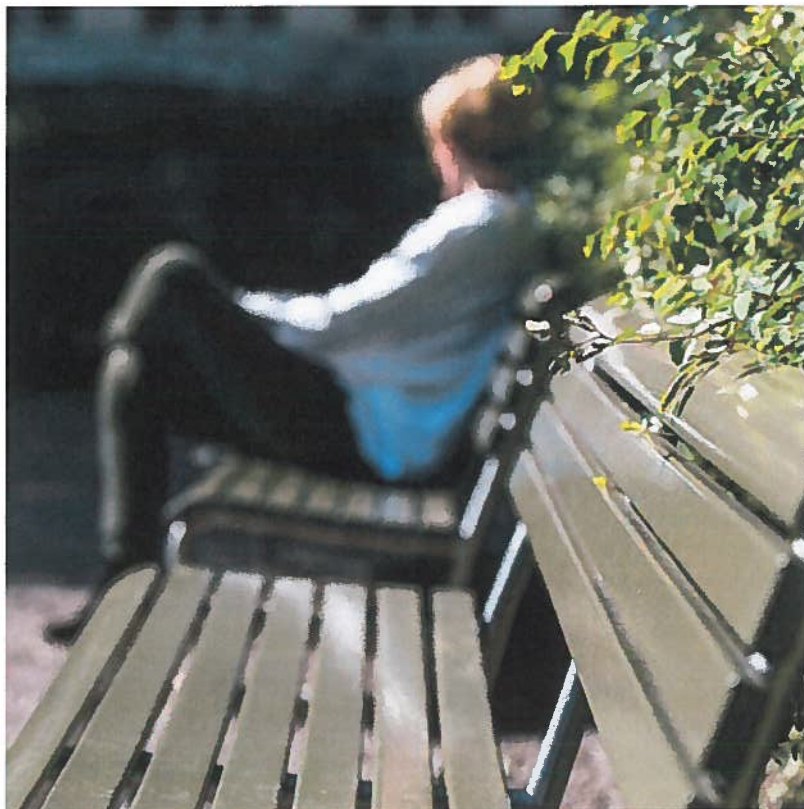


Die Scheinmedizin

Viele Menschen benutzen Alkohol, um psychische oder körperliche Leiden zu lindern. Betroffene erzählen.



Sie hat sich von der Alkoholsucht befreit; Hanna. Foto: Samuel Schalch

«Jetzt einfach trinken»: Der Gedanke überfällt Hanna (alle Namen geändert) wie ein Dieb, der aus dem Nichts auftaucht. Sie zuckt zusammen, schaut um sich. Schnell auf andere Gedanken kommen, jemanden anrufen. Hanna aus Zürich, 47 Jahre alt, ist seit sieben Jahren trocken, doch diese Panik überfällt sie immer noch. Wenn sie müde ist, einen schlechten Tag hatte.

«Hanna, Alkoholikerin», sagt die Frau, weisse Bluse, Militärjeans, pink Fingernägel, und liest vor: «Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Alkoholismus zu verhelfen.»

WERBUNG

inRead invented by Teads

Es ist Freitagabend, 18 Uhr. Die Anonymen Alkoholiker haben sich an der Cramerstrasse versammelt und lesen wie vor jedem Meeting die Präambel der AA.

Rafaela Roth
Redaktorin Zürich
@RafaEllaRoth

Alkoholprobleme

Nationaler Aktionstag

Am 24. Mai findet der nationale Aktionstag Alkoholprobleme statt. Alkohol ist ein Genussmittel, das entspannt und beruhigt. Viele Menschen setzen Alkohol deshalb ein, um psychische oder körperliche Beschwerden zu lindern. Schwere gesundheitliche Schäden und Abhängigkeit können die Folgen sein. Dazu werden psychische Probleme wie Depressionen längerfristig durch Alkohol verstärkt – es entsteht ein Teufelskreis. Der Aktionstag steht deswegen unter dem Motto: «Dreimal täglich – wenn Alkohol zum Medikament wird.»

Anlaufstellen für Betroffene sind die Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme. Beratung, Psychotherapie und Sprechstunde: 043 444 77 00, www.zfa.ch. Oder die Anonymen Alkoholiker: Hilfe durch Gemeinschaft und Solidarität, tägliche Meetings in Zürich, 24-Stunden-Hotline: 0848 848 885. www.anonyme.alkoholiker.ch (rar)

Artikel zum Thema

Die verborgene Sucht



SonntagsZeitung Mehr Frauen als Männer trinken problematisch viel Alkohol. Warum fallen sie kaum auf? Ein Besuch in einer Entzugsklinik. [Mehr...](#)

ABO+ Denise Jeitziner. 05.05.2018

Familienvater und Alkoholiker

Mamablog Er ist eine Belastung für die Familie, aber auch ein liebender Vater. Eine Betroffene erzählt. [Zum Blog](#)

Blog Redaktion. 22.08.2017

«Schlimmer als Heroin»

Journalist Daniel Schreiber war abhängig von Bier und Wein, wurde nüchtern, studierte seine Sucht und schrieb ein Buch als Warnung. Ein Gespräch über Alkohol. [Mehr...](#)

Interview: Linus Schöpfer 10.10.2014

Das Ressort Zürich auf Twitter

Hanna geht seit sieben Jahren jede Woche hin, «um mich selbst daran zu erinnern, dass ich eine Krankheit habe».

