirkte nach dem Rausch häufig einem Alkoholkater nicht unähnliche Symptome. Schon bald wurde ich in eine Steigerung und Diversifizierung des

Drogenrausches eingeführt. Das konnte mit Hilfe von allerlei Aufputzmitteln wie Captagon oder dem damals in Deutschland noch rezeptfrei erhältlichen AN 1 sein, aber wenn keine »echten« Rauschsubstanzen verfügbar waren, gaben wir uns auch mit Hustensäften wie Romilar zufrieden. Sehr hoch dosiert – ein ganzes Fläschchen im Tee – und mit einem Joint kombiniert, konnte es einen zur Musik von Pink Floyd ebenso zum Schweben bringen. Und schließlich waren kleine, illegal produzierte Pillen oder mit Flüssigkeit getränkte Löschblattstückchen an der Reihe: LSD und Meskalin. Das war schon ziemlich heftig. Alles, was ich über die Wirkung dieser halluzinogenen Rauschmittel gelesen oder gehört hatte, traf nämlich wirklich ein. Die Wände bewegten sich ebenso wie die Farbmuster auf Kleidern oder Decken, ein Gitarrenakkord klang wie ein ganzes Orchester und bei offenen Augen lief vor dem inneren Auge ein turbulenter Film ab, bizarr und unverständlich wie ein Traum. Die Personen, auch engste Freunde, erschienen einem fremd, die Dinge, die sie sagten, unzusammenhängend und sinnentstellt. Selbst der eigene Körper, die Hände, die Füße, das Gesicht, schienen beim Berühren Fremdkörper zu sein, mit denen man nichts gemein hatte. Man stand neben sich, buchstäblich. Immer wieder glaubte ich mich dabei zu sehen, wie ich mich selbst von außen ansah, musterte, beobachtete. Es hat schon seinen Grund, dass die Amerikaner für diese Rauscherfahrung das Wort »Trip« erfunden haben. Man ist wirklich zwischen 24 und 36 Stunden auf Reisen in einer anderen Welt.

Nach acht solchen Trips in ebenso vielen Monaten hatte ich genug, vollkommen genug. Erstens erlebte ich auf diesen Reisen auch sehr unangenehme Zustände, ein plötzliches Gefühl des Verlorenenseins, der Eiseskälte und der Ein-

samkeit. Und das wiederum löste Angst aus. Angst, dass der Trip nicht mehr aufhören könnte, dass man »hängen bleibt«, also den Verstand verliert. Außerdem bereiteten mir die sogenannten »Flashbacks« Sorgen. Es genügte oft, einen Joint zu rauchen, und unversehens war man wieder »auf Trip«, wenn auch in abgeschwächter Form und nur für wenige Minuten. Aber immerhin. Diese unerwünschte Rückversetzung in einen Zustand der Entrückung löste regelrechte Panik aus. Ich beschloss, sowohl mit den chemischen Drogen als auch mit dem Cannabis aufzuhören. Das ging von einem Tag auf den anderen, ohne Entzugserscheinungen, ohne Mangelgefühle. Im Gegenteil, ich erlebte es als Erlösung. Denn ich wollte mich nach einem Jahr wieder voll der äußeren Wirklichkeit und meinem Studium zuwenden.

Von den Drogen zum Alkohol

Diese Entscheidung hatte Folgen – gute und weniger gute. Gut war, dass ich mir einen Teilzeitjob suchte und studierte, weniger gut, dass ich vom Hippie-Drogen-Milieu schon bald ins Theater-Alkohol-Milieu wechselte. Als Abendjob im Kellertheater »Die Tribüne« im renommierten Café Landtmann hatten ich und ein weiterer Student hinter der Bühne den Vorhang, die Regler für Licht und Tonzuspielungen zu bedienen, den Bühnenumbau möglichst schnell zu bewerkstelligen und ... eine primitive, kleine Hausbar für die Schauspieler zu führen. Bar ist ein großes Wort. Es gab nur roten und weißen Wein, wie damals üblich in Doppeliterflaschen, Bier und Soda aus der Siphonflasche. Nicht alle tranken, oder nicht alle tranken viel. Gewisse Schauspieler, noch dazu die bekannteren und die Publikums-

lieblinge, beharrten jedoch gern darauf, zwischen einem Bühnenauftritt und dem nächsten ein Achterl oder einen kühlen Spritzer gereicht zu bekommen. Verführerisch war für mich als Junge aus der Provinz das »Ausklingenlassen« nach der Vorstellung in einem der umliegenden Gasthäuser. Besonders der legendäre Erich Frank liebte es, im nächstgelegenen Café sämtliche Lieder Frank Sinatras und Edith Piafs in der Jukebox zu programmieren, um dann stundenlang mit Anekdoten, Witzen und Aphorismen Hof zu halten. Da war er meist schon längst zum Whisky übergegangen.

Meine Einführung in die Welt des Alkohols war vollzogen. Dennoch blieb mein Konsum unproblematisch. Das galt für die Zeit an der Uni, für die Zeit als Lehrer in Südtirol und für eine sehr lange Zeit während meiner Journalistenlaufbahn. In der Suchttheorie heißt es ja, die Trunksucht müsse man sich geradezu erarbeiten. Ganze zehn Jahre müsse eine normal konstituierte Person – also ohne genetische oder andere körperliche und psychische Vorbelastungen – regelmäßig trinken, um eine bleibende Abhängigkeit zu entwickeln. Bei mir hat es wohl noch länger gedauert, und selbst als ich schon unbestreitbar ein gewohnheitsmäßiger Spiegeltrinker war, konnte ich das mit meinem Berufsleben und meinen zwischenmenschlichen Beziehungen ganz gut vereinbaren. Ein wichtiger Grund dafür war sicher der Umstand, dass ich gesellschaftlich verankert blieb, dass mir meine Rolle im sozialen Leben viel bedeutete.

