

Die Sucht hinter sich lassen

# Alkohol? Nein danke



Langeweile ist die grösste Gefahr, wieder in alte Pfade zu verfallen. Die Arbeit im Atelier gibt Stefan K. Struktur und soziale Kontakte. Seit seinem Entzug hat er diverse Objekte mit unterschiedlichen Materialien angefertigt. ▼ ►

Der Ausstieg aus einer Alkoholabhängigkeit ist ein Prozess, der viel Kraft und Energie kostet und sich über eine lange Zeit erstrecken kann.

Text Markus Sutter • Fotos Raphaela Graf

In der Einzimmerwohnung von Stefan K.\* am Rand einer Baselbieter Gemeinde herrscht dicke Luft; aber nur, was die meteorologischen Verhältnisse anbetrifft. Die Sonne scheint an diesem Tag unerbittlich, die Luft ist zum Schneiden dick; wir verziehen uns auf den etwas luftigeren Balkon.

Der gut gelaunte Stefan K. empfängt den Journalisten mit offenem Blick und

einem sympathischen Lachen. Und er macht einen relaxten Eindruck. Unter einem Alkoholiker stellt man sich etwas anderes vor; jemanden, der vor allem ein unruhiges, zittriges Verhalten an den Tag legt. «Ich bin seit vier Jahren trocken», sagt er voller Stolz, und man nimmt es ihm ab. Bierflaschen sind in der Wohnung keine zu entdecken. Es gibt auch keine, wie er versichert. Seit 2021 nicht mehr.

## Die Sucht lag schon in der Familie

Das war früher ganz anders. Schon im jugendlichen Alter habe er seine ersten Bierchen gekippt, wenn es etwas zu feiern oder zu vergessen gab, erzählt er. Als typischen Alkoholiker habe er sich allerdings nie wahrgenommen, eher als regelmässigen Biertrinker, der hie und da mal über die Stränge schlug. Die Sucht lag allerdings schon in der Familie. «Mein Vater war schwerer Alkoholiker, und mein Bruder ist sogar an einem Überkonsum gestorben.»

Quasi eine Zeitenwende läutete das Jahr 2020 ein, und zwar in doppelter Hinsicht. Erstens wurde der heute 70-Jährige nach seiner jahrzehntelangen Tätigkeit im Gartenbau pensioniert. Und zweitens grassierte Corona. Das war für einen geschiedenen Vater in der Schweiz mit Kindern, die im nahen Deutschland leben, verheerend.

Von einem Tag auf den anderen wurden familiäre Kontakte über die Grenzen hinweg nahezu verunmöglicht. «Ich sass zu Hause ohne Beschäftigung herum und wusste nicht, was ich den ganzen Tag tun sollte.» Ob in der Nacht oder am Morgen: Ohne Bier ging jetzt erst recht nichts mehr.

Das hatte Folgen. In einer körperlich und seelisch schlechten Verfassung, wurde er ein paar Monate spä-



\* Name der Redaktion bekannt



ter ins Spital eingeliefert. Beim über 1,80 Meter grossen Mann zeigte die Waage noch 62 Kilogramm an. «Früher wog ich um die 90 Kilogramm», so Stefan K. Nach einem Blick in den Spiegel sei ihm damals definitiv klar geworden: Wenn er (über)leben wolle, und das wollte er, müsse er seinen Lebensstil radikal ändern und vom Alkohol wegkommen.

Er hatte das Glück, für vier Wochen in einer psychiatrischen Klinik optimal betreut zu werden, wie er anerkennend festhält. Dort machte er einen Entzug. Auch seine Depressionen wurden behandelt. «Der Entzug war meine Chance, wieder ins Leben zurückzufinden.» «Ohne fremde Hilfe kommt man aus der Alkoholsucht

nicht raus» ist ein wichtiges Fazit, das er aus dem Tiefpunkt seines Lebens gezogen hat. Fremde Hilfe bedeutet für ihn aber nicht nur medizinische Unterstützung. «Es ist ganz, ganz wichtig, sich auch ein solides soziales Netzwerk aufzubauen.»

#### **Wichtige Gruppengespräche**

Dazu zählt er nicht nur seine Familie, die ihn die ganze Zeit unterstützt hat. Als eminent wertvoll bezeichnete er auch Gruppengespräche in Form von runden Tischen mit anderen Betroffenen. Mit ihnen konnte er sich persönlich austauschen – und diese Personen trifft er auch heute immer noch regelmässig. Nicht zu ver-

gessen sei ein geordneter Tagesablauf, der einem eine gewisse Struktur gebe, beteuert er. Das setze allerdings ein diszipliniertes Verhalten voraus. So steht er etwa jeden Tag zur gleichen Zeit, um sieben Uhr morgens, auf.

Und last, but not least plädiert Stefan K. dafür, sich nach Möglichkeit einer kreativen oder einer ehrenamtlichen Tätigkeit zu widmen – einfach etwas, das dem Leben einen Sinn geben kann. Er holt eine Blumenvase hervor, die er in einem Atelier selbst gemacht hat. «Das lenkt ab, Langeweile ist die grösste Gefahr, wieder in alte Muster zu verfallen.»

