



08. JUNI – 16. JUNI  
**AKTIONSWOCHE**  
ALKOHOL 2024

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

**ALKOHOL?**  
**WENIGER IST**  
**BESSER!**

# Wem schadet dein Drink?

## Bericht eines Betroffenen

**Fr. Heimen:** Leon, was ist deine früheste Erinnerung an das Thema Alkohol? Was verbindest du damit?

**Leon S.:** Meine früheste Erinnerung ist, wie ich mit meiner Mutter im Aldi einkaufen bin und wir jede Woche eine Kiste Rotwein kaufen für sie. Und dann halt in der Kindheit natürlich auch, dass Alkohol abends immer auf'm Tisch stand und meine Mutter immer getrunken hat. Das fasst's ganz gut zusammen. Das ist das früheste, an das ich mich erinnere, was mit Alkohol zu tun hat.

**Fr. Heimen:** Was verbindest du damit gefühlsmäßig?

**Leon S.:** Früher weiß ich noch, da habe ich sogar meine Mutter daran erinnert „Wir müssen noch Wein kaufen“ - das war so was Normales. Heute ist es traurig. Traurig, dass es so normal war. Das wurde viel zu früh normalisiert für mich. Das Thema Alkohol hätte ein bisschen strenger genommen werden sollen in meiner Kindheit.

**Fr. Heimen:** Wurde in deiner Familie offen über das Thema gesprochen?

**Leon S.:** Offen drüber gesprochen wurde eigentlich nicht, es war halt immer präsent. Aber es war nicht so, dass wir da jemals groß drüber geredet hätten. Es war eher so, dass ich meine Mutter immer gefragt habe, wieso sie immer so müde ist. Es wurde auch in der Zeit, in der ich angefangen habe das erste Mal Alkohol zu trinken, nie Thema. Es war normal und wurde so hingenommen. Ich habe keinen Ärger deswegen bekommen.



08. JUNI – 16. JUNI  
**AKTIONSSWOCH**  
ALKOHOL 2024

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

**ALKOHOL?**  
**WENIGER IST**  
**BESSER!**

**Fr. Heimen:** Hat deine Mutter dir erklärt, wieso sie so müde ist?

**Leon S.:** Nein, es kamen Ausreden. Zu viel Stress, zu viele Termine.

**Fr. Heimen:** Wann hast du das erste Mal gespürt, dass deine Mutter ein Alkoholproblem hat? Woran?

**Leon S.:** Da gab es zwei prägende Erlebnisse in der Kindheit. Das eine war an Silvester, da war ich noch jung, acht oder neun Jahre. Da bin ich hoch gegangen zu meiner Mutter, das war frisch nach der Trennung meiner Eltern. Ich bin hoch und hab mich total gefreut auf das Feuerwerk. Und meine Mutter hat wie fast immer oben in ihrem Zimmer in ihrem Sessel gesessen und geschlafen. Nur dieses Mal hatte sie 'ne brennende Zigarette in der Hand und hat geschlafen. Die Glut ist schon auf den Sessel gefallen und der Sessel hatte schon so ein kleines schwelendes Brandloch. Ich hab die Zigarette dann weggenommen und hab ein Glas Wasser über das Brandloch gekippt, damit es nicht weiter kokelt und hab sie dann versucht, wach zu kriegen. Was nicht funktioniert hat. Da dachte ich das erste Mal ‚Das war knapp und hätte auch anders enden können‘. Das andere Ereignis war etwa ein halbes Jahr später. Da kam ich nach Hause und hab geklingelt. Ich hatte keinen Schlüssel dabei und meine Mutter hat nicht aufgemacht, weil sie wieder geschlafen hat. Da hab ich dann bei meinem Nachbarn draußen auf der Treppe gewartet. Das war ein älterer Herr, der war immer sehr nett zu mir. Ich hab bestimmt zwei Stunden dort gewartet und versucht, sie anzurufen. Irgendwann ist sie dann wach geworden und kam dann auch. Und da hab ich dann auch gemerkt ‚Das kann ja nicht wahr sein‘. Es war abends 18/19 Uhr. Das ist ja nicht normal, dass man da seine Mutter nicht wach kriegt.



