



Tagblatt der Stadt Zürich
8021 Zürich
044/ 248 42 11
www.tagblattzuerich.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 124'338
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 524.006
Abo-Nr.: 3003900
Seite: 8
Fläche: 68'273 mm²

Nüchtern betrachtet: Wenn aus dem Viel ein Zuviel wird

Alkoholsucht Wie viel ist zu viel? Für Carol* aus Zürich ist die Antwort klar: Jeder Schluck Alkohol, den sie heute trinken würde, wäre der erste in der Abwärtsspirale der Sucht. Carols Alkoholsucht kam schleichend. An ihrem absoluten Tiefpunkt beschloss sie, zu handeln. **Von Sibylle Ambs-Keller**



Früher trank Carol aus Zürich auch täglich Wein um «abends runterzukommen». Heute geht sie wieder mit klarem Kopf ins Bett. Bild: Sibylle Ambs-Keller

Wer legt nicht gern einen coolen Auftritt hin, fühlt sich frei und unbesiegbar? Viele suchen mittels Alkohol genau den Effekt – doch schnell wird aus dem Viel ein Zuviel, und das Auftreten wird peinlich, traurig oder gar gefährlich. Mit der Kampagne «Wie viel ist zu viel?» macht das Bundesamt für Gesundheit auf dieses Thema aufmerksam.

Niemand verliert gerne die Kontrolle – gerade im Social-Media-Zeitalter sind die Folgen eines peinlichen Auftritts weitreichend.

Ist man einmal im Sog der Sucht, ist es schwer, die Kontrolle zurückzugewinnen.

Jemand, der weiss, wovon er spricht, wenn es um Alkoholsucht geht, ist Carol (45) aus Zürich. Vorweg: In einigen Tagen darf sie ihren fünften Geburtstag der Trockenheit feiern. Das heisst, sie hat seit fünfmal 365 Tagen keinen Tropfen mehr getrunken. «Richtig nüchtern», sagt Carol, «bin ich natürlich nicht so lange, denn so schnell wird man nicht trocken. Nicht im Kopf, nicht in der Seele,

auch nicht körperlich. Trotzdem sehe und fühle ich heute vieles anders – nüchterner eben.»

Sieben Gründe, zu trinken

Mit ungefähr 25 Jahren hat Carol angefangen zu trinken. Zu Hause war Alkohol immer Teil des Lebens, die Eltern haben jeden Tag Wein getrunken, der Vater auch noch anderes. Für Carol wurde der Alkohol zunehmend wichtiger und unersetzlich. «Ich trank, um abends runterzukommen, um



Tagblatt der Stadt Zürich
8021 Zürich
044/ 248 42 11
www.tagblattzuerich.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 124'338
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 524.006
Abo-Nr.: 3003900
Seite: 8
Fläche: 68'273 mm²

locker zu werden, aus Freude, um etwas zu feiern, aus Frust, um zu vergessen. Es gab immer einen Grund! Heute weiss ich, es gibt sieben Gründe, um zu trinken: Montag, Dienstag, Mittwoch...»

So richtig aufgefallen ist Carol aber nie mit ihrem Trinkverhalten. Sie arbeitete in einer Branche, in der Trinken einfach dazu gehört. Jeder in ihrem Umfeld hat getrunken, viele sogar mehr als Carol. «Das diente mir als Argument und half mir, die Augen weiter davor zu verschliessen, dass es für mich immer schwieriger wurde, meinen Alltag zu bewältigen.»

Angst und noch mehr Alk

Mit den Jahren wurde es schlimmer: Carol litt unter Depressionen, bekam körperliche Leiden mit undefinierbaren Ursachen. Nie im Leben wäre sie darauf gekommen, dass der Schwindel, die Stimmungsschwankungen und Angstzustände mit dem Alkohol in Verbindung standen. Im Gegenteil – um all dies zu bekämpfen, brauchte Carol noch mehr Rotwein. Um den Tag zu vergessen, die Fehler, die ihr während der Arbeit unterlaufen sind, zu verdrängen, um müde zu werden, genug, um einschlafen zu können.

Heute weiss Carol: «Es war ein immerwährender Teufelskreis.» Lange bevor sie zu ihrem ersten Treffen der Anonymen Alkoholiker ging, habe sie begriffen, dass sie eine Trinkerin sei. «Mir gegenüber konnte ich es zugeben. Doch niemandem sonst gegenüber konnte ich ehrlich sein. So schwor ich mir Tag für Tag: Heute trinkst du weniger. Du hast so viel geschafft in deinem Leben, du wirst es doch auf die Reihe kriegen, weniger zu trinken.» Jeden Morgen der gleiche Schwur, jeden Abend das gleiche Versagen. «Es war zermürbend. Ich habe den Glauben an mich verloren, mein Urvertrauen, meinen Überlebenswillen.»

Endlich ehrlich

Mit ihren Problemen ist Carol nicht allein: Gemäss Suchtmonitoring Schweiz leiden in unserem Land rund 250'000 Menschen an Alkoholabhängigkeit. 21,5% der über 15-Jährigen geben an, einen risikoreichen Umgang mit Alkohol zu pflegen – das geht über den täglichen Konsum bis zum Koma-saufen. Die Folgen der Sucht sind beträchtlich. Nicht jeder erkennt sein Problem rechtzeitig, oft sind der körperliche Zerfall, der soziale und gesellschaftliche Abstieg

schon weit fortgeschritten.

Wie war es bei Carol? «Nach einem emotionalen Zusammenbruch, der mich in die Notaufnahme und danach wieder nach Hause brachte, ging es richtig bergab. Ich wurde krankgeschrieben und hockte zu Hause, konnte nicht mehr auf die Strasse, hatte Angstzustände, Schwindelattacken. Ich begriff, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich war auf dem direkten Weg, meinen Job zu verlieren.» So fing Carol die x-te Therapie an. Doch die Psychologin, bei der sie diesmal landete, war die erste, der gegenüber sie ehrlich sein konnte. «Die Therapeutin war schockiert über meinen Alkoholkonsum und zeigte mir drei Möglichkeiten auf: Ich lasse mich in eine Klinik einweisen, ich lasse mir Antabus verschreiben, oder ich besuche ein Meeting der Anonymen Alkoholiker. Ich entschied mich für Letzteres und besuchte noch am selben Abend mein erstes Meeting.»

Das ist jetzt fünf Jahre her. Carol hat keinen Tropfen mehr getrunken und lernte sich neu kennen. Findet jeden Tag ein kleines Stück ihres Urvertrauens wieder.

**Carol ist trockene Alkoholikerin und lebt in Zürich (Name der Redaktion bekannt)*

Eine der Lösungen: Die Anonymen Alkoholiker

Bei den Anonymen Alkoholikern wird offen über die Probleme geredet. Mit Gleichgesinnten und anonym. Die Anonymität ist das Grundprinzip der Anonymen Alkoholiker. Alter, Beruf, Konfession und Herkunft spielen keine Rolle. Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Hilfe durch Gemeinschaft und

Solidarität, lautet das Motto. In regionalen und lokalen Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz treffen sich Alkoholiker nach Möglichkeit einmal wöchentlich. Jeder spricht von seinen Ängsten, seinen kleinen und grossen Herausforderungen, Sorgen, den erzielten Erfolgen im Alltag, in der Familie und am Arbeitsplatz.

Erfahrung, Kraft und Hoffnung werden geteilt. Weil alle AA-Mitglieder selber Alkoholiker sind, bringen sie für die andern das nötige Verständnis auf.

Weitere Informationen:
www.anonyme-alkoholiker.ch