

# Er ist dem Tod entronnen und wiedergeboren

Siegfried R. fiel ganz tief und war dem Tod sehr nah. Da entschied er, etwas gegen seine Sucht zu tun. Seit 25 Jahren hat er keinen Schluck Alkohol mehr getrunken. Dazu entscheidet er sich jeden Tag aufs Neue.

JULIA SPAHR

Hellrotes Blut rinnt die Toilettenschüssel runter. Siegfried R. lehnt darüber. Er spuckt, und spuckt. Es hört nicht auf. Er ruft einen Arzt und kommt ins Spital. Es ist elf Uhr morgens. Er hat eine Magenblutung. «Wenn es bis am Abend nicht aufhört, sind Sie tot», sagen die Ärzte. R. liegt im Bett, hört die Uhr ticken, sieht die Zeiger bewegen. «Ich war komplett im Dusel, völlig alkoholisiert, es war mir alles egal. Selbst das Sterben. Ich hatte keine Angst», erzählt R. heute. Der 67-Jährige sitzt in einem Raum des Pfarreizentrums in Brig VS, wo er ehrenamtlich arbeitet.

## «Vollkommen am Ende»

Um 19 Uhr erwachte er in seinem Spitalbett. Die Ärzte sind gerade dabei, eine Magenspiegelung zu machen. «Die Blutung hat aufgehört. Sie werden überleben», heisst es.

«Zu diesem Zeitpunkt war ich vollkommen am Ende», erzählt R. weiter. «Ich hatte meinen Job verloren, keine Familie, keine Freunde. Dafür hatte ich Schulden, Schamgefühle, war hoffnungslos, hatte einen kaputten Namen und ein zerrüttetes Seelenleben.»

## «Ich brauchte das Trinken zur Beruhigung und Dämpfung meiner schlechten Gefühle.»

In seinen Jugendjahren war sein Alkoholkonsum noch nicht besonders auffällig. Er trank an Festen, an Wochenende hatte er hin und wieder einen Vollrausch. Später trank er wenig bis gar nichts. Arbeitete auf dem Bau, holte die Matur nach, ging nach Freiburg, wo er Latein, Griechisch und Deutsch studierte und danach schnell eine Anstellung beim Kaufmännischen



Siegfried R. hat seit 25 Jahren keinen Schluck Alkohol mehr getrunken. (Bild: Julia Spahr)

Verband (KV) in Brig erhielt. Er unterrichtete angehende Kaufmänner und -frauen in Sprachen und Buchhaltung. «Dort arbeitete ich zehn Jahre lang. Am Anfang ging es mir gut», sagt er. Nach Feierabend ging er mit seinen Lehrer-Kolleginnen und -Kollegen oft ein Bier trinken. «Irgendwann merkte ich, dass ich anders trank als die anderen. Ich brauchte das Bier zur Beruhigung und Dämpfung meiner schlechten Gefühle.» An den Wochenenden hatte er wieder häufig Vollräusche. «Der Alkohol wurde immer mehr zum Dreh- und Angelpunkt meines Lebens.»

Irgendwann hatte er auch unter der Woche Rausche von Bier. «Wenn mich jemand auf mein Verhalten ansprach, verdrängte ich es und wartete nur darauf, dass ich nach Feierabend wieder exzessiv trinken gehen konnte.» Er habe seine Arbeit immer mehr vernachlässigt, sich nicht mehr vorbereiten können, weil er sich vom Trinken erholen musste.

Siegfried R. war ein exzessiver Trinker. Im Gegensatz zu den sogenannten Spiegeltrinkern,

die konstant einen bestimmten Alkoholspiegel im Blut haben und ihr Leben so meistern, wechselten sich bei ihm extreme Rausche mit einigen Tagen Pause und schlimmen Katern ab. «Ich habe die Kontrolle verloren und besoffen Dummheiten gemacht.» In diesen Jahren, als er zwischen 39 und 45 Jahre alt war, war sein Konsum am exzessivsten. «Dadurch blieb ich immer ledig. Unter solchen Umständen lässt sich keine Beziehung und schon gar keine Ehe aufbauen.»

## «Extremer gesoffen»

Nach zehn Jahren beim KV musste er zum Direktor: «Du bist nicht mehr der, den ich eingestellt habe», habe er gesagt und ihn schweren Herzens entlassen.

«Da fiel ich in ein komplettes Loch. Ich habe noch viel extremer gesoffen. Jeden Morgen wachte ich auf und musste mich erst mal in Form trinken. Dann ging ich stempeln, um etwas Geld zu bekommen und um weiterzutrinken. Ich hatte körperliche Beschwerden, wurde verspottet. Ich habe mich geschämt

und zurückgezogen, ich hatte Schulden und wurde betrieben. Manchmal bin ich in in einem Bett voller Kotze und Pisse aufgewacht. Am Boden der leere Geldbeutel. Und dann, als er 45 war, hatte er die Magenblutung. «Damit erreichte ich den Tiefpunkt meines Lebens.»

