***Mag.a Adrea Mach***

**Befreit vom Alkohol – von dauerdeprimiert zu neugeboren**

Mag.a Adrea Mach, in New York geboren, lebt seit vielen Jahren in Wien. Sie hatte in Harvard studiert und bei den Vereinten Nationen Karriere gemacht. Mit einem Mal sieht sie sich aber mit einer Reihe von beruflichen und privaten Schicksalsschlägen konfrontiert, die sie selbst als „Konvergenz des Negativen“ bezeichnet. Eine seit Jahren bestehende Depression verschärft die Situation zusätzlich. Das „Gesellschaftstrinken“, der Genuss, wird mit der Zeit zum Muss; sie gleitet in die Alkoholabhängigkeit. Eine gebildete, erfolgreiche, weltoffene Frau, die sicher nicht in das Klischeebild der „Alkoholkranken“ passt. Zwar merkt sie bald selbst, dass sie vom Alkohol abhängig ist, doch noch glaubt sie, dass „es“ niemand bemerkt. Das E-Mail einer besorgten Freundin ändert dann aber alles. Jetzt ist es „offiziell“ und von einem Tag auf den anderen beschließt sie, sich in Therapie zu begeben.

Die stationäre Behandlung am Anton Proksch Institut wird für sie zur „Transformation“. Sie gewinnt neue Lebenskraft, Lebensmut, Lebensfreude und neue Perspektiven.

Nach dem erfolgreichen Abschluss der stationären Therapie nimmt sie, auch wenn es nicht immer leicht fällt, auch „draußen“ alle Hürden höchst erfolgreich. Heute lebt sie ohne Alkohol und arbeitet mit ihrer wiederentdeckten Lebenskraft an zahlreichen Projekten, wie zum Beispiel ehrenamtlich für Amnesty International. Ihre Erfahrungen während der Phase ihrer Alkoholabhängigkeit und den Weg heraus hat sie in einem Buch verarbeitet, das demnächst verlegt werden soll. Der Titel: „Time Out: Überwindung der Sucht, Neuentdeckung des Lebens“ (Originaltitel: „Time Out. Overcoming Addiction, Re-discovering Life“).

Im Rahmen des Lundbeck Presseforums Psychiatrie erzählte sie in einem Interview ihre Geschichte.

**Frau Mag.a Mach, wie „kippten“ Sie in die Abhängigkeit? Wie wurde aus dem „gesellschaftlichen Alkoholtrinken“ die Alkoholkrankheit? Hat es Auslöser geben?**

Es hat vier Auslöser, mehr oder weniger gleichzeitig, gegeben! In meinem Manuskript „Time Out: Überwindung der Sucht, Neuentdeckung des Lebens“ habe ich das als „Konvergenz des Negativen“ bezeichnet. Kurz gefasst: keine Arbeit, kein Geld, kein Partner, keine Ziele.

Ich habe immer schon, seitdem ich mit 22 Jahren von Amerika nach Europa gekommen war, in Gesellschaft Wein und Sekt genossen. Nie etwas Stärkeres. Aber Wein gehörte für mich einfach zur europäischen Kultur. Der Alkohol war auch nie ein Problem im Sinne von körperlichem Verlangen, also das sogenannte „Craving“. Nein, 45 schöne Jahre lange stellte Wein für mich nur Genuss und ganz bestimmt kein Problem dar. Erst dann, als mir diese vier „Life Events“ auf den Kopf gefallen waren, wurde der Wein mein Fluchtweg.

Kurz zu den Auslösern im Einzelnen.

**Ende der Karriere.** Zuerst musste ich mich ausschließlich aus Altersgründen nach sehr erfolgreichen und erfüllenden 30 Jahren von den Vereinten Nationen verabschieden. Zwar wollte ich nicht gehen, aber die Regelung, dass man nur bis zu einem bestimmten Lebensalter arbeiten darf, war nun einmal nicht zu umgehen. Ich empfinde diese Regel bis heute als eine Art der Diskriminierung.

