



«Allein hätte ich es nicht geschafft»

Alkoholismus Gewalt im Elternhaus, Probleme in der Schule, Flucht in den Alkohol. Dass eine solche Biografie in die Sucht führt, ist nicht unüblich. K.s Weg hinaus schon eher: Nachdem ein stationärer Entzug missglückte, versucht er es mit einer ambulanten Kur.



«Erst mit 30 begriff ich, dass der Alkohol ein Problem geworden ist», sagt K.

Bild: Benjamin Manser



Roman Hertler

roman.hertler@tagblatt.ch

Lange hat er gekämpft, um Vertrauen in die Menschen aufzubauen. Nie hätte er geglaubt, sich anderen öffnen und anvertrauen zu können – schon gar keinem Fremden. Zu tief sass die Angst, verletzt zu werden. Diese Angst hat S.K. abgelegt. Er sitzt im Sitzungszimmer des Blauen Kreuzes in der St. Galler Altstadt, nippt an einem Glas Wasser und erzählt: Was er erlebt, was er getan hat, und was der Alkohol in seinem Leben angerichtet hat. Man sieht ihm den Trinker nicht an. Der 41-Jährige ist gut in Form. Mountainbike, Laufen, Schwimmen sind seine Leidenschaft. Der Sport half ihm, seinen ersten stationären Entzug durchzustehen. Seine körperliche Verfassung ist es auch, die ihm den zweiten Anlauf, einen ambulanten Entzug (siehe Kasten), ermöglicht. Wäre er nicht fit, hätte der Arzt nicht eingewilligt. So aber ist das Risiko für körperliche Beschwerden, beispielsweise epileptische Anfälle, minim.

Statt Pflege gibt es Schelte

K. wächst in einem Einfamilienhaus in der St. Galler Provinz auf. Die Mutter ist alkoholkrank, Streit ist an der Tagesordnung. Sie schlägt den Vater. Wenn K. oder seine kleine Schwester krank sind, ist die Mutter überfordert. Statt Pflege gibt es Schelte. Die Kinder finden ihre Mutter immer wieder in desolatem Zustand, im Keller in einer Ecke liegend oder in der Couch hängend, mit brennender Zigarette eingeschlafen. Sie droht sich umzubringen, hält sich das Messer an die Pulsadern oder deutet an, aus dem fahrenden Auto zu springen.

Als K. in die Pubertät kommt, fühlt er sich stark genug, sich zu wehren. Die Probleme zu Hause nimmt er mit in die Schule. Er stört den Unterricht. Psychologen diagnostizieren Borderline, eine schwere Persönlichkeits- und Beziehungsstörung. Die Sek besucht er in St. Gallen. Bald fliegt er von der Schule.

Der Vater schickt ihn ins Internat. «Vätis war eine Katastrophe», so K. Strenge Lehrer, alles militärisch durchgeplant. Kaum Freizeit, kein Privatleben. «Der Ort liegt so abgelegen, da gibt es nichts.» K. ist einer der jüngsten Internatsschüler. Er verhält sich ruhig, um nicht unter die Räder zu geraten. Er will nur weg. «Ich habe meinem Vater gesagt, ich haue ab, wenn er mich dort nicht herausholt.» Nach einem Jahr darf er wieder in die «normale» Sek.

Im Unterricht ist er zwar immer noch auffällig, doch hat der 13-Jährige ein neues Ventil entdeckt: Wein, Bier, Whisky.

«Ich konnte immer sehr viel trinken und am nächsten Morgen trotzdem arbeiten.»

«An den Alkohol heranzukommen, war damals überhaupt kein Problem.» Die Freunde im Ausgang werden zu seiner neuen Familie. Zunächst feiern sie im Wald, machen Feuer, aus den Kassettenrekordern scheppert Hard Rock und Punk. Später kommen Partys bei Kollegen und in Jugenddiscos in der Alten Curlinghalle, in der Ballonhalle oder in der Tonhalle dazu. In einem Elektronikgeschäft macht er eine Verkaufslehre. Die Barbesuche werden häufiger: Galleria, Sherlock's, O'Five-Pub, später Birreria und Baracca. Jedes Wochenende, manchmal schon am Mittwoch. Bei der Arbeit gab es selten Probleme. «Ich konnte immer sehr viel trinken und am nächsten Morgen trotzdem arbeiten. Einfach

manchmal verkatert.» Feiern und Frauengeschichten sind K.s Flucht aus der Vergangenheit. Eine kostspielige Flucht. Aber an Geld mangelt es nie. Der Vater versucht finanziell zu kompensieren, was er als Erzieher nicht leisten kann.

