

„Ich passe höllisch auf“

Jürgen Heckel begann mit 16 Jahren zu trinken und hörte erst auf, als er 46 war. Er erzählt, was ihm der Alkohol gegeben und genommen hat



Wie reagieren Sie, wenn Ihnen jemand ein Bier spendieren will?
Zunächst ganz entspannt. Ich bin ja kein kämpferischer, missionarischer Antialkoholiker. Mich ärgert nur, dass ich mich immer rechtfertigen muss, weil ich keinen Alkohol mehr trinke.

Passiert das oft?

Ja. Immer wieder fragt man mich: Warum trinken Sie denn nichts? Und das, obwohl eine riesige Flasche Limo neben mir steht. Ich antworte meistens: Ist das denn nicht genug? Das ist schon eine skurrile Situation, denn ich frage ja auch niemanden: Warum trinken Sie ein Bier?

Erzählen Sie in so einer Biergarten- oder Kneipensituation von Ihrer Alkoholsucht?

Kommt darauf an. Wenn ich merke, dass jemand ernsthaft interessiert ist, dann schon. Wenn die Leute nur oberflächlich interessiert sind, sage ich schlicht: Ich bin Alkoholiker. 99 Prozent glauben das nicht und denken, ich verarsche sie, und dann sagen sie gar nichts mehr. Das funktioniert ganz gut. Bei einer mittäglichen Diskussionsrunde fragte mich einmal ein Professor dreimal hintereinander: Wollen Sie nicht doch einen Wein mittrinken? Beim dritten Mal konnte ich mir nicht verkneifen zu sagen: Nein, danke. So früh will ich mich noch nicht betrinken. Daraufhin gab er Ruhe.

Wie lange sind Sie trocken?

24 Jahre. Und falls ich den 13. Juni erreiche, sind es 25.

Zweifeln Sie etwa daran?

Eine Rückfallgefahr besteht immer, auch nach so langer Zeit. Ich kenne Menschen, die nach 20 zufriedenen, trockenen Jahren einen Rückfall erlitten. Oft durch Zufall, und manche sind nicht mehr herausgekommen. Ich passe also höllisch auf. Meine Birne ist noch tauglich, aber als Frühwarnsystem vor den Gefahren des Alkoholismus taugt sie nichts. Und deswegen gehe ich auch im 25. Jahr noch in eine Selbsthilfegruppe – die Leute dort hören mir aufmerksam zu und würden merken, wenn Gefahr droht.

In welchen Situationen sind Sie gefährdet?

Das kann ich nicht genau sagen, denn ich kämpfe ja nicht dagegen an, sondern akzeptiere die Sucht und lebe mit ihr. Deshalb entstehen diese Situationen erst gar nicht. Wenn dagegen der echte Saufdruck aufkommen würde, würde ich sogar in der Sahara Alkohol auftreiben, da wäre ich kreativ. In all den Jahren hatte ich keine Angst vor einem Rückfall. Und das ist gut, denn ich glaube an Paradoxa. Das heißt in diesem Fall: Je mehr ich glaube, vom Alkohol weg zu sein, umso näher bin ich ihm.

Sie bezeichnen sich auch jetzt noch als Alkoholiker. Warum?

Einmal Alkoholiker, immer Alkoholiker. Stellen Sie sich einen Ofen voll trockenen Holzes vor: Wenn Sie da ein Zündholz reinwerfen, brennt es lichterloh, auch wenn alles lange trocken war.

Gab es eine bestimmte Situation, in der Ihre Sucht begann?

Ja, das war mit 16. Ich machte den Jugendjagdschein und alle anderen waren älter, so etwa 21. Da saßen wir in einer großen Runde, eine Schnapsflasche ging rum, auch Bier wurde getrunken. Dort bekam ich den ersten Rausch meines Lebens, ganz zufällig. Alle weiteren habe ich danach bewusst gesucht.

Wie fühlten Sie sich damals?

Ich weiß heute noch, wie ich nach Hause ging: Es war ein wunderschöner Frühlingsabend, ich hatte ein totales Glücksgefühl und wollte mehr davon. Ich dachte, eine Geheimtür gefunden zu haben, um den Anforderungen des Lebens zu entweichen, den Spießbürgern zu entfliehen, und das ohne Anstrengung. Dass die Geheimtür aber nicht ins Leben hinein-, sondern hinausführte und eine gefährliche Falltür war, merkte ich erst 30 Jahre später.

Kamen Sie sich verleitet oder verführt vor?

Nein, nie. Kein Mensch konnte mich abhalten, kein Lottogewinn hätte das gekonnt, keine tolle Frau, nichts. Leider.

Hat Ihnen der Alkohol zunächst etwas Positives gegeben?

Einerseits war er für mich tatsächlich ein Gewinn. Ich war mutiger, selbstbewusster, traute mich, Frauen anzusprechen, mich

mit Jungs und Männern zu streiten. Aber eben nur im Suff. Und die Sucht destabilisierte meine Lebensfähigkeit von Anfang an. Sie gab mir eine Schutzschicht vor meinen echten Gefühlen.

Lebten Sie in einer Scheinwelt?

Ja, ich nenne es künstliches Paradies. Zum Schluss war es auch gar kein Rausch mehr, ich wollte nur mir selbst entfliehen. Ich war 30 Jahre auf dem Abstellgleis.

Was haben Sie dadurch verloren?