## Schwieriger Schritt

Er entschied sich zu einem Entzug. Im Psychiatriezentrum Oberwallis liess er sich während zwei Monaten stationär behandeln. Dieser Schritt war schwierig. Er hatte Angst. Er habe gedacht, er würde traurig sein. Habe geglaubt, ein Leben ohne Alkohol sei der blanke Horror. «Doch ich war nicht traurig. Ich war froh, und es ging mir sehr schnell besser. Ich habe einen Schritt in den Nebel gewagt und fand Halt», sagt er heute. «Dieser Genesungsprozess war wunderschön. Es war eine Wiedergeburt für meine zerschundene Seele. Ich habe Ruhe und Frieden gefunden.» Und er habe gemerkt, dass er ohne Alkohol ein «richtig flotter Mann war». So zog er den Entzug durch. Danach hatte er Glück und bekam

eine Stelle als Lehrer in Stalden VS und später in Zermatt, wo er 18 Jahre lang unterrichtete. «Dort entwickelte ich eine Ruhe und Gelassenheit für mein Leben. Ich merkte, dass es schön ist, das zu machen, was die Gesellschaft von einem erwartet. Ich war ein guter Lehrer und wurde geschätzt. Man war zufrieden mit mir. Ich habe gern mit Menschen gearbeitet und das alles hat mich getragen.»

Und er war stolz. «Als ich dort anfang, hätte mir einige Monate zuvor kein Mensch auch nur einen Hund zum Hüten anvertraut. Jetzt stand ich vor jungen Leuten und bereitete sie aufs Leben vor.» Das habe ihm unglaublich Kraft gegeben und es erfüllte sein Leben, so dass er kein Bedürfnis verspürte, Alkohol zu trinken. «Ich merkte, wie schön

## «Ich habe einen Schritt in den Nebel gewagt und fand Halt.»

das Leben sein kann mit allem, was es mitbringt, auch mit den Pflichten. Ich pflegte wieder Freundschaften, machte Bergtouren auf 4000er. Ich sorgte durch Begegnungen, Sport und kulturelle Anlässe dafür, dass ich zufrieden und gelassen blieb, damit kein Bedürfnis nach Alkohol aufkommt.»

## Probleme schwimmen

Das sei nicht immer einfach. Als seine Mutter starb und als eine Beziehung in die Brüche ging, wollte er als erste Reaktion sofort trinken gehen. «Aber ich habe Strategien entwickelt, wie ich auch in solchen Situationen nie zur Flasche greife.» Er sage sich immer wieder «Probleme können schwimmen, Probleme können schwimmen». Sie lassen sich nicht im Alkohol ertränken, sie werden dadurch nur grösser. Also trauerte er um die Mutter und um die Beziehung und fand einen Umgang mit den Verlusten auch ohne Alkohol. «Würde ich auch nur einen Schluck trinken, wäre ich sofort wieder mitten drin. Das weiss ich.»

Er habe akzeptiert, dass er Alkoholiker ist. Es ist eine Krankheit. Er sei zwar trocken, aber Alkoholiker. «Für mich ist Alkohol pures Gift, das in der allergeringsten Menge mein Leben

zerstört.» Aber selbst in diesem Wissen sei es eine Herausforderung, nie mehr zu trinken. «Ich entscheide deshalb jeden Tag aufs Neue, dass ich nicht trinken will. Der Vorsatz, nie wieder zu trinken, würde mich überfordern. Aber für einzelne Tage lässt sich das entscheiden. Und bis jetzt ist es mir jeden Tag gelungen.»

## Anonyme Alkoholiker

In diesen 25 Jahren, in denen er keinen einzigen Rückfall hatte, wurde er begleitet von den Anonymen Alkoholikern. Jede Woche besucht er ein Treffen, egal, wo er ist. In dieser Selbsthilfegruppe unterstützen alkoholabhängige Menschen oder trockene Alkoholiker einander. Sie tauschen sich aus und sprechen von ihren Erfahrungen. In schwierigen Situationen findet man dort Unterstützung und man sieht Vorbilder. «Diese sportlichen, gesund aussehenden Leute sollen Alkoholiker sein?», denke man in den Treffen. «Das kann man fast nicht glauben und motiviert extrem», so R. Die Motivation und Unterstützung aus den Treffen haben ihm auch über den Schritt der Pensionierung geholfen. Er merkte, dass er auch nach dem Ausstieg aus der Arbeitswelt ei-

## «Langeweile ist für trockene Alkoholiker sehr gefährlich.»

ne Aufgabe brauchte. «Langeweile ist für einen trockenen Alkoholiker auch sehr gefährlich», sagt er, weshalb er sich eine Aufgabe gesucht hat. Er arbeitet also ehrenamtlich im Pfarramt, ist Vorbeter in Andachten, lektoriert Texte und engagiert sich bei den Anonymen Alkoholikern. Er leitet Treffen und macht Öffentlichkeitsarbeit. In diesem Zusammenhang führt er Gespräche dieser Art für Zeitungsartikel. Ihm ist es wichtig, dass Alkoholabhängigkeit kein so grosses Tabu sein sollte und dass Betroffene merken, dass es ein Leben ohne Alkohol geben kann – ein viel schöneres Leben. ●

\*Siegfried R. steht zu seiner Geschichte. Er möchte aber nicht auffindig gemacht werden, weshalb sein Nachname hier nicht ausgeschrieben wird.

