

# Ohne Meeting droht der Rückfall

**Anonyme Alkoholiker im Lockdown** Selbsthilfegruppen können sich derzeit nicht treffen, so auch die Anonymen Alkoholiker. Wie sie sich trotzdem gegenseitig unterstützen, erzählen drei von ihnen.

**Gabriele Spiller**

«Wir sind alle eine Armlänge vom Glas weg», sagt Beat, «deshalb wünschen wir uns immer nur 24 trockene Stunden.» Es ist egal, ob die Gesprächspartner seit 35 Jahren bei den Anonymen Alkoholikern sind oder kürzer: Rückfälle haben fast alle erlebt. Mit anderen Worten: Eine Heilung gibt es nicht.

Sie erklären ihren Alkoholismus als chronische Krankheit, und so betrachtet es auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Das bedeutet aber nicht, dass sie die Kontrolle über ihr Leben nicht zurückgewinnen können – beispielsweise mithilfe Gleichgesinnter wie den Anonymen Alkoholikern. Über das Selbsthilfzentrum Region Winterthur treffen sich zwei Gruppen am Montag (20 Uhr) respektive Samstag (17.30 Uhr).

## Thema wird verharmlost

«Das Schlimmste ist die Verharmlosung des Themas in der Gesellschaft», sagt Marco aus Winterthur beim Telefoninterview. Es sei übler als bei Tabakwaren: Egal, wo man hinkommt, der Alkohol sei immer schon da. Dabei habe er die viel negativeren Auswirkungen. Aber: «Wenn jemand regelmässig trinkt, ist er ein Lebemann und wird dadurch noch aufgewertet.»

Bei Marco nahm die Krankheit einen besonders schweren Verlauf. Obwohl er erst Anfang 40 ist, geht er schon lange zu den Anonymen Alkoholikern: «Seit elf Jahren bin ich stabil, den letzten Rückfall hatte ich vor fünf Jahren.» Zehnmal habe er eine Therapie im Krankenhaus gemacht, plus unzählige Aufenthalte in Spezialkliniken wie in Rheinau oder Ellikon an der Thur.

«Einmal hatte ich 4,5 Promille im Blut, zuletzt dann 6,8 – normalerweise können 3 Promille tödlich sein.» Je länger man trinke, desto stärker vergrössere sich die Leber und kompensiere den Alkohol, erklärt er. Die Umgebung würde lange zuschauen, aber letztendlich habe er alles verloren, «die Beziehung, mehrere Arbeitsverhältnisse, am Ende haben sich sogar meine Eltern abgewendet».

Corona-Witze, die auf gesteigerten Alkoholkonsum anspie-



Saufen bis zum Zusammenbruch – für viele der Anonymen Alkoholiker war das Alltag. Foto: PD

len, hat wohl jeder irgendwo gesehen. Beat findet sie nicht lustig: «Wahrscheinlich spürt jeder, dass mehr getrunken wird.» Er vermutet, dass es mehr Rückfälle gibt, und wer noch «nass» sei, habe sicher die Tendenz, mehr zu trinken. «Ich telefoniere öfters mit Kollegen, um die Verbindung aufrechtzuerhalten», sagt er. «Sie fragen: Wo kann ich jetzt jede Woche die Batterien nachladen?» Das Bedürfnis nach Austausch sei gestiegen.

Die Kontaktbeschränkungen haben dazu geführt, dass sich fast jede Selbsthilfegruppe mit Video-Meetings organisiert. «Wenn man nicht mehr an ein Meeting geht, ist das der geistige Beginn eines Rückfalls», sagt Beat. «Es ist wie eine Dialyse oder eine Physiotherapie – ich muss jede Woche an ein Treffen, damit ich nicht vergesse, dass ich ein Alkoholiker bin, eine tödliche Krankheit habe.» Früher habe

er Saufkumpane gehabt, heute habe er Freunde, sagt er über ihre Gemeinschaft.