Während meiner Anfangsphase in Wien hatte ich neugierig alle Abenteuer und Facetten der persönlichen Befreiung erkundet und ausgekostet. Spätestens als Unistudent besann ich mich hingegen auf die beiden prägenden letzten Jahre in Bozen – 1968/69. Obwohl die deutschsprachige Bevölkerung in Südtirol mehrheitlich äußerst konservativ

gesinnt war, sprang der Funke der italienischen und internationalen Achtundsechziger-Bewegung über. Das betraf vor allem die Gewerkschaften und einen Teil der Jugendlichen. So wurde auch ich als Schüler politisiert. Erste Artikel in der Schülerzeitung, erste Versammlungen, erste Demos. Ohne ein klares Weltbild zu haben, waren wir doch gegen die kleinbürgerliche Elterngeneration, gegen das moralische Korsett in der Erziehung und gegen die sozialen Ungerechtigkeiten. Wir wollten eine freiere, bessere und gerechtere Welt und wollten uns auch aktiv dafür einsetzen. Dieses gemeinsam mit Gleichgesinnten »Für-etwas-Kämpfen« war identitätsstiftend, vermittelte ein Gruppengefühl, Zugehörigkeit, Halt. In einer solchen psychischen Verfasstheit konnten Drogen oder Alkohol keine nachhaltige Wirkung entwickeln. Man hatte ja Ideale.

Noch viel nachhaltiger prägte dieses Lebensgefühl meine Zeit als Student, als Lehrer und anfangs auch als Journalist. Die Berufswahl war ja keine zufällige. Ich bin bis heute der Auffassung, dass sowohl Lehrer als auch Journalisten eine verantwortungsvolle Aufgabe erfüllen. Sie können wenigstens ein wenig dazu beitragen, die Mächte des Irrationalen zurückzudrängen, durch kritische Information und Aufklärung. Mir selbst half diese Aufgabe entscheidend, die Mächte des Irrationalen in mir – und somit der Sucht – in Schach zu halten, zumindest für lange Zeit. Schon sehr früh wurde ich zum sprichwörtlichen »Workaholic«, zum Arbeitssüchtigen. Schon wieder eine Sucht. Ja, aber eine, die vordergründig positiv scheint. Insbesondere eine Sucht, die gesellschaftlich geachtet, nicht geächtet wird. Schon ab dem ersten Jahr beim ORF begnügte ich mich nicht damit, meine Redaktionsaufgaben anständig zu erfüllen, sondern produzierte darüber hinaus Reportagen und Dokumentar-

filme. Als Reporter und Korrespondent galt später dasselbe. Unverhältnismäßig lange Arbeitstage und so gut wie kaum Freizeit empfand ich nicht als Belastung, sondern ging darin auf. Weil die Arbeit spannend und kreativ war, sicher. Das Gefühl, gebraucht zu werden, ja quasi unersetzbar zu sein, und die darauf folgende Anerkennung fungierten ebenso als Triebfeder des übermäßigen Arbeitsfiebers. Doch da gab es noch einen tieferen Grund, den ich mir erst viel später eingestand. So wie früher der Sozial- und Politaktivismus half mir jetzt eben die Arbeit, meine Neigung zu Niedergeschlagenheit, Wehmut und Existenzweifeln zu vertreiben. Nicht zu verdrängen, sondern im Zaum zu halten. Ich war mir schließlich bewusst, dass ich seit meiner frühesten Jugend Melancholiker bin.

Der lange Weg vom Genuss- zum Problemtrinker

Hier die Melancholie als Grundstimmung, dort die Flucht in Arbeit und Sozialaktivitäten – beides sind denkbar schlechte Voraussetzungen für ein ausgeglichenes Seelenleben. Ich hatte sehr lange Zeit ein aufregendes, interessantes, erfülltes Leben. Die Arbeit brachte mich rund um die Welt, erlaubte mir Begegnungen mit einer großen Anzahl außerordentlicher Personen, ließ mich die verschiedensten sozialen, kulturellen und menschlichen Welten entdecken. Ich unterhielt immer sehr enge Beziehungen zu wundervollen Menschen, materielle Sorgen hatte ich keine.

Trotzdem gab und gibt es eine folgenschwere Schattenseite. Ich hatte bei allem, was ich tat, einen nicht zu zügelnden Drang zum Exzess, zum Unersättlichen – in der Arbeit wie im sozialen Verhalten. Ich war garantiert immer der letz-

te Gast bei einem Abendessen mit Freunden oder bei einer Diskussion. Und anschließend musste ich noch in ein Lokal bis zur morgendlichen Sperrstunde, wenn nötig allein. Ich konnte einfach meine Erlebnisgier nicht stillen. Das galt – und gilt häufig auch heute noch – natürlich auch für alle möglichen Substanzen, fast so, als wollte ich mir die Welt oral einverleiben. Das konnten die zwei Schachteln Zigaretten am Tag sein, köstliches Essen in guten Restaurants und natürlich reichlich Alkohol, mit Vorliebe Wein. Überhaupt wurde der Wein bei diesem frenetischen Lebenswandel immer bedeutender. Der Wein als stimulierendes Stimmungsdoping, der Wein als Gefühlsverstärker, der Wein zum besseren Ertragen der Widrigkeiten des Alltags, der Wein zur Belohnung, der Wein zur Entspannung und Beruhigung. Es gab immer einen Grund und immer einen Anlass zum Trinken.