## Hier bekommen Betroffene und Angehörige Hilfe

Wer bei sich einen problematischen Umgang mit Alkohol feststellt, sollte Hilfe suchen. Auch für Angehörige gibt es Angebote.

JULIA SPAHR

«Vierorts glaubt man noch immer, Hilfe holen sei ein Zeichen von Schwäche. Aber eigentlich ist es ein Zeichen von unglaublicher Stärke», das sagt Siegfried R., der seit 25 Jahren trockener Alkoholiker ist. (Artikel oben)

Wenn man also merkt, dass man Hilfe braucht, sollte man nicht zu lange zögern. Es gibt sehr viele Anlaufstellen, bei denen man Unterstützung findet. So zum Beispiel die Anonymen Alkoholiker, diese besucht Siegfried R. seit 25 Jahren jede Woche und hat noch nie ein Treffen ausgelassen. Die Treffen dieser



Hilfe suchen zeugt von Stärke. (Bild: Stock.adobe)

Selbsthilfegruppe finden sich in verschiedenen Städten der Schweiz und auf der ganzen Welt. Bei den Anonymen Alkoholikern steht die «Alkoholkrankheit im Zentrum», wie auf ihrer Homepage steht. «Die Anonymität ist das Grundprinzip der Anonymen Alkoholiker.

Alter, Beruf, Konfession und Herkunft spielen innerhalb der AA-Gemeinschaft keine Rolle. Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Als trockene Alkoholiker bringen die Mitglieder der Gruppe das nötige Verständnis für

«Neulinge» auf und helfen ihnen so, den Zwang zum Trinken zu durchbrechen und den Alkohol vorerst die nächsten 24 Stunden stehen zu lassen», heisst es weiter. Da Angehörige, Freunde und Kinder von alkoholkranken Menschen oft ebenfalls sehr belastet sind, gibt es auch für sie Treffen (Al-Anon und Alteen).

Zudem finden sich online verschiedene Seiten, die Präventionsmaterialien zum Herunterladen zur Verfügung stellen. Dort finden Betroffene Anregungen im Umgang mit Alkoholproblemen, Angehörige finden Hilfestellungen. Es werden Anlaufstellen aufgeführt und die verschiedenen Möglichkeiten für einen Entzug werden thematisiert. Sei das ein stationärer Entzug oder eine ambulante Begleitung durch eine medizinische Fachperson etc. ●

## BÜCHER ZUM THEMA

Es gibt einige eindrückliche Bücher, in denen Betroffene den Weg aus der Sucht schildern: **Daniel Schreiber**, «Nüchtern. Über das Trinken und das Glück». Oder: **Leslie Jamison**, «Die Klarheit. Alkohol, Rausch und die Geschichten der Genesung». Auch sehr eindrücklich ist die Lebensgeschichte des Pop-Literaten **Benjamin von Stuckrad-Barre**, «Panikherz». Darin schildert er den langen Weg aus verschiedenen Süchten. Darüber hinaus gibts Selbsthilfe- und Fachbücher wie etwa: **Annie Grace**, «Einfach nüchtern! Freiheit, Glück und ein besseres Leben ohne Alkohol.» jul

## HILFE FINDEN

**Anonyme Alkoholiker Schweiz:** [www.anonyme-alkoholiker.ch/](http://www.anonyme-alkoholiker.ch/) 848 848 885 (Hotline 7×24 h). **Angehörige und Freunde von Alkoholikern:** [www.al-anon.ch/](http://www.al-anon.ch/) 848 848 843 (Hotline 7×24 h) **Dargebotene Hand:** [www.143.ch/](http://www.143.ch/) 143 **Hilfe für Kinder und Jugendliche:** [www.147.ch/](http://www.147.ch/) 174 **Bäuerliches Sorgentelefon:** [www.baeuerliches-sorgentelefon.ch/](http://www.baeuerliches-sorgentelefon.ch/) 041 820 02 15 **Informationen zu Alkoholsucht und Prävention:** [www.suchtschweiz.ch/0800104104/](http://www.suchtschweiz.ch/0800104104/); [www.suchtmontoring.ch/](http://www.suchtmontoring.ch/); Kantonale Seiten z. B. [www.suchtpraevention-zh.ch/](http://www.suchtpraevention-zh.ch/); [www.bernergesund-heit.ch/](http://www.bernergesund-heit.ch/)