

WIR GEHÖREN ZU EUCH (4) Manfred Mayle konnte sich lange kein Leben ohne Alkohol vorstellen

# »Wahnsinn, wie viel ich getrunken habe!«

**Alkohol hat für Manfred Mayle lange zum Leben dazu gehört. »Ich kannte es gar nicht anders«, gibt der 42-Jährige zu. Er ist schon damit aufgewachsen, sein Vater war Alkoholiker und auch von seinen Brüdern ist keiner trocken geblieben. Heute schüttelt er den Kopf über die Jahre, die er an die Sucht verloren hat. Denn er hat es geschafft. »Am Samstag bin ich genau 22 Monate ohne Alkohol«, sagt er stolz, »das hätte mir keiner zugetraut!«**

Manfred Mayles Weg war vorgezeichnet. »Mein Vater war schon Alkoholiker und ist jung gestorben«, sagt der 42-Jährige, der davon überzeugt ist, dass die Sucht an ihn und seine Brüder vererbt wurde. »Ich habe vier Brüder und alle sind Alkoholiker«, erklärt er, »einer ist schon verstorben.« Für den gebürtigen Hechinger war es normal, mit 12 Jahren Bier zu trinken und zu rauchen – »ich bin immer an Alkohol ran gekommen«, stellt er klar. Mit 16, daran erinnert er sich, hatte er seinen ersten Rausch und von da an ging es bergab. »Ich hatte einen guten Job als Vorarbeiter und eine Freundin, aber der Alkohol hat alles kaputt gemacht!«

## »Wer nicht getrunken hat, war Außenseiter«

Manfred Mayle hatte die falschen Freunde – »wer nicht getrunken hat, war ein Außenseiter!«. Irgendwann war ihm alles egal, die Arbeitslosigkeit, die Trennung von seiner Freundin – »bei mir ging es nur noch um Alkohol!«. Eine Kiste Bier, 16 Kräuterschnäpse und jede Menge Billigwein, das war die Ration, die der 42-Jährige an normalen Tagen geschluckt hat. Punkt acht stand er morgens vorm Supermarkt zitternd und schwitzend. Keine Nacht ist vergangen, in der er nicht aufgewacht ist und Alkohol brauchte, um überhaupt bis

zum Morgen durchzuhalten. »Bei einer Fußball-Feier habe ich eine Flasche Ouzo auf Ex getrunken und bin ins Koma gefallen«, erzählt er. Drei Tage lag er in der Klinik, »dann bin ich rausgelaufen und habe weiter gesoffen.«

Manfred Mayle geht heute offen mit seiner Vergangenheit um, ab und zu hat er Probleme, flüssig zu sprechen. Auch das eine Folge des Alkohols. Der Kampf, an den Stoff zu kommen, ist ihm in Fleisch und Blut übergegangen, dafür hat er jeden Job angenommen und auch geklaut. 20 Jahre ging das so, eine Zeit, die auch für seine Mutter schwer war. »Wir haben ihr viel ange-

tan«, gibt er zu. Der 42-Jährige zog mit seinen Saufrumpen in eine WG in Hechingen, »mindestens einmal in der Woche hatten wir den Notarzt da. Eines Tages wurde mir bewusst, dass ich nur noch ein Wrack war. Ich konnte nicht mehr stehen und nicht mehr laufen und wusste, wenn ich weitermache, lebe ich nicht mehr lange«, sagt Manfred Mayle. Hinzu kam eine schwere Erkrankung seiner Mutter. Er zog die Notbremse. »Ich bin mit dem Bus in die Klinik gefahren und habe mich angemeldet.« Er schüttelt den Kopf. »So einen Entzug will ich nie wieder mitmachen, das war die Hölle!«, gibt

er zu. Doch er hat es geschafft und ist nun seit beinahe zwei Jahren trocken.

»Es ist Wahnsinn, wie viel ich getrunken habe, ich hätte mir nie vorstellen können, dass es ohne Alkohol geht, aber jetzt fühle ich mich gut«, sagt er und strahlt. Heute lebt er in der »Oase« in Rottenburg, einer therapeutischen Wohngemeinschaft für suchtkranke Menschen, die von Elke Mildner geleitet wird. Manfred Mayle kümmert sich um die Notunterkunft und betreut das »Oasen«-Café.

## »Auch heute noch ist jeder Tag ein Kampf«

Seit seinem Entzug ist er nicht mehr in Versuchung gekommen – »aber es ist schwer«, gesteht er. »Jeder Tag ist ein Kampf, aber ich sage mir immer wieder, dass ich mein Fass in meinem Leben schon getrunken habe!« Er hat den Kontakt zu den alten Freunden abgebrochen und nutzt sein Leben in der »Oase«, in der auch einer seiner Brüder lebt, er geht gerne spazieren und Eis essen. Im Umfeld seiner Mitbewohner hat er Selbstbewusstsein gefunden. Früher hatte er oft Angst. Dem Moment, in der er aus der »Oase« ausziehen muss, blickt er mit Sorge entgegen.

Auch wenn der 42-Jährige nun trocken ist, hat er den Eindruck, von vielen schief angeschaut zu werden. »Einmal Säufer, immer Säufer«, meint er. Es fällt ihm schwer, mit den Vorurteilen der Menschen umzugehen und doch gibt er Tag für Tag sein Bestes. In der »Oase« findet er Halt. »Hier habe ich jede Freiheit«, stellt er klar, »wenn ich nur nicht trinke! Aber«, sagt er und lächelt: »Das werde ich ganz sicher nie wieder tun!«

Diana Müller

Heute hilft Manfred Mayle anderen Menschen, wo er nur kann: Er betreut die Notunterkunft und das »Oasen«-Café. Foto: dim



### INFO

Wer die »Oase« unterstützen möchte, spendet an die Elke-Mildner-Caritas-Stiftung bei der Landesbank Baden-Württemberg, Kontonummer 2 561 279, BLZ 600 501 01. [www.oase-rottenburg.de](http://www.oase-rottenburg.de)