

«Ich suchte die Wirkung – nicht den Genuss»

Ein Anonymer Alkoholiker über Suche, Sucht und Versuchung.



Illustration: Nadja Hoffmann

Ich heisse Georg* und ich bin Alkoholiker, so stellen Sie sich an den Treffen der Anonymen Alkoholiker (AA) vor. Bleibt man ein Leben lang Alkoholiker?

Ja. Man unterscheidet zwischen einem nassen Alkoholiker, der noch trinkt, und einem trockenen, der nicht mehr trinkt.

«Ich selbst hatte für mein Trinken die Entschuldigung bereit, dass alle Genies auch tranken, um ihre genialen Ideen zu haben.»

Sie sind trockener Alkoholiker.

Ich freue mich, dass ich 16 Jahre lang trocken sein durfte und hoffe, dass es weitere Jahre sein werden. Ich muss demütig bleiben. Werde ich übermütig, kommt der Gedanke, ich könnte es doch wieder einmal probieren.

Heisst das, Sie verzichten komplett auf Alkohol?

Ja. Alkoholismus ist eine Krankheit. Und ich kann mich dagegen wehren, indem ich meinem Körper keinen Alkohol mehr zuführe. Abstinenz ist meine Medikation.

Im Umgang mit Drogen wird auch von risikoarmem Umgang gesprochen, also von kontrolliertem Konsum. Wie stehen Sie dazu?

Der Weg der AA ist die Abstinenz. Das ist wohlverstanden nicht der einzig mögliche Weg. Für mich ist es aber der einzige, der funktioniert. Und ich kenne keinen Süchtigen, der es langfristig geschafft hat, kontrolliert zu trinken. Die Versuchung nimmt vielleicht mit den Jahren ab, aber sie ist immer da.

Was tun Sie, wenn die Versuchung stark wird?

Dann habe ich von etwa 50 Anonymen Alkoholikern die Telefonnummer. Sie kann ich Tag und Nacht anrufen. Sie sind für mich da – und umgekehrt.

Wie sind Sie in die Abhängigkeit geraten?

Der Übergang war fließend. Irgendwann wurde der Alkohol vom Genuss- zum Suchtmittel. Meinen ersten Absturz hatte ich im Militär. Später in meiner Zweitausbildung zum Koch gehörte das Feierabendbier mit den Kollegen zum Tagesabschluss. Irgendwann begann ich dann, meinen

Konsum zu steigern. Als ich später die Hotelfachschule absolvierte, stellte ich auf Wodka um und trank bereits am Morgen vor der Arbeit. Pro Tag kam ich auf zwei Flaschen. Ich suchte längst nicht mehr den Genuss, sondern nur noch die Wirkung.

Welche Wirkung?

Lustig-Sein, Vergessen, Unbeschwertheit. Ich begann, mich komatös wegzutrinken.

Hatten Vorbilder einen Einfluss auf Ihr Suchtverhalten?

In meinem persönlichen Umfeld gab es keine Trinker. Allerdings war ein Grossvater Alkoholiker gewesen. Ich selbst hatte für mein Trinken die Entschuldigung bereit, dass alle Genies auch tranken, um ihre genialen Ideen zu haben.

Eine Meinung unter Fachleuchten lautet: «Sucht ist auch eine Suche und ein Versuch, sich selbst zu heilen.» Können Sie dem zustimmen?

Ich würde eher sagen: Alkohol ist ein Fluchtmittel. Er verhindert, dass ich mich mit mir selber auseinandersetze. Und Alkohol ist der schnelle und einfache – aber auch der destruktive – Weg, wenn es darum geht, Schmerzen zu lindern, seien es körperliche oder seelische Schmerzen.

Wie hat sich diese Flucht in Ihrem Leben ausgewirkt?

Da ich die Sucht nicht mehr verbergen konnte, fand ich keinen Job mehr. Auch meine Freunde – die zuerst noch versuchten mir zu helfen – gingen zunehmend auf Distanz. Glücklicherweise haben sie die Freundschaft aber nicht ganz abgebrochen.

Und Ihre Familie?

Ich bin in einem behüteten Umfeld aufgewachsen. Meine Eltern wollten lange nicht wahrhaben, dass ich ein Alkoholproblem hatte. Sie mussten sich dann vorübergehend zu ihrem eigenen Schutz von mir distanzieren. Alkoholismus ist eine Familienkrankheit, die anderen Familienmitglieder werden dadurch in eine Co-Abhängigkeit getrieben.

Wie lange waren Sie nasser Alkoholiker?

