

Es gibt immer jemanden, der noch eine Runde ausgeben will – die Geschichte eines Süchtigen

Der Oberwalliser Siegfried R. hat wegen der Alkoholsucht alles verloren: Familie, Freunde, Job, Geld. Wie er es trotzdem zurück ins Leben geschafft hat.

Manuela McGarrity

Siegfried R. liegt im warmen Spitalbett. Er macht sich nicht viele Gedanken. Eigentlich ist ihm alles herzlich egal. Es wäre ihm sogar ganz recht, wenn er einfach sterben würde, denn er kann sein Leben nicht mehr ertragen. Siegfried R. ist seit vielen Jahren alkoholabhängig.

«Dann kam der Spitalpfarrer und sagte mir, ich sei ein wertvoller Mensch. Und dass Jesus mich liebe», sagt Siegfried R. und beschreibt diese Begegnung wie eine religiöse Offenbarung. Denn letztendlich war es der Glaube, der ihm die nötige Kraft gab, gegen seine Sucht anzukämpfen. Dies ist seine Geschichte.

Eine ganz normale Kindheit

Siegfried R. hat eine ganz normale, wohlbehütete Jugend und Kindheit. Er wird in den 1950er-Jahren geboren. Die Schule macht ihm Freude, der Übertritt ins Kollegium gelingt problemlos. Während seiner Zeit am Kollegium sei sein Umgang mit Alkohol noch nicht auffällig gewesen, erzählt er. Und doch: Dass es bei ihm anders sei als bei anderen, habe er schon früh gemerkt. «Die anderen haben aus Spass getrunken. Und ich brauchte es.»

Noch vor dem Abschluss verlässt Siegfried R. das Kollegium,

arbeitet anschliessend auf dem Bau. Im Alter von 27 Jahren schliesslich entscheidet er sich dazu, die eidgenössische Matura nachzuholen, und schreibt sich in einer Berner Privatschule ein. Von da an rührt er jahrelang keinen Schluck Alkohol mehr an. Er muss viel lernen. Und weil er die Schule selbst bezahlt, kann er

«Sie sagten mir, wenn es bis am Abend nicht aufhört, werde ich sterben. Punkt, Schluss, Amen.»

Siegfried R.
Trockener Alkoholiker

sich das abendliche Trinkgelage finanziell nicht leisten.

Jahre später arbeitet Siegfried R. als Berufsschullehrer. Nach der Schule geht er oft mit Arbeitskollegen noch einen trinken. Wie es halt so ist im Wallis, sagt Siegfried R.: Es gibt immer jemanden, der noch eine Runde ausgeben will. Die abendlichen Treffen dauern länger und länger. Immer regelmässiger trinkt sich Siegfried R. einen Rausch an. Und während einige Jahre lang vordergründig alles gut geht, baut sich die Alkoholsucht im Hintergrund schleichend auf und ist plötzlich voll und ganz da.

Siegfried R. ist knapp 40 Jahre alt, als er erkennt, dass ihm nichts mehr Freude macht, dass ihn nichts mehr erfüllt. Er hat den Eindruck, keine gute Arbeit mehr abzuliefern, schlägt sich mit Ängsten und Ohnmachtsgefühlen herum. Alkohol hilft ihm, diese negativen Gefühle zu verdrängen. Und so trinkt er immer mehr. Eines Tages kommt der Schuldirektor zu ihm und sagt, er sei nicht mehr die Person, die er eingestellt habe. Er solle eine Pause machen und sich helfen lassen. «Ich liess mir aber nicht helfen», sagt Siegfried R. Ganz im Gegenteil.

Die Wende

Nachdem er seine Arbeit verloren hat, denkt Siegfried R., es

sei nun alles sinnlos und lässt sich erst recht volllaufen, mehrmals in der Woche. Das Ersparnis ist innerhalb von zwei Jahren weg, versoffen, wie er selbst sagt. Siegfried R. muss Freunde um Geld anbetteln. «Es ging mir elend schlecht. Aber ich war nicht imstande, mir selbst zu helfen, sondern habe immer noch mehr getrunken.» Alkohol war wichtiger als alles andere im Leben, wichtiger als jede menschliche Beziehung.

