

Mein größter Triumph

Von ANIKA GEISLER (Text) und
THOMAS RABSCH (Fotos)

Er liegt in seinem Bett, im Haus seiner Eltern, und lauscht in die Nacht. Das Bett steht im ehemaligen Kinderzimmer, wo sein Bruder und er sich früher vor dem Schlafengehen den Handball zugeworfen haben. Sein jüngerer Bruder Carlo Thränhardt, ehemaliger Weltrekordhalter im Hochsprung, ist gerade weit weg. Und er, Bernd, ist hier, irgendwo im Nirgendwo in der Eifel. Ein Kerl wie ein Baum, 1,92 Meter groß, 100 Kilo schwer, 45 Jahre alt. Früher hat er als Filmmacher Hunderttausende im Jahr verdient, ist mit den Schönen und Berühmten um die Welt gereist. Er hat als Erster in Deutschland ein Interview mit dem Tennisstar John McEnroe bekommen, er hat fürs Fernsehen mit Ivan Lendl gesprochen, er hat ein Jahr lang Boris Becker begleitet, als der gerade bekannt wurde. Hat und war - alles Vergangenheit. Seine Gegenwart ist Sucht. Er muss den Pegel halten. Er wird sonst verrückt. Im Haus alles ruhig, die Eltern schlafen. Er steht auf und geht auf Zehenspitzen in die Küche. Er kennt jede knarrende Diele, steigt über sie hinweg. Holt einen Kaffeebecher, tappt ins Wohnzimmer, an den Schrank des Vaters, in dem der Rum steht. Der mit 80 Prozent Alkohol. Er gießt einen Schluck in die Tasse, geht zurück zum Kühlschrank, füllt den Becher mit Milch auf und stürzt den Trank hinunter. Mit Grauen denkt Bernd Thränhardt an diese Zeit: "Die Milch habe ich zum Abmildern dazugeschüttet, weil ich den Rum sonst sofort wieder ausgekotzt hätte, so kaputt war mein Magen." Heute ist er 56 und seit mehr als elf Jahren trocken. Er sitzt in der Raucherlounge eines Hotels in Bonn und erzählt mit tiefer, knarzender Stimme, wie der Alkohol ihn veränderte, bis er nicht mehr der Bernd war, der er sein wollte. Es ist Weiberfastnacht, ein paar Kilometer weiter feiert Köln den Karneval mit Kölsch und Kurzen. Thränhardt trinkt Kaffee und Wasser, raucht. Er sitzt da und erinnert sich: "Es war entwürdigend, wie ich durch mein Elternhaus schlich und meine Familie beklaute." Sein Gesicht durchziehen tiefe Furchen, sein Blick aus den hellen Augen ist wach und ernst. Auch seinen berühmten Bruder Carlo hat er bestohlen: Einmal brach er den elterlichen Weinkeller auf, mit roher Gewalt rammte er seine Schulter gegen die Holztür, bis das Schloss zerbarst. Unten lagerten die Flaschen, die Carlo als Preise bei Hochsprungwettbewerben gewonnen hatte. Bernd soff viele aus. In diesen Monaten ist er ganz unten. Es ist der Herbst 2001, er hat bei seinen Eltern Unterschlupf gesucht, weil ihm nichts anderes geblieben ist: "Hinter mir lag Verwüstung, vor mir ein schwarzes Loch", sagt Thränhardt. "Ich hatte kein Geld,- + Hunderttausend Mark Schulden, keinen Job, keine Freundin, keine Zukunft." Fünfzig- hundertmal hat er schon versucht, mit dem Saufen aufzuhören. Viermal war er zum Entzug in der Klinik - nie hat er durchgehalten. Jetzt, bei seinen Eltern, will er wieder einmal loskommen vom Alkohol, endlich. Aber er schafft es immer nur für ein paar Stunden, schleicht in den Keller, schleicht ins Wohnzimmer. Trinkt. Am Morgen des 10. November, nach einer dieser Nächte mit Rum und Milch, ist er am Ende. Er steht