



Bergmanns Treppe

Bergmanns Treppe widersetzt sich der Natur. Abwärts ist der Weg bequem. Die Stufen: Leicht zu nehmen. Kaum steil. Weiter nach unten hin scheinen sie nahtlos ineinander zu greifen – wie bei einer Rolltreppe auf dem letzten halben Meter – nur, dass es nicht flach wird. Fast rutscht man bis nach unten. Ein Absturz, der langsam in Fahrt kommt. Dann die letzte Stufe: Tiefer geht es nicht. Der Weg zurück: Ein Albtraum. Die Stufen – jede einzelne von der Höhe eines Berges. Nicht nur, dass die Stufen jetzt höher sind und schwerer zu gehen – es sind jetzt mehr als auf dem Hinweg.



Informationen zum Freundeskreis Goch gibt es im Internet: www.freundeskreis-goch.de.
Telefon: 02823/80029
mobil 0176/52342963

LAYOUT: W. STENMANS / TREFFE: STARDUSTS/FOTOLIA.COM

Oben ist schon unten

Als Bergmann noch oben stand, war er längst unten. Die Eltern tot. Er lebte bei den Großeltern. Für die war er ein Versager. Taugenichts. Fünfzehn war er, ging in einen Fußballverein und erlebte - irgendwann nach einem Spiel - seinen ersten Vollrausch. Eine Art Mannbarkeitsritual. Trinken gehörte dazu. („So'n bisschen Bier - was soll's?“) Dass er die erste schon Stufe genommen hatte, kam nicht an bei Bergmann. Er lernte Maler und Lackierer. Mit 18 zog er aus. Auf einer ersten Gravur in der Bergmann-Seele stand: Versager. Bergmann arbeitete auf Baustellen. („Da trinkt man halt mal was.“)

Erste Ahnung

Mit 20 hatte er eine erste Ahnung. Weit weg nur. „Du brauchst das Zeug.“ Wahr haben wollte er's nicht. Wenn einer sein Leben mit dem Alkohol verbindet, richtet er sich darauf ein. Norbert Bergmanns bester Freund wurde der Alk. Und wenn es überhaupt Freunde gab im Bergmann-Leben, dann waren sie handverlesen. Es ging nicht um Charakterstärke - es ging um Vereinszugehörigkeit. Der Verein: Trinker. Bergmann war noch immer ein ganz solider Mann. Ging seiner geregelten Arbeit nach. Kein Penner unter der Brücke. Keiner, den das Leben ausgespuckt hat. Ein Teil der Falle: Solange es keinen zwingenden Grund gibt, muss man nichts ändern.

Dass mit seinem Verhältnis zur Flasche etwas nicht stimmte, war schon zur Gewissheit im Bergmann-Hinterkopf geworden. Bergmann war das, was man einen „Spiegeltrinker“ nennt. Das Tagesziel: Auf den lebenswichtigen (Alkohol)Spiegel kommen. Die Gewissheit für Bergmann: „Du trinkst anders.“

Bergmann lebte im Schwäbischen. Später kam er an den Niederrhein. Goch. Er heiratete. Es begann: Bergmanns Theaterkarriere. Sich und anderen etwas vormachen. Täglich. Seine Frau - Tochter eines Alkoholikers - wusste schnell, was los war mit dem Mann, den sie geheiratet hatte und der sich selbst belog über die Ernsthaftigkeit seines Problems.

Schicht

Bergmann konnte sich längst nichts mehr vormachen. Er arbeitete bei Bayer. Im Schichtdienst. Egal, wann die Schicht begann - sie musste mit vier Schnaps beginnen. Sonst zitterten die Hände. Längst hatte Bergmann den Teil der Treppe erreicht, wo sich nahtlos Stufe an Stufe reiht. Wo aus dem Gehen ein Rutschen geworden ist. Wo einer, wenn er gerade kein Geld hat, in den Supermarkt geht, sich eine Flasche aus dem Regal angelt, sie halb leer säuft und zurückstellt. Die Zeit, wo Bergmann tatsächlich nicht mehr wusste, ob es Tag war oder Nacht, ob er gerade von der Arbeit kam oder erst noch hin musste, wo er nachts besoffen durch die Straßen torkelte und die Erkenntnis in ihm aufstieg: „Jetzt bist du unten. Ganz unten.“ Ein Irrtum. Es geht immer noch ein Stückchen weiter.

Einmal Krefeld einfach

Die Frau: Hilflos. Manchmal, wenn der Mann sich was zum Saufen holte, trank sie mit, damit nicht so viel für ihn blieb. Liebe und Verzweiflung. Gewalt gab es nie. „Ändern tust du erst was, wenn ein Handlungszwang besteht.“ Zweimal war Bergmann bei der Arbeit schon „aufgefallen“. Er wusste: Ein drittes Mal darf es nicht geben. Irgendwo in ihm existierte eine Restahnung von einem Leben am anderen Ende der Treppe.

Es kam das Jahr 1984. Drei Tage vor Heilig Abend stand für Bergmann fest: Ende. Im Februar 1985 würde Bergmann 40 werden. (Mit vierzig wird der Schwab gescheit - ein and'rer nicht in Ewigkeit.)