#### «Das Thema Alkohol bleibt im Kopf»

Ist es nochmals zu einem Rückfall gekommen? «Ja», gibt er zu. Wegen Depressionen musste er nochmals in einer Klinik sechs Wochen lang behandelt werden. Und er nehme nach wie vor Medikamente, um Auswirkungen der Depression abzufedern. «Aber bis heute bin ich trocken geblieben, habe keinen einzigen Tropfen Alkohol mehr getrunken», beteuert er; nicht einmal ein alkoholfreies Bier, weil sich darin Spuren von Alkohol befinden könnten.

Doch er müsse vorsichtig agieren. «Das Thema Alkohol bleibt im Kopf.» Einmal wurde ihm in einem Restaurant aus Versehen ein Bier statt ein Glas Rivella serviert. «Der Geschmack war Versuchung.» Eine kleine Breitseite lässt er noch los: «Alkohol ist viel zu leicht erhältlich, und die Werbung macht es Alkoholikern auch nicht leicht.» In diesem Bereich müsste es seiner Ansicht nach noch rigidere Vorgaben geben. ■

Mit MUSUB aus der Sucht

## Neue Wege gehen



Mit Menschen wie Stefan K. hat Philippe Schmidt in seiner langjährigen beruflichen Tätigkeit viel zu tun. Er arbeitet als Bereichsleiter bei der Fachstelle MUSUB beider Basel. MUSUB steht für Multikulturelle Suchtberatung und ist seit 2018 der Stiftung Blaues Kreuz beider Basel angegliedert. Die Institution stellt der Bevölkerung der Region Basel ein umfangreiches Beratungs- und Präventionsangebot in elf Sprachen in der Suchthilfe zur Verfügung.

«Als Faustregel kann man sagen, dass rund ein Drittel der Erkrankten dank professioneller Unterstützung vom Alkohol für immer loskommt. Bei einem weiteren Drittel verbessert sich die Situation, und bei einem Drittel erzielen wir keine Fortschritte», resümiert der 58-Jährige am Standort der Beratungsstelle an der Peter Merian-Strasse unmittelbar beim Bahnhof SBB.

### Es geht nicht immer um den Ausstieg

Der Ausstieg aus dem Alkohol sei aber gar nicht immer das vorrangige Ziel, macht Philippe Schmidt klar. Oft gehe es auch nur darum, das Problem einigermaßen in den Griff zu bekommen. Wie gut das möglich ist, hänge nicht unwesentlich davon ab, mit wem man es zu tun bekomme.

Es gibt Menschen, die Alkohol trinken, um mit Stress und Belastungen besser umgehen zu können; andere trinken hauptsächlich an gesellschaftlichen Anlässen, ohne aber das Kriterium «Sucht» schon zu erfüllen. Sie sind oft nicht körperlich oder psychisch abhängig, aber durchaus gefährdet, in eine Abhängigkeit zu geraten. Andere stecken mittendrin: solche, die sich bis zum Rausch betrinken und grosse Probleme haben, ihren Konsum zu kontrollieren. Zur Kategorie der schweren Fälle mit nur geringen Besserungsaussichten gehören auch Menschen, die einen konstanten Alkoholpegel benötigen, um Entzugserscheinungen zu vermeiden.

Je nach Fall würden die Ziele angepasst. «Wir sind zieloffen», so der Fachmann. «Ein Grossteil möchte einfach die Kontrolle über den Alkoholkonsum wieder erreichen, schafft es aber nicht allein.»

### Eine vielschichtige Problematik

«Der Einstieg in die Alkoholsucht ist multifaktoriell bedingt. Das Gleiche gilt auch, wenn man davon wieder wegkommen will», bilanziert der MUSUB-Mitarbeiter.

Eine zentrale Aufgabe der Fachberatung besteht deshalb gemäss Philippe Schmidt darin, zuerst die möglichen Ursachen für die Sucht auszuloten und darauf aufbauend nach Möglichkeit Lösungen zu finden. Hat die Person Probleme am Arbeitsplatz? Steckt sie in finanziellen Schwierigkeiten? Wie sieht es mit dem sozialen Umfeld aus? Können gesundheitliche Beschwerden ein Grund für einen hohen Alkoholkonsum sein? Kommt die Person beim Umgang mit Emotionen nur mit Alkohol klar? Ist Langeweile, Einsamkeit im Spiel?

### Individuelle Lösungswege

Jede Abhängigkeit sei individuell. Und deshalb auch der Therapieweg. «Kein Mensch will süchtig werden», ist Schmidt überzeugt. Der körperliche Entzug sei gar nicht das zentrale Problem. Von der Alkoholsucht könne man sich physisch gesehen innerhalb weniger Tage befreien. Die grosse Herausforderung liege vielmehr darin, sich von alten, schlechten Gewohnheiten zu lösen und sich auf neue Wege einzulassen. «Der Schalter muss von innen gekippt werden, mit einer anderen Einstellung.» Sonst komme man nicht von der Sucht los. ■

#### Angebote in der Suchthilfe

→ [mituns.ch](https://mituns.ch)  
 → [iogtbasel.ch](https://iogtbasel.ch)  
 → [anonyme-alkoholiker.ch/meetings/basel\\_stadt](https://anonyme-alkoholiker.ch/meetings/basel_stadt)

- ◀ Philippe Schmidt ist Bereichsleiter bei der multikulturellen Suchtberatung MUSUB. Gruppengespräche mit anderen Betroffenen sind für den Ausstieg aus der Sucht enorm wichtig. ▼

