



Hart, aber ehrlich: Frank Milbich schildert Schülern der Friedrich-Weinbrenner-Schule in Bauschlott seine Erfahrungen während der Alkoholsucht. Faulhaber

Ex-Handballer Frank Milbich: „Ich hätte mich fast zu Tode gesoffen“

Er war einer der talentiertesten Handballer, gerade auf dem Sprung zum Bundesliga-Profi – doch dann kam der Absturz. „Der Alkohol hat mein Leben zerstört. Ich habe meine Karriere versoffen. Ja, ich hätte mich fast zu Tode gesoffen.“ Frank Milbichs Worte sind hart, aber authentisch. 28 Jahre war er dem Alkohol verfallen, süchtig, völlig am Boden.

Er war einer der talentiertesten Handballer, gerade auf dem Sprung zum Bundesliga-Profi – doch dann kam der Absturz. „Der Alkohol hat mein Leben zerstört. Ich habe meine Karriere versoffen. Ja, ich hätte mich fast zu Tode gesoffen.“ Frank Milbichs Worte sind hart, aber authentisch. 28 Jahre war er dem Alkohol verfallen, süchtig, völlig am Boden.

Doch er hat die Kurve gekriegt. Seit acht Jahren ist er „trocken“ und lebt wieder ein „normales Leben“. Seine schlimmen Erfahrungen hat der 51-Jährige gestern im Zuge der Alkoholprävention an Schulen den Acht- und Neuntklässlern der Friedrich-Weinbrenner-Schule in Bauschlott geschildert. Die hatten passend zum Anlass alkoholfreie Cocktails gemixt. Fragen sollten sie stellen. Denn mit Zahlen und Fakten wollte Milbich sie nicht langweilen. Und das waren sie keinesfalls. „Beeindruckt“ und „nachdenklich“ waren sie nach der offenen und schonungslosen Erzählung Milbichs über seine damaligen Problemen.

Stiefel auf ex getrunken

Angefangen hat alles mit 15 Jahren. Stiefeltrinken in der Kabine. „Ich wollte natürlich der Coolste sein und hab den Zwei-Liter-Humpen immer auf ex geleert. Meine Nebensitzer waren nicht so begeistert, denn die mussten immer die neue Runde zahlen“, erzählt Milbich. Zuerst war noch Cola im Stiefel, dann Cola-Bier, Bier und später die harten Sachen. Nüchtern sei er nie vom Training oder von Spielen nach Hause gefahren. „Mich hat aber nie jemand erwischt, das war mein Glück“, so Milbich, dem der Alkohol wichtiger war als seine Karriere. Mit 17 spielte er in der südbadischen Auswahl, Bundesligist Frisch Auf Göppingen hatte ihn auf der Wunschliste. Doch Milbich ließ das Probetraining sausen. „Ich habe lieber gesoffen.“

Trotz seiner Sucht spielte er noch jahrelang für den TSV Jöhlingen in der Regionalliga. Zwei Flachmänner waren in der Sporttasche immer dabei, die kippte er nach Spielschluss kurz runter. Milbichs Alkoholproblem – es wurde immer schlimmer. „Ich habe täglich drei Flaschen Schnaps getrunken. Morgens, mittags und abends. Das ging so weit, dass ich im Vollsuff beim Nachschubholen meinen halbjährigen Sohn im Kinderwagen vorm Lebensmittelmarkt vergessen hab. Es war Winter, eiskalt. Ich erinnerte mich aber erst wieder daran, als mich meine Lebensgefährtin von der Arbeit kam und mich weckte. Ich schwor ihr, mit dem Trinken aufzuhören, doch es hielt nur bis zum nächsten Morgen.“

Die Beziehung ging in die Brüche, die Sucht Schritt weiter voran. „Mein Leben bestand nur noch aus Saufen, Schlafen, Kotzen!“

Von Mutter aus Kneipe gezerrt

„Wann haben Sie mit dem Trinken dann aufgehört?“, will ein Schüler wissen. Milbich erzählt von seiner Mutter, die ihn vor acht Jahren eines morgens aus der Kneipe zog und zum Hausarzt brachte. Der gab Milbich noch vier Wochen zum Leben. Doch erst folgende Worte des Arztes sorgten für ein Umdenken beim ehemaligen Handball-Ass. „Ihr Kind wird bald eingeschult. Wollen Sie, dass er seinen Freunden sagen muss, dass sich sein Vater totgesoffen hat?“ Milbich brach im Sprechstundenzimmer zusammen. Endlich hatte es Klick gemacht. In eine Klinik wollte Milbich aber nicht, er entschloss sich für den kalten Entzug. Daheim im Pfinztal schloss er sich ein, abends ging er zu den Anonymen Alkoholikern. Jeden Tag, ein halbes Jahr lang. Seit dem 1. Januar 2005 rührt er keinen Tropfen Alkohol mehr an. „Wie ich diesen Willen aufgebracht habe, ist mir heute immer noch ein Rätsel. Mein Körper reagierte vor allem in den ersten drei Monaten extrem. Ich habe meinen Kopf gegen die Wand geknallt und geschrien. Aber ich habe es geschafft. Heute bin ich trocken.“ Milbichs Leberwerte sind erstaunlicherweise im Normbereich – und sein Sohn sei stolz auf ihn, sagt Milbich.

„Wenn Sie mein Vater wären, wäre ich auch stolz auf Sie“, meint ein Schüler zum Abschluss der Veranstaltung in Bauschlott. Seine Kommilitonen nicken. Sie fanden es „mutig, wie offen“ Milbich über sein Leben gesprochen hat. Und, der Vortrag hätte sie „nachdenklich gemacht“.

„Das ist meine Absicht“, sagt Milbich, der seit drei Jahren als selbstständiger Referent über die Landesgrenzen hinaus Vorträge hält. „Ich bin froh, überhaupt noch zu leben und genieße jeden Tag. Ich hoffe, mein Beispiel schreckt viele Jugendlichen ab.“

Autor: Dominique Jahn