**Finanzielle Pleite.** Weil ich so sehr mit meiner Arbeit bei der UNO beschäftigt war, hatte ich meine ganze UNO-Pension einem Investment Banker in Amerika anvertraut. Leider stellte sich heraus, dass er nicht nur ein Spieler, sondern auch alkoholkrank war, was er jedoch geheim gehalten hatte. Er hatte meine Pension – und auch das Geld von einem Dutzend anderer Klienten – verspekuliert. Zwar verlor er dadurch seine Lizenz, aber das Geld, das für meinen Lebensabend gedacht war, war nichtsdestoweniger unwiederbringlich dahin. Nun, ohne Einkommen und auch ohne Pension stand ich buchstäblich vor dem Nichts und sah keinen Ausweg.

**Verlust meines Lebensgefährten.** Nach 15 gemeinsamen Jahren mit meinem französischen „Renaissance Man“ – Anwalt, Weltumsegler, Marine-Maler, hervorragender Koch und Gastgeber, der klassische Musik und französische Literatur geliebt hatte – war ich plötzlich allein: Mein Lebensgefährte war dem Krebs erlegen. Wir hatten immer „die schönen Dinge des Lebens“ gemeinsam genossen, inklusive der besten französischen Weine. Plötzlich gab es wohl noch Wein, sonst aber nur mehr Leere. Ich trank.

**Ein Leben ohne Ziele.** Da wusste ich einfach nicht mehr *wohin*. Vor allem wusste ich nicht mehr *warum*. Warum denn weiter leben? Ich war schon 68. Vielleicht war es wirklich an der Zeit, mit allem abzuschließen.

So „kippte“ ich in die Sucht – von der „Gesellschaftsgenießerin“ zur „Geheimtrinkerin“, die sich zu Hause versteckt und dem Ende des Lebens entgegenblickt. Zu meiner schlimmsten Zeit kurz vor dem „Point of No Return“ habe ich Sekt Orange schon zum Frühstuck getrunken … und dann gleich weiter, dann ganzen Tag hindurch. Bis zu drei Flaschen am Tag.

**Wie und wodurch haben Sie realisiert, dass Sie tatsächlich alkoholkrank sind? Gab es ein Schlüsselerlebnis?**

Das gab es wohl. Etwas Einfaches, etwas Alltägliches, aber trotzdem oder gerade deswegen etwas „Allessagendes“. Ich bin eher ein strukturliebender Mensch, der gerne alles unter Kontrolle hat. Folgende Situation hat bei mir Alarm ausgelöst: Eines Tages fasste ich am Weg zum Supermarkt den Entschluss, für mindestens drei Tage keinen Sekt oder Wein zu kaufen. Aber zu meinem Leidwesen konnte ich nicht an den Weinregalen vorbeigehen, ohne dass sich vier Flaschen Sekt in meinen Einkaufswagen verirrten. An der Kasse zeigte ich nur eine davon und flüsterte: „Insgesamt vier“. Die Kassiererin schaute mich nur ahnungsvoll an. So viel zum Thema Selbstbeherrschung. In diesem Moment habe ich mich nicht nur geschämt; ich habe auch erkannt, dass mein Leben außer Kontrolle geraten ist. Und da hatte ich mit einem Mal Angst.

**Eines Tages bekamen Sie dann ein E-Mail einer Freundin, in dem diese ihre Sorge um Sie zum Ausdruck brachte. Sie bat Sie inständig, sich professionelle Hilfe zu suchen. Hatten Sie zu diesem Zeitpunkt überhaupt schon ein Problembewusstsein und einen gewissen Leidensdruck durch Ihren Alkoholkonsum?**

Sie verstehen nicht. Ich war schon an diesem Stadium vorbei. Alkoholkrank oder nicht, es war mir alles ziemlich egal. Rückschauend sehe ich ganz klar, was ich damals verleugnete: Dass ich eigentlich drauf und dran war, mit meinem Leben – wenn auch passiv, aber immerhin wissentlich – Schluss zu machen. So habe ich den Alkohol weniger als „Problem“, eher als „Lösung“ gesehen. Daher hatte ich auch eigentlich keinen „Leidensdruck“, damit aufzuhören. Aber ich hatte viele Geheimnisse, mir selbst und anderen gegenüber. Und dann, als ich das E-Mail erhielt und erkennen musste, dass meine Freundinnen schon über alles Bescheid wussten und in meiner Abwesenheit darüber diskutierten, ob und wie sie mir helfen könnten, da überkamen mich intensive Schamgefühle.)