Überflüssig zu erwähnen, dass ich mich in einer Welt bewegte, in der das Trinken absolut salonfähig war, speziell in der Zeit, als ich in der Wiener Zentrale des ORF arbeitete. Als ich in die Auslandsredaktion kam, gab es unter dem Dutzend Kollegen und Kolleginnen einen einzigen prominenten Nichtraucher. Er war Nachrichtenmoderator und musste unsere Qualmerei auch während der Sitzungen ertragen. Ebenso normal war es, dass etliche Kollegen sich aus der Kantine ihr Bier mit in die Sitzung nahmen, dass im Redaktionskühlschrank immer ein Fläschchen und Schnaps zu finden waren. Und wenn nicht, wusste man, wer für alle Fälle Hochprozentiges in seiner Schreibtischschublade hatte. Ich bevorzugte es, so gut wie täglich im hauseigenen Supermarkt eine Flasche italienischen Rotwein mit Prosciutto und Käse zu besorgen, die wir dann kollektiv im Sekretariat genossen – »für Zwischendrin«, wie wir betonten.

In dieser Zeit begann ich auch, regelmäßig zu Kokain zu greifen. Das weiße Pulver war gerade in Mode gekommen und die fixen Arbeitszeiten erlaubten eine Planung seines Privatlebens, Exzesse inklusive. Also konnte man sich getrost ab Freitagabend und bis in die frühen Morgenstunden des Sonntags gehenlassen. Der Sonntag diente dann der Erholung, damit man am Montag wieder funktionieren konnte. Koks für die langen Pokerrunden unter Freunden. Koks, um von einem Beisel ins nächste zu ziehen. Koks, um nach Mitternacht in der Diskothek abzutanzen, bis die Kleider klebrig verschwitzt waren. Kokain machte wach, auf Kokain hatte man das Gefühl, vollkommen klar und vernünftig zu sein, alles unter Kontrolle zu haben. Und auf Kokain konnte man Unmengen Alkohol vertragen. Ja, er gehörte gewissermaßen dazu, um die erregende und etwas fahrig-nervös machende Wirkung des Pulvers zu dämpfen, abzurunden. Ich habe über längere Zeit Kokain geschnupft, als Freizeitdroge, alle paar Wochenenden einmal. Das passte perfekt zu meiner Lebensgier, zu meinem Wunsch, alles in rasantem Tempo und grenzenlos zu erleben, nach dem Motto: »Lieber mit Vollgas gegen die Wand als mit 70 im Altersheim.«

Aber ich wurde davon nicht abhängig. Sobald es die Arbeitsumstände nicht mehr erlaubten, war es vorbei. Das ging Hand in Hand mit meiner Entsendung als Auslandskorrespondent, zuerst nach Washington, dann nach Paris. Als Korrespondent ist es schlicht und einfach nicht möglich, so über sein Privatleben zu verfügen. Jederzeit muss man damit rechnen, dass die Radio- oder TV-Redaktion aus Wien anruft, weil sich in dem Land, aus dem man berichtet, etwas zugetragen hat. Da ist es schon grenzwertig, mit einem ganz normalen Alkoholkater in kurzer Zeit einen Bericht zu senden, geschweige denn nach einer durchgemachten Nacht.

Außerdem war man in dieser Arbeitssituation auch ohne Koks oft genug »auf tausend«.

Warum Alkohol?

Es stellt sich ernsthaft die Frage: Wenn ich weder von Amphetaminen, LSD und Meskalin abhängig wurde noch von Kokain – *den* harten Drogen, vor denen alle warnen (Heroin habe ich aus Angst nie versucht und die neuen Partydrogen wie Ecstasy kamen erst nach meiner Zeit) –, warum dann von Alkohol und Nikotin? Meine Nikotinsucht ist schnell erklärt. Ich hatte schon als siebenjähriges Kind in unserer Wohnung drei eigene Aschenbecher: einen in der Küche, einen im Wohnzimmer und einen auf meinem Nachtkästchen. Geraucht habe ich nur Luft. Meine Eltern pflegten damals ihre Zigaretten selbst zu stopfen, in leere Hülsen mit Filter. Rex hieß die Marke. Damit ich den Erwachsenen in nichts nachstehe und weil man das offenbar unschuldig-lustig fand, durfte ich eben Luft rauchen. Die Initiation war nachhaltig. Mit vierzehn begann ich täglich eine Zehner-Packung echte Zigaretten zu kaufen und zu rauchen. Und was Sie vielleicht nicht wissen: In der Rangliste der Abhängigkeit hervorrufenden Substanzen steht Nikotin an zweiter Stelle, was sein Suchtpotenzial betrifft. Gleich nach Crack, aber vor Heroin, Kokain und Alkohol – in dieser Reihenfolge. Mein älterer Bruder hat sein Leben lang keine einzige Zigarette angerührt. Er ist im Unterschied zu mir auch ein durchaus kontrollierter Genussrinker, ebenso wie es meine Eltern immer waren. Warum also ich? Und warum Alkohol?