Ich habe keine Lernprozesse gemacht, meine Begabungen zugeschüttet. Was hätte ich alles empfinden, fühlen, erleben können, wenn ich nicht getrunken hätte? Eigentlich wollte ich immer ins Ausland gehen, aber dann wollte ich mein Saufumfeld nicht verlassen. So habe ich mein Leben verramscht, indem ich mir immer die Birne zugekloppt habe.

Hat Sie niemand aus der Familie oder Ihrem Freundeskreis abgehalten?

Nein, keiner in meinem Umfeld hat mir das gesagt. Aber das lag an mir, ich habe mir genau dieses Umfeld ausgesucht. Das ist typisch für Alkoholiker, man säuft sich immer weiter runter, Rückmeldungen bekommt man nicht und landet letztlich beim Stehausschank. Außerdem ist man logischer Argumentation nicht zugänglich. Dafür schäme ich mich noch heute. Meine Lebenspartnerinnen haben mir geglaubt, wenn ich immer wieder sagte: Morgen höre ich auf. Natürlich tat ich es nicht – und sie verließen mich.

Änderte sich Ihr soziales Umfeld, nachdem Sie es geschafft hatten?

Ja, und das war anfangs ein großes Problem. Ich kannte ja nur Alkoholiker oder Menschen, die mich so kannten. Die Selbsthilfegruppe war schließlich mein Weg zu anderen Leuten. Und heute ist das sowieso ganz anders. Vor einem Jahr bekam ich drei Flaschen Schnaps geschenkt. Erst wollte ich ablehnen, aber dann dachte ich: Die verschenkst du weiter, das ist eine gute Sorte. Aber mir ist bis jetzt niemand mehr im Freundeskreis eingefallen, der Schnaps trinkt.

Haben Sie rückblickend zwei verschiedene Leben gelebt?

Ja, vielleicht sogar drei. Bis 16 war alles gut, bis 46 habe ich alles

zugedröhnt und mich jeglicher Verantwortung entzogen. Mit 46 habe ich neu angefangen wie ein kleines Kind. Ich musste alles lernen, denn mein ganzes Verhalten war vom Alkohol geprägt und hing davon ab.

Gab es einen ganz bestimmten Moment, der Sie vom Alkohol wegführte?

Ja, das war der 13. Juni 1986. Damals trank ich meinen letzten Schnaps. Mein Körper sagte: Es geht nicht mehr, hier geht nichts mehr rein, gar nichts. Und dann war Schluss. Ich lag drei Tage lang daheim, völlig kaputt. Stand manchmal vor dem Spiegel und dachte zum ersten Mal: Das hast du dir selber eingebrockt. Endlich konnte ich aus der Diesbezüglichkeit des Suchtkäfigs heraustreten und mich selbst anschauen. Und merkte, jedes Leben ist besser, als so weiterzuleben wie bisher. Da war ich ganz hell, klar, wie vom Blitz getroffen. Ich dachte aber auch, ich sterbe, bis ich schließlich einen Notarzt rief und ins Delirium fiel.

Hatten Sie vorher nie den Wunsch, aufzuhören?

Nicht wirklich. Ich habe es zwar mal mit Psychoanalyse versucht und mit einer Pille, aber das half alles nichts. Ich wollte die billige Lösung, jemanden, der mir die Hand auflegt und das Problem verschwinden lässt, mir etwa einen tollen Job anbietet. Ich habe immer alle anderen verantwortlich gemacht, den Kapitalismus, die Gesellschaft, meine Freundin, meine Arbeit. Bis ich erkannte: Ich bin es selbst. Und ich muss selbst aufhören.

Sind Sie heute vielleicht sogar froh, süchtig gewesen zu sein?

Nein, auf keinen Fall. Der berühmte Psychiater Walther Lechler hat zwar einmal gesagt: Wen Gott liebt, den lässt er Alkoholiker werden. Aber wenn es einen Gott gäbe, der mich 30 Jahre saufen lässt, den würde ich vor den Kadi zerren und wegen unterlassener Hilfeleistung verklagen.

Interview: Günter Keil
Foto: Volker Derlath

Jürgen Heckel, 70, gelang mit seinem Alkoholismus-Buch „sich das Leben nehmen“ (A1 Verlag) ein Überraschungserfolg. Er kam 1964 nach München, war als Diplombibliothekar Leiter der Stadtbücherei Garching und ist seit 24 Jahren trocken. Heute arbeitet er als Kommunikationstrainer und berät Selbsthilfegruppen. Mehr über seine Veröffentlichungen unter www.juergenheckel.de

SPONTON 
Meisterbetrieb in Selbstverwaltung

- ☎ Wasser- und Elektroinstallation – auch Reparatur- und Wartungsarbeiten
- ☎ Reparatur von Haushaltsgeräten in unserer Werkstatt – leider seit dem 1.3.2011 **kein** Kundendienst mehr
- ☎ Neugeräteverkauf
- ☎ Lampenreparatur und Montage
- ☎ Planung und Realisation von Photovoltaikanlagen

Maistraße 55
Rückgebäude
80337 München
Tel 089 533459
Fax 089 536356
www.sponton-muenchen.de

BERBERICH PAPIER

Ottobrunn **WIR STEHEN ZU BISS**

Carl Berberich GmbH
Siemensstraße 11
85521 Ottobrunn

Telefon: (0 89) 6 08 19-0
Telefax: (0 89) 6 08 19-111
info@berberich.de