08. JUNI – 16. JUNI  
**AKTIONSSWOCH**E  
ALKOHOL 2024

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

**ALKOHOL?**  
**WENIGER IST**  
**BESSER!**

**Fr. Heimen:** Wusstest du damals, dass es aufgrund des Alkohols war?

**Leon S.:** Ja, es war mir irgendwie klar, dass das keine normale Reaktion ist. Niemand schläft so fest, dass man die ganze Zeit die Klingel nicht hört und wir haben auch durchgehend angerufen. War einfach 'ne komische Situation. Was dazu kam war, dass meine Mutter immer total verwirrt war nachdem sie wachgeworden ist und komisches Zeug geredet hat. Sie hat mich gefragt, wie das Tennistraining war - ich hab gar kein Tennis gespielt. Da war ich wirklich am Verzweifeln und dachte ‚Oh Gott, meine Mutter ist gerade auf der Kippe was ihre Psyche angeht‘.

**Fr. Heimen:** Hast du mit deiner Mutter darüber gesprochen?

**Leon S.:** Nee darüber nicht, das ist ihr selbst auch so peinlich, das sagt sie immer wieder. Das kann sie nicht offen kommunizieren das Thema. Sie macht sich große Vorwürfe und gibt sich eine Mitschuld an meinem Konsumverhalten.

**Fr. Heimen:** Wann hast du selbst das erste Mal Alkohol getrunken? Wann war dein erster Vollrausch?

**Leon S.:** Ich war in der fünften oder sechsten Klasse, ich war zehn oder elf und war bei 'nem Kumpel. Der hatte damals schon eine relativ entspannte Haltung was das Thema Alkohol angeht - auch vom Elternhaus mitgegeben bekommen. Da war das völlig normal, auch schon so früh zu trinken. Ich hab bis dahin vielleicht mal irgendwo genippt, also noch keine richtige Erfahrung gehabt. Und dann haben wir abends 'ne Party gefeiert und ich hab zwei oder drei von den 0,3 Bitburger Stubbis getrunken und war stock betrunken. Ich konnte mich nicht mehr auf den Beinen halten und hab mich auch übergeben müssen. Wenn ich drüber nachdenke muss das mein erster Vollrausch gewesen sein.

**Fr. Heimen:** Wie wurde darauf reagiert?



08. JUNI – 16. JUNI  
**AKTIONSWOCHE**  
ALKOHOL 2024

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

**ALKOHOL?**  
**WENIGER IST**  
**BESSER!**

**Leon S.:** Das war peinlich. Ich wurde dann noch aufgezoogen, dass ich nix vertragen würde. Es war auch unangenehm, weil ich hab auf 'ner Matratze im Obergeschoss geschlafen dann und ich hab mich total eingekotzt, um es auf Gutdeutsch zu sagen. Als meine Mutter mich am nächsten Tag abgeholt hat – die war auch nicht begeistert.

**Fr. Heimen:** Was hat sie dazu gesagt?

**Leon S.:** Eigentlich nix. Sie hat schon im ersten Moment gesagt: „Ach du Schande, was ist hier passiert?“, aber als wir dann im Auto saßen war das ruckzuck kein Thema mehr. Das wurde irgendwie auch wieder totgeschwiegen. Ähnliches Verhalten wie sie das bei sich selbst halt auch gemacht hat. Ich glaub da war die Scham meiner Mutter gegenüber den Eltern meines Freundes größer, weil das passiert ist, als dass sie mir hätte böse sein können. Das war gar nicht der Fall.

