

„Damals fand ich mich cool“ Vortrag über Alkoholprävention geht HCN-Jugendlichen unter die Haut



Neuenbürg. (ver) - Jugendliche machen meist schon sehr früh Erfahrungen mit Alkohol, der neben Nikotin als am weitesten verbreitetes Suchtmittel unserer Gesellschaft gilt. Seine gesundheitlichen Risiken sowie sein Suchtpotential werden dabei jedoch oft unterschätzt.

Um die Jugendlichen für dieses Thema zu sensibilisieren, stand für die A- und B-Jugendspieler des HCN am vergangenen Donnerstag ein etwas anderer Trainingsabend auf dem Programm. Frank Milbich, ehemaliger Regionalligahandballer kam in die Stadthalle und berichtete über seine persönlichen Erfahrungen mit Alkohol und über den schleichenden Weg in die Sucht.

Mit einem kurzen Brainstorming, wie sich die Jugendlichen einen Alkoholiker vorstellten, begann Milbich seinen Vortrag und sorgte gleich zu Beginn für eine lockere und offene Atmosphäre. Als er sich nach einer kurzen Fragerunde selbst als „trockener“ Alkoholiker outet und von seinem beruflichen sowie sozialen Totalabsturz berichtet, ist es im Raum still. „Ich war immer der Volle, ich war der Chef. Bevor die letzte Flasche nicht leer war, bin ich nicht nach Hause. Der Coole von damals sitzt heute hier. Hartz IV, Ein-Euro-Job.“ Mit dem Kasten Bier nach dem Spiel fing bei Milbich alles an. Schon im B-Jugendalter – berichtet er in einem sehr persönlichen Vortrag – war sein Alkoholkonsum nicht normal. Die Chance auf eine große Handballkarriere verbaute er sich durch den Alkohol selbst, da ihm der Weg ins Auswahltraining zu weit war. „Ich hätte nach dem Training nichts trinken können“.

Milbich betont immer wieder, dass er nicht mit erhobenem Zeigefinger vor die Jugendlichen treten will und ihnen den Alkoholkonsum verbieten möchte. Er will sie jedoch mit dem Berichten seiner persönlichen Erlebnisse bewusst schocken, um sie für das Thema Alkohol zu sensibilisieren.

Die Kiste Bier nach dem Training war nur der Anfang, es wurde immer mehr. Am Ende seiner Trinkerkarriere ernährte er sich fast ausschließlich von Hochprozentigem, drei Flaschen Schnaps täglich. „Ich konnte nichts mehr

essen, weil ich innerliche Entzündungen hatte, die es mir unmöglich machten, feste Nahrung zu mir zu nehmen. Als ich Blut spuckte, habe ich die Schmerzen im Schnaps ertränkt. Dass ich heute noch lebe, grenzt an ein Wunder.“ Den Absprung schaffte Milbich erst, als sein Sohn kurz vor der Einschulung stand und ihm sein Arzt die Augen öffnete: „Wenn du willst, dass dein Sohn in der Schule erzählen muss, dass sein Vater sich tot gesoffen hat, dann trinke weiter und du bist in sechs Wochen tot.“

Weil er miterleben wollte, wie sein Sohn aufwächst, entschied er, den Kampf gegen den Alkohol aufzunehmen. „Bis am Abend schloss ich mich jeden Tag in der Wohnung ein. Dann ging ich zur Straßenbahnhaltestelle und fuhr nach Karlsruhe zu den anonymen Alkoholikern. Jeden Tag. „Die erste Zeit war die Hölle“, berichtet Milbich. „Ich hatte Halluzinationen, Krämpfe, hab vor Verzweiflung die Tapeten mit den Fingernägeln von den Wänden gekratzt“. Den Kampf ohne Entzugsklinik schaffen zu wollen, war nicht ungefährlich für ihn. „Hätte ich einen Zusammenbruch in meiner Wohnung gehabt, hätte mich niemand gefunden.“

Durch seinen Kampfgeist und die Hilfe der Anonymen Alkoholiker hat er es geschafft, seither keinen Tropfen Alkohol mehr zu trinken. Seit fünfeinhalb Jahren ist er nun trocken und arbeitet seit einem Jahr als Referent für Alkoholprävention beim Badischen Handballverband.

Seine Ehrlichkeit und die Offenheit, mit der Milbich über das Thema Alkohol spricht, hat auch die HCN-Jugendlichen beeindruckt. „Er hat keine Blatt vor den Mund genommen. Vielen wäre es sicher peinlich, darüber zu reden. Seine Geschichte geht mir sehr nahe.“, waren einige Stimmen der Jugendlichen nach dem Vortrag.

Mit freundlicher Genehmigung von Dieter Pfaff - HC Neuenbürg