

ICH DACHTE, ICH BIN DER COOLSTE

Zum Sport gehören Siege, und Siege wollen gefeiert werden. Die einen tun das mit ein, zwei Bier, doch der frühere Handballer Frank Milbich trank jedes Mal bis zum Exzess. Mit seiner Geschichte will er warnen

Von Dominique Leibrandt

„Ich lag in meiner eigenen Pisse, ich weiß, wovon ich spreche.“ Für seine jahrelange Alkoholsucht findet Frank Milbich klare Worte. Doch das war nicht immer so. Um sich einzugestehen, dass er ein Problem hat, mussten 25 Jahre vergehen. In dieser Zeit soff sich der heute 47-Jährige langsam aber sicher an den Rand des Todes. Bis ein Arzt ihm sagte: „Du hast noch sechs Wochen.“ Der Körper des einstigen Spitzensportlers war am Ende. Das war vor fünf Jahren. Heute ist Frank Milbich trocken. Auf eigene Faust gelang ihm der Entzug. Seit Kurzem ist er Referent des Badischen Handballverbandes, erzählt als solcher seine Geschichte in Schulklassen. Er sucht das Gespräch mit Jugendlichen, denn heute weiß er: „Mit 14, 15 hat das bei mir schon angefangen.“

An einem Montagabend im April sitzt der Badener einigen Jugendlichen der Skizunft Markgröningen gegenüber. Stadtjugendpfleger Frank Becker hat ihn eingeladen. Für ihn ist das Treffen erst der Anfang. Er will für das Thema Alkohol sensibilisieren. Die Vereine im Ort seien dafür ein guter Ansatzpunkt, ein

Auf sein Alkoholproblem wurde er im Verein nie angesprochen – solange er Leistung brachte, war alles in Ordnung

gutes Sprachrohr, sagt Becker. „Es geht darum, eine andere Kultur zu entwickeln. Zu oft wird weggeschaut.“

Dass aber gerade in Klubs und eben auch in Sportvereinen – wenn auch vergleichsweise weniger – häufig viel getrunken wird, ist Becker bewusst. Ihm geht es jedoch nicht um Schelte, sondern um Unterstützung. „Die Vereine sollen Konzepte und Weiterbildungsmöglichkeiten an die Hand bekommen.“

Frank Milbich wurde in seinem Handballverein nie auf sein Alkoholproblem angesprochen – zumindest nicht von den Trainern. Solange er Leistung brachte, war alles in Ordnung. „Mein Glück war, dass die Spiele sonntagabends waren. Auch wenn ich mich samstags abgeschossen habe, war ich bis dahin meistens wieder einigermaßen fit.“ Dass er bei den anschließenden Siegesfeiern dann kein Ende fand – „ich war auf jeder Party der Letzte“ – fiel einigen Sportskameraden zwar auf, sie sprachen ihn auch darauf an. Er aber ignorierte die Hinweise – und trank weiter. „Ich war der Partylöwe“, sagt Milbich. „Ich dachte, ich bin der Coolste.“

Heute ist er sich sicher: „Ich habe mir meine Zukunft im Hand-

ballsport versaut.“ Vier Jahre lange spielte Milbich in der Regionalliga, gehörte zur süddeutschen Auswahl; einige prophezeiten ihm gar eine Bundesliga-Karriere. „Doch auf Dauer bringst du die Leistung eben doch nicht“, sagt er rückblickend.

Ab 1999 wurde die Sucht immer mächtiger. In dem Jahr wurde Milbichs Sohn geboren, er nahm Erziehungsurlaub. Anstatt Apfelschorle und Brezel hatte der frischgebackene Vater eine Flasche Jägermeister im Kinderwagen dabei. Schlüsselerlebnisse, die ihn dazu hätten bewegen können, mit dem Trinken aufzuhören, gab es damals genügend. Einmal vergaß er im Vollrausch seinen Sohn samt Kinderwagen auf einem Supermarkt-Parkplatz, ging nach Hause und legte sich schlafen. „Nicht mal da habe ich aufgehört“, sagt er und schüttelt über sich selbst den Kopf.

Zu Partys wurde er längst nicht mehr eingeladen, und seine Spiele – inzwischen war er in einem A-Liga-Team – überstand er nur noch mit einem Schluck in der Pause. Auch aus den Reihen der Männer-Mannschaft, die er zu der Zeit trainierte, gab es Beschwerden – er rieche nach Alkohol, hieß es. Der Totalabsturz kam schließlich Mitte 2004. Seine Lebensgefährtin verließ ihn, seinen Sohn durfte er nicht mehr sehen, seine Anstellung im Bettenlager eines Krankenhauses wurde fristlos gekündigt, und auch seinen Trainerjob musste er aufgeben. Zu diesem Zeitpunkt schüttete Milbich täglich drei Flaschen Schnaps in sich hinein. Morgens wachte er zitternd auf, griff schon auf der Bettkante zur Flasche. Bis ihn seine Mutter zum Arzt schleifte.

