

«Alles drehte sich nur noch ums Trinken»

Kanton Wenn aus «viel» «zu viel» wird: Zwei Mitglieder einer Innerschwyzzer AA-Gruppe erzählen, wie sie dem Alkohol verfallen und dank den Anonymen Alkoholikern wieder davon losgekommen sind.

Nadine Annen

Zwei Menschen mit zwei Geschichten, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten, und doch verbindet sie etwas: Beide waren sie dem Alkohol verfallen. Mittlerweile sind die beiden Innerschwyzzer Guido* und Kurt* trocken. Kurt seit über 28 Jahren, Guido erst seit 8 Monaten.

schwer PUNKT ALKOHOL & SUCHT

Bis zu seinem 28. Lebensjahr rührte Guido fast keinen Alkohol an. Nach der Heirat und mit den damit verbundenen neuen sozialen Verpflichtungen – im Gegensatz zum Singleleben – sowie dem beruflichen Aufstieg sei er in eine andere Gesellschaft geraten. «Da ein Apéro, dort eine Einladung zum Nachtessen, und überall wird Alkohol getrunken, mehrmals pro Woche», erzählt er. So richtig in die Abhängigkeit geriet der erfolgreiche Geschäftsmann und Inhaber von mehreren bis zu 100 Mann grossen Firmen aber erst mit der Pensionierung: «Da hatte ich plötzlich mehr Zeit, konnte länger schlafen, und so bin ich plötzlich ans Limit geraten», erzählt der 71-Jährige. Ganz langsam sei der Alkohol immer mehr ins Zentrum gerückt.

«Gruppe hat geschafft, was alle Therapien nicht geschafft haben»

Immer wieder war Guido deswegen in Kliniken und machte Therapien, doch nichts habe nachhaltig genützt. Er war auch mal während zehn Jahren trocken. Doch dann traf der Krebs «voll ins Schwarze», und in seiner Verzweiflung griff er zum berühmten ersten Glas und der Rückfall nahm seinen Lauf. «Ich war schliesslich so abhängig, dass sich alles nur noch ums Trinken gedreht hat.» Bis es vor acht Monaten zum totalen Kollaps kam: «Atem- und Herzstillstand», erzählt Guido. «Ich hatte das Glück, dass das Ganze sozusagen vor der Tür eines Arztes passiert ist. Bei der Interventionszeit von zwei Minuten würde es mich jetzt sonst nicht mehr geben», fügt Guido hinzu.

Dann auf der Intensivstation habe bei ihm zum ersten Mal ein richtiges Umdenken stattgefunden. Als er an einem Freitag aus dem Spital entlassen wurde, ging Guido zum ersten Mal ans Meeting der Anonymen Alkoholiker (AA, siehe auch Interview unten) in Brunnen. Seit-



«Heute trinke ich nichts, und morgen ist wieder heute» ist Kurts Motto. Er weiss: Schon das erste Glas ist eins zu viel. Bild: Keystone

her geht er jeden Freitag zum Treffen und hat nie mehr einen Schluck Alkohol angerührt. «Die Gruppe hat das geschafft, was bisher alle Therapien nicht geschafft haben: das mentale Umdenken.» Und die Einsicht sei das Wichtigste, was man als Alkoholiker brauche, um trocken zu werden. «Man muss es von sich aus wollen, nicht aufgrund des Drucks von aussen», weiss Guido.

«Wusste, wenn ich eins nehme, bleibt es nicht dabei»

In der Gruppe traf Guido auf Kurt, der dank den AA seit Jahren trocken ist. Kurt erinnert sich noch genau an seinen ersten Kontakt mit Alkohol: «Ich war 15, trat meine Lehrstelle an. Da hiess es jeweils nach Feierabend: «Chum, nimm doch an nu es Chübeli.» Damals habe ich zwar noch nicht so viel getrunken, aber es fängt früh an.» Später blieb es selten bei einem Bier. Während Guido eher zu Hause für sich alleine trank, war es bei Kurt der Ausgang, wo er sich nicht mehr im Griff hatte. «Ich habe nicht jeden Tag getrunken, weil ich wusste, dass, wenn ich eins nehme, ich es nicht dabei belassen kann», erzählt Kurt.