**Wie schnell haben Sie sich dann entschieden, sich in Therapie zu begeben?**

Schnell. Fast auf der Stelle. Man sagt: „Timing is everything“. Man muss eine gewisse innere Reife haben, auch wenn diese von außen nicht sichtbar ist. Gottseidank war ich „reif“. Und meine Freundin Daniela hatte mit ihrem E-Mail ins Schwarze getroffen.

Als ich es las, war es als ob eine Glocke im Innersten meines Verstandes laut geschlagen hätte. Ich erinnerte mich an die Worte des englischen Dichters John Donne: „Verlange nie zu wissen, wem die Glocke schlägt; sie schlägt dir.“ (English original: „No man is an island … Therefore, send not to know for whom the bell tolls. It tolls for Thee.”)

Im tiefsten Inneren war mir bewusst, dass Daniela mich gerade mit der größten Herausforderung meines damaligen Lebens konfrontiert hatte – mein Dasein grundlegend zu verändern und ihm wieder einen Sinn zu geben. Das ist dann tatsächlich geschehen.

**Wie hat die Therapie ausgesehen? Wie war der Tagesablauf im API?**

Zuerst zum Tagesablauf: Sehr strukturiert, was mir zugesagt hat, und gleichzeitig schützend und fordernd mit Freizeitangeboten für kreatives Gestalten im Rahmen des „Orpheus Programms“. Zur Struktur: Alle Patientinnen waren pünktlich dreimal am Tag am Stützpunkt, um Medikamente zu bekommen und Blutdruck zu messen. Wir aßen alle zusammen in einer Cafeteria zu bestimmten Tageszeiten: Frühstück um 7.30 Uhr, Mittagessen um 11.30 Uhr und Abendessen um 16.30 Uhr. „Lights out“ normalerweise gegen 21.30 Uhr. Gottseidank bin ich keine Nachteule!

Zur Therapie: Es gibt zwei „Kleingruppentherapie“-Termine pro Woche, Dienstag und Donnerstag von 10.15 bis 11.00 Uhr, und eine „Großgruppentherapie“ einmal in der Woche. Man kann sich zusätzlich auch für Einzeltermine anmelden. Das ist meiner Meinung nach zu wenig; ich nehme an, durch Personal- und Budgetknappheit bedingt. Man darf nicht vergessen, dass das Anton Proksch Institut – kurz „API“ – ein Sonderkrankenhaus ist, das mit öffentlichen Mitteln geführt wird; d. h. die PatientInnen zahlen nichts für diese sehr sorgfältige, professionelle Behandlung.

Ganz zu Beginn bekommt man eine/n Therapeut/in zugeteilt, bei der/dem man die ganze Zeit über bleibt. Das fand ich äußerst positiv. Ich habe mich mit meiner Therapeutin SEHR gut verstanden und schätze sie sehr, auch jetzt in der Nachbetreuungsphase.

Ich möchte betonen, dass die Ergebnisse meine Erwartungen bei weitem übertroffen haben! Ich dachte, ich würde nur „austrocknen“ und mich dann irgendwie weiter durchs Leben wurschteln. Welche Überraschung! Obwohl ich alles andere als eine religiöse Fanatikerin bin, meine acht Wochen in API (und auch danach) waren – ganz wider Erwarten – eine Art „allmähliche Erleuchtung“ für mich.

**Wie war es, wieder „draußen“ im Alltag zu sein? Wie war es, als man Ihnen zum ersten Mal wieder Alkohol angeboten hat?**

Freiheit! Als ich das achtwöchige API-Programm beendet hatte und entlassen wurde, war es ein seltsames Gefühl, als ob ich aus dem Gefängnis käme – obwohl meine „Gefangenschaft“ eine vollkommen freiwillige war. Am allerersten Nachmittag nach der Entlassung ging ich zu einer Grillparty bei Freundinnen und am Abend, als Selbstbelohnung, sah ich mir „The Sound of Music“ in der Volksoper an.