In Österreich schätzt man die Zahl der sogenannten »Risikotrinker« auf fast 900.000, jene der schwer abhängigen

Alkoholkranken auf 350.000. Subtrahiert man die Kinder unter 15, so kann man sagen, dass in etwa jede(r) 20. Österreicher oder Österreicherin alkoholkrank ist und zusätzlich jede(r) 9. alkoholgefährdet. Aber was ist ein Risikotrinker, ein Problemtrinker? Wo hört das Genusstrinken auf und wo beginnt der Alkoholmissbrauch? Und wie lange dauert es dann bis zur Sucht? Kann jemand, der die Schwelle zum Problemtrinken schon überschritten hat, trotzdem noch kontrolliert trinken? Ich habe diese Fragen mit Professor Michael Musalek, dem Leiter des Anton-Proksch-Instituts und Primar in Kalksburg, der größten Suchtklinik Europas, besprochen (siehe letztes Kapitel). Fest steht jedenfalls, dass die Grenzen zwischen Missbrauch, Abhängigkeit und Sucht fließend sind, dass sie individuell verschieden sind und dass es sowohl körperliche, seelische wie gesellschaftliche Faktoren dafür gibt, wie sich das Trinkverhalten entwickelt.

Gesellschaftlich haben bei mir jahrelang zwei widersprüchliche Kräfte gewirkt. Einerseits verkehrte ich in unserer Welt des ohnehin kultivierten Alkoholkonsums viel in Kreisen, in denen das Trinken geradezu zelebriert wird: Medienleute (wer hat den Schriftsteller, Abenteurer und Reporter Hemingway mitsamt seinen Drinks nicht bewundert?), Schauspieler, Musiker, Künstler und deren Hofstaat gelten ja als Teil einer besonderen Spezies. Zu ihrem Image gehört meist, dass sie durch Alkohol und andere Substanzen ihre Kreativität steigern, ihre besondere Sensibilität fördern oder ihre übertriebene Empfindsamkeit besänftigen. Diese romantisierte Aura hat etwas Verführerisches. Sie hatte es auch für mich. Andererseits erforderte meine schon erwähnte Arbeitssucht tadelloses Funktionieren und Disziplin. Dieses Über-Ich war stark genug, dass ich immer dann,

wenn ich das Gefühl hatte, das Trinken könnte zum Problem werden, die Handbremse zog. Das ging lange gut, irgendwann nicht mehr so gut und irgendwann nur mehr recht und schlecht. Denn so aufregend und erfüllend die Arbeit auch sein mochte, sie verursachte andauernd Anspannung und Stress. Was war also naheliegender, als zur Lockerung und Entspannung zu trinken?

Womit wir beim Körperlichen wären. Bekanntlich hat regelmäßiges Trinken nicht nur einen starken Gewöhnungseffekt, es produziert das, was in der Medizin Toleranz genannt wird. Ein täuschender Begriff. Im Freundes- und Bekanntenkreis wird diese Toleranz gegenüber dem Alkohol als Trinkfestigkeit bewundert. Was sich in Wirklichkeit abspielt, ist hingegen gar keine »Festigkeit«. Toleranz bedeutet schlicht und einfach, dass man immer größere Mengen Alkohol in immer kürzeren Zeitabschnitten braucht, um den gewünschten Effekt der Anregung, Entspannung oder gar des Berauschtseins zu erzielen. Man ist definitiv zum Risikotrinker geworden. Abgesehen davon, dass dieser regelmäßige Alkoholkonsum schon beträchtliche Gesundheitsschädigungen verschiedenster Organe bewirkt, hat er auch psychische Folgen. Man gewöhnt sich derart daran, dass mit Alkohol alles leichter zu gehen scheint, dass man beginnt, ihn zu brauchen, dass man sich ohne zu trinken schwerer konzentrieren oder entspannen, schlechter arbeiten oder feiern kann. Dann ist man zweifellos zum Problemtrinker avanciert. Damit können sehr viele Menschen recht lange relativ komplikationslos leben. Nachdem ich weder Rauschtrinker noch Quartalsäuffer war, sondern Spiegeltrinker (also immer leicht oder auch stärker »eingespritzt«, aber nicht wirklich betrunken), waren bei mir auch die Fälle von echtem Kontrollverlust selten. Das ist der nächste und wohl gravierendste Begriff in

der Kategorisierung des Alkoholismus. Der Kontrollverlust manifestiert sich schon während des Trinkens. Man steigert die Dosis relativ hemmungslos, um das Verlangen und die Gier nach der berausenden Wirkung zu befriedigen. Der zweite Schritt des Kontrollverlustes ist dann die Folge: Lallen, unkoordinierte Bewegungen, heftige Gemütsprünge von aggressiv bis traurig-weinerlich-selbstmitleidig, das der Ohnmacht nicht unähnliche Einschlafen, egal wo man sich befindet. Und am nächsten Tag nicht nur der schwere Kater, sondern auch der berühmte »Filmriss«, die Amnesie – man erinnert sich an gar nichts mehr. Spätestens bei regelmäßigem Kontrollverlust ist man bei der umfassenden Alkoholkrankheit angelangt.