Zehn Jahre. Fünf davon trank ich exzessiv. Dass ich mit 30 Jahren die Kurve doch noch gekriegt habe, ist nicht selbstverständlich, die meisten schaffen den Ausstieg erst später.

Und wie haben Sie den Ausstieg geschafft?

Als ich mit 3,6 Promille im Blut auf der Notfallstation des Triemli gelandet bin, war mein persönlicher Tiefpunkt erreicht. Aber erst nach zwei

Tagen in der Ausnüchterung erkannte ich, dass irgendetwas verkehrt lief in meinem Leben. Das war vielleicht der Same der Erkenntnis zur Veränderung.

Welche Hilfe haben Sie in Anspruch genommen?

Ich habe mich dann selbst zweimal nacheinander in psychiatrische Kliniken einweisen lassen, um endlich vom Alkohol wegzukommen. Dort war ich mit psychisch Kranken zusammen, aber nicht mit «Gleichgesinnten», also mit Menschen, die die gleichen Probleme hatten wie ich. So konnte ich mich nicht wirklich mit meiner Sucht auseinandersetzen. Ein Freund unserer Familie machte mich dann auf eine Klinik in Nyon aufmerksam, die auf Suchtkranke spezialisiert ist.

«Alkoholismus ist eine Familienkrankheit, die anderen Familienmitglieder werden dadurch in eine Co-Abhängigkeit getrieben.»

Und dort erhielten Sie die Hilfe, die Sie brauchten?

Genau. Dort waren die Voraussetzungen anders. Der behandelnde Arzt sagte zu mir: «Du musst mir nichts vormachen, ich bin selber Alkoholiker.» In diesem Moment passierte etwas Unglaubliches: Alle Mauern, die ich aufgebaut hatte, damit niemand in mein Innerstes sehen konnte, – mein fehlendes Selbstwertgefühl, meine Unzufriedenheit, der fehlende Lebenssinn – all diese Mauern waren plötzlich weg. Ich konnte zum ersten Mal mit absoluter Offenheit Bilanz ziehen.

Was ist für Sie aufgrund Ihrer Erfahrung die Voraussetzung, um den Ausstieg zu schaffen?

Der persönliche Tiefpunkt spielt eine wichtige Rolle und die Ehrlichkeit mit sich und den anderen. Eine grosse Hilfe ist auch die Gemeinschaft in den Selbsthilfegruppen, die Erfahrung, dass andere genauso betroffen sind wie ich. Und schliesslich braucht es den Willen, das erste Glas stehen zu lassen – und das ein Leben lang.

Sie sind mittlerweile 16 Jahre trocken und beruflich erfolgreich. Wie hat sich Ihr Leben verändert?

Ich habe mein Wertesystem geändert. Früher definierte ich Erfolg über Statussymbole und Leistung. Heute ist es mir wichtig, mit mir selbst im Reinen zu sein. Auch Liebe in all ihren Formen bedeutet mir viel, sei es zur Familie oder zu Freunden. Wichtig ist zudem das Bewusstsein, dass Alkoholismus ein Teil von mir ist – und dass es mein Weg ist, trocken zu bleiben.

Interview: Sibylle Zambon

* Name geändert

Unterstützung für Angehörige

Der Verein ada-zh, der auch von der Katholischen Kirche im Kanton Zürich unterstützt wird, bietet Angehörigen und Nahestehenden von suchtbetroffenen Menschen Beratung und Unterstützung. Vierteljährlich erscheint das Magazin «PerSpektiven» zum Thema Sucht.

ada-zh
Seefeldstrasse 128,
Zürich; 044 384 80 10,
info@ada-zh.ch
www.ada-zh.ch

Schnelle Lösungen sind Teil des Problems

Schokoladesucht, Seriensucht, Sammelsucht – der Katalog ist lang. Kann Sucht jeden treffen? Sind wir gar eine Gesellschaft von Süchtigen?

Zu den altbekannten Abhängigkeiten von Alkohol, Heroin oder Tabak kommen immer wieder neue dazu, wie Handy-, Ess- oder Sportsucht. Auch der exzessive Wunsch nach Selbstoptimierung durch Schönheitsoperationen oder Computerprogramme ist weit verbreitet.

«Süchtige spiegeln die Gesellschaft: Bedürfnisse werden durch Konsum gestillt.»

Walter Heuberger

Tatsächlich hat «Sucht» im Laufe der Zeit einen Bedeutungswandel durchlaufen: Aus einer Symptombezeichnung im 19. Jahrhundert – man denke an Schwind- oder Fettsucht – wurde ein komplexes Krankheitsbild. Durch alle Zeiten geblieben ist die Verknüpfung des Begriffs mit Masslosigkeit, mit dem «Mehr-als-einem-gut-tut». Nur, wo ist die Grenze zwischen Gewohnheit und Abhängigkeit? Zwischen harmlosem Genuss und krank machender Masslosigkeit?

