

Uli Borowka:

„Mein Ventil? Drüber reden!“

Trainieren, spielen, trinken: Viele Jahre führte Uli Borowka ein Doppelleben als Fußballprofi und Alkoholiker. In **bleibgesund** spricht der 52-jährige Westfale über seinen **Weg aus der Sucht** und seine neue Sicht der Dinge.

Interview: Petra Sperling

Sie sind seit 14 Jahren trockener Alkoholiker. Wie sind Sie damals in die Abhängigkeit gerutscht?

Da sind viele verschiedene Bausteine zusammengekommen. Ich konnte über meine Gefühle, über meine Versagensängste als Profisportler nicht sprechen und habe immer versucht, alles mit mir selbst zu klären.

Wann haben Sie erkannt und sich eingestanden, dass Sie alkoholabhängig sind?

Die Folgen des Alkoholismus vernebeln dich und lassen dich keinen vernünftigen Gedanken fassen. Als ich 2000 in die Klinik ging, wurde mir klar, dass ich psychisch schon viel länger abhängig war, nämlich schon seit 1984. Aber das habe ich erst 16 Jahre später begriffen. In der Klinik konnte ich dann nach etwa vier Wochen das erste Mal zu mir selbst sagen: „Ja, ich bin Alkoholiker und ja, hier können sie mir helfen.“

Ein alter Freund hat damals dafür gesorgt, dass Sie in die Klinik kommen. Was bedeutet Ihnen Freundschaft?

Enge Freundschaft ist etwas sehr Wichtiges im Leben. Ohne wäre es mir noch schwerer gefallen.

Hätten Sie es auch ohne Klinik geschafft, aus der Sucht herauszukommen?

Nein. Ohne professionelle Hilfe ist es schwer, sich die Probleme einzugestehen und die richtigen Schritte zu gehen. Wo fängt man an, was tut man zuerst? Ich musste diesen Weg zum Glück nicht alleine gehen. Das hat mir geholfen.

Was hat Ihnen darüber hinaus ganz persönlich geholfen, Ihre Alkoholkrankheit zu überwinden?

Mein brutaler Wille und mein Ehrgeiz, etwas zu schaffen und das Ganze durchzustehen. Und natürlich meine Eltern. Sie waren immer für mich da und haben mich jederzeit unterstützt. So wie Familie eben ist: Sie lässt dich nicht allein. Meine Familie hat da keine Ausnahme gemacht.

Haben Sie einen persönlichen Rat an Betroffene und Angehörige?

Einen persönlichen Rat kann ich nicht wirklich geben. Nur, dass die Ko-Abhängigkeit und das extrem schwere Leben neben einem Suchtkranken nur dann einfacher werden können, wenn die Sucht direkt angesprochen wird und der Abhängige den nötigen Denkanstoß erhält.

Über Ihre Fußballerkarriere und Ihr Doppelleben als Profispieler und Alkoholiker haben Sie ein Buch geschrieben. Warum?

Weil meine Frau Claudia und der Journalist Alex Raack mehrfach versucht haben, mich zu überreden. Letztlich haben sie es dann auch geschafft, dass ich in „Volle Pulle“ meine Geschichte erzähle.

Wie war es, alles noch einmal zu durchleben?

Das war schon schwer. Ich habe danach einige Wochen gebraucht, um wieder richtig in die Spur zu kommen. Es ist halt nicht immer ganz einfach, eine solche Zeit noch einmal „zu erleben“.

Wie war die Resonanz auf Ihre Biografie?

Sehr positiv und oft sehr berührend. Auf einer meiner Lesungen habe ich zum Beispiel einen 18-Jährigen kennengelernt, dessen Vater ein Jahr zuvor an den Folgen von Alkoholismus gestorben war. Er fragte mich, ob ihn sein Vater trotzdem lieb gehabt hätte. Ich konnte ihm aus eigener Erfahrung sagen, dass die Abhängigkeit alles in den Hintergrund drängt. Nur noch die Sucht selbst ist wichtig. Deshalb mag es nicht so aus-



Zur Person

Uli Borowka kommt am 19. Mai 1962 in **Menden im Sauerland** zur Welt. Auf den Ascheplätzen der Nachbarschaft entdeckt er früh sein Herz für den Fußball. Seine Profikarriere beginnt, als er 1981 für Borussia Mönchengladbach antritt. Sechs Jahre später wechselt er zu Werder Bremen. Uli Borowka wird **Deutscher Meister, Pokal- und Europapokalsieger** und tritt einige Male in der Nationalelf an. Seine Erfolge verdankt der als „Eisenfuß“ und „die Axt“ bekannte Westfale nicht zuletzt einer ordentlichen Portion Disziplin und Härte gegen sich selbst und andere. Was jedoch lange verborgen bleibt: Über Jahre hinweg führt Uli Borowka ein **Doppelleben als Sportler und Trinker**. Heute ist er nach einer erfolgreichen Entzugstherapie im Jahr 2000 trocken. Er hat zwei Kinder aus erster Ehe und lebt mit seiner zweiten Frau und einer gemeinsamen Tochter in Berlin.

zufrieden und glücklich mit meinem jetzigen Leben. Es gibt keine Höhen und Tiefen mehr.

Nach dem Entzug sind Sie zunächst wieder zurück in Ihre Heimat gegangen. Was bedeutet sie Ihnen?

Heimat ist da, wo man sich wohlfühlt. Das sollte man auch nie vergessen.

Was ist für Sie „typisch westfälisch“?

Das beeindruckende Felsenmeer im sauerländischen Hemer.

In den vergangenen Jahren haben Sie eine Firma für Sportmarketing gegründet, den Nachwuchs trainiert, ein Buch geschrieben und einen Sucht-hilfverein gegründet. Wie geht's weiter?

Mit all dem habe ich im Moment genug zu tun und Ziele sind für mich nicht mehr das Maß aller Dinge. Aber es gibt genug Arbeit mit dem Verein und da stecke ich im Moment meine Energie hinein.

gesehen haben – aber sein Vater habe ihn sicherlich trotzdem geliebt. Es hat mich sehr berührt, dass ein junger Mensch mich so etwas fragte.

Wie gehen Sie jetzt mit Druck, Anspannung oder Überlastung um?

In erster Linie versuche ich, die Sachen nicht an mich ranzulassen. Wenn doch, ist das Ventil denkbar einfach: über das

Problem REDEN! Mit der Familie und auch Freunden!

Als Profikicker war Sport Ihr Alltag. Wie ist das heute?

Mein Verhältnis zum Sport ist gut und ich spiele sehr gerne Golf.

Wann geht es Ihnen richtig gut?

Das ist das Schöne: Ich bin konstant