

Saufen war wichtiger als Handballerkarriere

Frank Milbich aus Walzbachtal arbeitet heute als Referent in der Alkoholprävention

Von unserer Mitarbeiterin
Natalie Nees

Faschingstage sind Promilletage – auch wenn das vielen Eltern und Veranstaltern nicht gefällt. Quer durch alle Gesellschaftsschichten und in allen Altersklassen wird ge-bechert. Leider oft viel zu viel: Kein Helau ohne Hochprozentiges, ein „Prosit“ ohne Prickelwasser ist für viele Narren undenkbar.

Was jedoch, wenn der Schnaps zum besten Freund wird? „Dann ist man in den Alkoholismus abge-rutscht, und das passiert schlei-chend“, erzählt Frank Milbich. „Ich habe mir mit Alkohol mein Leben versaut.“

Der Jöhlinger hat die Hölle durchlebt: Aus fröhlichen Zechrun-den nach dem Sport und Feier-abendbieren hat ihn der Alkohol über die Jahre hinweg nicht mehr aus den Klauen gelassen. Mit 14 Jahren begann der leidenschaftliche Handballer mit dem Trinken, fast 30 Jahre hat der heute 49-Jäh-rige „gesoffen“ – am Schluss drei Flaschen Schnaps täglich.

Dabei war Frank Milbich, der heute als selbstständiger Referent für Alkoholprävention arbeitet, ein vielversprechendes Handballtalent: Torschützenkönig, erfolgreicher Spieler in der Kreis-, Landes-, Ober- und Regionalliga. Jubel auf den Rängen. Die Realität sah anders aus, denn Frank Milbich hat selbst mit 2,5 Promille im Blut noch zehn Tore geworfen. Das Angebot eines Bundesligisten hat er als 17-Jähriger abge-lehnt. „Saufen und Party machen war wichti-ger“, bedauert der 1,88 Meter große Hüne mit der immer noch sportlichen Figur die vertane Chance.

Doch es kam alles noch viel schlimmer. Bei einem winterlichen Morgenspaziergang kam es zum absoluten Tiefpunkt. Vernebelt im Kopf durch die mittlerweile tägliche Flasche Schnaps schon am Vormittag hat er seinen da-mals nur wenige Monate alten Sohn auf einem Supermarktparkplatz vergessen, ist heimge-



ALS ABSCHRECKENDES BEISPIEL sieht sich Frank Milbich, wenn er vor Schulklassen über Alkoholsucht und ihre Folgen referiert. Foto: Nees

gangen und in seinen „verrauschten“ Mittags-schlaf gefallen. „Wir haben das Kind dann ge-funden, und ich schwor nie mehr Alkohol zu trinken“, erinnert sich Frank Milbich an die einzige Situation, für die er sich bis heute hasst, wie er selbst sagt. Auch zum Schämen gebe es genug, zum Beispiel dafür, dass er Geld für sein Suchtmittel gestohlen hat, auf einer Luftmatratze schlafend kurz vor der Obdach-losigkeit stand und „in Pisse aufgewacht bin und Blut gekotzt habe“.

Der Schwur zum Alkoholverzicht hielt übrige-nur wenige Stunden. Es ging rapide berg-ab mit dem einst beliebten und immer lustigen Sportler. Bis vor nunmehr sieben Jahren ein

Arzt ihm klipp und klar sagte, dass er die kurz bevorstehende Einschulung seines Sohnes – den er mittlerweile auch nicht mehr sehen durfte – wohl nicht mehr erleben würde. Da habe es „Klick“ gemacht. Frank Milbich packt sich selbst am Schopf, trinkt keinen Tropfen mehr und geht monatelang täglich zu den Anonymen Alkoholikern. Der kalte Entzug ganz alleine daheim sei das komplette Programm mit Schweißausbrüchen, Halluzina-tionen und großen körperlichen Qualen gewesen.

„Da habe ich Riesenwillen ge-zeigt und bin froh, dass ich noch lebe“, sagt der Sportsmann, der sich letztlich doch nicht aufgege-ben hat und nun wieder auf der Zielgerade des Lebens zu finden ist.

Er trainiert ein Handballteam, ist stolzer Papa eines zwölfjäh-rigen Jungen, der diesen Sport ebenfalls begeistert betreibt und hat eine liebe Lebensgefährtin, die er bei einer kleinen Motorrad-tour an den Rhein bei Leopold-shafen kennengelernt hat.

Von Hartz IV ging es über einen Ein-Euro-Job beim Badischen Handball-Verband in die Prä-ventionsarbeit. Mittlerweile spricht Frank Milbich unter an-derem vor Schulklassen, bei Se-

minaren und Jugendwochen in ganz Deutsch-land.

Aufbauen würde er sich gerne Kontakte zu großen Firmen, um dort vor den Auszubilden- den zu sprechen, „vom Alter her sind das ge-nau die Partymacher, die ich warnen möchte“.

„Ich bin kein Allheilbringer und das weiß ich auch“, sagt der Walzbachtaler nüchtern. Je-doch hofft er bei jeder Veranstaltung, dass manche zum Nachdenken gebracht werden: „Wenn nur ein Einziger in einer 30-köpfigen Schulklasse mich als abschreckendes Beispiel im Hinterkopf behält und in einer kritischen Situation wieder die Kurve bekommt, hat es sich für mich schon gelohnt.“