Seinen letzten Rausch hatte der heute 63-Jährige vor 28 Jahren: «Ich habe vor einem Geschäft geschlafen, wo mich die Polizei aufgelesen und in die Ausnüchterungszelle gebracht hat», erinnert er sich. Dort habe er beschlossen, dass er

da nie mehr im Leben hin wolle. Am Morgen rief er seine Frau an, damit sie ihn abhole. «Zu Hause habe ich gemerkt, dass meine damals fünf- und achtjährigen Kinder richtig Angst hatten vor mir, weil ich auch noch den «Grind verätscht» hatte. Und auch meine Frau sagte, wenn ich jetzt nichts unternehme, müsse ich ausziehen», seufzt Kurt. Von da an ging er zu den AA. «Du musst dazu bereit sein und den Willen haben. Aber ich habe es geschafft, seit 28 Jahren keinen Alkohol mehr anzurühren», erzählt Kurt stolz. Er sei der Gruppe dafür extrem dankbar. «Wenn ich zurückdenke, was ich durch den Alkohol alles «vercheibed» habe, indem ich quasi ein Einfamilienhaus versoffen habe...», sagt er kopfschüttelnd und erklärt: «Wenn du besoffen bist, wirst du praktisch zum Tier. Du machst Sachen, die du eigentlich nicht willst, und hast am nächsten Tag ein schlechtes Gewissen.» Wenigstens habe er nie seinen Job verloren wegen des Alkohols und habe sehr vieles wieder gutmachen können.

Von seiner damaligen Frau ist Kurt zwar mittlerweile geschieden. «Wir haben aber ein gutes Verhältnis», sagt er. Er hat auch wieder eine Lebenspartnerin gefunden: «Früher konnte ich Gefühle nur besoffen zeigen, heute kann ich auch so zeigen, wenn ich jemanden gern habe, und kann das Leben ganz anders geniessen», strahlt der 63-Jährige. Auch Guido bestätigt: «Der Alkohol verur-

sacht so manche schlimme Geschichte, teilweise auch mit bleibenden Folgen.» Zur Genüge hätten die beiden in den Meetings so manches dazu gehört...

«Früher an einem Wochenende 500 Stutz versoffen»

Umso mehr wissen aber auch beide ihr zurückgewonnenes Leben zu schätzen. «Früher habe ich an einem Wochenende 500 Stutz versoffen. Heute gehe ich lieber einen Coupe essen», erzählt Kurt. Dass seine Enkel keinen Säufer als Grossdädi haben, ist ihm wichtig. Und auch dass seine Kinder ihm sagten, er sei ein guter Vater gewesen, bedeutet Kurt viel.

Auch Guido nutzt seine Chance auf ein «zweites Leben»: «Seit meiner Wiederbelebung ist mir klar, dass ich mein Leben nutzen muss.» Das heisse für ihn nicht, Carreissen zu irgendwelchen Blumeninseln zu unternehmen. «Das ist doch egal, ob ich das jetzt gesehen habe oder nicht. Reisen macht in jungen Jahren Sinn, um Lebenserfahrung zu sammeln, aber nicht in meinem Alter», lacht er. Lieber investiere er seine Zeit und sein Geld für andere, die es nötig haben und sich nicht selber helfen können. So verbringt er viel Zeit mit Besuchen in Altersheimen und hilft gerne bei Problemen mit Computern und Handys. Zudem unterstützt er auch zahlreiche karitative Projekte im Ausland.

* Namen von der Redaktion geändert.

Mit der Sucht kommt der soziale Abstieg

Umfeld Während der «normale» Konsum von Alkohol in der Gesellschaft anerkannt, ja teilweise sogar erwünscht, da kulturell sehr stark verankert ist, kommt mit der Sucht ganz schnell der soziale Abstieg, wissen die beiden Ex-Alkoholiker Guido und Kurt. «Obwohl Alkoholismus offiziell als Krankheit anerkannt ist, wird er immer noch sehr tabuisiert», sagt Guido. «Man kann zwar heute in der Gesellschaft über viel mehr Themen offen diskutieren. Aber sobald man sagt, dass man ein Alkoholproblem hat, wird man als unzurechnungsfähig eingestuft und diskriminiert», sagt auch Kurt. «Aber keiner von uns ist minderwertig. Im Gegenteil: Die meisten unserer Gruppe sind gebildet, sensibel und sehr zuverlässig», fügt Guido hinzu.

«Gibt gewisse Freundschaften, die man auflösen muss»

Neben der Tatsache, dass viele aus dem Umfeld einen verachten, wenn man ein Suchtproblem hat, trage auch der Entzug zum weiteren sozialen Abstieg bei: «Wenn man aufhört zu trinken, verliert man automatisch sein ganzes Umfeld», sagt Guido. Denn davor habe man sich in einem Umfeld befunden, welches ebenfalls gerne und viel trinkt. «Da gibt es einfach gewisse Freundschaften, die man auflösen muss, um sich vom Alkohol lösen zu können. Da steht man dann halt plötzlich alleine da», erklärt er und fügt hinzu: «Und genau da kommt wieder die Gruppe der AA ins Spiel, die mehr helfen kann als jede Therapie.» Wenigstens etwas sei als trockener Alkoholiker heute jedoch einfacher: Wird einem Alkohol angeboten, könne man sagen: «Ich trinke nichts.» Das werde dann auch akzeptiert, ohne dass man die ganze Geschichte erzählen müsse. (nad)

«Wenn man aufhört zu trinken, verliert man automatisch sein ganzes Umfeld.»