Eines Tages schliesslich in einer Bar: Siegfried R. steht halb betrunken im WC und spuckt helles Blut in die Toilettenschüssel. Er weiss: Jetzt könnte es kritisch werden und er sucht sofort einen Arzt auf. Dieser lässt ihn in die Intensivstation des Spitals einweisen. Die Diagnose lautet: Magenblutungen. «Sie sagten mir, wenn es bis am Abend nicht aufhört, werde ich sterben. Punkt, Schluss, Amen.» Am Abend dann die Entwarnung: Die Magenblutungen hatten aufgehört. «Das war der Moment, in dem ich wusste, dass sich etwas ändern muss.»

Der Spitalpfarrer kann die Lebensfreude in Siegfried R. schliesslich wieder wecken. Er habe ihn oft im Spitalzimmer besucht, Gespräche mit ihm geführt, ihn gestützt und aufgebaut. «Der Glaube wurde eine wichtige Ressource für mich. Und irgendwie habe ich das Ge-

fühl, dass Jesus persönlich mir geholfen hat. Das hat mir Flügel verliehen.»

Die Genesung

Nach seinem Entzug will Siegfried R. eigentlich in kleinen Schritten zurück ins Leben finden, aber tatsächlich geht es dann Schlag auf Schlag: Ein nüchterner Tag reiht sich an den anderen. Siegfried R. beginnt wieder Sport zu treiben und soziale Kontakte zu pflegen. Er sagt: «Zu spüren, wie meine geschundene Seele und mein kaputter Körper langsam heilten, hat sich wie eine zweite Geburt angefühlt.»

Drei Monate nach seiner Entlassung aus der Klinik steht Siegfried R. wieder als Lehrer vor einer Klasse. Gegenüber Schülern und Schulleitung geht er ganz offen mit seiner Vergangenheit um. Er sagt: «Es war schön, dieses Vertrauen zu spüren. Davon hätte man mir keinen Hund mehr zum Hüten anvertraut.»

Weil es zu dieser Zeit noch nicht viele Nachbehandlungsangebote gibt, schliesst sich Siegfried R. den Anonymen Alkoholikern an. Er kann sich noch gut an sein erstes Meeting erinnern: «Da sassen einfache Leute, die jeden Tag arbeiten gingen, Freude hatten, ruhig und zufrieden waren. Und ich dachte mir: Meine Güte, das möchte ich auch.»

Die anderen Mitglieder wurden zu seinen Vorbildern, um Tag für Tag, Woche für Woche um Nüchternheit zu kämpfen. Seitdem besucht er einmal in der Woche ein Meeting der Anonymen Alkoholiker, meistens in Brig-Glis. Und das seit bald 30 Jahren.

Siegfried R. sagt: «Man hört nicht einfach mit dem Trinken auf und ist dann geheilt. Einmal Alkoholiker, immer Alkoholiker.» Er ist überzeugt: Auch nach fast 30 Jahren würde ein Schluck Alkohol reichen und er wäre wieder voll drin. Und das will er auf keinen Fall.

Wenn er heute auf seine Zeit als nasser Alkoholiker zurückschaut, graut es ihm: «Der Zwang, trinken zu müssen, Übelkeit, Schulden, Filmrisse, ein im Suff vollgepinkeltes Bett, Entzugserscheinungen. Das war furchtbar.»

Damit er erst gar nicht in Versuchung gerät, zur Flasche zu greifen, achtet er heute sorgfältig darauf, sein Leben in Ordnung zu halten und sich selbst Sorge zu tragen, sowohl körperlich als auch seelisch. Zudem ist er ehrenamtlich bei der Pfarrei und bei den Anonymen Alkoholikern tätig und setzt sich dort unter anderem dafür ein, dass die Vereinigung bekannter wird und andere Menschen dieselben heilenden Erfahrungen machen können wie er selbst.



