

Gesellschaft | Der ehemalige deutsche Fussballprofi Uli Borowka über die Problematik Sucht und seine Abstinenz

«Sucht macht nicht halt vor Titeln»

BRIG-GLIS | Uli Borowka (54) führte lange Zeit ein Doppelleben als Trinker und Fussballprofi. Seit 2000 ist er trocken und nun im Einsatz für Suchtkranke. Am Donnerstag liest er am Briger Kollegium aus seinem Buch.

Uli Borowka, Sie waren jahrelang Alkoholiker und trotzdem ein gefeierter Star auf dem Fussballplatz. Wie war das möglich?

«Ich war topfit und mein Körper hat Alkohol sehr schnell abgebaut. Das hat sehr viel mit dem Stoffwechsel zu tun. Ich konnte bis um 2.00 Uhr in der Früh trinken und stand dann gleichentags um 10.00 Uhr wieder auf dem Platz fürs Training. Mir war ja auch nie schlecht.»

Wie haben Sie Ihre Sucht geheim gehalten?

«Während der letzten Jahre als Profi habe ich meine Sucht nicht verheimlicht. Alle haben davon gewusst, meine Mitspieler und der Verein.»

Und man liess Sie masslos weitertrinken?

«Ich habe Leistung gebracht. Und wer Leistung bringt, dem wird sehr viel verziehen. Und teils entwickeln sich Co-Abhängigkeiten: Trainer Otto Rehhagel hat mich geschützt und mich in die Massage oder in die Sauna geschickt, wenn ich nicht trainieren konnte. Nach einem guten Spiel am Samstag war die Sache dann erledigt.»

Wie hoch war Ihr Konsum zu Spitzenzeiten?

«Am Schluss meiner exzessiven Zeit als Trinker habe ich täglich eine Kiste Bier, eine Flasche Wodka und eine Flasche Whisky gesoffen. Ich habe morgens oft die Reste zusammengekippt und weitergesoffen. Hätte ich noch ein halbes Jahr so weitergemacht, dann wäre ich wohl unter der Erde gelegen.»

Wäre das heute noch möglich, als Profifussballer derart viel zu kippen?

«Nicht in diesen Massen. Aber es gibt alkoholkrankte Profis, auch solche, die medikamentenabhängig oder spielsüchtig sind. Die Vereine wollen das nicht wahrhaben und unterstützen mich auch nicht bei meiner Arbeit im Einsatz für suchtauffällige Sportler.»

Schützt Sport denn nicht vor Sucht?

«Nicht unbedingt, der enorme Leistungsdruck kann sich gar fördernd auswirken auf das Suchtverhalten. Es gibt zahlreiche Profis, die suchtkrank sind. Leider. Aktuell schätzt man, dass 19 Prozent aller Profisport-

ler unter einem Suchtproblem leiden und 34 Prozent der ehemaligen. Zudem ist jeder fünfte Profisportler psychisch stark belastet. Sucht macht nicht halt vor Sport und Titeln.»

«Aktuell leiden 19 Prozent aller Profisportler an einem Suchtproblem»

Uli Borowka

Sollten sich Sportler outen, wenn sie Probleme mit Alkohol oder anderen Süchten haben?

«Nein, dann wären sie weg vom Fenster. Als Profi darfst du keine Schwächen zeigen. Wer sich outet, ist erledigt.»

Hat ein spezielles Erlebnis dazu geführt, dass Sie im Jahre 2000 den Weg aus der Sucht schafften?

«Mein Freund Christian Hochstätter, seinerzeit Sportdirektor bei Borussia Mönchengladbach, holte mich ab und fuhr mich nach einem missglückten Suizidversuch in die Klinik Bad Fredeburg. Er hatte mir dort vorgängig einen Platz reserviert. Ich liess mich darauf ein, dachte mir, so habe ich zumindest ein Dach über dem Kopf und regelmässige Mahlzeiten. Ich dachte mir auch, dass ich nach vier Monaten wieder raus bin und anschliessend kontrolliert weitertrinken kann. Selber hätte ich nie etwas unternommen, ich sah nicht ein, dass ich ein Alkoholproblem hatte.»

