



## Schwerpunkt

# «Ich suchte die Wirkung – nicht den Genuss»

Ein Anonymer Alkoholiker über Suche, Sucht und Versuchung.

**Ich heiße Georg\* und ich bin Alkoholiker, so stellen Sie sich an den Treffen der Anonymen Alkoholiker (AA) vor. Bleibt man ein Leben lang Alkoholiker?**

Ja. Man unterscheidet zwischen einem nassen Alkoholiker, der noch trinkt, und einem trockenen, der nicht mehr trinkt.

**Sie sind trockener Alkoholiker.**

Ich freue mich, dass ich 16 Jahre lang trocken sein durfte und hoffe, dass es weitere Jahre sein werden. Ich muss demütig bleiben. Werde ich übermütig, kommt der Gedanke, ich könnte es doch wieder einmal probieren.

*«Ich selbst hatte für mein Trinken die Entschuldigung bereit, dass alle Genies auch tranken, um ihre genialen Ideen zu haben.»*

**Heisst das, Sie verzichten komplett auf Alkohol?**

Ja. Alkoholismus ist eine Krankheit. Und ich kann mich dagegen wehren, indem ich meinem Körper keinen Alkohol mehr zuführe. Abstinenz ist meine Medikation.

**Im Umgang mit Drogen wird auch von risikoarmem Umgang gesprochen, also von kontrolliertem Konsum. Wie stehen Sie dazu?**

Der Weg der AA ist die Abstinenz. Das ist wohlverstanden nicht der einzig mögliche Weg. Für mich ist es aber der einzige, der funktioniert. Und ich kenne keinen Süchtigen, der es langfristig geschafft hat, kontrolliert zu trinken. Die Versuchung nimmt vielleicht mit den Jahren ab, aber sie ist immer da.

**Was tun Sie, wenn die Versuchung stark wird?**

Dann habe ich von etwa 50 Anonymen Alkoholikern die Telefonnummer. Sie kann ich Tag und Nacht anrufen. Sie sind für mich da – und umgekehrt.

### **Wie sind Sie in die Abhängigkeit geraten?**

Der Übergang war fließend. Irgendwann wurde der Alkohol vom Genuss- zum Suchtmittel. Meinen ersten Absturz hatte ich im Militär. Später in meiner Zweitausbildung zum Koch gehörte das Feierabendbier mit den Kollegen zum Tagesabschluss. Irgendwann begann ich dann, meinen Konsum zu steigern. Als ich später die Hotelfachschule absolvierte, stellte ich auf Wodka um und trank bereits am Morgen vor der Arbeit. Pro Tag kam ich auf zwei Flaschen. Ich suchte längst nicht mehr den Genuss, sondern nur noch die Wirkung.

### **Welche Wirkung?**

Lustig-Sein, Vergessen, Unbeschwertheit. Ich begann, mich komatös wegzutrinken.

### **Hatten Vorbilder einen Einfluss auf Ihr Suchtverhalten?**

In meinem persönlichen Umfeld gab es keine Trinker. Allerdings war ein Grossvater Alkoholiker gewesen. Ich selbst hatte für mein Trinken die Entschuldigung bereit, dass alle Genies auch tranken, um ihre genialen Ideen zu haben.

### **Eine Meinung unter Fachleuchten lautet: «Sucht ist auch eine Suche und ein Versuch, sich selbst zu heilen.» Können Sie dem zustimmen?**

Ich würde eher sagen: Alkohol ist ein Fluchtmittel. Er verhindert, dass ich mich mit mir selber auseinandersetze. Und Alkohol ist der schnelle und einfache – aber auch der destruktive – Weg, wenn es darum geht, Schmerzen zu lindern, seien es körperliche oder seelische Schmerzen.

### **Wie hat sich diese Flucht in Ihrem Leben ausgewirkt?**

Da ich die Sucht nicht mehr verbergen konnte, fand ich keinen Job mehr. Auch meine Freunde – die zuerst noch versuchten mir zu helfen – gingen zunehmend auf Distanz. Glücklicherweise haben sie die Freundschaft aber nicht ganz abgebrochen.