Ob ein Verhalten im Bereich des Normalen liegt oder nicht, hängt laut der Weltgesundheitsorganisation WHO von verschiedenen Kriterien ab. Zu diesen zählen einerseits die Intensität, Häufigkeit, Dauerhaftigkeit, Schädlichkeit und Steigerung des Konsums; andererseits auftretende Entzugserscheinungen bei Abstinenz.

Solche Kriterien mögen hilfreich sein, um Standards für den Vergleich zu erhalten. Doch der St. Galler Psychiater und Suchtspezialist Walter Heuberger betont: «Die Grenze von Gewohnheit zu Abhängigkeit ist individuell und fliegend.» Zeichen für eine Abhängigkeit könne beispielsweise sein, dass die betroffene Person selbst das Verhalten als problematisch einstuft, oder dass sie von Dritten darauf angesprochen wird. «Allerdings», räumt Heuberger ein, «zur Sucht gehört oft auch das Leugnen des problematischen Verhaltens. Der Süchtige ist überzeugt, dass er jederzeit aufhören kann.» Süchtige, die in die Behandlung kommen, leiden deshalb meist schon an einer ausgeprägten Sucht. Das heisst, dass körperliche und psychische Symptome zu Funktionseinschränkungen bei der Arbeit und zum sozialen Rückzug geführt haben.



Walter Heuberger ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Seit 15 Jahren ist er in der Suchttherapie tätig und seit 2015 Oberarzt für Suchttherapie an der psychiatrischen Klinik in Wil SG. Dabei verfolgt er einen ganzheitlichen Ansatz, der Medikation, Einzel- und Gruppentherapie anwendet.

Ursachen von Suchtverhalten

Die Ursachen von Suchtverhalten sieht Heuberger differenziert: «Oft liegen tieferliegende Schwierigkeiten wie Stress, Angst, problematische Familienverhältnisse oder Schicksalsschläge zugrunde.» Menschen in solchen Notlagen seien grundsätzlich anfälliger für Suchtverhalten. Als weitere Ursachen zählt Heuberger kindliche Prägungen, biologische Anlagen sowie die Kultur, in der eine betroffene Person lebt, auf.

In der Forschungsarbeit von «Sucht Schweiz», dem Kompetenzzentrum für Suchtfragen, sieht man das wie Heuberger und definiert Abhängigkeit deshalb als Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Individuelle Voraussetzungen einer betroffenen Person beeinflussen demnach die Entwicklung von Suchtverhalten ebenso wie das soziale Umfeld und die Verfügbarkeit einer Droge beziehungsweise, wie bei der Spielsucht, die Gelegenheit.

Eine Sucht entwickelt sich also im Dreieck von Umwelt, Individuum und Substanz beziehungsweise Gelegenheit. Deshalb ist Walter Heuberger überzeugt: «Süchtige spiegeln die Gesellschaft.» Um das zu verdeutlichen, zieht er den Vergleich zur Konsumgesellschaft, in der man abhängig ist vom Erdöl und vom stetigen Wirtschaftswachstum. Und weiter: «Wir leben in einer Gesellschaft, in der Bedürfnisse schnell durch Konsum gestillt werden.» Demgegenüber kämen aber die existenziellen philosophischen Bedürfnisse der Menschen zu kurz.

Die Rolle der Gesellschaft

Die Forschung ist sich heute einig: Suchterkrankungen basieren auf dem Mechanismus, für jedes Problem eine rasche Lösung bereitzustellen. Als besonders fragwürdig taxiert Heuberger deshalb die Tendenz in unserer Gesellschaft, Befindlichkeitsstörungen sofort mit einem entsprechenden Medikament – und seien es nur ein paar Globuli – aus der Welt schaffen zu wollen. «Anstatt eine gewisse Frustrationstoleranz zu entwickeln, lernen bereits Kinder, dass bei Schwierigkeiten oder schlechten Gefühlen die richtige Substanz diesem Zustand abhilft.»

Ähnlich sieht das auch Silvia Steiner, Fachfrau für Prävention bei «Sucht Schweiz». Sie betont, dass Suchtprävention bereits im Kleinkindalter beginne, indem Kinder in ihrer Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenz gefördert würden. «Kinder, die lernen «Nein» zu sagen, können sich besser dem Gruppendruck widersetzen.»

