

Ein Tropfen reicht um alles zu zerstören...

Ich heiße Sven.

Mit 14 gaben sie mir eine Flasche in die Hand.

„Sauf, sonst gehörst du nicht dazu“.

Ich trank. Ich übergab mich hinter einer Baustelle. Sie lachten. Einer filmte.

„Voll peinlich!“

Ich wollte dazugehören. Ich wollte nicht allein sein.

Mit 18 trank ich heimlich... nachts.

Mit 20 trank ich morgens, um wach zu werden.

Mit 25 trank ich heimlich auf der Arbeit.

Kleine Flasche in der Tasche, Schluck auf der Toilette, Schluck in der Pause.

Kollegen tuschelten.

Der Chef sah mich ernst an.

„Reiß dich zusammen Sven“.

Ich belog alle... sogar mich selber.

Es gab einen kleinen Kiosk am Hafen.

Der Verkäufer kannte mich.

Er wickelte die Flaschen in Zeitungspapier, damit niemand sah, wie tief ich gefallen war.

Auf dem Weg nach Hause trank ich im Auto zwei große Schlucke, damit ich „normal“ wirkte.

Zuhause warteten Miriam, meine Frau, und meine Tochter, Maria. Sie war vier.

Sie kannte zwei Versionen von mir: den nüchternen, selten sah mich jemand so, und den betrunkenen: laut, aggressiv, angsteinflößend.

„Papa, bist du heute nett?“

Dieser Satz traf mich wie ein Schlag.

Ich versteckte Flaschen überall: im Keller, im Auto, im Werkzeugkasten, sogar im Spielzeugkorb.

Eines Tages fand Maria eine.

„Papa, ist das dein Saft?“

Ich riss sie ihr aus den Händen.

Die Flasche fiel herunter und zerbrach.

Scherben auf dem Boden.

Blut an meinen Händen.

Ich lachte, aber innerlich war ich zerbrochen.

Auf der Arbeit machte ich Fehler.

Maschinen liefen falsch.

Kollegen griffen ein.

Doch mein Körper zitterte.

Mein Kopf schrie nach Alkohol.

Einmal fuhr ich betrunken Auto.

Die Polizei stoppte mich.

Ich hatte Glück, niemand wurde verletzt.

Maria sah mich danach an.

„Papa, ist die Polizei böse auf dich?“

Ich konnte nur nicken.

Ich war ein Monster.

Mit 34 war ich allein.

Miriam ging. Maria ging.

Ich saß da. Hände zitternd, Herzsrasen, Panik, Schweiß.

Ich trank, um nicht zu sterben.

Ich trank, um zu leben.

Ich trank, um das Zittern zu stoppen.

Dann kam die Selbsthilfegruppe.

Menschen saßen im Kreis. Einer nach dem anderen sagte: „Hallo, ich bin Casper und ich bin Alkoholiker.“

„Hallo, ich bin Nele und ich bin Alkoholikerin.“

Ich wollte weglaufen. Ich wollte leugnen. Aber diesmal blieb ich sitzen.

Hände zitternd. Schweiß auf der Stirn. Herz wie verrückt.

„Ich heiße Sven. Ich bin Alkoholiker.“

Und plötzlich fühlte sich alles real an.

Nichts mehr zu verstecken.

Der Entzug war brutal.

Schlaflosigkeit,

Halluzination.

Krämpfe.

Panik.

Stimmen, die nicht da waren.

Ich schrie. Ich wollte weg. Ich wollte nie wieder fühlen.

Doch am schlimmsten war Marias kleine Stimme in meinem Kopf:

„Papa, bist du heute nett?“

Sie lernte Angst, bevor sie Liebe lernte.

Ich hatte alles zerstört.

Alkohol zerstört nicht auf einmal.

Er frisst dich Stück für Stück.

Man merkt es nicht, bis dein Kind Angst hat, bevor es dich liebt.

Ich heiße Sven.

Ich habe mit 14 begonnen.

Ich habe gelacht, Fehler gemacht, getrunken, gelogen, gezittert, meine Familie verletzt.

Jetzt bin ich vier Jahre nüchtern.

Aber ich bin nicht geheilt.

Denn alles, was ich liebe, kann Alkohol mir wieder nehmen.

Ein Tropfen reicht, um alles zu zerstören.

Und manchmal merkt man es erst, wenn es zu spät ist.