

«Im Corona-Jahr war ich dreimal mit einer Alkoholvergiftung im Spital»

Ein Patient erzählt von seinem Weg zurück in einen nüchternen Alltag – Pandemie verschärft Lage von Suchtkranken

REBEKKA HAEFELI

Im Mai 2020 wurde er zum ersten Mal notfallmässig ins Triemlispital eingeliefert. Wieder einmal hatte er sich in den Rausch getrunken, bis er das Bewusstsein verlor. Wie es diesmal so weit kam, daran kann er sich nicht im Detail erinnern. Sein Vater und sein Bruder hatten ihn halb tot in der Wohnung gefunden. «Zum Glück», sagt er heute. «Mein Magen funktionierte nicht mehr, die Nieren waren vergiftet, die Leberwerte katastrophal. Im Spital hat man mich wieder aufgepäppelt.»

Der 45-jährige Patient ist einer von rund fünfzig Klienten, die derzeit in der Tagesklinik der Forel-Klinik am Zürcher Sihlquai behandelt werden. Die Tagesklinik und das Ambulatorium ergänzen die stationäre Suchtbehandlung in Ellikon an der Thur. Stationär in der Klinik war auch der 45-Jährige, mehrmals sogar, innerhalb von kurzer Zeit. Seit dem letzten Oktober ist er «trocken». Das Therapieprogramm in der Tagesklinik soll ihm helfen, wieder ganz selbständig und gesund zu werden. Es reicht von der Psychotherapie-Sitzung über Gruppengespräche bis zur Sport- und Bewegungstherapie.

Scham und Selbstvorwürfe

Oft braucht es mehrere Anläufe, bis die Betroffenen motiviert sind, sich auf eine Therapie einzulassen und dabei zu bleiben. So auch bei diesem Patienten, der nun in der Tagesklinik in einem Aufenthaltsraum an einem Holztisch sitzt. Er schiebt seine Maske zum Kinn hinunter, um einen Schluck Wasser zu trinken, bevor er erzählt:

«Im Corona-Jahr war ich dreimal mit einer Alkoholvergiftung im Spital. Jedes Mal habe ich mir geschworen, dass es keine Wiederholung geben wird. Ich schämte mich im Spital, auch vor dem Personal, weil ich dachte, ich nehme doch nur einem Corona-Patienten den Platz weg. Ich machte mir Vorwürfe, aber es musste zuerst Klick machen. Ich musste einsehen, dass ich nie mehr trinken darf. Ich kann nicht kontrolliert trinken. Wenn ich angefangen habe, kann ich nicht mehr aufhören.»

Eigentlich wusste ich schon lange, dass ich auf dem falschen Weg bin. Alkohol gehörte zu meinem Leben, seit ich 15 war. Im Ausgang haben wir immer Bier getrunken, an Konzerten, beim Billardspielen, am Eishockey-match. Vor allem am Wochenende haben meine Freunde und ich regelmässig zu viel konsumiert. Die, die ein riskantes Trinkverhalten haben, finden schnell zusammen.»

Der 45-Jährige, der als Bauleiter arbeitete und Teams führte, klingt reflektiert, ja fast schon abgeklärt. Mehr als 25 Jahre lang hielt er seinen Alkoholkonsum durch, obschon er spürte, dass ihm das Trinken immer mehr zusetzte. Dann eskalierte das Ganze.

Späte Hilferufe

Ein solcher Verlauf sei nicht untypisch, sagt Christian Lorenz. Der Psychologe, der an der ETH dissertiert hat, ist Leiter des ausserstationären Angebotes der Forel-Klinik. «Die meisten unserer Patienten haben eines gemeinsam: Sie holen sich zu spät Unterstützung.» Zu spät heisst: dann, wenn die Abhängigkeit bereits stark ausgeprägt ist, wenn sich deutliche Entzugserscheinungen zeigen, der Alltag ohne Alkohol nicht mehr gemeistert werden kann und Probleme in Ehe oder Job entstanden sind.

Lorenz sagt, dies habe unter anderem mit der Stigmatisierung von Suchterkrankungen zu tun, insbesondere, wenn es sich um eine Alkoholabhängigkeit handle. «Die meisten Leute den-



Nicht für alle Menschen ist es einfach, nach einem Glas Alkohol aufzuhören. Der Ausstieg aus der Sucht kann hart sein.