vor dem Holzschuppen im Garten und schlägt den Schädel gegen die Tür. Immer wieder. Und schreit: "Ich will nicht mehr! Ich. will nicht mehr!" Zu seiner Mutter sagt er: "Bring mich ins Krankenhaus." Sie fährt ihn in die Simmerather Klinik, es wird sein letzter Entzug. Und der Beginn eines neuen Lebens. Heute sieht Thränhardt klar - er sieht, wie er sich zerstört hat und wie viele andere Menschen tagtäglich auf diesem schmalen Grat balancieren, der den Genuss von der Sucht trennt Alkohol ist eine legale Massendroge: Etwa sechs Millionen Deutsche gehen in riskanter Weise mit Alkohol um. Das heißt, sie trinken so viel, dass es ihrer Gesundheit schaden, zum Beispiel das Krebsrisiko erhöhen kann. Laut WHO liegt die Grenze hierfür bei durchschnittlich 20 Gramm reinem Alkohol pro Tag für Frauen - das entspricht einem halben Liter Bier oder einem Glas Wein - und 30 Gramm für Männer. Bei rund 2,3 Millionen ist der Alkoholkonsum als Missbrauch einzustufen - das heißt, dass neben der Gesundheit auch das soziale Leben Schaden genommen hat: Streit mit dem Partner, Verlust des Führerscheins, Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Abhängig sind in Deutschland offiziell 1,6 Millionen Menschen, die tatsächliche Zahl ist vermutlich weitaus höher. Und mindestens acht Millionen Angehörige leiden unter den Folgen. Der volkswirtschaftliche Schaden, der durch Krankheit und Arbeitsausfall entsteht, liegt bei 27 Milliarden Euro jährlich. So immens hoch diese Zahlen sind, so gering ist das Verständnis für Alkoholranke: charakterschwache Typen, die in der Gosse sitzen, die sich einfach nicht zusammenreißen wollen. "Tatsächlich kommen die meisten, die ganz unten sind, aus einem geregelten, soliden Leben. Der Weg in die Sucht ist so schleichend, dass viele erst sehr, sehr spät begreifen, was los ist", sagt Thränhardt. "Mit meiner Geschichte will ich zeigen, wie so etwas passieren kann. Und dass es einen Weg aus der Krankheit heraus gibt." Thränhardts Buch "Ausgesoffen" erscheint diese Woche. Heute leitet Thränhardt als Suchtberater verschiedene Selbsthilfegruppen. Zu ihm kommen ganz normale Menschen mit ehrbaren Berufen. Familienväter. Mütter. Eine Lehrerin, ein Rechtsanwalt, eine Ärztin, ein Manager, ein Banker, eine Verwaltungsangestellte, ein Architekt, eine Psychologin. Frauen, die erzählen, wie sie mit zu viel Prosecco und Wein so weit abglitten, dass sie jeden Halt verloren. Männer, die so lange Bier und

Hochprozentiges tranken, bis sie nicht mehr funktionierten. Genuss, Gewohnheit, Sucht. Wann hat man selbst zuletzt vier Wochen auf Alkohol verzichtet? Wo ist die Grenze zwischen Spaß, Geselligkeit und dem Beginn einer selbstzerstörerischen Krankheit? Inzwischen ist wissenschaftlich unumstritten, dass Alkoholabhängigkeit eine Krankheit ist, deren Entstehung durch viele Faktoren begünstigt wird. Die soziale Prägung spielt eine Rolle, der gelernte Umgang mit Alkohol. Oft besteht aber auch eine genetische Disposition. Forscher diskutieren über Charakteristika im Hirnstoffwechsel der besonders Gefährdeten: Die natürliche Wirkung jener Botenstoffe, die das Gefühl von Belohnung auslösen, könnte bei ihnen vermindert sein. Alkohol