Dann, irgendwann in den letzten Wochen des Jahres 2004, machte es bei Milbich klick. Er ging zu den Anonymen Alkoholikern, seit dem 1. Januar 2005 ist er trocken.

Seither ist vieles besser. Er lebt zwar von Hartz IV, sieht seinen Sohn aber regelmäßig und leitet an einer Schule eine Handball-AG. Nachdem er zunächst ein Landesliga-Frauen-Team trainierte, ist er inzwischen wieder Coach einer Kreisliga-Mannschaft in seinem Heimatort. Künftig will er zudem mehr Vorträge halten, „den Jugendlichen die Augen öffnen“. Sie sollen an ihn denken, wenn auf der nächsten Party der Wodka die Runde macht. ■

Kontakt zu Frank Milbich

Telefon: 07203/5167 oder 0170/7125680

Internet: www.frankmilbich.oyla.de



Das zweite Handball-Leben des Frank Milbich

Die Stars des HSV Hamburg machen es so und viele andere im Sport auch: Wer Titel gewinnt, feiert – und trinkt Alkoholisches. In den nächsten Wochen entscheidet sich noch in vielen Ligen und auf allen Ebenen, wer die Sieger und Verlierer der Saison sind.

Alkohol wird dabei in Strömen fließen, denn Zeremonielle wie Bier- und Sektduschen gehören in der Stunde sportlichen Triumphes längst zum Ritual.

Welche Gefahren im sorglosen Trinken liegen, wissen womöglich nur wenige Menschen besser als Frank Milbich. Als Spieler schaffte er es bis in die Regionalliga, soff sich dann aber um Karriere und Existenz. Heute ist der 47-jährige als Referent des Badischen Handball-Verbandes bemüht, Jugendliche mit seiner

eigenen Geschichte vor dem Dämonen Alkohol zu bewahren. Wir vom HM sind weder Moralapostel noch Asketen und zeigen Fotos von der feuchtfröhlichen Kabinenparty des Pokalsiegers Hamburg deshalb auch ohne Warnhinweis, doch Milbichs Vita lässt uns nachdenklich werden.

Was Sie außer dieser bewegenden Geschichte in dieser Ausgabe erwartet? Zum Beispiel ein Interview mit Marcus Ahlm, dem neuen Hüter der Kieler Zebraherde, und eine Reportage über die HSG Heidmark, die mit bemerkenswertem Engagement zu einem Jugend-Vorzeigeprojekt im niedersächsischen Nirgendwo geworden ist.

Ihr Tim Oliver Kalle (HM-Redakteur)

SPIELZEIT 05/2010

Momentaufnahmen	04
Storyst aus der Szene	10
Bilder des Monats	38
Monat in Zahlen	58
Termine/Impressum	61

Im Rausch des Augenblicks Der HSV Hamburg erobert den Pokal und steht weiter unter Erfolgsdruck **14**

Vier gewinnt Was Sie unbedingt zum Final4 der Champions League in Köln wissen müssen, finden Sie hier **20**

Ich will verstehen Marcus Ahlm, Kapitän des THW Kiel, über seinen Verein, Verstand und Herzenssachen **22**

Ein scharfes Städtchen Mit Kroemers Bundesliga-Reiseführer zur MT Melsungen und den Bartenwetzern **28**

Das Edeltalent Warum die Karriere des U 21-Weltmeisters Steffen Fäth ins Stocken geraten ist **32**

Leute, Leute Maik Machulla, Heike Ahlgrimm, Klaus-Dieter Petersen, Heidmar Felixson und Julia Wenzl **34**

Weiter Vollgas! Nach einem Krisenjahr sucht Nadine Hårdter im Süden ihre Chance auf Olympia 2012 **42**

Oma mit 24 Gleich zwei Mal kämpfte die Leipzigerin Anne Ulbricht erfolgreich gegen das Ende ihrer Karriere **44**

Verstreut in aller Welt Serbien hofft als Gastgeber der EURO 2012 auf den Gewinn alter Stärke **46**

Ich dachte, ich bin der Coolste Frank Milbich war Alkoholiker, heute warnt er Jugendliche vor der Droge **50**

Schlank, aber umstritten Warum die neuen 3. Ligen die Regionalverbände die Existenz kosten könnten **52**

Im Zeichen der Heidschnucke Die HSG Heidmark und ihr Jugend-Vorzeigeprojekt im niedersächsischen Nirgendwo **54**

Fuchsteufelswild Wie sich der Berliner Star Silvio Heinevetter und sein Team inszenieren ließen **62**