Siegfried R. hat viele Jahre als nasser Alkoholiker hinter sich. Er sagt: «Ich wollte herum zu vergessen. Das Elend hat mich aber immer wieder eingeholt, wenn ich

«Es empfiehlt sich, nach schweren Schicksalsschlägen auf Alkohol zu verzichten»

Glühwein am Weihnachtsmarkt, Champagner zu Silvester: Alkohol ist aus unserer Kultur nicht wegzudenken. Was aber, wenn der Konsum zum Problem wird?

Manuela McGarrity

Fast kein gesellschaftliches Ereignis kommt ohne Alkohol aus: Geburtstage, Hochzeiten, Sportanlässe, Weihnachten, Silvester. Alkohol ist eine Volksdroge, die überall und fast jederzeit verfügbar ist. Über Alkoholmissbrauch hingegen wird nur wenig gesprochen. Dabei rechnet man allein im Wallis mit 1600 Alkoholabhängigen. Es kommt zu rund 200 alkoholbedingten Todesfällen im Jahr.

Bei Sucht Wallis werden jährlich an die 1700 Klienten betreut. Mehr als die Hälfte davon gibt Alkohol als Hauptproblemsubstanz an. Christian Rieder ist seit dreizehn Jahren bei der Stiftung Sucht Wallis tätig. Er ist Direktionsmitglied und Verantwortlicher für den Sektor Oberwallis. Im Interview erklärt Rieder, was Festtage für Suchtbetroffene meist besonders schwierig macht, wie man Alkohol am besten ablehnt und wieso er dem Trend des alkoholfreien Januars pessimistisch gegenübersteht.

Christian Rieder, an Feiertagen wie Weihnachten oder Neujahr ist Alkohol allgegenwärtig. Ist das eine besonders schwierige Zeit für Suchtbetroffene?

Ja, dem ist so. Ein wesentlicher Teil unserer Klienten hat an sozialen Beziehungen aufgrund der Alkoholsucht verloren und so ist diese Zeit vor allem auch von Einsamkeit geprägt. Da nicht rückfällig zu werden, kann schwierig sein.

Erschwerend kommt wohl hinzu, dass Alkoholkonsum an vielen Anlässen nicht nur akzeptiert, sondern sogar erwünscht ist.

Es fällt in der Tat oft leichter zu erklären, warum man ein Glas Wein trinken möchte, als warum man keines möchte. Betroffene müssen in der Suchttherapie deshalb schon vorgängig für sich beantworten, wie sie reagieren wollen, welchen Satz sie sagen, welche Körperhaltung sie dabei einnehmen, wenn ihnen Alkohol angeboten wird.

Welche Reaktionen wären denn denkbar?

Das kommt aufs Ziel an. Wenn jemand definitiv abstinent sein will, raten wir dazu, mindestens Folgendes zu sagen: Ich trinke keinen Alkohol. Oder sogar: Ich trinke keinen Alkohol mehr.

Ist es also besser, ehrlich zu sein? Oder könnte man auch einfach sagen: Ich muss noch Auto fahren?

Das darf auch mal sein und ist in Ordnung, wenn es zur bewussten Strategie gehört. Es darf aber nicht zur Verlegenheitsstrategie werden. Ansonsten merkt man irgendwann selber, dass man nicht mehr glaubwürdig ist, was die Rückfallgefahr wiederum erhöht. Aber natürlich, je nach Anlass und anwesen-



Eine Alkoholsucht entwickelt sich oft schleichend.

Symbolbild: pomona.media/Andrea Soltermann

den Personen ist das schwierig. Wenn man beim Anstossen ein Glas Mineralwasser in der Hand hält, kommen sofort Fragen und man muss sich erklären. Wenn jemand dann aber ein ernstes Alkoholproblem hat, wird oft gar nicht mehr darüber geredet, was die ganze Situation noch schwieriger macht.