*«Alkoholismus ist eine Familienkrankheit, die anderen Familienmitglieder werden dadurch in eine Co-Abhängigkeit getrieben.»*

### **Und Ihre Familie?**

Ich bin in einem behüteten Umfeld aufgewachsen. Meine Eltern wollten lange nicht wahrhaben, dass ich ein Alkoholproblem hatte. Sie mussten sich dann vorübergehend zu ihrem eigenen Schutz von mir distanzieren. Alkoholismus ist eine Familienkrankheit, die anderen Familienmitglieder werden dadurch in eine Co-Abhängigkeit getrieben.

### **Wie lange waren Sie nasser Alkoholiker?**

Zehn Jahre. Fünf davon trank ich exzessiv. Dass ich mit 30 Jahren die Kurve doch noch gekriegt habe, ist nicht selbstverständlich, die meisten schaffen den Ausstieg erst später.

### **Und wie haben Sie den Ausstieg geschafft?**

Als ich mit 3,6 Promille im Blut auf der Notfallstation des Triemli gelandet bin, war mein persönlicher Tiefpunkt erreicht. Aber erst nach zwei Tagen in der Ausnüchterung erkannte ich, dass irgendetwas verkehrt lief in meinem Leben. Das war vielleicht der Same der Erkenntnis zur

Veränderung.

### **Welche Hilfe haben Sie in Anspruch genommen?**

Ich habe mich dann selbst zweimal nacheinander in psychiatrische Kliniken einweisen lassen, um endlich vom Alkohol wegzukommen. Dort war ich mit psychisch Kranken zusammen, aber nicht mit «Gleichgesinnten», also mit Menschen, die die gleichen Probleme hatten wie ich. So konnte ich mich nicht wirklich mit meiner Sucht auseinandersetzen. Ein Freund unserer Familie machte mich dann auf eine Klinik in Nyon aufmerksam, die auf Suchtkranke spezialisiert ist.

### **Und dort erhielten Sie die Hilfe, die Sie brauchten?**

Genau. Dort waren die Voraussetzungen anders. Der behandelnde Arzt sagte zu mir: «Du musst mir nichts vormachen, ich bin selber Alkoholiker.» In diesem Moment passierte etwas Unglaubliches: Alle Mauern, die ich aufgebaut hatte, damit niemand in mein Innerstes sehen konnte, – mein fehlendes Selbstwertgefühl, meine Unzufriedenheit, der fehlende Lebenssinn – all diese Mauern waren plötzlich weg. Ich konnte zum ersten Mal mit absoluter Offenheit Bilanz ziehen.

### **Was ist für Sie aufgrund Ihrer Erfahrung die Voraussetzung, um den Ausstieg zu schaffen?**

Der persönliche Tiefpunkt spielt eine wichtige Rolle und die Ehrlichkeit mit sich und den andern. Eine grosse Hilfe ist auch die Gemeinschaft in den Selbsthilfegruppen, die Erfahrung, dass andere genauso betroffen sind wie ich. Und schliesslich braucht es den Willen, das erste Glas stehen zu lassen – und das ein Leben lang.

### **Sie sind mittlerweile 16 Jahre trocken und beruflich erfolgreich. Wie hat sich Ihr Leben verändert?**

Ich habe mein Wertesystem geändert. Früher definierte ich Erfolg über Statussymbole und Leistung. Heute ist es mir wichtig, mit mir selbst im Reinen zu sein. Auch Liebe in all ihren Formen bedeutet mir viel, sei es zur Familie oder zu Freunden. Wichtig ist zudem das Bewusstsein, dass Alkoholismus ein Teil von mir ist – und dass es mein Weg ist, trocken zu bleiben.

Text: Sibylle Zambon

Auch zum Thema:

## **Unterstützung für Angehörige**

# **ada-zh**

Angehörigenberatung Umfeld Sucht

Der Verein ada-zh, der  
auch von der  
Katholischen Kirche im  
Kanton Zürich  
unterstützt wird, bietet  
Angehörigen und  
Nahestehenden von  
suchtbetroffenen  
Menschen Beratung und  
Unterstützung.  
Vierteljährlich erscheint  
das **Magazin**  
**«PerSpektiven»** zum  
Thema Sucht.

---

**ada-zh**

Seefeldstrasse 128,  
Zürich; 044 384 80 10,  
info@ada-zh.ch  
www.ada-zh.ch