

# Er stand am Abgrund und fand zurück ins Leben – aber nicht alleine

*Der ehemalige Landwirt Walter L. ist trockener Alkoholiker. Er musste an seinen Tiefpunkt kommen, um mit dem Trinken aufhören zu können. Heute geht es ihm gut. Er studiert sogar manchmal die Weinkarte.*

Er steht da. Den Kopf gesenkt. Über die Wangen rinnen Tränen. Seine Brust hebt und senkt sich heftig. Die linke Hand hängt schlaff an ihm runter. In der rechten hält er eine Flasche Wein. Er müsste nur seine Hand öffnen. Sie würde zu Boden fallen und zerschellen. Aber er kann nicht. Er muss sie austrinken. Er fühlt sich elend. Gleichzeitig ist ihm alles egal. Ob er lebt oder stirbt.

«Ich weiss noch auf den Meter genau, wo ich stand, als ich diese Gedanken hatte», sagt Walter L., mittlerweile ist er 74 Jahre alt, bei einer Begegnung mit dem «Schweizer Bauer» in Zürich. Es ist nicht sein richtiger Name. Er möchte nicht erkannt werden. Auch, weil er bei den Anonymen Alkoholikern (AA) ist und das zu deren Programm gehört. Aber dazu später mehr. Denn lange Zeit hatte Walter L. keinen Grund, sich mit der Organisation auseinanderzusetzen. Als Jugendlicher hat er kaum getrunken. Es hat ihn nicht interessiert. Später bestellte er hin und wieder ein Glas Wein. Es war nichts Besonderes, immer wieder eine Zeit lang gar nichts zu trinken. Er lebte zufrieden mit seinen Geschwistern auf einem kleinen Bauernhof am Zürichsee. Sein Vater betrieb Milchwirtschaft. Als einziger Sohn stieg Walter L. mit dem Vater in den Betrieb ein.

## Er ging immer wieder in den Keller

Eines Tages kam er auf die Idee, im Keller etwas Schnaps trinken zu gehen. Dort standen einige Flaschen Obstbrände. Warum er damit anfing, kann er sich nicht erklären. Immer wieder stieg er aber hinunter und nahm ein paar Schlucke. Mit der Zeit ging er immer öfter, trank immer mehr. Seine Geschwister und sein Vater bemerkten die Veränderung. Sie waren aber überfordert. Genau wie er selbst. Er wusste, dass es nicht richtig und nicht gut war. Er wollte aufhören, konnte aber nicht. Immer wieder dachte er, dass er nichts mehr trinken würde, sobald die Flaschen leer sein würden. «Ich betete zu Gott, dass endlich alles weg sein sollte. Gleichzeitig war die Vorstellung davon, dass der Keller bald leertunken sein würde, meine grösste Angst.» Als es schliesslich so weit war und kein Schnaps mehr zu finden war, löste sich das Problem nicht. Er besorgte sich heimlich neuen Alkohol. Bier. Er dachte, dank des leichteren Alkoholgehalts würde er irgendwann aufhören können. Das funktionierte nicht. Wenn er eine Kiste holte, war sie oft am Abend bereits leer. Er arbeitete mit seinem Vater weiter auf dem Betrieb. Die Arbeit litt. Tiere wurden krank, weil er sich nicht gut um sie kümmerte. Maschinen gingen kaputt, weil er in Bäume fuhr. «Wäre ich irgendwo angestellt gewesen, hätten sie mich entlassen. Mein Vater hielt aber zu mir und sagte nicht viel.» Obwohl er es nicht für möglich hielt, lernte Walter L. in dieser Zeit eine Frau kennen. Sie fand auch, dass er zu viel trank. Trotzdem zogen sie zusammen. Das machte seine Situation aber nicht besser. Die Versuche, mit dem Trinken aufzuhören, scheiterten. Wenn er es für ein paar Tage geschafft hatte, und dachte, er könne sich nun problemlos wieder ein Glas gönnen, brach das ganze Elend wieder über ihn ein. Am Morgen zitterten seine Hände so sehr, dass er als Erstes ein paar Bier runterstürzen musste. «Ohne zu trinken, konnte ich am Morgen meinen eigenen Namen nicht schreiben». Auch um einen einigermaßen anständigen Eindruck zu machen, brauchte er den Alkohol. Seine Freundin habe eines Morgens zu ihm gesagt: «Walter, du siehst so flott aus, wenn du ganz nüchtern bist. Hör doch auf trinken, du hast es nicht nötig.» Sie wusste nicht, dass er zu diesem Zeitpunkt bereits fünf grosse Flaschen