Alkoholkonsum wird also verharmlost, Alkoholsucht zum Tabu. Wieso?

Häufig ist es eine Reaktion, die auf Nichtwissen beruht. In der Gesellschaft wird Sucht zum Teil noch als Charakterschwäche oder gar als Behinderung angesehen. Tatsächlich ist es aber eine psychische Krankheit, mit guten Chancen auf Genesung – mit der richtigen Therapie zum richtigen Zeitpunkt. Aber weil Stigmatisierung und Tabuisierung vorherrschen, kommt die Therapie oft zu spät oder gar nicht.

Wie sieht eine Suchttherapie aus?

Wenn Klienten zu uns kommen, lautet das oberste Ziel, dass sie ihre Wahlfreiheit wiedererlangen – die Wahlfreiheit über ein Abstinenz- oder ein Konsumziel. In der Suchttherapie gibt es hierbei vier Möglichkeiten: definitive Abstinenz, befristete Abstinenz, kontrollierter Konsum oder dass es der Klient einfach noch nicht genau weiss. Die nächsten Schritte bestehen dann in der Vorbereitung und der Durchführung einer Veränderung, in der wir unsere Klienten begleiten. Das kann punktuell sein, aber auch engmaschig in Form einer Therapie im stationären Bereich.

Das heisst, definitive Abstinenz ist nicht der einzige Weg aus der Sucht?

Es ist statistisch gesehen der wohl erfolgreichste Weg, weil die Abstinenz weniger Kontrollkompetenzen benötigt. Denn es ist wahnsinnig schwierig, das Suchtgedächtnis umzuprogrammieren. Aber häufig ist der Weg das Ziel. Wenn ein Klient in der

Suchttherapie über die definitive Abstinenz gar nicht erst reden will, sondern lieber einen kontrollierten Konsum in Betracht zieht, bringt es wenig, ihn davon abbringen zu wollen.

Gibt es Personen, die besonders prädestiniert dafür sind, Suchtverhalten zu entwickeln?

Die Forschung beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dieser Frage. Ob man eine Sucht entwickelt oder nicht, ist im Wesentlichen von drei Faktoren abhängig: Erstens vom Individuum, mit seiner DNA und seinen persönlichen Stärken und Schwächen. Zweitens vom Umfeld, in dem man sich befindet, und drittens von der konsumierten Substanz. Es gibt keine evidenzbasierte Erhebung, die wirklich belegen kann, dass gewisse Persönlichkeitsstrukturen anfällig für einen missbräuchlichen Suchtmittelkonsum sind. Zum Glück. Denn das impliziert nämlich,

dass jeder von der Sucht wieder loskommen kann.

Es impliziert aber auch, dass jeder süchtig werden kann. Das stimmt. Niemand ist vor Suchtkonsum gefeit.

Wie entwickelt sich eine Alkoholsucht?

In den allermeisten Fällen kommt es zu einem schleichenden Einstieg. Am Anfang steht der Gelegenheitskonsum, dann der Gewohnheitskonsum, es folgt der Rauschkonsum und schliesslich der Abhängigkeitskonsum. Das ist ein Prozess, der beim Alkohol typischerweise zehn Jahre oder länger dauern kann. Es gibt aber auch Fälle, in denen es sehr schnell gehen kann, weil man beispielsweise mit einem traumatisierenden Ereignis, etwa einem schweren Unfall oder einem Todesfall, konfrontiert ist. In solchen Situationen wird Alkohol oft relativ rasch zur Selbstmedikation eingesetzt.

Was meinen Sie mit Selbstmedikation?

Viele Suchtmittel haben den trügerischen Effekt, dass positiv bewertete Gefühle wie Euphorie verstärkt werden. Negative Gefühle wie Wut, Ärger und Traurigkeit hingegen werden subjektiv gesehen reduziert. Das Suchtgedächtnis merkt sich dieses Zusammenspiel und will mehr davon, wie bei einem Medikament. Man nennt das die Konditionierung des Suchtgedächtnisses. Es empfiehlt sich deshalb, dass man nach schweren Schicksalsschlägen auf den Konsum von Alkohol verzichtet, damit das Gehirn lernt, negative Gefühle auf natürlichem Weg zu bearbeiten.