Für wichtig hält sie zudem, dass Eltern gerade in der kritischen Phase der Pubertät mit ihrem Nachwuchs im Dialog bleiben, Grenzen setzen und auch durch ihr Vorbild wirken. Verharmlosungen wie «Es kiffen, rauchen, trinken ja eh alle» oder «Heute sind ohnehin alle immer online» seien erwiesenermassen suchtfördernd. Für die Präventionsexpertin ist zudem klar, dass wirksame Rahmenbedingungen auf politischer Ebene durchgesetzt werden müssen: «Hohe Preise, Werbeverbote für Suchtmittel und Altersbeschränkungen zeigen nachweislich Wirkung.»

«Den Weg aus der Sucht muss jeder einzelne Mensch selber gehen.»

Walter Heuberger

Suchtverhalten verlernen

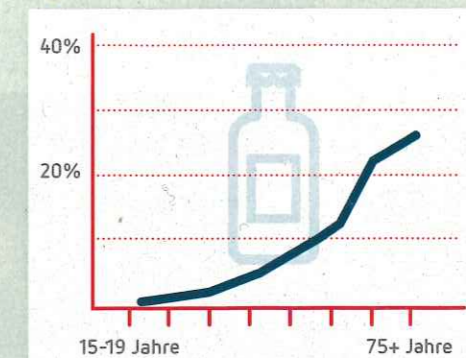
Wie aber gestaltet sich die Hilfe für Abhängige? «Suchtverhalten kann verlernt werden», ist Walter Heuberger überzeugt. Dazu müssten Betroffene aber etwas Neues lernen, nämlich mit Frustration umzugehen und mit ihren positiven wie negativen Gefühlen zu leben. In der Therapie stellten sich Betroffene ihren existenziellen Bedürfnissen. Insbesondere gehe es um die Frage: Was ist nötig für ein gelingendes Leben? Auch Gruppengespräche haben einen festen Platz in der Behandlung. Sie fördern die Solidarität unter den Betroffenen und die Einsicht: Ich bin nicht allein mit meinem Leiden. Aus seiner langjährigen Tätigkeit weiss Walter Heuberger aber auch: «Wir können nur Hilfe anbieten. Den Weg aus der Sucht muss jeder einzelne Mensch selber gehen.»

Sibylle Zambon

Sucht Schweiz ist eine unabhängige, gemeinnützige Stiftung. Sie wurde 1902 gegründet und hat ihren Sitz in Lausanne. Sie zählt aktuell 45 Mitarbeitende. Als nationales Kompetenzzentrum ist Sucht Schweiz in der Prävention, Wissensvermittlung und Forschung tätig und unterstützt betroffene Personen und Angehörige mit einem Beratungsdienst und Direkthilfe. www.suchtschweiz.ch

Alkohol

Täglicher Konsum ab 15 Jahren, Schweiz 2016



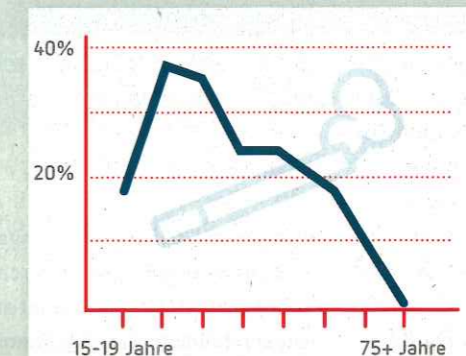
9,4%
trinken täglich

250 000
Alkoholabhängige

1600
Tote pro Jahr

Tabak

Konsum ab 15 Jahren, Schweiz 2016



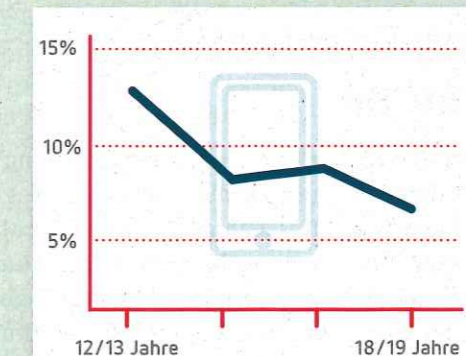
18%
rauchen täglich

13–14
Zigaretten/Tag werden
durchschn. geraucht

9500
Tote pro Jahr

Medien

Problematische Internetnutzung, Schweiz 2017



25%
der 6-/7-Jährigen
besitzen ein Handy

2,5 h
sind Jugendliche an
Wochentagen online

94%
der Jugendlichen
sind bei mind. einem
sozialen Netzwerk

Geldspiel

Geldspiel (mind. einmal pro Jahr), Schweiz 2012



76 000
spielen exzessiv

1620 Mio.
Geldverluste der
SpielerInnen

3658
Spielsperren 2017