Als Walter L. den Tiefpunkt erreicht hatte, fand er die Kraft, seine Sucht zu besiegen. (Symbolbild: Julia Spahr)

Bier getrunken hatte. Er schämte sich, begann zu lügen, hatte Schuldgefühle wegen der Lügen und wegen des heimlichen Trinkens. Irgendwann ging er zu einem Treffen der AA. Nicht, weil er aufhören wollte. Er erhoffte sich, dort einen normalen Umgang mit dem Trinken zu lernen. 1½ Jahre ging er immer wieder, sie sagten ihm, er solle einfach immer wieder kommen. Irgendwann würde er bereit sein, aufzuhören. Dort erfuhr er vom sogenannten Säuerwahnnsinn. Und er hatte Angst, davon befallen zu sein. «Ich konnte keine Zeitung mehr lesen. Wenn ich zwei Zeilen gelesen habe, hatte ich den Anfang schon wieder vergessen.» Eines Tages wurde es seiner Freundin zu viel. Sie schickte ihn aus der Wohnung. Sein Vater, der immer zu ihm gehalten hatte, liess ihn zwar in der kleinen Wohnung auf dem Betrieb wohnen, zog sich aber ebenfalls zurück. «Und das war gut», sagt Walter L. heute. «Es ist das einzig Richtige, wenn man einem Alkoholiker nicht hilft. Denn dann kommt er an den Tiefpunkt.» Und den braucht es laut den Anonymen Alkoholikern, damit man die Kraft hat, aufzuhören.

## Am Tiefpunkt angekommen

Da stand er also und weinte. In der Hand die Flasche Wein. Er wollte sie fallen lassen, musste sie aber trinken. Er war verzweifelt und wusste nicht weiter. Er rief seine Bezugsperson bei den AA an, Bruno, seinen Sponsor, wie man es im AA-Jargon nennt. Dem sagte er, er könne nicht mehr weitermachen. Er würde es nie schaffen, mit dem Trinken aufzuhören. Bruno antwortete ihm: «Probiere es doch noch einmal. Ich habe es auch geschafft, warum sollst du es nicht schaffen?» Dieser Satz veränderte alles. Dieser Bruno, zu dem Walter L. so sehr aufschaute, stellte sich mit ihm auf eine Stufe. Erst dann, nach sieben Jahre praktischer Dauerbetrunkenheit, konnte er sich eingestehen, dass er Alkoholiker war und dass nur der absolute Verzicht zur Besserung führen konnte. «Versuch, die nächsten 24 Stunden nichts zu trinken», habe Bruno weiter zu ihm gesagt. Und das hat er gemacht. «Aus meinem schwächsten, meinem schlimmsten Moment habe ich die Kraft gefunden, es durchzuziehen», sagt Walter L. Er erzählt, wie die ersten Stunden

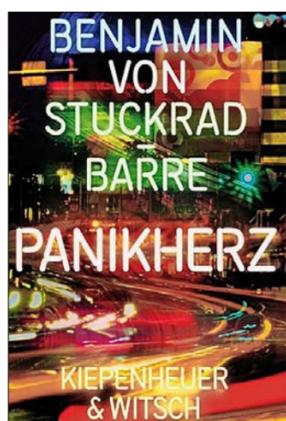
nicht vorbei gehen wollten, dass er aber am Abend, als er ohne zu trinken ins Bett ging, «unglaublich stolz war». Das ist jetzt über 35 Jahre her. An diese ersten 24 Stunden reihten sich immer mehr. Walter L. hat seit da nie mehr Alkohol angerührt. Er geht regelmässig in die Treffen der AA und hat sehr viel gelernt. Zum Programm gehört etwa, dass man seine Situation akzeptiert und die Alkoholsucht als Krankheit ansieht. Die Gründe dafür suchen die AA nicht. Das würde nur dazu führen, dass sie die Verantwortung für ihr Trinken jemand anderem geben könnten. Aber genau darum geht es auch: die Verantwortung für sein eigenes Tun übernehmen, Fehler zugeben und Dinge wieder gutmachen. Ehrlichkeit ist ebenfalls ein Grundsatz der AA. Und Dankbarkeit. Dieser Punkt ist Walter L. besonders wichtig. «Wenn ich meiner Alkoholkrankheit etwas Gutes abgewinnen müsste, ist es, dass ich heute dankbar bin für das, was ich habe.»