Welche anderen Verhaltensweisen deuten auf eine Alkoholabhängigkeit hin?

Kontrollverlust ist sicherlich ein Alarmsignal. Wenn ich etwa nur schnell einen Apéro trinken gehen will, plötzlich dauert das aber viel länger als geplant und ich konsumiere auch mehr, als ich

ursprünglich wollte. Ist das keine Ausnahmesituation mehr, sondern passiert regelmässig, kann es ein Indiz für eine bevorstehende Abhängigkeit sein. Ein weiteres Zeichen: Wenn andere Lebensbereiche wie Beziehungen, Arbeit oder Finanzen wegen des Konsums Schaden nehmen. Entzugserscheinungen wie etwa morgendliches Zittern gehören ebenfalls zu den Alarmsignalen. Im Gegensatz zur allgemeinen Meinung ist die Trinkmenge jedoch kein Kriterium dafür, ob ein Abhängigkeitskonsum besteht oder nicht.

Die Festtage sind vorbei. Viele Menschen haben nun das Bedürfnis, ihren Alkoholkonsum etwas zurückzuschrauben oder sogar einen trockenen Januar einzulegen. Was halten Sie von diesem Trend?

Ich stehe diesem Trend eher skeptisch gegenüber. Statistisch gesehen trinken elf Prozent der Bevölkerung 50 Prozent des konsumierten Alkohols. In dieser Gruppe wird die Idee eines trockenen Januars gar nicht erst ankommen. Womöglich kann es für Leute, die sich zwischen Rauschtrinken und risikohaftem Konsum befinden, ein Augenöffner sein. Ich rate davon ab, eine falsche Selbstsicherheit aufgrund einer einmonatigen Alkoholabstinenz zu entwickeln. Denn es könnte dazu verleiten, sich zu denken: Wenn ich das schaffe, wieso dann andere nicht auch? Derartige Ansichten führen letztendlich dazu, dass Betroffene noch mehr Stigmatisierung ausgesetzt sind.

Bräuchte es strengere Gesetze im Umgang mit Alkohol?

Meiner Meinung nach nicht. Was ich viel wichtiger finde: den Selbstwert von Kindern und Jugendlichen stärken und dafür sorgen, dass sie die richtigen Strategien erlernen, um in schwierigen Situationen mit Suchtmitteln kontrolliert umzugehen und sie nicht zu früh zu konsumieren. Da ist vor allem die Familie gefragt, aber auch das Bildungssystem.



«Ich trinke immer saufen, um das Elend um mich herum nüchtern zu machen.» Bild: pomona.media

Über die Anonymen Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker sind eine in den Vereinigten Staaten entstandene, weltweit agierende Selbsthilfeorganisation zur Bekämpfung von Alkoholismus. «Hilfe durch Gemeinschaft und Solidarität» lautet das Motto. In regionalen und lokalen Gruppen in der ganzen Schweiz treffen sich Alkoholiker. Es sind Frauen und Männer, die sich eingestanden haben, dass Alkohol für sie zu einem Problem geworden ist. Jeder spricht in den Meetings von seinen Ängsten, Herausforderungen, Sorgen und den erzielten Erfolgen im Alltag. Erfahrung, Kraft und Hoffnung werden so geteilt. Die Walliser Meetings finden jeden Mittwoch um 19.30 Uhr im Pfarreizentrum in Glis sowie jeden Sonntag um 18.00 Uhr im Pfarrheim in Zermatt statt. Es gibt keine Verpflichtungen und nur eine Bedingung: den Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Hotline der Anonymen Alkoholiker Schweiz steht rund um die Uhr zur Verfügung: 0848 848 885

«In den allermeisten Fällen kommt es zu einem schleichenden Einstieg.»



Christian Rieder
Direktionsmitglied
Sucht Wallis