Bergmann suchte Hilfe. Es ging nicht mehr. Es ging nichts mehr. Jetzt war er ganz unten auf Bergmanns Treppe. („Manchmal bist du so besoffen, dass du dir einfach in die Hosen machst.“) Und noch immer „funktionierte“ eine Art Restleben. Dann das Angebot: Sechs Monate Therapie in Krefeld: Alexianer-Krankenhaus. Die Hilfe: Ein Zettel, den die Frau ihm ins Portemonnaie gelegt hatte: „Wir schaffen das.“ Der Zettel - ein Teil der Rettung. Den hat er noch heute. Als er die Fahrkarte nach Krefeld löst, bestellt Bergmann die einfache Fahrt. Die Rückfahrt wird er erst in sechs Monaten antreten.

Dann: Die Therapie. Zehn Tage bis das Zittern aufhört. „Wir mussten uns selbst die Brote schmieren, Kaffee machen. Das ging nicht. Ich hab' doch nur gezittert.“ Die Kollegen helfen. Sie schmieren die Brote. Sie schütten Kaffee ein. Für Bergmann eine harte Zeit. Beschäftigungstherapie, Sporttherapie, Gesprächstherapie. Das Endziel: Eigenverantwortung. Als er in der Beschäftigungstherapie einmal mit einem Nudelholz Ton ausrollen soll, bricht der Griff ab. Er soll ein neues Nudelholz besorgen. „Das kann doch meine Frau machen“, sagt er. Da setzt es Gesprächstherapie. Noch hat er nichts verstanden. Später einmal fragt die Therapeutin: „Sie müssen mich doch gehasst haben? Hätten mich wahrscheinlich am liebsten erschlagen.“ „Sie hatten in meinem Kopf einen eigenen Friedhof“, antwortet Bergmann. Nach sechs Monaten geht er. Trocken. Bis heute. „Ich brauch's nicht mehr“, sagt er und weiß trotzdem: Alkoholismus endet nie. Er kommt zum Stillstand.

Bestenfalls Stillstand

Bergmanns Alkoholismus mag still stehen, der Mann selbst nicht. 1990 gründet er in Goch den „Freundeskreis“. Er will helfen. Lässt sich ausbilden. Zum Suchtkrankenhelfer. Er will kämpfen. Für Menschen da sein, denn: Er weiß, wie es sich unten anfühlt. Bergmann ist im Dauereinsatz. Egal, ob an Schulen oder beim Freundeskreis. Er ist eine Adresse. Er ist die letzte

Telefonnummer vor dem Absturz. Er legt jetzt anderen Zettel ins Leben. Die Aufschrift: „Wir schaffen das.“ Und: Er ist glaubwürdig. Er verschweigt nichts. Eben das macht ihn aus. Er spricht nicht von Wolkenkuckucksheim, wenn er vom Saufen spricht. Von der Sucht.

Mach es selbst

Und wenn er in Schulen ist und „über das Problem spricht“, dann kommt es oft genug vor, dass Kinder nachher noch mit ihm sprechen möchten - Kinder, die zerschlagene Leben leben. Dann brennt es ihm Löcher ins Herz. Alkoholismus und Drogensucht sind tiefe Trichter mit einem scharfen Sog. Da ist nicht nur der Süchtige, den es nach unten zieht. Da sind die Angehörigen - die Familie. Die Freunde können gehen. Irgendwann. Eine Familie muss bleiben.

Jugend und Alkohol: Wenn er das sieht, das Kampftrinken und Verglühen, sagt er: „Die wissen nicht, was sie sich da antun.“ Manchmal, wenn er in die Schule geht, um seine Geschichte zu erzählen, entsteht Komik. Ein Junge - vielleicht 14 - fragt ihn, ob es stimmt, das Alkoholismus impotent macht. „Kann passieren“, sagt Bergmann und der Junge fragt mit kreidbleichem Gesicht: „Gleich beim ersten Mal?“

Mach's selber!

Oft genug kommt es vor, dass Bergmann Ohnmacht spürt. Er macht trotzdem weiter. Was er da tut, tut etwas mit ihm. Er ist ein gläubiger Mensch. Und sieht es so: „Irgendwann war ich am Ende. Da ist Jesus vom Kreuz gekommen. Ich stelle mir vor, wie der sich die Nägel rausgezogen hat. Dann klettert er runter, und hilft mir ein Stück weiter. Schließlich sagt er: Bergmann, jetzt mach es selbst.“ Nein, der Mann spricht nicht im Delirium. Ganz und gar nicht. Er will sich auch nicht lustig machen. Bergmanns Jesus-Geschichte ist ein Bild. Ein Bild, das ihm Kraft gibt und ihm die Verpflichtung deutlich macht. Seine Verpflichtung. Er spricht in der tiefen Überzeugung, dass sein Tun sinnvoll ist.

Die Menschen brauchen Zuspruch. Zeit. Bergmann ist Rentner. Er hat die Zeit. Er setzt sie ein.

Einen Rückfall hat er nie gehabt. „Das wird nicht passieren“, sagt er. Was er sagt, kommt mit einer Überzeugung, die noch dem Gegenüber Flügel verleiht. Aber es sind Flügel, die nicht von Red Bull kommen.

Noch eins: Rückfall ist für Bergmann kein Bestandteil der Krankheit. „Das wäre doch viel zu einfach“, sagt er. Man versteht's erst nach der Erklärung.

„Wenn ich einem Suchtkranken sage, dass der Rückfall ein Teil der Krankheit ist, öffne ich schon eine Luke - zeige einen Ausweg. Das kann es nicht sein.“ So sieht er es. Andere sehen es anders. Was soll's. Sein Argument lebt. Jetzt ist er wieder am oberen Ende der Treppe angekommen. Da will er bleiben. Und wird es auch.

Heiner Frost