Angeschlagen und angezählt

Auf dieser schiefen Ebene vom Risiko- zum Problemtrinker und letztlich zur Abhängigkeit war ich nach zwei Jahrzehnten ORF unverkennbar auf der vorletzten Stufe angekommen. Ich brauchte den Wein. Ohne war ich unrund, irritierbar, ungeduldig und Stimmungsschwankungen unterworfen. Gerade zu dieser Zeit begannen ernste Probleme mit der Arbeit. Ein Versuch als Moderator bei Arte ging in die Hose. Ich war einfach nicht gut genug. Aus privaten Gründen (zweite Ehe) von Paris nach Wien zurückgekehrt, hatte ich Mühe, meinen Platz zu finden. Zudem war die Stimmung im ORF schlecht. Es wurden gerade die ersten drastischen Kostensenkungs- und Sparmaßnahmen vorbereitet, mit Lohn- und Personalabbau. Betriebsrat, Redakteure und die anderen Mitarbeiter wehrten sich. Versammlungen, hitzige Debatten, Resolutionen und Konfrontation mit

den Vorgesetzten standen auf der Tagesordnung. Ich engagierte und exponierte mich. Ich gehörte zu den Gründern der Internet-Plattform SOS-ORF, die in kurzer Zeit 80.000 Unterschriften erhielt – darunter von zahlreichen angesehenen Persönlichkeiten. Die in der Öffentlichkeit sehr präsente Bewegung richtete sich gegen den Einfluss der Politik, gegen den herrschenden autoritären Führungsstil, gegen den Qualitätsschwund der ORF-Sendungen, gegen die gesamte ORF-Führung. Doch die darauf folgende neue Führung war, wenn auch in anderer Hinsicht, noch enttäuschender als die vorige. In großen Teilen der Belegschaft machten sich Frustration und das Gefühl der Ohnmacht breit. Gestandene, bekannte und engagierte KollegInnen nahmen im Rahmen des Personalabbaus das Angebot zum Vorruhestand mit Handshake an. Andere gingen in die innere Emigration. So auch ich.

Aber sehr wahrscheinlich hätte ich diese problematischen Jahre besser gemeistert, wenn mich der Alkohol nicht schon geschwächt gehabt hätte. Ich war schlecht gerüstet. In der Konfrontation mit den Vorgesetzten reagierte ich häufig zu persönlich, zu emotional, oft besessen. Gegenüber geübten Taktikern der Macht gerät man damit sehr schnell ins Hintertreffen. Selbst gegenüber andersdenkenden KollegInnen konnte ich ausfällig werden, was meinen Argumenten keineswegs Überzeugungskraft verlieh. Manchmal wusste ich nicht mehr wohin mit meiner Frustration. Ausgeträumt war der Traum vom erfüllten Reporterleben, von der Anerkennung, vom Höhenflug. Vom erfolgsverwöhnten »Everybody's Darling« hatte ich mich zum frustrierten, missmutigen Zyniker gewandelt. Diese Unzufriedenheit musste natürlich gelindert, besänftigt, betäubt werden. Womit? Mit Alkohol.

Schwer in Mitleidenschaft gezogen wurde durch diese Entwicklung meine zweite Ehe. Obwohl ich längst Hilfe beim Psychotherapeuten gesucht hatte, konnte ich den Bruch der Beziehung nicht verhindern. Ein Bruch ohne Streit, aber dafür mit umso bittererer Trauer. Dazu kamen noch belastende Schicksalsschläge: schwere Krankheiten und Todesfälle in der Familie oder von mir nahestehenden Menschen, monatelang hilfloses Mitansehen des Leidens auf der Onkologie, der Kardiologie, der Geriatrie und der Demenzabteilung der Spitäler. Bis schließlich ich selbst dran war. Nach einer Routineuntersuchung beim Urologen lautete die Diagnose Krebs. Nicht Lungenkrebs infolge vierzig Jahren Rauchens, nicht Leberkarzinom oder eine Zirrhose wegen des Trinkens. Nein, das Immunsystem hatte an anderer Stelle »ausgelassen«.

Krankheit, Schicksalsschläge, Kontrollverlust und Kur

Der Schock saß so tief, dass ich als erste Reaktion jede Behandlung ablehnen wollte. Auf keinen Fall in einem Krankenhaus dahinsiechen, wie ich es soeben bei mir so wichtigen Menschen miterlebt hatte! Ich ließ mich doch überreden. Zum Glück, denn heute gelte ich als »nach menschlichem Ermessen geheilt«. Ich wusste nicht, dass heftige Bestrahlung kombiniert mit Chemotherapie nicht nur den Körper schwächt und auslaugt, sondern auch die Psyche vollkommen ins Wanken bringt, wie ein Erdbeben. Ich ließ die lange Therapie über mich ergehen. Ich kämpfte nicht, tat nichts dazu, um meine Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Ich aß nicht gesündere Kost als üblich, ich reduzierte das Rauchen nicht und ich trank auch nicht wesent-

lich weniger. Ich versank einfach in haltlosen Fatalismus und in eine tiefe Depression. Aus meiner Wohnung ging ich nur zu den Behandlungen, in die Tabaktrafik und in den Supermarkt – Strahlen, Zigaretten, Nahrung und Wein.

