

ALKOHOL IST EIN BLENDER

MEIN EINSTIEG IN DIE SUCHT

VON JASON SANTE*

WÄHREND MEINER LEHRZEIT suchten mich immer häufiger Ängste und später regelrechte Panikattacken heim. Ich konnte diese Zustände nicht zuordnen und dachte jedes Mal, daran zu sterben. Organische Schäden waren allerdings keine vorhanden. Der Neurologe konnte mir auch nicht helfen. In der Fabrik, in der ich dann arbeitete, bekam ich mittlerweile wöchentlich diese Zustände und landete sehr oft beim Betriebsarzt. Es ging irgendwann so weit, dass ich selbst in Supermärkten Probleme bekam. Nicht nur einmal ließ ich den vollen Einkaufswagen an der Kasse stehen und flüchtete mich nach draußen.

Öffentliche Verkehrsmittel wurden ebenfalls zum „geht gar nicht mehr“. Ein geplanter Kurzurlaub in Italien endete für mich bereits in Österreich. Mit heftigen Kreislaufproblemen verließ ich den Bus. Die Symptome waren keine Einbildung, doch nach dem Verlassen des Fahrzeugs, welch Wunder, spurlos verschwunden. So ähnlich verhielt es sich auch in den Supermärkten. Verließ ich die vermeintliche Gefahrenzone, beruhigten sich meine Nerven. Abakadabra. Ich zog mich immer weiter zurück und war völlig verzweifelt.

ALKOHOL WAR MEINE „MEDIZIN“

Dann passierte das Ausschlaggebende, dessen bin ich mir heute noch sicher. Ich fuhr mit zwei meiner wenigen Freunde nach München. Hätten diese nicht das Auto genommen, ich wäre zu Hause geblieben. Bahnfahren war derzeit für mich nicht drin. Schon der Gedanke daran löste Phobien aus.



Foto: pixabay.com/CCO

Alkohol entspannt Körper und Geist ...

Beim anschließenden Marsch durch die Münchner Fußgängerzone verspürte ich bereits erste Anzeichen von Herzrasen. Die vielen Menschen machten mir zu schaffen. Rasch gesellte sich noch Schwindel hinzu. Meine Finger verkrampften sich zur Faust, kraftvoll wie eine Baggerschaufel. Mit pochenden Schläfen und Schweißausbrüchen flüchtete ich mich in eine Apotheke, wo meine Vitalwerte überprüft wurden. Der Blutdruck war viel zu hoch und mein Puls überschlug sich geradewegs.

Ich erzählte der Apothekerin von meinen Angstzuständen, und sie schaffte es, mich ein wenig zu beruhigen. Ich werde ihr besorgt-sympathisches Gesicht nie wieder vergessen. Danach erklärte sie mir den Weg zum nächsten Allgemeinarzt. Doch da kam ich nie an. Zwar war mir noch ein wenig schummrig, doch es war auszuhalten. Somit kehrten wir erst

in einer Gaststätte ein – anstatt in der Arztpraxis – um dort ein Weißwurstfrühstück zu genießen.

„Und das geht gar nicht ohne Bier“, meinte mein Kumpel. Kurz nachdem mein Glas geleert war, verspürte ich es mehr als deutlich: Körper und Geist entspannten sich gleichermaßen. Alles fühlte sich plötzlich so leicht an, als würde ich schweben. Immer weiter – immer höher. Ich erreichte eine Sphäre, in welcher ich alles tun könnte, ohne mir einen Kopf darüber zu machen. Selbst mit dem Zug nach Hause gondeln wäre nun kein Problem mehr. *Herrlich!* Klar, dass ich mir noch ein frisches Bier bestellte. Gemundet hat's ja auch.

Tja. Von nun an konnte ich endlich wieder einkaufen, Bahn fahren und all das machen, wozu ich Lust hatte. Dank sei dem Retter in allerhöchster Not. Seit diesem verhängnisvollen Tag gab es keinen weiteren mehr, den ich ohne Alkohol verlebe. Erst im Alter von dreiundvierzig Jahren sollte sich das erstmals wieder ändern.

* Die hier abgedruckte Text-Passage entstammt in Auszügen dem Buch: **Alkohol ist ein Blender**, Doppelband 1+2 von Jason Sante (S. 5-10). Siehe auch Kasten rechts.



Ich trank weder vor noch während der Arbeit – aber danach. Ebenso lenkte ich nie alkoholisiert ein Fahrzeug. Das mit dem Fahren behielt ich bei, die Abstinenz in der Arbeit jedoch nicht.