Das erste Mal, als man mir wieder Alkohol angeboten hat, war fünf Monate nach meiner Entlassung. Wir verbrachten einen wunderschönen Abend bei einem Konzert im Musikverein und gingen danach zu einem Empfang ins Hotel Imperial. Kanapees und Champagner. Als der Kellner mit Sektflöten, gefüllt mit meinem Lieblings-Jahrgangschampagner, an uns vorbeischwebte, trotzte ich der Versuchung und nahm stattdessen ein Glas prickelndes Mineralwasser. Tat schon weh, muss ich zugeben, nicht im Körper, sondern im Kopf!

Ganz allgemein möchte ich unterstreichen, dass mein heutiger Alltag wesentlich voller, erfüllender und abwechslungsreicher ist als vorher. Um meiner „Konvergenz des Negativen“ entgegenzutreten, zusätzlich zu der „radikalen Akzeptanz“ von Dingen, die ich nicht ändern kann – sprich Alter und materielle Armut – habe ich ganz bewusst neue Wege eingeschlagen:

* **Karriere:** Von meiner früheren Arbeit für die UNO bin ich auf ehrenamtliche Einsätze für Amnesty Austria umgestiegen. Da kann ich meine 30-jährige UNO-Erfahrung einbringen. Aber nicht nur das. Diese Arbeit im *Netzwerk Frauenrechte* ist fesselnd und liefert messbare Resultate!
* **Finanzen/Reichtum:** Obwohl ich jetzt auf die Mindestsicherung angewiesen bin, ist es machbar. Ich gehe jeden Freitag zur Caritas, wo frische Lebensmittel fast umsonst ausgeteilt werden. Dies nehme ich auch als meine wöchentliche Lektion in Demut. Und mittlerweile schätze ich den „Reichtum der Seele“ mehr als den Reichtum in Euro oder Dollar.
* **Schlüsselbeziehungen:** Meine intimste Beziehung gilt jetzt nicht einem Lebensgefährten, sondern meiner Tochter und ganz besonders meinem fünfjährigen Enkelkind, das hier in Wien lebt. Mein Freundeskreis hat sich auch ausgeweitet und belebt.
* **Lebensziele und Bedeutung:** Während sich das tägliche Leben einfacher und bescheidener gestaltet, tut sich etwas Bemerkenswertes im Innern meines Selbst. Der Schweizer Psychologe C.G. Jung spricht vom „Individuationsprozess“: Die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit in der zweiten Lebenshälfte, wenn man „zu sich findet, ganz und unteilbar wird, sich von anderen unterscheidet.“ Vollkommen „counter-intuitive“ aber mein API-Aufenthalt hat diese Entwicklung beschleunigt!

In seinem großartigen Gedicht „Layers“ („Schichten“), beschreibt der amerikanische Poet Laureate Stanley Kunitz, der selber 100 Jahre alt wurde und zu einem alten Weisen heranreifte, die innere Veränderungen so: „Noch drehe ich mich, drehe mich, frohlockend, mit ungebrochenem Wunsch, da hin zu gehen, wo ich hingehen muss…..zweifellos ist das nächste Kapitel meiner Transformation bereits geschrieben. Ich bin mit meinen Veränderungen nicht fertig“. Öffne Dich!

**Gab es Unterstützung durch Ihr soziales Umfeld, Ihren Freundeskreis?**

Das soziale Umfeld weniger, da die Alkoholsucht, besonders bei Frauen, noch sehr stigmatisiert ist. Aber mein Freundeskreis hat mir nahezu grenzenlose Unterstützung gegeben. Cicero sagte: „Den Freund erkennt man in der Not.“ Tatsächlich. Nicht nur, dass meine Freundinnen eher Tee als Tequila trinken, sie sind mir auch immer mit Rat und Tat, mit Hilfe und Humor beigestanden. Schließlich kann es kaum überschätzt werden, dass es meine Freundinnen waren – zusammen mit meiner Tochter und meinem Enkelkind – die mir das Leben gerettet haben. Dafür bin ich Ihnen ewig dankbar.

Das API hat mir klargemacht, dass wir in der Lage sein müssen, unseren falschen Stolz abzulegen, um Hilfe zu suchen und anzunehmen. Das war etwas völlig Neues für mich, da ich immer bestrebt war, alles alleine zu meistern. Aber irgendwann geht das einfach nicht mehr. Dann muss man Demut lernen.