Marco liess der ärztliche Befund gar keine andere Wahl, als aufzuhören. «Alkohol ist ein Lösungsmittel», sagt er ironisch, «es löst so ziemlich alles: Beziehungen, Arbeitsverhältnisse, Freundschaften, Bankkonten...» Nur eines löse es nicht: Proble-

me. Die könnten schwimmen. Aber irgendwann wache man auf und wundere sich, wie viele Flaschen in der Wohnung lägen, die nur von einer Woche seien.

Auch Peter aus Winterthur hatte bereits als Teenager seine Erfahrungen mit Alkohol gemacht. Dann habe er getrunken, bis er 57 war. An seinem Tiefpunkt, dem kritischen Moment,

den alle erwähnen, sei er in Rheinau für vier Wochen in die Psychiatrische Uniklinik gekommen. «Jeder sagt von sich, er sei kein Alkoholiker», erzählt er, «das waren nur die Randständigen. Ich bin ja arbeiten gegangen.»

Seine Frau sei bei ihm geblieben, auch wenn es beim Tiefpunkt fast gekippt wäre. Heute ist er froh, dass es so herausgekommen

ist. «Das Schlimmste ist, dass man lügt. Teilweise hat man Blackouts, man weiss wieder nicht, was gegangen ist.» Erst zwei bis drei Jahre nachdem er aufgehört habe, sei in ihm alles hochgekommen, was er gemacht habe.

## Frauen trinken eher heimlich

Frauen würden eher heimlich daheim trinken, erzählen die drei, während für Männer der starke Konsum im Ausgang üblich sei. Allerdings gibt es in Winterthur inzwischen bald so viele Frauen wie Männer bei den Anonymen Alkoholikern, sagt Beat, der die Region Zürich in dieser hierarchielosen Vereinigung vertritt. «Im vergangenen Jahr haben wir in der Samstaggruppe einen rechten Zuwachs gehabt», bemerkt Marco, «vermehrt auch junge Frauen unter 40.»

Peter findet, dass die zehn bis zwanzig Personen in der Gruppe für Winterthur wenig seien, wenn man sehe, wie viele trinken. Neben den Zoom-Meetings gibt es auch eine Whatsapp-Gruppe. «Da kann man einfach sein Leid klagen», erklärt Marco, «es ist wie ein 24-Stunden-Meeting.» Die Mitglieder erhalten einen Spruch für den Tag und können eine Nachricht schreiben, wenn sie Probleme haben. «Der Chat verselbstständigt sich dann, dabei können sogar Leute dabei sein, die nach Übersee gezogen sind.» Aber das Face-to-Face-Meeting sei durch nichts zu ersetzen.

## Ansprechen oder nicht?

Es bleibt die Frage, ob man Menschen mit problematischem Alkoholkonsum ansprechen sollte. «Man kann es ja mal versuchen, aber man sollte sich nicht zu grosse Hoffnungen machen», meint Marco. Man werde dadurch eher zum Feind, denn alle wollten einem das wegnehmen, was man am liebsten mag. «Aber wenn niemand etwas sagt, denkt man, alles sei in Ordnung.» Auch Peter findet, man könne es probieren, «aber ob es etwas bringt?», sagt er und lacht leise.

Beat drückt es noch drastischer aus: «Die ganzen sozialen Netze, die wir haben, nutzen dem Alkoholiker gar nichts. Einem richtigen Alkoholiker nutzt nur, dass er auf den Kopf fällt und selbst findet, dass er etwas machen muss.»

## Was sind die Anonymen Alkoholiker?

Die überkonfessionelle Gemeinschaft entstand 1935 in den USA. Der Chirurg Dr. Bob S. und der Börsenmakler Bill W., beide alkoholabhängig, lernten sich kennen und entdeckten, dass ihr Zwang zu trinken schwindet, wenn sie sich offen über ihre Krankheit unterhalten. Daraus entwickelte sich die Selbsthilfeorganisation Anonyme Alkoholiker (AA). Sie gibt sich ein geistiges Programm,