steuert ebenso ideal wie fatal dagegen. Er wirkt entspannend, angstlösend und setzt Dopamin frei, den körpereigenen Belohnungsstoff. Lohn für harte Arbeit, Entspannungshilfe - das waren Weizenbier, Ouzo, Cognac, Wodka-Limon und Campari jahrelang auch für Bernd Thränhardt. In seiner Zeitrechnung gibt es drei spezielle Lebensphasen: die Jahre des Missbrauchs, in denen er viel zu viel Alkohol trank. Die Jahre der Sucht, in denen er trinken musste und nicht anders konnte. Und die Zeit nach dem letzten Entzug, das Leben ohne Alkohol. An jenem Morgen, als er den Schädel gegen die Schuppentür schlug, da habe er plötzlich eine große Klarheit verspürt, sagt er. Nicht intellektuell, nicht im Kopf, da habe er schon Jahre vorher gewusst, dass es so nicht weitergehe. "An jenem Tag passierte etwas hier drin", erzählt er und legt seine riesige Hand auf die Brust. "Ich hatte die Kämpfe satt. Der Alkohol hatte meine Persönlichkeit verändert. Ich wollte meine Würde wiederhaben. Das war mein größter Antrieb." Im Nachhinein ist ihm vieles klar geworden über dieses Hineinschliddern in die Einbahnstraße aus Genuss, Missbrauch und Sucht. "Da ist keine Ampel, die sagt: Achtung, wenn du jetzt weitermachst, wirst du abhängig. Das ist ein fließender Übergang." Er zeigt Familienfotos und erkennt an seinem Gesicht genau, an welchem Punkt seiner Suchtkarriere die Szene spielt. Anfang der 90er Jahre sieht er noch knackig aus: Ein durchtrainierter Sportler, blonde Surfermatte, Waschbrettbauch am Pool, immer ein Mädchen im Arm. Er hat Erfolg als Filmemacher, arbeitet wie ein Irrer. Nachts lässt er es krachen, feiert, schläft kaum, kokst, treibt sich im Rotlichtmilieu herum, ist gierig nach Sex. Er haut dann mal 4000 Mark an einem Abend raus - kein Problem. "Das passte alles zu meinem Selbstbild", erzählt Thränhardt. "Ich sah mich als Lebemann, ein Hallodri, der ab und zu über die Stränge schlägt. Ein Leben auf der Überholspur, bremsen ist für Verlierer. Wer hart arbeitet, darf auch feiern. Und nach jedem Absturz sagte ich mir: Arschbacken zusammenkneifen und weitermachen." Mit Boris Becker, über den er einen Film dreht, fliegt er nach Australien, first class. Er schluckt Valium gegen seine Flugangst und kippt Rotwein drauf. Auf der Toilette schläft er ein. Eine Stunde lang versucht die Stewardess, ihn herauszubekommen. Sein Bruder Carlo sieht die Eskapaden. "Lass doch mal gut sein", ermahnt er den Älteren, "mach mal langsamer." Bernd wischt die Ratschläge beiseite. Dann, Mitte der 90er Jahre, verliert Thränhardt den letzten Rest an Kontrolle und gleitet in die Sucht. Immer häufiger beginnt sein Tag morgens am Kiosk mit einem Cognac und einer Flasche Vitaminsaft. Zumindest etwas Gesundes, denkt er. Tagsüber trinkt er eine Flasche Campari, eine Flasche Wodka, er kokst, schluckt Valium und ernährt sich von Toastbrot und Dosensuppen. Nachts, wenn der Alkohol alle ist, zieht er los, klingelt irgendwo in der Nachbarschaft und erfindet eine Geschichte: Es sei überraschend Besuch gekommen, für den wolle er sich eine Flasche Wein ausleihen. Tagsüber klappt nichts mehr richtig. Thränhardt verpasst wichtige Termine, mit dem Schauspieler Ulrich Mühe zum Beispiel. Bei