Aus dem kontrollierten Trinken wurde dann bekanntlich nichts... wie war die Zeit in der Klinik?

«Die Zeit war hammerhart, schlimmer als jeder Gefängnis-aufenthalt. Bad Fredeburg ist bekannt als härteste Suchtklinik in Deutschland. Von morgens 6.00 bis abends um 6.00 Uhr ist alles durchorganisiert. Man hat kaum Freiheiten.»

Wie haben Sie es geschafft, trocken zu bleiben?

«Das habe ich meinem eisernen Willen zu verdanken, der mir schon als Fussballer geholfen hat. Auch dank meinem Ehrgeiz habe ich meine eigenen Lösungen gefunden. Für mich gibt es kein Mittelding, nur schwarz oder weiss.»

Sind Sie heute völlig abstinent?

«Ja, seit dem Aufenthalt in der Klinik bin ich völlig abstinent. Und jeder einzelne Tag, den ich trocken bin, bedeutet mir mehr

als jeder Titel. Manchmal werde ich in Deutschland noch angefeindet, aber ich lasse mich nicht von meinem Weg abbringen. Ich verzichte selbst auf die Weissweinsauce zum Fisch oder das Stück Kirschtorte. Beim Einkaufen untersuche ich alles, da ja in sehr vielen Produkten Alkohol drinsteckt: in Gummibärchen ebenso wie in der Tomatensuppe, in Eissorten und vielen Saucen.»

Ziehen Sie heute mit Kumpels um die Häuser, trinken Sie also lediglich Wasser...

«Ja, und das ist für mich überhaupt kein Problem. Bei gewissen Anlässen muss ich mich aber auch nach 16 Jahren Abstinenz erklären, weshalb ich keinen Alkohol trinke.»

«Ich bin so weit, dass ich mein Nein zu Alkohol als Stärke empfinde»

Uli Borowka

Also ist es wirklich problemlos für Sie, wenn Sie nicht mittrinken?

«Ich bin in der Zwischenzeit so weit, dass ich mein Nein als Stärke empfinde. Wir Erwachsenen sind ja beim Umgang mit Alkohol auch Vorbilder für unsere Kinder und Jugendlichen. Und ich war sehr lange ein verdammt schlechtes Vorbild. Wissen Sie, Alkohol ist ein gesellschaftli-

ches Problem. Fast jeder hat ein bis zwei Suchtkranke in seinem Familien- oder Bekanntenkreis. Und ein Suchtkranker zieht drei bis vier Personen mit hinein in die Abwegigkeiten der Sucht. Der Weg führt nur nach unten.»

Wie sind Sie eigentlich in den Alkohol oder eben in die Sucht geraten?

«Alkoholismus ist eine schleichende Krankheit. Bereits als Jugendlicher war es unter Gruppenzwang normal, einen zu kippen. Ich konnte mich nie kontrollieren, trank bereits in jungen Jahren exzessiv und konnte mit Alkohol nicht umgehen. Ich habe es nie geschafft, nach zwei Gläsern zu sagen «jetzt reicht». Mit 19, 20 kamen Existenzängste hinzu, ich konnte nicht über Gefühle reden. Da spülte ich meine Ängste einfach runter. Und als härtester Abwehrspieler der Liga (Borowka wurde wegen seiner kompromisslosen Einsätze «die Axt» genannt) musste ich meinem Ruf als knüppelharter Kerl gerecht werden. Ich durfte keine Schwäche zeigen, ich konnte mich nicht outen.»

Was versprechen Sie sich von einem solchen Anlass wie dem vom Donnerstag am Kollegium in Brig?