Als ich nach einem halben Jahr versuchte, die Arbeit zumindest langsam wieder aufzunehmen, erlitt ich schon bald einen Nervenzusammenbruch. Ich hatte Psychopharmaka und ein Anti-Alkohol-Medikament genommen und nur Stunden später doch getrunken. Dringende Einlieferung ins AKH. Dort stellte man mich mit einer mehrwöchigen, rein medikamentösen Behandlung wieder auf die Geleise. Und ich blieb abstinent. Drei Monate, mehr nicht. Zwecks Reportage auf Reisen, holten mich die jahrelang eingeübten Rituale ein: Airport, Taxi, Hotel – Minibar. Wenig später begab ich mich selbst auf eine sechswöchige Kur in eine Burn-out-Anstalt. Spezielle Behandlung meiner Sucht gab es keine, aber ich vermied, es vielen anderen Patienten gleichzutun und am Abend zum Heurigen zu pilgern. Diesmal wollte ich mich so stabilisieren, dass ich vielleicht eine Zukunft ohne Trinken schaffen würde – oder zumindest eine sehr lange Zeit. Und siehe da, es gelang. Offenbar war ich von meinem Niedergang seit der Krebserkrankung doch so beeindruckt, dass ich elf Monate ohne Alkohol lebte. Täglich viel Gymnastik, dreimal wöchentlich Yoga-Kurs, Radfahren, Schwimmen und noch immer Psychotherapie halfen. Halfen bis zu einem gewissen Punkt.

Rund um meinen sechzigsten Geburtstag zog ich Bilanz. Eigentlich konnte ich ja zufrieden sein. Körperlich ging es mir ausgezeichnet, obwohl noch immer das Damoklesschwert Krebs über mir hing und mich im Dreimonats-Abstand vor und nach jeder Kontrolle in der Tomografie-Röhre depressiv stimmte. Nicht so gut hatte sich hingegen mein seelischer

Zustand verändert. Ausgeglicherener fühlte ich mich jedenfalls, schon allein weil ich morgens nicht mit einem Kater aufwachte und der Alkohol meine Depression nicht verstärken konnte. Vom ORF hatte ich mich auch verabschiedet. Den angebotenen Handshake mit Vorruhestand fand ich irgendwann doch verlockend. Jetzt beschäftigte ich mich als freier Journalist, ohne zu großen Stress und ohne Konflikte. Trotz alledem wollte sich jedoch kein Leichtigkeits- oder gar Glücksgefühl einstellen. Bei so viel Gesundheit und Vernunft hätte ich doch ein Rundum-Wohlgefühl empfinden müssen. Na ja, außerordentlich Aufregendes erlebte ich ja nicht, von Momenten der ehemaligen Lebensgier – ob sinnlicher oder geistiger Natur – ganz zu schweigen. Nicht der Besuch von Theater und Konzerten, ja nicht einmal die Vorstellung von Besuchen im Casino oder im Bordell konnten wie früher diese erregende Elektrizität bewirken. Es ging eben alles so dahin, in geordneten Bahnen, ohne Auf und Ab. Nur eine Konstante hatte sich erhalten: die Melancholie. Eine gewisse Wehmut und depressive Stimmungen, wenn auch bei weitem nicht so heftig wie zu Trinkerzeiten, blieben ständige Begleiter. Auslöser war natürlich sehr häufig die Einsicht, dass mein aufregendes, mein aktives Leben irgendwie vorbei war. Dass ich älter, von der Krankheit geknickt und de facto in Pension war. Und was sollte jetzt das Ziel sein? Gesund leben und dann mit 70 oder 80 gesund sterben? Als ich diese Bilanz gezogen hatte, erledigte ich noch Haushaltsarbeiten, sah fern und legte mich schlafen.

Am nächsten Tag, nach Müsli-Frühstück und Dusche, spazierte ich ganz gemütlich zum Supermarkt und kaufte mir eine Flasche Wein. Er schmeckte gut, der Wein. Also trank ich noch zwei Tage, immer nur mäßig. Weil ich mich vor einem neuen Abrutschen fürchtete, hörte ich wieder

auf – vierzig Tage lang. Und das war die Falle. »Siehst du, geht doch!« Man konnte ja doch kontrolliert trinken, auch wenn man einmal abhängig gewesen war! Ich trank wieder ein paar Tage lang, maximal eine Bouteille pro Tag. Dann verordnete ich mir wieder eine Pause. Zehn, zwölf Tage. Die Pausen wurden immer kürzer, die Trinkphasen immer häufiger und länger, die Menge des Weins größer. Nach weniger als einem halben Jahr war ich wieder dort, wo ich aufgehört hatte.

Der große Rückfall und das Glück des Sisyphus

Kontrolliert trinken ist für jemanden, der über Jahre viel und zu viel getrunken hat, eben nicht mehr möglich. Man hatte es mir von kompetenter Seite oft genug gesagt, aber bevor ich die Erfahrung am eigenen Leib gemacht hatte, hoffte ich, dass es nach langer Abstinenz vielleicht doch machbar sei. Trugschluss. Ich hatte die Rechnung ohne das Suchtgedächtnis gemacht. Die Neurochemie hat diesen Mechanismus in unserem Gehirn schon ziemlich genau erforscht. Die Reizübermittlung zwischen den Nervenzellen erfolgt über elektrische Impulse und Botenstoffe. Wenn wichtige Bedürfnisse wie Essen und Schlafen befriedigt werden, dann schüttet das Belohnungszentrum große Mengen des Botenstoffes Dopamin aus. Der Reiz wird als »wichtig« markiert, weil er Wohlbefinden verursacht. Weil der Alkohol zu Beginn ebenso Wohlbefinden beschert, führt dessen Konsum zu einer 200-mal stärkeren Dopamin-Ausschüttung als normal. Es werden weitere, sehr komplexe Prozesse ausgelöst. Für die Sucht ist jedenfalls ausschlaggebend, dass im Hirn der Alkohol, ja schon der Anblick eines Wein-

glases oder einer Weinflasche, als Wohlbefinden beschaffende Reize abgespeichert werden, wie auf einer Computertafelplatte. Und wie Gelerntes oder Erlebtes kann auch dieses Suchtgedächtnis nicht mehr gelöscht werden. Eine Folge davon ist außerdem, dass auch nach sehr langer Abstinenz bei einem Rückfall die Sucht nicht wieder bei null beginnt, sondern dort fortsetzt, wo sie unterbrochen wurde.