GORAN BASIC/NZZ

ken dabei an Gestalten, die bereits vormittags zittrig mit einer Bierbüchse am Bahnhof stehen, oder an Obdachlose, die unter der Brücke schlafen.» Seine Klienten aber seien oftmals Menschen, die lange Zeit sozial unauffällig lebten, Partner oder Familie hätten und berufstätig seien.

Ein Suchtverhalten schleiche sich häufig über längere Zeit ein. «Aus einer halben Flasche Rotwein werden zwei, weil man nicht einschlafen kann. Und wenn man einmal nicht trinkt, beginnt man nach einem halben Tag zu zittern.» Die Betroffenen neigen laut Lorenz dazu, ihre Abhängigkeit vor sich und anderen zu leugnen und sich einzureden, immer noch jederzeit aufhören zu können, wenn sie es nur wollten. «Im Alltag sein Verhalten für immer zu verändern,



Christian Lorenz
Leitender Psychologe
in der Forel-Klinik

ist schwierig», erklärt er; «erst recht in einer Gesellschaft, in der suggeriert wird, Lebensqualität bedeute, mit einem Apéro auf einer Terrasse zu sitzen.»

Traumata im Hintergrund

Der Psychologe warnt davor, Personen mit einer Alkoholsucht als willensschwach abzustempeln. «Die Abhängigkeit muss von der Gesellschaft endlich als Krankheit akzeptiert werden. Die Betroffenen brauchen eine adäquate Behandlung.» Im Ambulatorium und in der Tagesklinik arbeiteten auch Fachärzte, die nach individuellem Bedarf Medikamente verschrieben, um beispielsweise Spannungszustände oder Stress zu regulieren. Damit könne oftmals erst die Voraussetzung geschaffen werden, um mit einer wirkungsvollen Therapie zu beginnen.

Christian Lorenz sagt, viele, aber längst nicht alle Patientinnen und Patienten hätten in der Vergangenheit Traumatisierungen erlebt, von der Vernachlässigung in der Kindheit bis zum sexuellen Missbrauch. Aber auch Stress, Depressionen und Angststörungen gehörten zu den häufigen psychischen

Problemen, welche die Alkoholabhängigkeit begleiteten. «Der Alkoholkonsum hatte manchmal über lange Zeit vielleicht sogar einen stabilisierenden Effekt.» In die Forel-Klinik kommen die Patienten in der Regel erst, wenn der Konsum völlig ausser Kontrolle geraten ist oder das Umfeld nicht mehr mitmacht. Laut Lorenz kann eine durch den Partner oder die Partnerin initiierte Trennung den Ausschlag geben, dass jemand eine Therapie beginnt; oder der Verlust des Arbeitsplatzes wirkt wie ein Weckruf.

Von Bier zu Wodka

Bei dem 45-jährigen Patienten dauerte es mehr als ein Vierteljahrhundert, bis er erkannte, dass er Unterstützung braucht.

«Ich habe noch nicht einmal ein Trauma erlebt, und doch lief der Konsum bei mir aus dem Ruder. Einer der Hauptgründe dafür war in meinen Augen, dass ich bei der Arbeit zunehmend überlastet war. Ich stand unter Dauerstress, habe auch an den Wochenenden gearbeitet. Wenn ich nicht auf der Baustelle war, musste ich Büroarbeiten erledigen. Es war einfach alles zu viel.»

Während Jahrzehnten habe ich nur Bier getrunken, nichts Hochprozentiges, aber sechs Liter an einem Abend waren es manchmal schon, bis ich überhaupt einschlafen konnte. Ich soff – man kann es nicht anders sagen. Am Morgen ging ich wieder zur Arbeit, als wenn nichts gewesen wäre. Als mich der Stress immer mehr quälte, fing ich allerdings an, zusätzlich Wodka zu trinken. Zuerst konsumierte ich den Wodka nur am Wochenende, doch die Mengen nahmen zu, und am Schluss trank ich schon am Morgen, kurz nach dem Aufstehen. Zwischen Freitag- und Sonntagabend leerte ich vier bis fünf Flaschen. Am Sonntag hörte ich um 18 Uhr auf zu trinken, um am Montagmorgen wieder einigermaßen fit zu sein.

