

# Vom Abhängigen zum Aufklärer

St. Galler Tagblatt

Samstag, 15. März 2025

Ein Anonymer Alkoholiker (AA) über die schmale Grenze zwischen Genuss und Sucht – und wie er als Aufklärer in der Ostschweiz fungiert.

Sara Niederer

Rund 83 Prozent der Schweizer Bevölkerung trinkt Alkohol – das schreibt das Bundesamt für Statistik (BFS) in seiner jüngsten Analyse zum Alkoholkonsum in der Schweiz. Alkohol ist heute zu einem Konsumgut wie jedes andere geworden, ungeachtet der Tatsache, dass es sich in erster Linie um eine psychoaktive Substanz handelt, heisst es in der Analyse weiter.

Alkohol verbindet, gehört zum Erwachsenwerden. Für viele suggeriert er eine Art Freiheit. Was aber, wenn es vom Trinken-Können zum Trinken-Müssen wird?

Jede fünfte Person in der Schweiz konsumiert missbräuchlich, trinkt also regelmässig zu viel oder zu oft. Wenn sich das falsche Verhältnis zu Alkohol in ein chronisches Verlangen verwandelt, wird der Weg aus der Sucht alles andere als leicht – mit der richtigen Taktik aber machbar.

## Rolf hatte das Leben im Griff

Rolf (Name der Redaktion bekannt) kann das bestätigen. Er ist seit zehn Jahren trockener Alkoholiker, seit vier Jahren fun-



Jede fünfte Person in der Schweiz konsumiert Alkohol in problematischem Ausmass.

«Ohne fremde Hilfe vom Alkohol wegzukommen, ist jedoch fast unmöglich.»

Rolf (Name geändert)  
Trockener Alkoholiker und  
Koordinator bei den  
Anonymen Alkoholikern (AA)

Bild: Getty

giert er zudem ehrenamtlich als Koordinator der Non-Profit-Organisation der Anonymen Alkoholiker (AA). So bleibt Rolf auch für diesen Text anonym, wie es in der Selbsthilfegemeinschaft der AA üblich ist. Er schildert, wie er heute beim täglichen Feierabendbier mit einem Glas Mineralwasser – und mit Freude – in der Runde sitzt.

Der heute 58-Jährige lebt seit zehn Jahren in Graubünden. Nach seiner Lehre als Gärtner arbeitete er als Hauswart bei einem Bahnunternehmen. Rolf führte zu diesem Zeitpunkt ein «gewöhnliches» Leben, zahlte seine Rechnungen, ging zur Arbeit und traf seine Kollegen gelegentlich beim Feierabendbier. «Alkohol bedeutete für mich Freunde und Gesellschaft. Er gab mir das Gefühl von Freiheit», sagt er. Seine eigenen Freiheiten zu haben, war ihm schon immer wichtig.

Mit Mitte vierzig veränderte sich Rolfs Trinkverhalten. Immer öfter hatte er das Gefühl, mehr Alkohol zu konsumieren als seine Freunde. Zwar ging er

zur gleichen Zeit aus der Beiz wie sie, trank aber zu Hause weiter. «Eine innere Stimme sagte mir, dass irgendetwas nicht stimmte. Doch mein Leben hatte ich ja voll im Griff», sagt der 58-Jährige.

### **Trinken, um zu funktionieren**

Es gibt fünf Typen von Alkoholkranken. Der Pegel- oder Spiegeltrinker, der sich als Rolfs Typus herausstellte, benötigt eine bestimmte Mindestmenge Alkohol, um sich gut zu fühlen. Ohne Alkohol litt Rolf an heftigen Entzugserscheinungen. «Den Pegel halten zu können, hat einen starken inneren Stress ausgelöst», sagt Rolf. Er trank, um zu funktionieren.

Bald schon musste er am morgen früh die erste Dose Bier öffnen, um überhaupt zur Arbeit gehen zu können. Am Arbeitsplatz hatte er sich Depots eingeregelt, wo er den Alkohol versteckte. Doch bei der Arbeit und auch zu Hause wurde der Beschaffungsdruck beinahe un-

erträglich. Während vier Jahren wurde Rolfs Alkoholkonsum zur Sucht und die Bierdose das Znümbrot.