Guido
Trockener Alkoholiker

«Jeder darf erzählen, was er will, ohne unterbrochen zu werden»

Meetings Man kennt das Bild aus dem Film: Die Anonymen Alkoholiker sitzen im Kreis, jeder erzählt seine Geschichte, alle listen verständnisvoll. Doch wie sieht so ein AA-Meeting wirklich aus?

Wie muss man sich ein Treffen der Anonymen Alkoholiker genau vorstellen?

Guido: Der Chairman beginnt das Meeting, indem er unsere Präambel verliest. Darin geht es darum, dass die AA anonym bleiben, dass man sich bei den Meetings nicht in Diskussionen über Politik oder Religion verfängt und dass es einfach nur darum geht, gemeinsam nüchtern zu bleiben. Wir sprechen uns nur mit dem Vornamen an. Wir brauchen gar nicht zu wissen, wer der andere genau ist und was er macht. Dann darf jeder alles erzählen, was er will, ohne dass er unterbrochen wird. Denn viele leiden darunter, dass sie ausserhalb der Gruppe nicht zu Wort

kommen. Wenn jemand einen Rat möchte, wird darüber diskutiert, ansonsten wird nur zugehört. Wir sind dankbare Zuhörer. Denn durch die Erfahrungen der anderen wird man auch selber bestärkt. Zum Schluss gibt es jeweils noch das gemeinsame «Gelassenheitsgebet», mit welchem wir uns in Erinnerung rufen, dass es Sachen gibt, die man ändern kann, aber auch Sachen, die man nun mal nicht ändern kann: Dass ich schon nach einem Glas auf dem Trip bin und deshalb schon dieses stehen lassen muss, kann nun mal nicht geändert werden.

In dem Fall sind die AA fast so etwas wie eine Religion?

Guido: Auf keinen Fall! Wir sind auch keine Sekte! Dieses «Gebet» ist das Einzige, was irgendwie mit Religion in Verbindung gebracht werden könnte. Und auch wenn das Gebet zwar mit «Gott» anfängt, ist diese Bezeichnung für mich

einfach ein Sammelbegriff des Guten. Ich bin selber nicht religiös. Das Ziel unserer Gruppe ist es einzig und allein, nüchtern zu bleiben. Das Schöne dabei ist, dass alle das Gleiche durchgemacht haben. Jeder weiss, wovon man spricht, und man muss sich für nichts schämen.

Was sind das für Menschen bei euch in den Meetings?

Kurt: Alle möglichen: von Ärzten und Anwälten über Arbeiter bis hin zur Klosterfrau. Es sind momentan etwa gleich viele Männer wie Frauen: Während das Besaufen in der Beiz wohl eher ein Männerding ist, gibt es nämlich sehr viele Frauen, die sich zu Hause heimlich betrinken. Die meisten von uns sind eher etwas älter, manchmal kommen aber auch Jüngere.

Und warum sind die Meetings so wirksam und helfen euch beiden besser als jede Therapie und Entzugsklinik?

Guido: Wenn man trocken ist, ist man einsam. Man ist oft der Einzige am Tisch, der nichts trinkt, findet es vielleicht ungerecht, dass die anderen so unbeschwert ihr kühles Bier oder ein gutes Glas Wein geniessen können. Und wenn man dann da so alleine ist mit dieser Situation, kommt plötzlich der Moment, wo man all das Schlechte, das einem der Alkohol schon eingebracht hat, vergisst und schwach wird. Und in solchen Momenten hilft es enorm, wenn man dank der Gruppe sieht, dass es vielen anderen eben gleich geht.

Sind alle in der Gruppe trocken?

Guido: Nein. Es gibt bei uns die wirklichen Trocken, aber auch die, die – meistens unter dem Druck von aussen – wieder weich werden und saufen, bis sie vom Stängeli fallen. Dann können sie uns das erzählen, ohne dass sie dafür verurteilt werden. Man darf auch alkoholisiert kommen, wenn man sich noch zu beneh-

men weiss. Bei Gewissen dauert es mehrere Jahre, bis es «Klick» macht, andere sind vom ersten Meeting an trocken.

Wie werden neue Mitglieder auf euch aufmerksam?

Guido: Wir inserieren manchmal in der Zeitung, um unsere Gruppe bekannt zu machen. Früher haben auch noch viele Ärzte, Spitäler und Therapeuten ihre Klienten zu uns geschickt, das passiert heute weniger. Deshalb haben wir auch alle Personen und Institutionen in der Umgebung, die mit Alkoholkranken zu tun haben, kürzlich wieder angeschrieben, um auf uns aufmerksam zu machen. (nad)

Hinweis

Die AA treffen sich jeden Freitag um 20 Uhr in der Theresienkirche (Rigistrasse 3, Brunnen) im Raum 3 und freuen sich immer über neue Mitglieder.