Als die Corona-Pandemie begann, richtete ich mich so ein, dass ich am Montag zu Hause Bürozeugs abarbeiten konnte. So dehnte sich auch die Trinkphase aus. Die Arbeit habe ich immer erledigt, aber ausser Arbeiten und Trinken gab es nichts mehr in meinem Leben. Ich zog mich zurück, hatte kaum noch soziale Kontakte. Ich habe es einmal ausgerechnet: Am Schluss gab ich mindestens 2000 Franken

«Ich schämte mich im Spital, auch vor dem Personal, weil ich dachte, ich nehme doch nur einem Corona-Patienten den Platz weg.»

pro Monat für Alkohol aus. Wenn die Läden spätabends geschlossen waren, bestellte ich eine Pizza und zwei Flaschen Wodka: Das geht ins Geld.»

Folgen des Lockdowns

Der Patient trank schon vor dem Ausbruch der Corona-Pandemie exzessiv; die Verbreitung des Virus und der Lockdown haben seine Situation jedoch verschärft beziehungsweise die Eskalation beschleunigt. Seinen Arbeitsplatz hat er verloren, da die Abteilung, in der er tätig war, aufgelöst wurde. Er befindet sich zurzeit in einem Wiedereingliederungsprogramm einer Stiftung und arbeitet in einer Gärtnerei.

Christian Lorenz, der Leiter der ausserstationären Versorgung der Forel-Klinik, sagt, zu den Auswirkungen von Corona auf die Alkoholabhängigkeit gebe es zurzeit noch wenig belastbare Daten. «Ich erwarte, dass die Leute mehr getrunken haben und auch mehr Personen in Behandlungen kommen werden. Mein subjektiver Eindruck ist, dass sich die Not mit dem Lockdown verstärkt hat.» Die Auslastung des stationären Angebots wie auch der Tagesklinik und des Ambulatoriums seien jetzt schon sehr stark. «Durch die Öffnungen könnte es nun zudem einen Nachholeffekt geben: Die Restaurants und Terrassen sind wieder offen, das soziale Trinken nimmt wieder zu.»

Der 45-jährige ehemalige Bauleiter schafft es inzwischen wieder, zusammen mit Kollegen etwas trinken zu gehen und dabei «trocken» zu bleiben.

«Ich verabschiede mich oft nach zwei oder drei Stunden. Wenn bei den anderen langsam der Rausch einsetzt, finde ich es nicht mehr lustig, und ich gehe. Meine Freunde verstehen das. Sie wissen Bescheid, ich mache kein Geheimnis daraus, dass ich in Behandlung bin. Viele Kollegen, mein Bruder oder mein Vater hatten mich früher auch davor gewarnt, dass ich zu viel trinke. Sie freuen sich nun, dass es mir besser geht.»

In den Therapien in der Tagesklinik habe ich gelernt, gelassener zu werden. Das Programm hier und die Wiedereingliederung in der Gärtnerei geben mir eine Struktur; ich bin die ganze Woche über beschäftigt. Der Austausch mit anderen Betroffenen tut mir gut. Ich nehme auch Antidepressiva. Ich habe wieder Freude am Leben gefunden und Dinge wiederentdeckt, die ich jahrelang vernachlässigt hatte. Nun lese ich wieder viel, bewege mich in der Natur, ich koche für mich, und ab und zu besuche ich eine Ausstellung. Ich bin sicher, dass ich es packe.»

Die Suche nach dem Glück

Der Psychologe Lorenz wünschte sich mehr Verständnis für die betroffenen Personen und einen offeneren Umgang mit dem Thema. Er sagt: «Mir kommt es manchmal so vor, als würden alkoholkranken Menschen als Kollateralschaden unseres Lebens- und Genusstils in Kauf genommen.» In der Schweiz trinkt laut Suchtmonitoring Schweiz jede fünfte Person zu viel oder zu oft.

Christian Lorenz lebt selber nicht abstinent. Für ihn ist nachvollziehbar, dass Alkohol für manche Leute das Leben oberflächlich betrachtet einfacher macht. «Man ist selbstbewusster, geht leichter auf andere Menschen zu und vergisst sich ein wenig. Das Hirn schüttet im Rausch Glückshormone wie Dopamin und Endorphine aus.»

Für ihn ist aber auch klar, dass der Verlust der Kontrolle über den eigenen Alkoholkonsum dramatische Folgen haben kann. Beispiele dafür sieht er jeden Tag. Sein Glück, so seine Empfehlung, sollte man nicht beim Trinken suchen.