«Ich kümmere mich ja mit meinem 2013 gegründeten Verein um Sucht und Suchthilfe an Schulen, in Familien, Gefängnissen oder öffentlichen Veranstaltungen wie dieser. Ich will die Menschen sensibilisieren, zeigen, dass man den Weg aus der Sucht schaffen kann.»

Zudem haben Sie im vergangenen Jahr die Schirmherrschaft über die Privatklinik Nescure übernommen. Diese richtet sich an Spitzensportler und Manager, die auffälliges Suchtverhalten zeigen, und arbeitet mit einem besonderen Ansatz. In nur drei Wochen

soll das Angebot zum Erfolg, also zur Entwöhnung, führen. Wie das?

«Nescure setzt auf die Methode, den Entzug von Suchtkranken mithilfe elektrischer Stimulation wesentlich schneller und vor allem schmerzfreier zu gestalten. Auf diese Weise konnten bereits Persönlichkeiten wie Keith Richards oder Eric Clapton von ihrer Sucht befreit werden. Die neuro-elektrische Stimulation stellt die gestörte Biochemie im Gehirn wieder her, indem sie die Ausschüttung körpereigener Glückshormone anregt.»

Sie sind mit einem blauen Auge davongekommen. Wie glücklich schätzen Sie sich?

«Ich schätze mich sehr glücklich. Habe mich kontrollieren lassen, die Tests zeigen, dass Leber wie Bauchspeicheldrüse auf der grünen Seite sind.»

Und Sie trinken gar nie wieder?

«Nein, ich will mir nicht den Tod ins Haus holen. Würde ich wieder beginnen, gäbe es für mich als trockener Alkoholiker kein Halten.»

Interview: Daniel Zumoberhaus

FORUM SUCHT & SPORT

Das Forum «Sucht & Sport» findet am Donnerstag ab 18.00 Uhr im Theatersaal des Kollegiums in Brig statt. Nach einem Inputreferat von Christian Rieder von Sucht Wallis wird Uli Borowka aus seinem Bestseller «Volle Pulle – mein Doppelleben als Fussballprofi und Alkoholiker» vorlesen. In diesem Buch schildert Borowka auf hemmungslos offene Art von seiner Gratwanderung zwischen Sport und Sucht. Am anschliessenden Podiumsgespräch werden nebst dem ehemaligen Fussball-Bundesligaprofi Pirmin Zurbriggen, Präsident Ski Valais, Sébastien Pico, CEO EHC Visp, Rico Nanchen, Sportmanager Sportschule, und Fussball-Juniorentainer Marco Decurtins teilnehmen.



Die «Axt». Wegen seines kompromisslosen Einsteigens war Uli Borowka bei Gegenspielern gefürchtet: Hier im Zweikampf mit dem Holländer Ruud Gullit im Halbfinalspiel der Fussball-EM 1988.

FOTOS ZVG



Uli Borowka. Seit seinem Klinikaufenthalt ist er völlig abstinent.

Aus dem Leben des Uli Borowka

Uli Borowka war ein Topstar der Bundesliga (388 Bundesliga-Spiele/18 Tore). Sechsmal spielte er in der Nationalmannschaft, zweimal stand er gar in der Weltauswahl. Er holte sich als Bundesliga-Spieler mit Werder Bremen zweimal die Meisterschale, zweimal den DFB-Pokal und 1992 gar den Europapokal. Mit seiner veröffentlichten Biografie «Volle Pulle – mein Doppelleben als Fussballprofi und Alkoholiker» hat er seine Trunksucht publik gemacht und für Aufsehen gesorgt.

Der gelernte Maschinenschlosser gründete einen Verein zur Prävention, den Uli Borowka Suchtprävention und Suchthilfe e.V., und berät Spieler mit Suchtproblemen. Borowka lebt in Berlin, ist in zweiter Ehe glücklich verheiratet und Vater von drei Kindern – zwei Kinder stammen aus erster Ehe.