

# Krankhaft durstig nach Bier

Heute ist der nationale Aktionstag Alkoholprobleme. Ein trockener Alkoholiker aus Horw erzählt von seiner Sucht.



Toni und Marie-Theres vor dem Alano Treff an der Gibraltarstrasse in Luzern.

Bild: Dominik Wunderli (25. November 2020)

## Livia Fischer

Seinen ersten Kafi Luz trank Toni mit 14. Es blieb nicht bei einem Glas – geendet hat der Abend mit einem Vollrausch. «Ich mochte die Wirkung. Aber als ich betrunken nach Hause kam, waren meine Eltern so entsetzt, dass ich daraufhin zwei Jahre lang keinen Tropfen Alkohol mehr getrunken habe», erzählt der 70-Jährige, der Präsident des Alano Vereins Zentralschweiz ist – einem Treffpunkt für suchtkranke Menschen, die nicht mehr konsumieren wollen. Seinen Nachnamen möchte Toni lieber nicht in der Zeitung lesen.

Als er mit 16 in die Lehre kam – er liess sich zum Automechaniker ausbilden –, griff er erneut zum Alkohol. «Meine Lehrzeit war beschissen. Wenn ich am Wochenende getrunken hat-

te, fühlte ich mich besser. Für mich war es eine Art Antidepressiva.» So ging es Wochenende für Wochenende weiter, während vier Jahren. In dieser Zeit machte er unter dem Einfluss von Alkohol Dinge, die er sonst nie getan hätte. Er stahl, ging auf den Schwulenstrich, führte eine Beziehung mit einer 46-Jährigen nur des Geldes wegen.

### 15 Flaschen Bier an einem Abend waren normal

Drei Monate, bevor Toni in die Rekrutenschule musste, nahm er eine Überdosis an Beruhigungstabletten ein. «Ich wollte mich nicht umbringen, ich wollte einfach nur vergessen.» Zuerst landete er im Spital, sein Magen musste ausgepumpt werden. Dann in die Psychiatrie. Sein Alkoholproblem verschwieg er und nach einem dreiwöchigen Auf-

enthalt wurde er wieder entlassen. Zwei Monate lang blieb er trocken – bis zum Wochenende, bevor er ins Militär einrückte.

Toni verbrachte den Freitagabend mit seinen Arbeitskollegen, eigentlich wollten sie nur gemütlich eins trinken gehen. Nur: «Ich konnte nicht mehr aufhören. Am Sonntag bin ich dann bei der Schmier erwacht. Später habe ich erfahren, dass ich in der Zwischenzeit dreimal zu Hause war, um mein gesamtes Geld zu holen, das ich dann versoffen habe. Ich wusste nichts mehr davon.» Auch in der Rekrutenschule hatte er dann ein- bis zweimal die Woche einen Vollrausch, meist mit Whiskey. Mit 22 glaubte er dann, endlich ein gutes Leben zu haben. Er mochte seinen Job und lernte seine künftige Frau Marie-Theres kennen. 48 Jahre später sitzt sie noch immer

neben ihm. «Wie es ab da weitergegangen ist, kannst du erzählen», sagt Toni zu ihr gewandt.

Das Alkoholproblem blieb. Und obwohl das Ausmass anfangs nicht offensichtlich war, begann sich Marie-Theres früh für ihren Mann zu schämen, wenn er an einem Fest wieder zu viel gesoffen hatte. «Weil ich ihn aber nicht einfach nicht mitnehmen konnte, habe ich mich selbst zurückgezogen», erzählt sie. Auch die Geburt deren zwei Töchter änderte nichts an Tonis Alkoholkonsum. Wobei die beiden in ihrer Kindheit nie etwas davon gemerkt haben. Ihre Mutter hielt sie stets vom Vater fern, wenn er betrunken war. Das ging auch relativ einfach, zumal er nur abends trank. «Wenn Toni nach der Arbeit nach Hause gekommen ist, leerte er eine Kiste à 15 Bier und schlief dann

irgendwann auf dem Sofa ein», erzählt Marie-Theres. Für den Vorrat an Bier sorgte sie selbst. «Ich dachte, wenn er ohnehin trinkt, dann lieber zu Hause als in irgendeinem Spunten.»

### Eine Selbsthilfegruppe half, den Konsum zu stoppen

Der Alkohol sorgte dafür, dass sich die beiden über die Jahre hinweg auseinanderlebten. Darüber gesprochen wurde allerdings nicht, beide litten still. «Ich hatte nur einmal ein dummes Maul. Toni wurde wütend und machte sich daraufhin auf den Weg in die nächste Bar. Von da an sagte ich nie wieder etwas. Schliesslich wollte ich ihm keinen Grund geben, noch mehr zu saufen», erinnert sich Marie-Theres mit einem Kloss im Hals. Eines Morgens beschloss sie, Toni zu verlassen; am Abend wollte sie es ihm sagen. Und ausgerechnet an diesem Abend rief er bei den Anonymen Alkoholikern an und holte sich mit 38 erstmals Hilfe – nachdem er sich zwei Jahre lang täglich vorgenommen hatte, mit dem Trinken aufzuhören, war er zum ersten Mal ehrlich mit sich selbst und gestand sich seine Krankheit ein. Marie-Theres blieb bei ihm.