**Fr. Heimen:** Aber wurde darüber gesprochen, wieso es dazu kam?

**Leon S.:** Nee war nicht, gar nicht.

**Fr. Heimen:** Welche Bedeutung hatte Alkohol ab dann in deinem Leben?

**Leon S.:** Tatsächlich war das so ein Moment. Ich hatte mit dem Freund noch viel zu tun und hab dann auch dort regelmäßiger getrunken. Ich hab mir dann auch bisschen zum Ziel gesetzt, dass ich trinkfester werden möchte, um mitzuhalten. Also dieser Gruppenzwang hat dann bei mir halt relativ zeitnah eingesetzt. Dass ich zu den cool kids gehören will und dann am Wochenende auch mittrinken will. Jedenfalls war ich viel bei meinem Freund und da hab ich dann auch die ganzen Wochenenden verbracht und da haben wir eigentlich immer getrunken. Ich hab dann eigentlich ab da fast jedes Wochenende durchgehend getrunken.

**Fr. Heimen:** War dieser Kumpel auch jemand, der dich damit aufgezoogen hat,



08. JUNI – 16. JUNI  
**AKTIONSWOCHE**  
ALKOHOL 2024

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

**ALKOHOL?**  
**WENIGER IST**  
**BESSER!**

dass du nicht so viel verträgst? War das jemand, vor dem du dich beweisen wolltest?

**Leon S.:** Vor allem seine Freunde. Ihm selber war das immer ziemlich egal, der hat das nicht so raushängen lassen. Der war einfach froh, dass ich da war. Aber der hatte so viele Ältere um sich rum die immer meinten: „Was ist das für einer, warum verträgst der nix?“. Da hat nie jemand auf's Alter geachtet so.

**Fr. Heimen:** Wie stehen der Alkoholkonsum in deiner Familie und dein eigener Alkoholkonsum für dich im Zusammenhang?

**Leon S.:** Ich hab auf jeden Fall im Nachhinein rausgefunden, dass mein Konsumverhalten sehr ähnlich dem meiner Mutter ist. Meine Mutter ist auch jemand, die sehr viel über eine kurze Zeitspanne trinkt und dann völlig die Kontrolle verliert und das war bei mir auch immer so. Wenn ich getrunken hab, dann musste ich innerhalb von 'ner Stunde mal mindestens zwei bis drei Bier schon drin haben, weil ich wurde dann auch gierig. Ich hab das nie ausgehalten, mich da 'ne Stunde an einem Bier festzuhalten. Sondern wenn es dann mal los ging, wollte ich ruckzuck meinen Pegel haben. Und den hatte ich dann auch relativ schnell, weil ich bis heute nicht sehr viel vertragen hab. Ich hab vielleicht über den Abend so sechs oder sieben Bier getrunken und war dann auch gut bedient. Das war dann auch wirklich Oberkante. Aber ich hab immer bis zum Vollrausch getrunken und meine Mutter halt auch. Das würde ich als Vergleich sehen.

**Fr. Heimen:** Wie lange trinkst du schon keinen Alkohol mehr und wieso?

**Leon S.:** Das letzte Mal habe ich getrunken am 29.12.2023. Und ich trinke keinen Alkohol mehr, weil ich derzeit eine ambulante RehaMaßnahme mache und die



08. JUNI – 16. JUNI  
**AKTIONSSWOCH**  
ALKOHOL 2024

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

**ALKOHOL?**  
**WENIGER IST**  
**BESSER!**

erfordert eine vollständige Abstinenz. Und der Alkohol ist mit mein Hauptproblem, deswegen lasse ich ihn weg.

