

Allein durch die Hölle mit Wasser und Milch

Ex-Handballer Frank Milbich berichtet beim TV Wössingen über seinen Absturz durch Alkohol

Von unserer Mitarbeiterin
Jasmin Burgey

Walzbachtal-Wössingen. Frank Milbich, 47 Jahre alt, Alkoholiker. Seit vier Jahren und zehn Monaten „trocken“. Er lebte wie ein Penner, schlief auf einer Luftmatratze, war arbeitslos und ohne seine drei Flaschen Schnaps am Tag ging gar nichts. Er war ganz unten. Seine Mutter musste ihn zum Arzt schleppen, der gab ihm noch drei Monate. „Zu diesem Zeitpunkt“, sagt er, „war mir alles egal.“ Seine komplette Lebensgeschichte erzählte er jugendlichen Handballern des TV Wössingen. Er sagt von sich selbst: „Ich bin ein abschreckendes Beispiel. Doch wenn auch nur einer von euch später einmal an mich zurückdenkt und in einer kritischen Situation wieder die Kurve bekommt, hat sich das für mich schon gelohnt.“ Er war einmal Top-Handballer, Torschützenkönig, spielte in der Kreis-, Landes-, Ober- und Regionaliga. Angefangen hat er in ~~Wässingen~~ Wässingen, Selbst mit 2,5 Promille schoss er noch zum Tore.

Wie kam es so weit? Wer kennt diese Szene nicht: Nach dem Spiel wird in der Umkleidekabine noch ein Kasten Bier getrunken. „So hat bei mir alles angefangen.“ Das war in der

B-Jugend. Frank Milbich war immer vorne mit dabei. Ein lustiger und beliebter Sportler. „Doch die Sucht kommt schleichend“, erzählt er. „Alle mochten mich. Nur wenn die Anderen einmal in der Woche was trinken gingen, waren es bei mir drei- oder viermal.“ Oder noch mehr. Er sagt selbst: „Ich hatte kein Leben mehr.“ Morgens ist er in seiner „Pisse“ aufgewacht und hat „Flut gekotzt“.

Mit dem Bier in der Umkleidekabine fing es an

Es konnte kommen, wer wollte: Er fand immer tausend Ausreden. Selbst seine Frau und sein vierjähriger Sohn waren ihm egal. „Ich hatte alles, war glücklich – und habe trotzdem getrunken. Anfangs war ich stolz, fand mich cool. Heute schäme ich mich.“

Als er seinen Sohn nicht mehr sehen durfte, machte es irgendwann „Klick“. Er ging erneut zum Arzt, ließ sich aber in keine Klinik einweisen. Er wollte das allein bewältigen. So schloss er sich in seiner Wohnung ein. Allein mit Wasser und Milch. „Ich ging durch die Hölle.“ Schweißausbrüche, Zitteranfälle, Halluzina-

tionen – es gab nichts, was er nicht erlebt hat. Erst abends um 19 Uhr betrete er sich wieder aus seinem selbst aufgelegten Hausarrest, lief zur Stadtbahn und fuhr nach Karlsruhe, zu den anonymen Alkoholikern. Ein halbes Jahr lang ging das so. „Es war lebensgefährlich, was ich gemacht habe“, sagt er heute. „Hätte ich einen Zusammenbruch in meiner Wohnung gehabt, hätte mir niemand helfen können.“

Besonders das Essen fiel ihm schwer. „Wenn man sich nur noch von Alkohol ernährt, reagiert der Körper irgendwann nicht mehr auf feste Nahrung.“ Noch heute darf er keinen Tropfen Alkohol zu sich nehmen. Selbst bei Sößen, Eis und Kuchen muss er immer nach den Bestandteilen fragen. Einmal pro Woche fährt er noch nach Karlsruhe zu seiner Selbsthilfegruppe.

Die Jugendlichen sind schockiert. Den ganzen einhalbstündigen Vortrag hören alle gespannt zu, stellen Zwischenträger. „Natürlich stürzt nicht jeder gleich so ab wie ich“, sagt Frank Milbich. „Man hat sozusagen einen Gendefekt im Kopf. Theoretisch kann diesen aber jeder von euch haben.“ Die Wössinger sind alarmiert und setzen Zeichen: Bei Jugendspielen des TV Wössingen wird ab sofort kein Alkohol mehr verkauft.