

Hallo in die Runde,

mein Name ist Stan Regelski ich bin 55 Jahre alt und laut der App EasyQuit im Augenblick 569 Tage trocken, also genauer 1 Jahr 6 Monate 21 Tage und 23 Stunden frei von meiner Sucht.

Vom 10 März bis 23 Juni 2020 war ich zur Alkohol-Entwöhnungsbehandlung (AEB) in der Fontaneklinik oder salopp in Motzen zu hause. Eines kann ich gleich vorneweg sagen, ohne diesen Aufenthalt in Motzen würde ich mit Sicherheit nicht mit Stolz die oben genannte Zeit angeben können.

Von daher ist es mir ein Bedürfnis auch einen kleinen Beitrag zur Online-Alternative eines Ehemaligentreffens zu leisten.

Eigentlich ist es gar nicht so sehr die Zeit, die ich mittlerweile Abstinent lebe, über die ich mich so freue (auf die App schaue ich nur noch selten. Meistens in Momenten, wenn sich das Thema meiner Suchtkrankheit in Gesprächen oder Anlässen wie jetzt beim Schreiben ergibt und das sind wahrlich nicht mehr viele Momente). Das, was mich wirklich erfüllt, sind die Optionen, die sich für mich ergeben haben, ist die Vitalität, die ich spüre, ist der klare Geist rund um die Uhr, ist die mentale Kraft und innere Souveränität, mit der ich mein Handeln beobachte. Gerade im Vergleich mit den Zeiten als ich - quasi noch voll „an der Nadel hing“.

Ich gehöre zu den Glücklichen, die wegen ihrer Sucht nicht alles verloren haben, Familie, Beruf, soziales Umfeld, Haus.

Oder? Halt! Natürlich. Die Fahrerlaubnis ist noch immer weg (die MPU ist erfolgreich gewesen und jetzt liegt es nur noch am bürokratischen Prozess der Führerscheinstelle, wann der „Lappen“ dann endlich da ist).

Daher kann ich sehr gut abschätzen, wie Arbeit und zu Haue früher abliefen und wie heute. Da liegen schon Welten dazwischen. Kein Kater, keine Unruhe, keine Ängste, gegen die man permanent ankämpfen zu müssen glaubt. Keine Hoffnungslosigkeit, kein Resignieren. Alles was ich heute angehe, liegt in meiner unmittelbaren Verantwortung und es gibt keine Nebenkriegsschauplätze, die ich wegen Filmriss oder Antriebslosigkeit bewältigen müsste. Das heißt keineswegs, dass nun alles Friede, Freude, Eierkuchen ist. Mitnichten. Aber ich kann mich nun ganz anders anstehenden Herausforderungen stellen.

Da war zum Beispiel der Tag als der Bescheid von meiner dritten Haaranalyse im Briefkasten lag. Da stand am Ende „Leider legt der EtG-Wert einen starken Alkoholkonsum nahe, weshalb wir Ihnen kein Zertifikat ausstellen können. Wir wünschen Ihnen trotzdem für die Zukunft alles Gute“. Ich war geplättet, geschockt. Ich zweifelte an mir selbst. Für einen Augenblick traute ich mir heimlichen Konsum zu, von dem ich selbst nichts wissen sollte. Absurd! Trotz des Hinweises der Prüfstelle, das eine zweite unabhängige Haaranalyse sicher keine anderen Befunde ergeben werde, nahm ich die Herausforderung an. Wusste ich es doch - als Einziger zu 100 % - besser. Am Ende war der zweite Befund doch negativ und wurde anerkannt und ich quasi rehabilitiert. Aber diese 30 Tage, die dazwischen lagen, waren brutal.

Als Künstler bin ich eigentlich auf ein Fahrzeug angewiesen, um schnell und zuverlässig zu meinen Auftritten zu kommen. Diese Option, war zwischenzeitlich in unabsehbare Ferne gerückt. Dazu das Bewusstsein, dass selbst meine Frau, die von meiner Abstinenz überzeugt war, nicht wirklich glauben musste, was ich sage, wenn so ein Laborergebnis anderes behauptete.

Aber es fügte sich wie oben beschrieben alles und am Ende ging ich stärker aus der Situation hervor, gerade weil ich nicht den Kopf in den Sand gesteckt hatte und mich wieder dem Suff ergab, sondern Zeit, Energie und Geld investierte, um die Tatsachen richtig zu stellen.

Ein weiteres Plus, das sich zwangsläufig ergab, ist meine Fitness. Auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen zu sein oder zur Nachsorge und Auftritten auch mal mit dem Rad zu fahren (wobei schnell mal 50 Kilometer für Hin und Rücktour zusammenkommen), hat meine Physis ungemein verbessert. Ich treibe mehr Sport als vorher. Die Möglichkeiten, die Motzen bot, nutze ich jetzt auch noch intensiv.

So begann ich beispielsweise in der AEB mit morgendlichen Meditationen. Heute stehe ich vor 5 Uhr auf und genieße dann das Sitzen in Stille und Versenkung. Kein fader Geschmack im Mund, kein klebriger Kopf und die Gewissheit, dass quengelnde und nervende Gedanken immer wieder auftauchen werden, aber keine Gewalt mehr haben, wie früher. Das schenkt Zuversicht, für alles was kommen wird.

Das Jahr in der Nachsorge war bei weitem nicht so nachhaltig wie die Zeit in Motzen. Motzen war eine krasse Zäsur. Es war vielleicht nicht die alleinige Rettung (die bleibt weiter in meiner Verantwortung) aber sie wird immer in meiner Erinnerung bleiben und somit auch ein Begleiter auf dem neuen Weg, der sich so gut anfühlt.

Ein wichtiger Baustein, dass die Erinnerung mich achtsam bleiben lässt, ist die WhatsApp-Gruppe meiner Leute in Motzen, die noch immer lebt. Wir sind nicht mehr viele, die sich schreiben und austauschen. Es ist auch nicht häufig, dass man was voneinander hört. Aber es tut gut und trägt und verbindet. Das ist entscheidend!

Wir waren damals in der Gruppe 12 bei Frau Jatzlau. Unsere WhatsApp- Gruppe heißt daher „fünf nach zwölf“ und sie ist ein guter Beleg für ein Netz, das trägt. Digital und analog.

PS: wenn ich jetzt auf die Uhr schaue, sind es schon 570 Tage 😊. Klasse! Oder?