einem Interview mit Rudi Carrell läuft ihm der Schweiß in Bächen den Rücken hinunter. Er muss jetzt trinken, damit sein Körper noch halbwegs funktioniert. Aber er fühlt sich jeden Tag, als sei eine Dampfwalze über ihn gefahren. Er bekommt immer weniger Aufträge. Er fällt vom Balkon, als er bei sich einsteigen will, weil er den Schlüssel nicht mehr findet. Er rast mit dem Auto in eine Baustelle. In' der Bank kann er nicht unterschreiben, weil seine Hand so zittert. Er wacht in Scherben in seiner Wohnung auf, weiß nicht, was passiert ist, ruft die Polizei und fantasiert eine Story von einem Überfall zusammen. Er versaut den 75. Geburtstag seines Vaters, ist laut, überdreht und peinlich. Er benimmt sich bei Carlos 40. Geburtstag, der auf einem Golfplatz gefeiert wird, daneben. Er ist so betrunken, dass er am Ball vorbei schlägt. Streitet sich lauthals mit seiner Freundin. Alle schämen sich für ihn. Er schämt sich auch - hinterher. Thränhardt deutet auf die Familienfotos aus jener Zeit: Er sieht unglücklich aus, rot im Gesicht, aufgedunsen, mit trüben Augen. "Am schlimmsten war der Blick meines Bruders. Den sehe ich heute noch auf den Bildern. Wie ein waidwundes Tier hat er mich angeguckt. Verletzt und sauer. Das war wie ein Stich ins Herz, da könnte ich heute noch heulen, wenn ich daran denke", sagt er. Carlo Thränhardt ist der Erste, der die Reißleine zieht. Der Grenzen setzt. Er lässt seinen Bruder nicht mehr mit auf Geschäftsreisen. Er lädt ihn nicht zum 41. Geburtstag ein. "Ich tat mir natürlich selber leid", sagt Bernd Thränhardt. "Aber im Nachhinein gesehen war es gut, da habe ich zum ersten Mal gemerkt, so geht es nicht weiter." Er versucht zu Hause weniger zu trinken, nichts zu trinken, kommt in den Entzug, zittert, hat Schmerzen und Angst - trinkt weiter. Dann versucht er es in Kliniken. Bei einer Eingangsuntersuchung nehmen sie ihm das Rasierwasser ab, weil es Alkohol enthält. Entwürdigend. Bei der Aufnahme in die Klinik denkt er, er sei nüchtern, dabei hat er 2,5 Promille. Er schafft die Entwöhnung, leidet unter Schmerzen, Alpträumen, Panikattacken. Kaum ist er nach zwei Wochen aus dem Krankenhaus heraus, fühlt er sich stark. Jetzt hat er es im Griff, denkt er. Alles unter

Kontrolle. Dann kann er doch leben wie die anderen auch. Ein Bier am Feierabend erlaubt er sich. Einen Wodka am Wochenende. "Kontrolliertes Trinken nennt man diese Methode, die manche Ärzte und Therapeuten empfehlen, wenn sich der Betroffene nicht vorstellen kann, nie wieder etwas trinken zu können. Bei mir hat es nicht geklappt - viele Male nicht", sagt Thränhardt. "Jedes Mal wurde es wieder mehr und mehr, und ich war bei meinen früheren Mengen." Nur zehn Prozent aller Alkoholiker suchen sich professionelle Hilfe. Dabei sind die Erfolgsaussichten einer Behandlung gar nicht schlecht, allerdings müssen die richtigen Methoden kombiniert werden. Entgiften allein reicht nicht aus. „70 Prozent der Alkoholabhängigen, die nur einen Entzug machen, erleiden im ersten Jahr einen Rückfall. Im zweiten Jahr trinken 90 Prozent wieder“, sagt Thomas Hillemacher, Suchtexperte an der Medizinischen Hochschule Hannover. "Mit einer intensiven Entwöhnungstherapie