**Fr. Heimen:** Wie ist das heute für dich, wenn Leute in deinem Umfeld Alkohol trinken oder betrunken sind?

**Leon S.:** Das kommt immer auf die Situation an. Wenn ich in 'ner großen Gruppe bin und da Leute vereinzelt was trinken, habe ich da kein Problem mit. Aber wenn ich jetzt nur mit 'nem Freund unterwegs bin, der sich dann neben mir ein Bier nach dem anderen bestellt, dann ist das für mich schon immer noch bisschen schwierig. Weil dann wird man halt in der Zeit zurückgeworfen und wünscht sich das zum Teil auch und das triggert mich halt dann. Und betrunkene Menschen mochte ich auch noch nie. Selbst als ich selbst noch konsumiert hab war das so ein Ding. Deswegen hab ich auch Fastnacht und sowas immer gemieden, weil ich es furchtbar finde, viele betrunkene Menschen auf einem Haufen zu haben. Und auch nur mit einem in einem Raum zu sein war für mich immer peinlich und unangenehm. Vielleicht auch wegen meiner Kindheit.

**Fr. Heimen:** Vielleicht auch weil man sich fragt, wie man selbst auf andere gewirkt hat? Und das dann gespiegelt bekommt?

**Leon S.:** Ja, das kann auch sein. Ich weiß auch, dass ich betrunken immer äußerst unangenehm wurde. Jetzt nicht aggressiv, aber halt peinlich und laut - das Gegenteil von dem, was ich sonst so bin oder von dem, wie ich mich normalerweise verhalte.

**Fr. Heimen:** Was hat sich für dich geändert – positiv oder negativ – seitdem du keinen Alkohol mehr trinkst?



08. JUNI – 16. JUNI  
**AKTIONSSWOCH**E  
ALKOHOL 2024

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

**ALKOHOL?**  
**WENIGER IST**  
**BESSER!**

**Leon S.:** Ich hab einen geregelten Alltag, meine Wochenenden sind frei für andere Aktivitäten. Ich kann mich wieder auf mich selbst konzentrieren, ich kann Sport treiben, ich kann meinen Hobbys nachgehen. Ich fühl mich insgesamt nicht mehr so eingesperrt in mir selbst. Mein Selbstbewusstsein ist eigentlich immer Keller gewesen in den letzten Jahren, weil ich mich nur noch durch den Rausch definiert habe. Ich lerne mich gerade eigentlich nochmal neu kennen und das tut gut. Das ist wirklich schön. Muss ich schon sagen. Ich hätte nicht gedacht, dass das so einen riesigen Unterschied macht, aber ich bin wirklich froh, dass ich den Schritt gemacht hab. Weil es mir so gut geht jetzt. Am Anfang hatte ich Angst davor, aber es hat sich genau das Gegenteil eingestellt. Das ist sehr positiv alles.

**Fr. Heimen:** Gibt es Personen in deinem Umfeld, die dich auf deinen Alkoholkonsum aufmerksam gemacht haben? Wenn ja, wie?

**Leon S.:** Als aller Erstes kommt mir da mein Vater ins Gedächtnis. Gerade weil er ja meine Mutter und ihr Verhalten kennt, was das Thema Alkohol angeht. Er hat immer gesagt: „Pass auf. Du weißt wie deine Mutter ist, trink bitte verantwortungsbewusst und übertreib's nicht“. Aber ich hab das all die Jahre gar nicht so ernst genommen und ich hab nicht so richtig auf ihn hören wollen. Ich war eher so bisschen rebellisch wenn er was gesagt hat. Ich hab dann eher noch davon erzählt, wie gut ich das alles kann und das es überhaupt kein Thema für mich ist. Ich hab auch dann mittags schon wenn er eingeladen hat mal ein Bier getrunken, einfach auch bisschen aus Protest aus irgend einem Grund. Aber er hat das immer erwähnt und hat immer gesagt: „Bitte trink weniger, das tut dir nicht gut“.