### **Hilfe gefunden bei Gleichgesinnten**

Eines Tages kam Rolfs Vorgesetzter auf ihn zu. «Er sagte nur: «Hör zu, bei dir kann man es riechen» – ich wusste genau, was er meinte.» Er machte Rolf klar, dass er etwas tun müsse. So meldete sich der damals 48-Jährige bei einer Vertrauensperson. «Als ich die Treppe zum Büro meines Vertrauten hinaufstieg, fühlte ich mich wie ein geschlagener Hund – das werde ich nie mehr vergessen», sagt Rolf.

Sein Vertrauter wies ihn schliesslich in den stationären Entzug ins Spital ein. Darauf folgte ein Klinikaufenthalt von drei Monaten. In der Klinik traf Rolf erstmals auf die Anonymen Alkoholiker (AA), die weltweit Selbsthilfegruppen für Alkoholkranken anbietet. «Ich muss etwas ändern – wieso also nicht das probieren», sagte sich Rolf.

Während und nach dem Klinikaufenthalt besuchte er die AA-Meetings. In den täglichen Gruppentreffen erzählten Betroffene von ihren eigenen Erfahrungen – Rolf fand sich in den vielen Schicksalen wieder. «Auch wenn nicht jeder dieselbe Geschichte erzählt, geht es allen gleich», sagt er. In der AA habe er Frieden, vor allem aber gute Freunde gefunden.

### **Vom Schüler zum Lehrer**

Zehn Jahre ist Rolf nun trockenes AA-Mitglied. In dieser Zeit hatte er keinen einzigen Rückfall – für Suchtkranke nicht selbstverständlich. In der AA ist es deshalb Brauch, lediglich an die nächsten 24 Stunden zu denken, um die Betroffenen mit zu hohen Zielen nicht zu überfordern. 24 Stunden trocken zu bleiben. Rolf lächelt und sagt: «Ein Kilometer fängt beim ersten Meter an.»

Ein AA-Mitglied muss sich weder anmelden noch regelmässig erscheinen. Die einzige

Voraussetzung ist, mit dem Trinken aufhören zu wollen. Damit die Organisation aber funktioniert, übernehmen die Mitglieder die meisten Aufgaben selbst.

So auch Rolf, der seit vier Jahren ehrenamtlich als Koordinator der Region Ostschweiz fungiert. Der 58-Jährige leistet zusammen mit anderen Mitgliedern Aufklärungsarbeit in Spitälern, Schulen und Kliniken. «Früher sass ich auf dem Stuhl und hörte zu. Heute bin ich derjenige, der meine Erfahrungen weitergeben kann», sagt Rolf und lächelt. Trotzdem könne er immer noch von anderen lernen.

### **Der Weg aus der Sucht geht nicht alleine**

Nebst den AA gibt es im Kanton St. Gallen zehn Suchtstellen, die unter anderem auch einen ambulanten Alkoholentzug anbieten. Dieser ermögliche es den Betroffenen, die Therapie in den Alltag zu integrieren. Der Kanton St. Gallen verzeichnete im

vergangenen Jahr eine Rekordzahl an Anmeldungen für einen ambulanten Alkoholentzug: 2024 gab es 37 Anmeldungen und mit 24 erfolgreich durchgeführten ambulanten Alkoholentzügen so viele wie noch nie. «Ohne fremde Hilfe vom Alkohol wegzukommen, ist jedoch fast unmöglich», sagt Rolf.

Durch die Omnipräsenz des Alkohols werde man häufig und überall mit seiner Sucht konfrontiert. Deshalb sei es entscheidend, das erste Glas stehen zu lassen. Für Rolf ist es ein Privileg, entscheiden zu können, nicht zu trinken. Die Freiheit, Nein zu sagen, das ist die Freiheit, die er seit seiner Kindheit suchte – und nun endlich fand.

---

#### **Hinweis**

Interessierte und Betroffene finden weitere Informationen zu den Anonymen Alkoholikern auf der Organisations-Website. Die 24-Stunden-Hotline 0848 848 885 bietet zudem rund um die Uhr Unterstützung.