

Ein Leben ohne Alkohol

INTERVIEW DES MONATS. Der ehemalige ORF-Journalist Lorenz Gallmetzer über seinen Weg aus der Sucht

Er war ORF-Korrespondent in Washington und Paris – und er war Alkoholiker. In Kalksburg, der größten Suchtklinik Europas, gelang Lorenz Gallmetzer (64) der Entzug. Dort traf er auf Menschen, die wie er den Kampf gegen die Sucht nicht aufgegeben haben. Deren Suchtgeschichten hat er, ebenso wie seine eigene, im Buch „Süchtig“ aufgeschrieben. Im Gespräch mit CITY!-Redakteurin Hilde Weber sprach er offen über seine Alkoholkrankheit, aber auch seinen Weg aus der Abhängigkeit.

CITY!: Gratulation zu Ihrem Mut, so offen über Ihre Alkoholsucht zu schreiben – schließlich ist Alkoholismus ja nicht gerade ein Ruhmesblatt. Wie kam es dazu?

Gallmetzer: Suchtkrankheiten sind in unserer Gesellschaft mit einem großen Tabu behaftet. Man redet nicht darüber und man will eigentlich auch nicht allzu viel darüber wissen. Und wenn man nicht persönlich davon betroffen ist, hat man auch wenig Einblick. Ich selbst habe in Kalksburg Patienten mit Suchtkrankheiten kennen gelernt, über die ich bis dahin wenig bis gar nichts wusste. Mit meinem Buch möchte ich Betroffenen eine Stimme geben, Zusammenhänge aufzeigen, auf lauende Gefahren hinweisen, zu einem besseren Verständnis für Suchtkrankheiten beitragen. Denn alles, was darüber geschrieben wird, hilft, Tabus abzubauen. Mir war aber klar, dass ich nicht nur über die Süchte Anderer berichten kann, sondern auch meine eigene Geschichte thematisieren muss, um wirklich glaubwürdig zu sein.

CITY!: Sie hatten ja ein erfolgreiches Leben. Was hat Sie in die Sucht schlittern lassen?

Gallmetzer: Schon in meiner Jugend wollte ich radikal, leidenschaftlich, exzessiv leben und habe allerhand ausprobiert: Aufputschmittel, Haschisch, LSD – bis die Auswirkungen so stark waren, dass mir das Angst gemacht hat. Mit Alkohol ging das leichter. Alkoholiker wird man aber nicht von heute auf morgen, nicht durch ein einzelnes Ereignis. Ich habe über Jahrzehnte lang oft, gern und viel getrunken. Alkohol war für mich ein

probates Mittel gegen meine Depressionen und gegen meine Arbeitssucht, ein Stimulans für jede Gelegenheit – mal anregend, mal sedierend, ganz wie ich es brauchte. Ich habe auch über viele Jahre als Alkoholiker gut funktioniert, bin nie als Sandler auf einer Parkbank gelegen, ich war ein Spiegeltrinker ohne Kontrollverlust. Zu einem ernststen Problem wurde der Alkohol erst nach und nach, denn er macht einen unrund, grantig, unzufrieden, missmutig, lustlos. Das haben dann natürlich auch die Menschen in meinem persönlichen Umfeld bemerkt. Ich bin allerdings immer sehr offen damit umgegangen und habe von mir aus gesagt, dass ich ein Alkoholproblem habe.

CITY!: Wann haben Sie sich selber eingestanden, dass es ohne Alkohol nicht mehr geht und Sie Hilfe brauchen?

Gallmetzer: Es war eine Reihe von Schicksalsschlägen, die mich so weit gebracht haben: Probleme in der Arbeit, der Tod meines Vaters, der Tod einer lieben Freundin, die ich während ihrer Krebskrankheit bis zum Ende betreut habe, die Herz-Operation meiner Mutter und die Traurigkeit über das Scheitern meiner zweiten Ehe. Der Schlusspunkt war dann meine eigene Krebserkrankung. Ich wollte mich ja anfangs gar nicht behandeln lassen, erst sehr gute Freunde haben mich zu einer Chemotherapie überredet. Dennoch folgte danach ein Nervenzusammenbruch und ein Aufenthalt in einer Burn-Out-Klinik. Ich schaffte es sogar, mehrere Monate lang abstinent zu bleiben. Bis ich eines Morgens in den Supermarkt marschierte und mir eine Flasche Wein kaufte. Er schmeckte mir ausgezeichnet. Ich trank wieder und war nach einem halben Jahr dort, wo ich vorher aufgehört hatte. Ich musste etwas tun.

CITY!: Wie schwer war der Schritt, nach Kalksburg zu gehen?