## Damit es ihm gut geht, muss er nüchtern bleiben

Nachdem er mit dem Trinken aufgehört hatte, ging die Beziehung zu seiner Freundin in die Brüche. «Ich war nicht mehr derselbe Mann. Ich ordnete mich nicht mehr unter, weil ich mich nicht mehr ständig schuldig fühlte. Das veränderte die Beziehung, und wir trennten uns. Heute wohnt Walter L. wieder auf dem Betrieb, auf dem er geboren ist. Es ist allerdings kein Bauernhof mehr. Walter L. ist pensioniert und hat mittlerweile wieder eine Freundin. Es ist zufrieden und führt ein gutes Leben, wie er sagt. «Damit das so bleibt, muss ich nüchtern bleiben», sagt er. Das fällt ihm nicht schwer. Der Alkohol führt ihn nicht mehr in Versuchung. Er halte sich an gewisse Regeln, gehe im Ausgang zum Beispiel heim, wenn er keine Lust mehr habe, und bleibe nicht den Freunden zuliebe noch etwas. Und er gehe nicht extra auf ein Weinschiff, «ein Vegetarier besucht ja auch keine Metzgereien», sagt er. Aber es sei kein ständiger Kampf. «Im Restaurant schaue ich sogar manchmal die Weinkarte an, um zu sehen, wie viel Geld ich spare», sagt er. Und lacht.

Julia Spahr

## NÄCHTE OHNE ALKOHOL



«Ihr sagt «Prost!», ihr sagt «Cheers!», ich sage «Nein, danke!», heisst es im Buch «Nüchtern am Nichtrauchertag» von Benjamin von Stuckrad-Barre. Dann geht er folgenden Fragen nach: Wie sieht das Leben aus, wenn man nicht mehr trinken darf? Was erlebt man, wenn man zum Wasser greift, während die anderen sich auf ihre ganz individuellen Berauschungspfade begeben? Was hat einem die Nacht dann noch zu bieten? Stuckrad-Barre erzählt davon, was bleibt, wenn man nicht mehr mitmachen kann. Und wie die anderen wirken, die weiter munter dabei sind. Verdichtet schreibt er in seinem Buch «Nüchtern am Weltnichtrauchertag» darüber, wie der Umgang mit der legalen Droge Alkohol die Menschen unterscheidet und das Leben prägt. Mindestens ebenso eindrücklich beschreibt der Autor in seiner Autobiografie «Panikherz» wie der Alkohol und illegale Drogen sein Leben geprägt und nahezu zerstört hätten. Wie er in letztem Moment gerettet wurde und wie er den Weg weg von den Substanzen gegangen ist. *mgt/jul*

## IST NÜCHTERN DAS NEUE VEGAN?



«Nüchtern und noch immer ein Rockstar», steht auf ihren Kaffeetassen, «schlau, sexy, nüchtern und wild», auf ihren T-Shirts. Sie stellen Bilder von Cappuccini mit Gebäck und von Waldwegen im Morgenlicht auf Social Media. Dazu schreiben sie, wie glücklich sie sind, dass sie nichts mehr trinken. Dass sie den Morgen nicht mehr verkaternd im Bett verbringen müssen, sondern früh aufstehen können zum Kaffeetrinken oder Spazieren. Dass ihr Leben intensiver ist, sie bessere Beziehungen haben und näher zu sich selbst gekommen sind. Das Zelebrieren der Nüchternheit wird primär von jungen, attraktiven Menschen vorangetrieben, die sich stark mit diesem Lebensstil zu identifizieren scheinen und ihn als Trend erscheinen lassen. Mike Sigrist vom Blauen Kreuz Bern, Solothurn, Freiburg sagt, dass er diese Bewegung begrüsse. Sie trage dazu bei, dass es weniger selbstverständlich ist, an jedem Anlass Alkohol zu trinken und dass sich Menschen, die nichts trinken wollten – aus welchen Gründen auch immer – nicht mehr ständig rechtfertigen müssten. Allgemein sollte es aus seiner Sicht eher als Selbstverständlichkeit angesehen werden und nicht für Aufsehen sorgen, wenn jemand auf Alkohol verzichtet. *jul*

## DAS NÄCHSTE SPECIAL



### Schätze vom Acker

Der Ackerbau ist die Basis unserer Ernährung. Neben der wichtigsten Ackerkultur, dem Getreide, wächst auf unseren Schweizer Feldern eine Vielzahl von Kulturen. Deshalb widmen wir uns im nächsten Spezial dem Thema Ackerbau, mit Fokus auf eiweissreiche Pflanzen. Was sind die Grenzen, wo liegen die Produktionsschwierigkeiten, und welches Potenzial bieten Körnerleguminosen? Und wir vergleichen den Erlös verschiedener Eiweisskulturen. *suk*