**Was haben Sie durch die Befreiung von der Alkoholkrankheit für sich gewonnen?**

Eine völlig neue, wenn auch unerwartete Weltsicht! Zu meiner eigenen Überraschung, ungefähr in der Mitte meines achtwöchigen Aufenthalts, gerade als ich mich mit meiner existentiellen Lage gründlich auseinandersetzte, ist etwas Einmaliges eingetreten: Meine Psyche hat sich irgendwie „verlagert“. „A deep-level shifting of the Psyche’s tectonic plates“ könnte man das auf Englisch beschreiben.

In seinen „Zen Buddhismus, ausgewählte Schriften“ schreibt D. T. Suzuki: „Wenn ein bestimmter Augenblick erreicht ist, öffnet sich ein bis dahin geschlossener Schleier; eine neue Perspektive tut sich auf, und der Tonus unseres ganzen Lebens ändert sich. Diese mentale Öffnung nennen Zen-Meister *Satori*.“ Wenn das „Normalsterbliche“ erleben können, dann bin ich eine davon. Das war eine eher plötzliche und unerwartete Enthüllung, dass „es nicht nur noch nicht Zeit ist zu sterben, sondern ganz im Gegenteil. Es ist Zeit wiedergeboren zu werden.“ Diese Erkenntnis hat die ganze Sicht auf mein Leben und meine Umwelt wiederbelebt.

Ich bin nicht die Einzige. Laut der amerikanischen Psychologin Alyssa A. Forcehimes gibt es während des Alkoholentzuges eine Vielzahl von Erfahrungen. Was sie scharfsinnig beobachtet und als „grund-legende Verwandlung“ – “transformational change” beschreibt, ist in ihren Worten „durch diskrete und dramatische Verhaltensveränderungen gekennzeichnet, die in größerer Tiefe auftreten, sich dramatisch manifestieren und in ihrer persönlichen Bedeutung tiefgründig sind.“

Auf der praktischen Ebene, haben sich die Dinge auch zum Positiven gewandelt. Ich hatte wieder einen klaren Kopf! Neue Entscheidungskraft. Mein alter starker Wille war wieder voll da und auch eine wiedergewonnene Selbstachtung. Am 16. Mai 2012, dem letzten Tag des stationären Aufenthaltes, hat mich meine Therapeutin vor der Kleingruppe gefragt: „Was nehmen Sie mit? Was lassen Sie hier?“ Meine Antwort: „Zurücklassen werde ich meine frühere Geheimniskrämerei und mein Schamgefühl. Ich nehme aber eine neue Entschlossenheit und meine unerwartete ‚Erleuchtung‘, die ich hier hatte, mit.“

Der Dalai Lama sagt, dass „Veränderungen der Einstellung nie einfach sind. Die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl ist eine ausgedehnte, runde Kurve.“ Welch schöne Beschreibung: Langsam, aber sicher! Heute habe ich meinen Mitmenschen gegenüber wesentlich mehr Verständnis und Empathie, vor allem für jene, die mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben wie ich. Und überhaupt möchte ich jetzt die durch ein langes Leben erworbenen Erfahrungen mit anderen, vor allem junge Leuten, teilen. Das nennt sich auf Englisch „Mentoring“ und ist für mich etwas Neues und Erfüllendes. Übrigens, dies ist auch der Grund, dass ich mich bereit erklärte, an diesem Forum teilzunehmen.

**Wie geht es Ihnen heute? Fühlen Sie sich von der Alkoholkrankheit geheilt?**

Meister Eckhart schrieb: “Wer werden will, was er sein sollte, der muss lassen, was er jetzt ist.“ Das trifft bei der „Befreiung“ von einer Sucht genau zu – aber es gilt überhaupt für uns alle im Verlauf unseres Lebens. Die Vergangenheit loslassen, um an eine neue Zukunft zu gelangen, das will gelernt werden! Achtsam muss man sein. Aber heute fühle ich mich noch, wie mich Professor Musalek bei der Entlassung beschrieben hat: „Wie neugeboren.“

**Kontakt für JournalistInnen-Rückfragen**

***Mag.a Adrea Mach***

Ehemalige Betroffene

Winckelmannstr. 8/2
A-1150 Wien
Tel. +43 (0) 664 52 33 998

E-Mail: adrea.mach@chello.at

11. Juni 2013