lassen sich die Abstinenzraten auf 50 bis 60 Prozent steigern." Das heißt: Entzug, Medikamente, Psychotherapie, regelmäßige Treffen mit einer Selbsthilfegruppe. Bernd Thränhardt war knapp drei Wochen in der Simmerather Klinik. Danach suchte er sich einen Psychiater, begann eine Psychotherapie und ging fünf Jahre lang jeden Freitagabend zu dem Gruppentreffen der Anonymen Alkoholiker, jeden Montagabend in eine weitere Selbsthilfegruppe. Dort hat er gelernt, in kleinen, überschaubaren Einheiten zu denken. "Die Vorstellung, das ganze Leben nichts mehr zu trinken, schreckt ab", sagt Thränhardt. "Die nächsten 24 Stunden hingegen kann jeder überblicken, das nimmt auch die Angst vor der Endgültigkeit. Und je länger das letzte Glas her ist, desto wertvoller wird die Zeit. Selbst wenn sich das Suchtgedächtnis meldet, man Appetit bekommt, will man diese Zeit nicht mehr aufs Spiel setzen." Was Thränhardt auch rettete, war: ein Vorbild. Jemand, der es geschafft hat, ohne Alkohol zu- Frieden und kreativ zu leben. In der Klinik hatte er zufällig einen Krimi gelesen, der in der Eifel spielt. Der Kommissar trank keinen Alkohol. War das nur Zufall? Als Thränhardt den Buchautor Michael Preute, Künstlernamen Jacques Berndorf, besuchte und dessen Geschichte erfuhr, merkte er: Ja, da ist jemand, der Alkoholiker war und es geschafft hat, trocken zu werden. Jemand, an dem ich mich orientieren kann. Inzwischen sind die beiden befreundet. Zum Vorbild taugt auch der ehemalige Fußballstar Uli Borowka. Der Mann, der früher für Mönchengladbach und Bremen auf den Platz ging und als härtester Verteidiger in der Fußballbundesliga galt. Er erzählt Dinge, die anderen Kraft geben können. Sein Buch "Volle Pulle. Mein Doppelleben als Fußballprofi und Alkoholiker" stand zuletzt wochenlang auf den Bestsellerlisten. Es berichtet von den Erfolgen eines gefeierten Nationalspielers, Europapokalsiegers und Deutschen Meisters - und von den Abstürzen abends in der Kneipe, die oft mit Streit zu Hause in der Villa endeten. Borowka wurde immer aggressiver, schlug seine Frau, sie zog aus, er verlor seine beiden Kinder. Vier Jahre lang vegetierte er nach dem Ende seiner Karriere als Schwerstalkoholiker vor sich hin. Mittags wachte er auf, robbte von seiner vollgekotzten Matratze, kippte die Bier- und Schnapsreste vom Vorabend zusammen und trank. Als sein Sohn neun Jahre alt wurde, versuchte er wie ein Stalker zur Geburtstagfeier durchzudringen. Sein Sohn weinte, dann kam die Polizei. Heute laden ihn Medizinprofessoren und Leiter von Suchtkliniken ein. Er spricht in Jugendstrafanstalten. Alkoholranke Fußballspieler und andere Leistungssportler melden sich bei ihm. Früher galt er in der Welt des Fußballs als prolliger Exprofi, jetzt will der Deutsche Fußball-Bund mit ihm kooperieren. Wenn er erzählt, wie Alkoholranke hierzulande behandelt würden, selbst wenn sie trocken seien, wird Uli Borowka wütend. "Tony Adams, mein Pendant in der englischen Premier League, schaffte eine Entziehungskur und wurde danach im Stadion von Zehntausenden dafür gefeiert. Ich durfte in Bremen nicht mal Werbezettel für mein Buch vor dem Stadion verteilen." Als er gegen ein Unternehmen