Ich hatte also nach einem Jahr wieder begonnen zu trinken. Damit ging es mir natürlich nicht gut. Da war das Gefühl, versagt zu haben. Das bedrückende schlechte Gewissen wechselte mit einer Art trotziger Stimmung: Ich habe doch alles versucht! Ich bin doch eigentlich recht tapfer gewesen! Warum ist es mir während der Abstinenz nicht besser ergangen? Dass auch eine lange Abstinenz in der Tat keine Garantie für dauerhafte Abstinenz ist, förderte mein Selbstmitleid und die Zweifel an der Wirksamkeit von Therapien. War ich doch während der ganzen Zeit wöchentlich bei meinem Therapeuten gewesen, der mich nach Kräften unterstützte. Als Konsequenz versuchte ich es einfach mit Beschränkung und Selbstdisziplin. Regelmäßige Trinkpausen von zwei bis zehn Tagen, mit Benzodiazepinen und Neuroleptika während der ersten Tage, um Entzugserscheinungen zuvorzukommen. Mehrmals im Jahr ging ich auf eigene Kosten zur Erholung in ein von Zisterzienserschwestern geführtes Kurhotel, in dem vor allem Entschlackungsfasten praktiziert wird. Die Ernährungsbeschränkung auf Suppen und gedünstetes Gemüse erleichterte die Abstinenz, begleitet von Schwimmen, Sport und Massagen – eine wirklich effiziente Methode, um sich körperlich und seelisch wieder aufzurichten. Nur verrichtete ich all diese Selbstentzüge nicht mit dem Ziel, das Trinken aufzugeben, sondern um mich so weit fit zu halten, dass ich weitertrinken konnte.

te. Eine mehr als anstrengende Fahrt auf der Hochschau-
bahn, die regelmäßig damit endete, dass ich morgens mit
Brechreiz und zittrigen Fingern erwachte und möglichst
bald den berüchtigten »Katerschluck« benötigte, um für den
neuen Tag gewappnet zu sein.

Dieses Sisyphus-Spiel hielt ich fast drei Jahre lang durch.
Es gelang mir allerdings keineswegs, dabei glücklich zu sein,
wie das der französische Schriftsteller Albert Camus von Si-
sypus behauptet, obwohl dieser ja unter größter Mühe un-
aufhörlich den schweren Felsen einen Berghang hinaufrol-
len muss, wissend, dass er sofort wieder zu Tal rasseln wird.
Camus meint, Sisyphus habe gelernt, die Absurdität des
Lebens und unseres Seins zu akzeptieren. Dieses »Aushal-
ten des Absurden« mache ihn frei und glücklich. Offenbar
bin ich kein »Held des Absurden«. Mich machte es weder
frei noch glücklich, dass ich unter meinem Trinkzwang litt,
dass ich jeden Morgen überlegen musste, wie ich es am bes-
ten schaffe, den ganzen Tag über den nötigen Alkoholspie-
gel zu sichern und dabei sozial halbwegs funktionstüchtig
zu bleiben. Das ist anstrengend, weil es einen Großteil der
vitalen Energie auffrisst.

Als mein eigener Fels wieder einmal tief in den Keller ge-
rasselt war, entschied ich, mich doch noch einmal nach Hil-
fe umzusehen. Ich suchte Professor Michael Musalek auf.
Ich war ihm beruflich begegnet und war von seinem Kon-
zept der »Orpheus-Therapie« (siehe letztes Kapitel) beein-
druckt. Neugierig war ich auch, weil Musalek öffentlich mit
der Aussage zitiert wurde, Abstinenz sei nicht immer das
einzige Allheilmittel gegen Alkoholsucht. Ich fragte den
Leiter des Anton-Proksch-Instituts also, ob er sich für mich
eine gemischte Therapie vorstellen könne: Orpheus-The-
rapie plus Verabreichung eines der beiden neuen Medika-

mente, die zur Reduktion des Trinkverhaltens beitragen sollen. Das eine heißt Baclofen und ist ein Muskelrelaxans, das seit langem bei Spasmen eingesetzt wird, das aber auch die Lust, Alkohol zu trinken, mindern kann. Das zweite – Nalmefen – wirkt auf die Opioid-Rezeptoren im Gehirn und hilft laut Studien, den Alkoholkonsum um bis zu 50 Prozent zu senken. Zu meiner Enttäuschung winkte Musalek entschieden ab. Ja, man könne auch ohne hundertprozentige Abstinenz vor Alkoholsucht bewahren, aber lediglich Patienten, die zwar viel oder zu viel trinken, die aber noch keine Abhängigkeit entwickelt hätten. Man könne also Risikotrinkern helfen, kontrolliert zu trinken, anstatt der Sucht zu verfallen. Dabei könne auch besonders eines der besagten Medikamente hilfreich sein. In meinem Fall komme das alles nicht mehr in Frage. Nach so langer Abhängigkeit gebe es für mich nur eines: Abstinenz. Für halbe Sachen sei er nicht zu haben, so Musalek, der mich gleich herzlich einlud, in »seine« Klinik zu kommen: Kalksburg.