Das Zürich-Team der Redaktion versorgt Sie hier mit Nachrichten aus Stadt und Kanton.

@tagi folgen

Josef spricht als Erster. Aus den offenen Fenstern weht milde Frühsommerluft, alle hören zu: «Ich bin Josef, ich bin Alkoholiker. Ich hatte diese Woche Prüfungen. Der zweite Teil lief nicht so gut. Ich bin unsicher, ob ich bestanden habe. Ich habe mich über ein Jahr lang vorbereitet. Die Resultate kommen erst in drei Wochen. Es ist ein Scheissgefühl.»

Schuld und Scham

Früher hätten Josef und Hanna das Scheissgefühl weggetrunken. Und in der Schweiz tun es ihnen viele gleich. Mehr als eine von 20 Personen hat einen risikoreichen Alkoholkonsum. Im Kanton Zürich trinken knapp 50'000 Personen zu viel, zu häufig oder in ungeeigneten Situationen. Die allermeisten alkoholabhängigen Männer und Frauen haben neben der **Sucht** mindestens eine korrelierende psychiatrische Diagnose: Depressionen, Angststörungen, affektive Störungen. Doch was zuerst war, weiss der Betroffene meist selber nicht.

«Von psychischen Problemen betroffene Menschen versuchen mit Alkohol, belastende Gefühle zu lindern. Sie merken, dass Alkohol Erleichterung bringt. Der zunehmende Alkoholkonsum entwickelt sich dabei selbst zum Problem. Die zu Grunde liegende psychische Grundproblematik tritt dann häufig in den Hintergrund oder wird übersehen. Oft kommt diese erst wieder zum Vorschein, wenn Betroffene eine Weile auf Alkohol verzichten können», sagt Peter Eggli, Psychologe und Leiter Beratung und Therapie bei der Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme.

**Damit ihr Mann nicht merkte,
wie viel sie trank, entsorgte
Hanna die Flaschen regelmässig.**

Josef plagten seit seiner Kindheit Angststörungen. Aufgewachsen bei einem trinkenden Grossvater, der seine Ehefrau schlug, war seine grösste Angst, abgelehnt zu werden. Mit 24 Jahren begann er selber zu trinken. Zuletzt fünf Liter Bier und meistens noch etwas Wein – jeden Abend. Zum Arzt ging Josef, weil er dachte, er habe einen Tumor oder einen Herzinfarkt. Der Arzt zog die Notbremse: Psychiater und Antidepressiva.

Noch in derselben Woche machte Josef den Test. Er ging in seine Stammbeiz, wie immer. Mit Angst und Panik im Nacken, wie immer. Er trank und spürte, dass es stimmte: Die Angst ging weg. Er wurde zu jemandem, den er mochte: lustig und offen. Alkohol war sein Medikament. Das war Josefs letzter Suff.

Bei Hanna waren es Depressionen. Auf die Intensivstation kam sie wegen Schwindelanfällen. Sie war 40, hatte ihren Traumjob in einer PR-Agentur. Alle tranken. Ihr Konsum fiel nicht auf. Eine Flasche Prosecco und eine Flasche Wein pro Tag. Irgendwann mied sie Abendanlässe, wenn sie nicht sicher war, ob es Alkohol gab. Damit ihr Mann nicht merkte, wie viel sie trank, entsorgte sie die Flaschen regelmässig. Die Entsorgungsstellen wechselte sie stets. Aus Scham.

«Alkoholabhängigkeit ist stark mit Schuld und Scham behaftet», sagt Psychologe Eggli. «Viele denken, sie seien selber schuld. Es ist viel einfacher, sich bei körperlichen Leiden Hilfe zu holen.» Hinzu komme, dass die gesundheitlichen Folgen sich erst später im Leben bemerkbar machen. Im Moment des Trinkens überwiegt der positive Effekt.

**«Ich habe meine Frau erst jetzt
kennen gelernt.»**

Josef, nüchtern

Am meisten betroffen sind Menschen, die sich um die 30 nicht in eine neue, weniger trinkfreudige Lebensphase begeben. Und Menschen in bestimmten Berufen – in körperlich strengen oder in solchen mit viel Kontakt: Gastro, Polizei, Journalismus.

Die Alkoholsucht loszuwerden, macht glücklich: «Ich ziehe viel weniger Probleme an», sagt Hanna. Mahnungen, Parkbussen, Streit mit Arbeitskollegen gehören plötzlich der Vergangenheit an.

In Josefs Ehe ging die Sonne auf: «Ich habe meine Frau erst jetzt kennen gelernt», sagt er. Denn er war schon süchtig, als er sie heiratete. Dank Therapie und harter Arbeit an sich ist Josef jetzt auch nüchtern einer, den er mag. Der Alkohol ist nur noch eine schlechte Erinnerung. Ein Dieb, der ihm viele Jahre seines Lebens gestohlen hat.

(Tages-Anzeiger)

Erstellt: 22.05.2018, 06:52 Uhr

Ist dieser Artikel lesenswert?

Ja

Nein