klagte, das sein Gesicht für Werbung verwendet hatte, schrieb der Anwalt der Gegenseite, Borowka habe nichts zu fordern: "Dieser Mensch ist Alkoholiker, ein Mensch zweiter Klasse. Der hat gar kein Anrecht auf irgendetwas." Borowka ist seit 13 Jahren trocken. "Das ist der größte Sieg meines Lebens. Wichtiger als alle Pokale", sagt er. Heute ist er wieder verheiratet, mit einer Polizistin. Heute bringt er seine kleine Tochter jeden Tag selbst in den Kindergarten, das ist ihm wichtig. 1990 hatte er die Geburt seines Sohns verpasst, weil er vor einem Fußballspiel in Frankfurt in einem Hotel saß. Das einfache Leben. Geregelter Alltag - das hilft. Bernd Thränhardt, der Suchtberater, wohnt heute wieder bei seiner Mutter. Im Haus nebenan. Tägliche Reue nennt er das. "Reden kann ich viel, besser ist es, anzupacken", sagt er. So geht er seiner Mutter zur Hand, fällt Bäume im Garten, mäht den Rasen, geht einkaufen, erledigt Gänge zu den Ämtern. Bei der Gartenarbeit hat er immer wieder Cognacflaschen gefunden, die er früher versteckt hatte: im Brennholzstapel, in der Hecke, im hohlen Baumstumpf. Mit seinem Bruder Carlo hat Bernd Thränhardt nie so richtig über die harten Zeiten und seine Sucht gesprochen - obwohl sie guten Kontakt haben. Aber er weiß von gemeinsamen Bekannten, dass Carlo stolz auf ihn ist. Er nennt es einen steinigen Weg, den er gegangen ist. Aber es habe sich gelohnt. "Ich kann in meinen Gruppen anderen helfen. Für irgendwas war diese ganze Sache also gut. Ich habe Geduld, weil ich selber weiß, wie es ist - das Bohren dicker Bretter", sagt er. Wer meine, er gehe ein paar Tage in die Klinik, sei geheilt und lebe weiter wie bisher, der irre gewaltig. "Das ist alles Kokolores", sagt er. Fragen ihn heute Angehörige von Alkoholkranken, wie sie sich verhalten sollen, rät er: Setzt Grenzen, lasst euch nicht manipulieren. Sagt, dass ihr das nicht mittragt, aber lasst die helfende Hand ausgestreckt. Wenn derjenige sich

helfen lassen will, seid für ihn da. Anspannung, Unruhe, Angst, Trauer - er hat gelernt, diese Gefühle auszuhalten, "Sie gehören zum Leben", sagt Thränhardt. "Früher habe ich sie betäubt. Heute bewege ich mich, das baut die Spannungen ab." Jeden Tag läuft er sieben Kilometer um den See vor seiner Haustür. Er spielt wieder Tennis und Golf, verdient Geld, fährt Auto. Er hat eine Freundin, macht Urlaub. Ein ganz normales, einfaches Leben. Thränhardt hat es geschafft, er ist zufrieden. "Der Sieg ist nicht der eine große Wettkampf, den ich gewonnen habe, sondern eine Kette von vielen kleinen Erfolgen", sagt er. "Es sind all die kleinen Trainingseinheiten jeden Tag." So steht es auch in seinen Tagebüchern: "Eine Woche ohne Alkohol. Ein Monat. Ein halbes Jahr. Ein Jahr. Iuhull!" Jetzt, elf Jahre später, sind die kleinen Dinge doch zu etwas Großem verschmolzen: Bisher feierte Thränhardt den Jahrestag seiner letzten Entwöhnung, den 10. November, als etwas Besonderes. Im vergangenen Herbst hat er diesen Tag einfach vergessen. Es ist nicht mehr so wichtig - das Besondere ist normal geworden.

*Mit Recherchen von Wigbert Löer,
Silke Pfersdorf Andrea Ritter,
Hannes Ross, Jochen Siemens,
Nicole Simon, Stephsnie Souron*