Gallmetzer: Ich kannte Prof. Michael Musalek, den Leiter des Anton-Proksch-Instituts Kalksburg, aus meiner journalistischen Tätigkeit. Zu ihm ging ich in der irrigen Meinung, dass eine gemischte Therapie für mich geeig-

net sei – die von ihm entwickelte „Orpheus-Therapie“ zusammen mit einem neuen Medikament, das Alkoholkonsum um 50 % senken kann. Er holte mich schnell und schmerzlich auf den Boden der Tatsachen. Bei einer so langen Abhängigkeit gebe es nur eines: Abstinenz. Da entschloss ich mich zur stationären Therapie.

CITY!: In Kalksburg trafen Sie andere Suchtkranke – hat das Wissen, mit Ihrer Sucht nicht allein zu sein, die Therapie auch etwas erleichtert?

Gallmetzer: Bei aller Unterschiedlichkeit – sowohl was Alter, Herkunft und Bildung wie auch die Form der Suchtkrankheit anbelangt – hatten wir doch alle etwas gemeinsam: Wir suchten Hilfe. Wir wollten unsere Sucht nicht mehr verleugnen, wir wollten unser Leben so nicht mehr leben, sondern aus diesem Dilemma herauskommen. Ich habe auch Leute kennen gelernt, die sich erfolgreich „derrappelt“ haben, und derartige Erfolgsgeschichten ermutigen natürlich. Ich habe aber auch solche getroffen, die nach Rückfällen zum zweiten oder dritten Mal in Therapie waren.

CITY!: Wie lief Ihre Therapie ab?

Gallmetzer: Ich möchte es als „positive Gehirnwäsche“ bezeichnen. Man wird sehr klar und bewusst mit sich selbst konfrontiert; der Fokus liegt darauf, in einem geregelten Tagesablauf mit sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Für einen Alkoholkranken wie mich ist Abstinenz notwendig, damit man auch an sich arbeiten kann. Die Therapie hilft, sein Leben umzubauen und neu zu gestalten und eine Zukunft ohne Alkohol als etwas Schönes zu sehen.

CITY!: Haben Sie Angst vor einem Rückfall?

Gallmetzer: Ja. Ich bin ein melancholischer Mensch und hege die Befürchtung, dass mich z.B. ein Schicksalsschlag aus der Bahn werfen könnte. Meine Mutter ist 91 Jahre alt und wenn es ihr auch heute noch gut geht, so muss ich doch einfach damit rechnen, dass ihre Lebensuhr ablaufen könnte. Ich bin ihr sehr verbunden und der Gedanke daran macht mir Angst. Umso froher bin ich, dass

die Betreuung in der Suchtklinik Kalksburg nach der Therapie nicht vorbei ist und ich im Ernstfall dort wieder „aufgefangen“ würde.

CITY!: Wie schaffen Sie es jeden Tag aufs Neue, trocken zu bleiben, wenn in jedem Supermarkt Versuchungen lauern?

Gallmetzer: Die Gefahr lauert tatsächlich an jeder Ecke. Alkohol ist in unserer Zivilisation eine Kulturdroge. Es gibt keinen Film, in dem nicht getrunken wird, keine Feier, bei der man nicht mit Alkohol anstößt, ein mit erlesenen Weinen gefüllter Weinkeller ist ein Statussymbol und ich kann durch keinen Supermarkt gehen, ohne dass ich zwangsläufig an Regalen mit Wein und Spirituosen vorbeigehen muss. Jugendliche saufen sich ins Koma, weil sie in einer Umgebung aufwachsen, wo der Konsum von Alkohol einfach dazu gehört. Das erfüllt mich schon mit Sorge, denn gerade Jugendlichen müsste man einen bewussten Umgang mit Alkohol vor Augen halten. Leider fehlt in unserer Gesellschaft eine Trinkkultur. Für mich persönlich ist der größte Antrieb, abstinent zu bleiben, dass ich mich wohl fühlen möchte, dass ich diesen Ekel vor mir selber nicht mehr haben will, dass es mir nie mehr so schlecht gehen soll.

CITY!: Wenn Sie heute Ihr Leben reflektieren – was macht Sie glücklich?

Gallmetzer: Ich sage es Ihnen ganz ehrlich: die schöne Seite der Nüchternheit habe ich noch nicht entdeckt. Aber ich habe mich auf den Weg gemacht und es gelingt mir von Tag zu Tag mehr, positive Momente zu erleben. Und vor allem, sie auch als solche wahrzunehmen und zu genießen. ■

GEWINNSPIEL

Lorenz Gallmetzer ganz persönlich. Wir verlosen drei handsignierte Exemplare seines Buches „Süchtig“. E-Mail mit Kennwort „Süchtig“ an gewinnspiel@city-magazin.at Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Foto: Eia Angerer



LORENZ GALLMETZER

wurde am 11. Jänner 1952 in Bozen geboren, Sternzeichen Steinbock. Er studierte Romanistik, Geschichte und Literatur in Wien und Mailand und war mehrere Jahre lang als ORF-Auslandskorrespondent in Washington und Paris tätig. Nach seiner Rückkehr war er Reporter für das ORF-Weltjournal und Sendungschef des Club 2. Heute lebt er als Publizist und Autor in Wien.

ZUR
PERSON