Nach dem ersten Treffen mit den Anonymen Alkoholikern, trank er am Abend nichts. Auch am nächsten und am übernächsten nicht. Bis heute blieb er trocken. In der Selbsthilfegruppe lernte er zudem, über seine Gefühle zu reden. Schliesslich nahm auch seine Frau das Hilfsangebot für Angehörige in Anspruch und fand dort Trost. Dies ist nun über drei Jahrzehnte her. Trotzdem fällt es der 68-Jährigen an manchen Tagen noch immer schwer, über die Krankheitsgeschichte ihres Mannes zu sprechen, die auch ihr Leben so lange bestimmte. Dann wird sie von ihren Emotionen überrollt und Tränen laufen über ihre Wangen. Heute war so ein Tag.

## Nachgefragt

# «Viele haben das Gefühl, sie hätten versagt»

Der nationale Aktionstag Alkoholprobleme dient dazu, die Bevölkerung für die Belastungen zu sensibilisieren, mit denen Menschen mit Alkoholproblemen sowie deren Angehörige leben. Dieses Jahr findet er unter dem Motto «Das Tabu brechen – reden wir über Alkoholprobleme» statt. Einer, der sich fast täglich mit dem Thema befasst, ist Ruedi Studer (56), Geschäftsführer der Klick Fachstelle Sucht Region Luzern.

### Alkoholismus wird in der Gesellschaft oft tabuisiert. Warum?

**Ruedi Studer:** Jemand mit einem Alkoholproblem wird oft als charakter- und willensschwach betrachtet. Man unterstellt den Betroffenen, sie seien selbst schuld. Menschen mit Alkohol-

problemen kennen dieses vorurteilsbehaftete Denken, ziehen sich zurück und versuchen, die Krankheit zu verheimlichen.

### Weil sie sich schämen?

Genau. Gekoppelt mit Schuldgefühlen empfinden sie sich dann als wertlos und fürchten zusätzliche Abwertung durch andere. Sie bemerken meist durchaus, dass sie ein Leben führen, das sie sich so gar nicht wünschen. Sie haben aber Mühe, dies zu ändern und holen sich auch kaum Unterstützung von aussen. Viele haben das Gefühl, sie hätten versagt und würden es ohnehin nicht schaffen, mit dem Trinken aufzuhören.

### Die Hemmschwelle, darüber zu sprechen, ist auch bei Angehörigen gross.

Oft, ja. Die meisten trauen sich nicht, die Sache beim Namen zu nennen und wenn doch, geschieht das in Form eines Konflikts. Und auch hier sind oft Schamgefühle mit im Spiel. Angehörige schämen sich etwa vor Freunden oder Verwandten, weil sich die trinkende Person auffällig benimmt, schlecht aussieht oder weil vieles nicht mehr so



Ruedi Studer, Klick Fachstelle Sucht Region Luzern. Bild: PD

gut funktioniert. Dann passiert es schnell, dass ein Alkoholproblem zu einem Familiengeheimnis, einem Tabu, wird.

### Was raten Sie jemandem, der erstmals einen auffälligen Alkoholkonsum bei einer ihm nahestehenden Person beobachtet?

Unbedingt ansprechen, auch wenn es schwierig ist. Allein weil viele Trinkende das Gefühl haben, sie könnten es gut verstecken. Wenn sie merken, dass das nicht der Fall ist, kann es schon ein Augenöffner sein. Dabei ist es wichtig, von eigenen Sorgen und Beobachtungen zu sprechen und keine Schuldzuweisungen zu machen. Zudem sollte man nur die Unterstützung anbieten, die man selber bereit ist, zu geben und auch tragen kann.

### Eine alkoholkrankte Person zur Einsicht bringen, ist vermutlich schwierig.

Einsicht kann man nicht direkt bewirken, man kann nur Wünsche formulieren und hoffen, es ergebe sich eine Änderung.

### Wie können betroffene Personen lernen, mit diesem Gefühl von Hilflosigkeit umzugehen?

Sich mit anderen Angehörigen oder engen Freunden zu vernetzen, kann extrem helfen. Wenn man in diesen Kreisen niemanden zum Reden hat, gibt es Selbsthilfegruppen für Angehörige wie jene von Al-Anon oder Fachstellen, wie wir eine sind, die sowohl Betroffenen als auch Angehörigen helfen, Lösungen zu finden. (lf)