



STEFAN STEMMLE, ABSTINENTER ALKOHOLIKER, 48

Die erste Viertelstunde des Tages ist nicht meine. Um halb sieben klingelt der Wecker, dann stelle ich ein- bis zweimal auf Schlummermodus. In der Regel bin ich um fünf nach sieben putzt und gstrählet. Das ist das Schöne, seit ich nicht mehr trinke: Am Morgen total kaputt zu sein, das gibt es nicht mehr. Seit dem 7. Juli 2010 bin ich nun im Forelhaus Zürich, offiziell nennt sich das sozialtherapeutisches Wohnen, mit der Auflage, abstinent zu sein. Mittlerweile ist hier mein Zuhause, lange Zeit war es das aber nicht.

Als gelernter Koch bin ich über die Handelsschule in die Banken- und Versicherungswelt gekommen, in der ich 21 Jahre arbeitete. Irgendwann merkte ich, wie hoch mein Einkommen auch immer sein mag, ich bin nicht zufrieden. Es gab so viele Löcher, die ich stopfen musste, und zu wenig Finger dafür. Früher war ich im Schnellzugtempo unterwegs, war Vizedirektor einer Grossbank. Ich hatte einen guten Job, eine Frau, zwei Kinder, ein Haus — aber es fehlte immer etwas. War ich hier, wollte ich lieber dort sein: eine

unbestimmte Sehnsucht. Das Trinken half mir abzuschalten. Mit der Zeit war das ohne Alkohol gar nicht mehr möglich.

1994, ich war 31, rief an Ostern eine Frau an, die meine Ehefrau verlangte. Etwas später war ein Mann am Telefon. Ich fragte, wer das sei, da hiess es, das ist der Peter, und wir wollen jetzt eine Familie sein — und der Boden unter den Füßen war weg. Nach der Trennung führte ich ein Junggesellenleben. Freitags deckte ich mich mit drei Kartons Wein, zwei Flaschen Whisky und 10 Gramm Kokain ein, am Sonntagnachmittag musste ich bereits für Nachschub sorgen. Ich zog mich völlig zurück, dann kamen die Depressionen, logisch, wenn man sechzig Stunden nicht schläft. Montags ging ich zur Arbeit. Und wenn ich Ende Jahr 40 000 Franken Bonus bekam, dachte ich, so schlimm kann es ja nicht mit mir stehen.

2007 ging ich das erste Mal in die Forel-Klinik. Nach vier Monaten konnte ich zurück auf die Bank, die mir den Aufenthalt bezahlt und meine Schulden saniert hat. Ich wollte damals schon etwas verändern, alles, aber sicher nicht aufhören zu trinken. Innert zwei Monaten war ich wieder gleich weit. 2009 verbrachte ich sieben Monate in Kliniken: Magenblutung, Leberzirrhose. Da wusste ich: Jetzt musst du aufhören. Am Anfang hat sich in mir alles gewehrt gegen dieses «Nie mehr trinken». Oft dachte ich, das packe ich nicht, wenn es immer ein solcher Kampf bleibt. Später merkte ich, dass ich das durchziehen und das Rundherum so organisieren muss, dass mir das Verzichten leichter fällt. Es war, als löste sich ein Knoten. Der geschützte Rahmen hier half mir dabei. Alleine will man zu schnell vorwärtsgehen, drei, vier Tritte auf einmal.

Dieses Jahr steht unter dem Motto, in Bewegung zu kommen. Dementsprechend ist meine Woche strukturiert: Ich arbeite von acht bis zwölf und von halb drei bis fünf. In der Mittagspause trainiere ich 90 Minuten im Fitnesscenter, nahm so schon 40 Kilo ab, 30 fehlen noch.

Heute kann ich zurückschauen und sagen, läck, isch Wahnsinn, aber es macht mich nicht mehr traurig, ich habe einfach Zuversicht und Kraft. Ich bin wie ein Computer, der neu aufgesetzt wurde.

Von SALOME MÜLLER
salomemueller@gmx.ch
Bild GIAN-MARCO CASTELBERG
info@gmccastelberg.ch