

Das Leben ist zu wertvoll, um es im Alkohol zu verschenken

Unter dieser Überschrift möchte ich meine positiven (negativen) Erfahrungen, jetzt nach 1 ½ Jahren meiner Abstinenz, beschreiben.

Bei den negativen Erfahrungen stelle ich mir die Frage:

Ist der Verlust der „so genannten“ Kneipenfreunde so wichtig? Habe ich diese Freunde verloren oder die mich?

Einige, auch Kandidaten bewundern es dennoch, dass ich zum Bundesliga gucken in die Kneipe gehe und eben kein Bier und Schnaps trinke, keine Runden bezahle wenn ein Tor für Eintracht Frankfurt fällt.

Nun zu den vielen positiven Erfahrungen.

Im Laufe der Zeit wurde mir immer mehr bewusst, wie positiv mich andere Personen neu kennen gelernt haben. Aber auch ich selbst.

Die Familie, meine Frau, die erwachsenen Kinder, die Verwandtschaft bemerkten meine Veränderung. Ich bekam dies nicht direkt gesagt (Warum); ich erfuhr dies von meiner Frau, da von meiner neuen positiven Verhaltensweise meistens in Abwesenheit meinerseits gesprochen wurde.

Diese Veränderung äußerte sich in Zuhören können, faires ruhiges Diskutieren, Freundlichsein, Zeithaben.

Auf einmal will ich wieder etwas mit meiner Frau unternehmen, ich begann Ausflüge in die Umgebung und Urlaube zu planen und zu verwirklichen.

Meine Frau wird wieder etwas eifersüchtig, auf Wen?

Das Umfeld bemerkte meine Abstinenz ebenso, z. B.

- Freunde im Verein, ich nehme nicht mehr jeden Job an, bin aber sinnvoll aktiv
- der Getränkehändler, nach einem Jahr hat er mich gefragt, was mit mir los sei, ich habe natürlich über meine Sucht berichtet; später bat er mich um Rat
- mein Arzt, ich bin nicht nur alkoholkrank, sondern auch Diabetiker; Diabetis und Alkohol, das verträgt sich überhaupt nicht, die Zucker-Werte waren eine einzige Katastrophe, jetzt ist die Regulierung mit Insulin besser planbar
- meine Arbeitskollegen, meine Abstinenz ist zunächst auf Dienstreisen den Kollegen aufgefallen, da ich abends im Lokal als einziger kein Bier oder Wein bestellt habe. DER IST KRANK, hieß es.
- Jetzt nach 1 ½ Jahren bekam ich nach und nach zu hören, dass ich alkoholauffällig war, aber es hat sich keiner getraut mich anzusprechen. Ich bin weniger krank und leistungsfähiger

Ich, ich selbst habe wieder die Fähigkeit alle meine Sinne einzusetzen. Ich kann mich an Dinge erinnern, die ich vergessen hatte. Ich genieße die Jahreszeiten. Ich rieche die Natur. Ich esse regelmäßig und schmecke, was ich esse. Ich schlafe besser. Ich empfinde Schmerzen, wenn das Kreuz weh tut.

Ich selbst habe aus allem gelernt wie wertvoll das Leben ist.

Ein Gruppenmitglied