Kalksburg: Endstation oder Anfang?

Die Diagnose hat mich getroffen. Ich war niedergeschlagen, am Boden. Die Aussagen des Professors waren zu eindeutig, unmissverständlich, ohne Erbarmen, um mir noch eine Hintertür offen zu lassen. Dabei ist es doch gerade das, was man als Süchtiger immer zu finden hofft – irgendeine Hintertür, irgendeinen Notausgang, nicht vor der Sucht, sondern vor dem Verzicht. Ich überlegte lange, kämpfte mit mir, wog ab und entschloss mich schließlich, auch weil mir mein Zustand längst zutiefst zuwider war. OK, acht Wochen Kalksburg. Dann wird man ja sehen, wie es mir geht und wie

es weitergehen soll. Um neun Uhr früh musste ich mich in der am Stadtrand von Wien liegenden Klinik einfinden. Wie vor heiklen oder unangenehmen Situationen üblich, hatte ich mich auch an diesem Morgen mit ein paar Gläsern Wein eingestimmt. Die letzten Gläser, vorerst. Oder für immer?

Der Empfang war überraschend. Die PflegerInnen und ÄrztInnen waren allesamt ausgesprochen freundlich und entgegenkommend. Auch die TherapeutInnen, die sich später mit uns beschäftigten. Eine empathische Grundhaltung, die ich bis zum Schluss meiner Zeit in der Anstalt so erlebt habe. Sie hat die nicht immer einfache Kur um vieles erträglicher gemacht. Dafür bin ich bis heute dankbar.

1961 als »Trinkerheilanstalt« gegründet, ist Kalksburg mit mehr als 300 stationären Patienten die größte Suchtklinik Europas. Behandelt werden inzwischen neben Alkoholismus so gut wie sämtliche Süchte (Abhängigkeit von Nikotin, Medikamenten, illegalen Substanzen, Spiel, Computer etc.). Die Infrastruktur dieser Mischung aus Hospital, Internat und Kaserne leidet sichtlich unter den von der Gesundheitspolitik verordneten Sparzwängen. Die professionelle Qualität der vielfältigen Therapien scheint – zumindest noch – nicht davon betroffen, sieht man von gewissen Personalengpässen ab. Nach all meinen Erfahrungen mit Trinkpausen, versuchten Entzügen und psychotherapeutischer Betreuung war Kalksburg jedenfalls ein qualitativer Sprung. Der körperliche Entzug dauerte bei mir, wie schon bei meinen früheren Erfahrungen, lediglich ein paar Tage. Aber ich war noch nie in einer ausgesprochen spezialisierten Suchtklinik behandelt worden. Noch nie waren sämtliche Behandlungen und der gesamte Tagesablauf derart gezielt darauf abgestimmt, mein Bewusstsein zu schärfen für die Ursachen und Wirkungen der Sucht und die Möglichkeiten,

ihr zu entfliehen. Ob Gruppentherapien, Vorträge, Einzelgespräche mit Therapeuten und selbst die Unterhaltungen mit dem Pflegepersonal – es war im besten Sinn des Wortes eine einzige Gehirnwäsche. Acht Wochen lang, täglich, von früh bis spät. Zur hundertprozentigen Immersion, zum vollkommenen Eintauchen in die Auseinandersetzung mit der Sucht, dienen schließlich die MitpatientInnen, das permanente Umgeben-Sein von Menschen mit dem gleichen oder einem ähnlichen Suchtproblem. Die Gespräche mit ihnen über ihre Schicksale, ihre misslungenen oder zeitweise auch geglückten Versuche, sich aus der Abhängigkeit zu befreien – diese Gespräche fördern nicht nur die Kenntnis der Sucht in all ihren Schattierungen, sondern auch die Selbstreflexion.

Mich hat die Begegnung mit vielen meiner MitpatientInnen zutiefst beeindruckt. Von ihnen habe ich viel gelernt. Deshalb habe ich mich entschlossen, dieses Buch zu verfassen. Ich habe mit einem Dutzend Personen ausführliche Gespräche aufgezeichnet, über ihre Sucht und ihr Leben. Ich habe dabei versucht, die Vielschichtigkeit der Suchtschicksale einzufangen, ohne Anspruch auf statistische Genauigkeit: Mann–Frau, Jung–Alt, Wohlbehütet–Arm, Trunksucht, Medikamentensucht, Heroin- und Kokainsucht, Mischsucht, Spielsucht ...

Professor Musalek hat mich zu dem Projekt ermuntert, weil er findet, dass unsere Gesellschaft Süchtige noch immer nicht als »Menschen wie du und ich« und als Kranke akzeptiert, sondern bestenfalls mitleidig auf sie herabsieht, Abhängigkeit noch immer als eine Frage der Charakterfestigkeit und Willensstärke betrachtet. Im letzten Kapitel dieses Buches gibt er Auskunft darüber, was Therapie heute kann und welche Fortschritte in der Forschung gemacht wurden.