die «12 Schritte», die auch als «Blaues Buch» niedergeschrieben sind. Im ersten Schritt gibt man zu, dass man dem Alkohol gegenüber machtlos ist und sein Leben nicht mehr meistern kann. In der Schweiz wurde 1956 die erste AA-Gruppe gegründet; in Ellikon an der Thur traf sich bereits die erste Klinik-Gruppe. «Da sich Zugehörige der AA nicht registrieren müssen und keine Mitglieder-

gebühren anfallen, gibt es keine genauen Zahlen», sagt Marianne Egli, Medienbeauftragte AA CH. Die Anzahl Gruppenteilnehmer variere stark, sei aber deutlich geringer als in den USA, wo Meetings mit bis zu 100 Teilnehmenden die Regel seien. «In den USA ist die Zugehörigkeit zu AA eine Qualität, sie wird zum Beispiel bei Anstellungsgesprächen positiv gewertet», sagt sie. (gsp)

# Sarah Akanji: «Das ist unerträglich und wirft Fragen auf»

**Antisemitismus in Wiesendangen** Eine Schülerin wird monatelang rassistisch beleidigt und gemobbt: Die in Wiesendangen aufgewachsene SP-Kantonsrätin will politisch aufarbeiten, wie es so weit kommen konnte.

Eine Schülerin wird so lange gemobbt und antisemitisch beleidigt, bis sie sich umbringen will: Die «Magazin»-Reportage aus Wiesendangen hat ein grosses Echo ausgelöst. Wie konnten die Behörden dem Gebaren so lange zusehen?

Das fragt sich auch die Winterthurer SP-Politikerin Sarah Akanji. Akanji, die selbst in Wiesendangen aufgewachsen ist, hat deshalb eine Anfrage im Kantonsrat eingereicht. Dass die Interventionen der Schule nicht erfolgreich waren und das Mädchen sich gezwungen

sah, von Wiesendangen wegzuziehen, sei «unerträglich und wirft Fragen auf», begründet sie die Anfrage.

## «Man wird allein gelassen»

«Es macht mich wütend, dass dieses Mädchen keine Hilfe erhalten hat, obwohl die Behörden und die Polizei Kenntnis hatten», sagt Sarah Akanji auf Anfrage. «Ich lese aus dem Artikel heraus, dass sich niemand richtig zuständig fühlte. Wenn das so stimmt, hat das System versagt. Es muss sich etwas ändern.» Sie verlangt deshalb eine



«Als von Rassismus Betroffene wird man allein gelassen»: Sarah Akanji im Kantonsrat. Foto: S. Schleich

politische Aufarbeitung der Ereignisse.

Was wusste die Kantonspolizei genau von den antisemitischen Angriffen in Wiesendangen und wie hat sie reagiert? Und wer ist zuständig für den Schutz von Schülerinnen und Schülern, wenn sie rassistisch angegriffen werden? Dies möchte Akanji nun vom Regierungsrat wissen.

«Ich habe auch Erfahrungen mit Rassismus machen müssen und weiss, dass solche Vorfälle tabuisiert und klein geredet werden», sagt Akanji. «Als Betroffene wird man damit allein

gelassen. Rassistische Vorfälle werden totgeschwiegen.»

## Wie viele Fälle gibt es noch?

Das Ausmass der beschriebenen rassistischen Angriffe habe sie überrascht, sagt Akanji. Die Vorfälle an sich erstaunen sie aber nicht: «Rassismus ist ein strukturelles Problem, nicht nur in Wiesendangen, sondern in vielen Gemeinden in der Schweiz.»

In ihrer Anfrage stellt Akanji unter anderem auch die Frage, wie viele rassistische und Mobbing-Fälle der Bildungsdirektion bekannt sind und was diese zu

tun gedenkt, um Betroffene künftig besser zu schützen.

Einer der Mobber spielt die antisemitischen Beleidigungen heute als «dummes Geschnurre» herunter. Wenn man auf dem Dorf aufwache, höre man das oft. Akanji, die als Person of Color in eben jenem Dorf aufwuchs, erwidert: «Wenn manche Leute das Gefühl haben, sie können rassistische Beleidigungen als doofe Witze abtun, zeigt mir das nur, wie gross das Problem wirklich ist.»

**Jigme Garne**