**Fr. Heimen:** Wann hat er das das erste Mal angesprochen?

**Leon S.:** Ich glaub so richtig mitbekommen hat er das erst so mit 14/15 Jahren als dann so die Zeit kam, wo ich mit meinen Freunden unterwegs war und ich



08. JUNI – 16. JUNI  
**AKTIONSSWOCH**  
ALKOHOL 2024

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

**ALKOHOL?**  
**WENIGER IST**  
**BESSER!**

auch das erste Mal mobil war mit 'nem Motorroller. Da war das ganz normal, dass wir auch zelten waren und wir da 'nen Kasten Bier dabei hatten. Da hat er auch schon gesagt: „Was willst du mit 'nem ganzen Kasten Bier? Wer soll das alles trinken?“ Da ist überhaupt das erste Mal die Situation aufgekommen, dass er gemerkt hat, wie viel das ist. Er hat mich ja auch immer nur am Wochenende gesehen - wenn überhaupt. Aber er hat das immer gesagt.

Ansonsten gab es mal 'ne Situation mit einer Exfreundin. Die Beziehung lief schlecht und ich hab dann im Alkoholrausch völlig die Nerven verloren. Ich bin dann wie durchgedreht und bin weggelaufen. Als ich das dann hab Revue passieren lassen mit der Person hat sie auch gesagt: „Du solltest wirklich mal über deinen Konsum nachdenken und was er mit dir macht“. Das war so ein Erlebnis, wo ich das erst Mal so richtig wachgerüttelt wurde. Weil das jemand war, der mir in dem Moment mehr bedeutet hat oder auf dessen Meinung ich mehr Wert gelegt habe.

**Fr. Heimen:** Was würdest du Menschen raten, die missbräuchlichen oder abhängigen Alkoholkonsum betreiben?

**Leon S.:** Wenn sie dazu bereit sind – sucht euch Hilfe und nehmt die Hilfe an, die ihr bekommt. Die Angebote sind da. Wir sind so privilegiert hier in Deutschland, dass es genug Möglichkeiten gibt, sich aus dieser Lage zu befreien oder an sich zu arbeiten. Und das sollte man nutzen. Vielleicht kommt bei dem einen der Punkt früher und bei dem anderen später, aber man sollte irgendwann bevor es wirklich zu spät ist hinterfragen, ob das alles so richtig ist was man macht. Und vor allem nicht an andern Leuten orientieren, sondern auf sich selbst achten und schauen.

Auch mal in den Spiegel gucken und sich selbst mal wirklich fragen: „Geht's dir gerade gut, mit dem was du tust?“ Das würde ich empfehlen.



08. JUNI – 16. JUNI  
**AKTIONSWOCHEN**  
ALKOHOL 2024

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

**ALKOHOL?**  
**WENIGER IST**  
**BESSER!**

**Fr. Heimen:** Woran hast du gemerkt, dass du Hilfe brauchst und in Anspruch nehmen willst?

**Leon S.:** Ich konnte eigentlich immer den Alkoholkonsum und meinen Alltag gut trennen. Wenn ich Verpflichtung hatte, habe ich nicht getrunken beziehungsweise ich war nie betrunken – zum Beispiel auf der Arbeit. Aber es hat sich schon so angebahnt, dass ich zum Beispiel vor wichtigen Terminen einen Abend vorher trotzdem getrunken hatte und deswegen dann am nächsten Tag völlig fertig war. Und jetzt auf meiner letzten Arbeitsstelle kam es dann auch öfter dazu, dass ich auch mal während der Arbeit getrunken hab und ich bin dann auch zum Teil noch Auto gefahren. Und das war so ein Moment, in dem ich dachte ‚Okay, das ist nicht mehr zu verantworten‘. Und halt auch als ich dann mal versucht habe, nicht zu trinken. Dass ich wirklich gemerkt habe, dass ich ein Problem hab. Dass es schwerfällt, nicht zu trinken.

**Fr. Heimen:** Ich danke dir für deine Offenheit, Leon. Deine Schilderungen sind sehr eindrucksvoll und berührend. Danke, dass du bereit bist, das mit der Öffentlichkeit zu teilen.