Schon das Wissen um diesen neuen *Schutzschirm* wirkte sich positiv auf meine Panikstörungen aus. Konnte ich mal nichts trinken, reichte mir allein schon der Gedanke, dass zu Hause ein Rettungsanker auf mich warten würde. Die Zustände kehrten dorthin zurück, wo sie hergekommen waren. Ins Nirgendwo. Das dachte und hoffte ich zumindest. Auch dies sollte später wieder anders werden. Doch vorerst galt: Wer brauchte schon Tabletten? Ich hatte meine „Medizin“ gefunden – meine Krankheit besiegt!

ALKOHOL WAR MEIN SPRIT

Dass ich jeden Abend trank, störte mich herzlich wenig. Viel zu groß war die Angst vor der Angst. Ohne etwas Alkoholisches in greifbarer Nähe zu haben, kann ich mein Leben nicht aushalten, dachte ich oft. Nicht nur der Alltagsstress war zu bewältigen – auch die Panikattacken könnten immer noch irgendwo schlummern und auf eine Gelegenheit lauern.

Freizeit verbrachte ich ohnehin in den eigenen vier Wänden. Ich hatte weder Vollräusche noch Aussetzer, benötigte aber zu Hause eine gewisse Grundmenge zur Beruhigung. Am Steuer war ich weiterhin nüchtern und auch sonst kein schlechter Kerl – denke ich zumindest. Meine Hilfsbereitschaft war allgemein bekannt. Würde ich deshalb so gerne von Bekannten zu Wohnungsumzügen eingeladen?

Ja, ich wurde gemocht, von allen, die mich näher kannten. Ich würde eine angenehme Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen, höre ich auch heute noch sehr oft. Das mag stimmen, denn jegliche Art von Aggression war mir schon immer zuwider. Außer jene, die sich gegen mich selbst richtete. Tief verborgen konnte ich mich und mein Leben nicht mehr ausstehen. (...)

Zu dieser Zeit war ich einzig psychisch abhängig, was ich seinerzeit noch nicht einmal ahnte. Das physische (körperliche) kam später noch hinzu. Eigentlich tat ich gar nichts mehr für mich, außer ab und an mal lesen oder an neuen Romanen schreiben. Ich hatte mich angepasst und funktionierte wie eine Maschine, die zuverlässig und ohne Widerspruch ihre Arbeit erledigte. Doch keine Maschine läuft ohne Benzin. Mein Sprit war der Alkohol.



Foto: pixabay.com/CCO

... doch zur psychischen Abhängigkeit kommt schnell die körperliche.

AUTOR

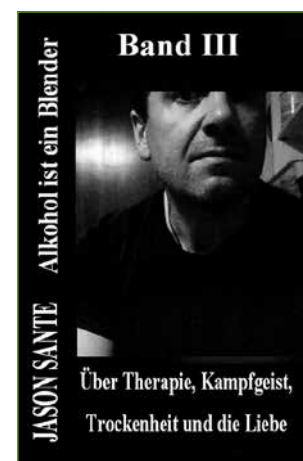
JASON SANTE

ist das offene Pseudonym eines alkoholkranken Indie-Autors. 1968 in Bayern geboren, schreibt er auch Thriller und Kurzgeschichten. Der 3. Band seiner Biographie „Alkohol ist ein Blender“ ist seit Januar 2018 als E-Book und ab April auch im Buchhandel als Taschenbuch erhältlich. Er erzählt darin offen und ungeschminkt über die Jahre seiner Alkoholabhängigkeit, über Ängste und Depressionen und den langen Weg zurück in ein abstinentes, zufriedenes Leben:

„Manche, so wie ich, müssen hundertmal hinfallen, doch es lohnt sich, nicht liegenzubleiben – und exakt darum geht es“, schreibt er auf seiner Internetseite. *„Mein Buch soll Mut machen, aber auch warnen, wie gefährlich Alkohol sein kann, gerade wenn man ihn benutzt, um etwas zu überspielen.“*

Der Autor hält mittlerweile auch Lesungen und Vorträge. u.a. an Schulen und Suchtkliniken. Wer eine gemeinsame Veranstaltung mit ihm planen möchte, darf sich gerne per Mail bei ihm melden.

Kontakt: jason.sante@gmx.de
www.jasonsante.beepworld.de



JASON SANTE:

Alkohol ist ein Blender. Biographie eines alkoholkranken Autors.

Doppelband 1+2: Über Alkoholabhängigkeit, Ängste, Entgiftung und Therapie. ISBN: 978-3739247670

Band 3: Über Therapie, Kampfgeist, Trockenheit und die Liebe.

ISBN: 978-1976812385

(als eBook oder Taschenbuch erhältlich)