K.s Trinkerkarriere verläuft gewissermassen klassisch. Mit 28 folgt der «totale Zusammenbruch». Mittlerweile arbeitet er als Versicherungsfachmann und lebt zusammen mit seiner Partnerin. Sie haben einen Sohn. Die Beziehung ist geprägt von Streit und Gewalt. Als sie ihn endgültig verlässt, fällt er in ein tiefes Loch. Das Unvermögen, wirkliche Nähe zuzulassen, kostet ihn letztlich die Beziehung. Immer tiefer versinkt er im Alkohol. Aussetzer und Filmrisse gehören dazu. Die Polizei findet ihn schlafend auf dem Bänklein am Bärenplatz. Gefährlich wird es beim Autofahren. Drei Mal muss er den Ausweis abgeben. K. begibt sich in Psychotherapie. Immer wieder – Wil, Littenheid, Oberwaid. Phasenweise helfen Medikamente gegen die dunklen Gedanken und die Gespenster der Vergangenheit. Doch vom Alkohol kommt er nicht los. Die Sucht hat ihn fest im Griff. «Erst da begriff ich, dass der Alkohol ein Problem geworden ist», sagt K. «Aber das war er natürlich schon vorher.»

Erster Entzug und Rückfall

K. sucht Hilfe beim Blauen Kreuz. Dort lernt er Vitus Hug, Bereichsleiter Alkoholberatung, kennen. Seit über zehn Jahren treffen sie sich regelmässig. Hug ist es, der ihm rät, einen Entzug zu versuchen. Fünf Tage in Wattwil unter ärztlicher Überwachung, danach Langzeittherapie im Mühlhof in Tübach. Körperlich verträgt K. den Entzug recht gut: drei Tage grippeähnliche Symptome, ein bisschen Valium zum Sedieren, mehr nicht. Danach kann er wieder joggen, Besuch empfangen und zum Schwimmen an den Bodensee fahren. Der Sport gibt



den langen Kliniktagen eine Struktur. «Das ist für eine Therapie entscheidend, es gibt einem Halt.» Den Entzug hat er als grosse Befreiung empfunden. «Die Sucht hat mich extrem belastet.»

Das war vor zwei Jahren. Etwa ein Jahr lang blieb er trocken. K. nennt es ein

«Den Entzug empfinde ich als grosse Befreiung.»

checkt. Und natürlich gibt es eine Atemluftkontrolle. «Die Woche verlief sehr gut. Ich hatte nicht dieses Reissen.» Er ist dankbar. «Alleine hätte ich es nicht geschafft. Die tägliche Betreuung war der Schlüssel zum Erfolg.»

Der erste Monat ist überstanden. K. arbeitet nachmittags in einem Büro. Mit der App «Drink Control» protokolliert er seinen täglichen Konsum. Seit September steht jeden Tag «0» drin. Kürzlich wurde ihm eine IV-Rente zugesagt. «Nun gilt es, trotz Rente eine Tagesbeschäftigung zu organisieren. Es ist gefährlich, wenn man nichts zu tun hat.» K. hat Aufgaben. Seit einigen Jahren ist er in der Stadtmission aktiv. Er leitet Mountainbike-Kurse für Jugendliche und Erwachsene. Und er setzt sich immer neue sportliche Ziele, absolviert diverse Läufe in der Region und trainiert Triathlon. «Ich hoffe, dass ich mit meiner Geschichte andere Betroffene ermutigen kann, sich Hilfe zu holen», sagt K. «Denn die gibt es.»

«super Jahr». Er ging sogar in den Ausgang. Kaffee und Mineral, tagsüber hatte er schon früher nicht getrunken. Doch abends kam das Reissen. Die finsternen Gedanken, die sich bis zum Abend aufstauten, mussten verschleucht werden. Das Trinken beruhigte, liess ihn vergessen. K. griff erneut zur Flasche. «Nur ein Glas», habe ich mir gesagt. «Aber das funktioniert nicht. Ich habe die Kontrolle verloren.»

«Alleine hätte ich es wohl nicht geschafft»

K. will abstinent sein, und zwar für immer. Im Sommer 2017 entschliesst er sich, erneut einen Entzug zu machen. Diesmal ambulant beim Blauen Kreuz. Der Arzt willigt ein. Mitte September fängt es an. Eine Woche lang trifft sich K. täglich mit Vitus Hug. Sie reden vor allem, definieren Ziele: persönliche, familiäre, sportliche. Aber auch Blutdruck, Temperatur und das Zittern werden ge-

Kontrollierter Entzug ohne Klinikeinweisung

Ein Alkoholentzug muss nicht zwingend stationär erfolgen. Das Blaue Kreuz St. Gallen bietet seit diesem Herbst neu ambulante Entzüge an. Ähnliche Angebote gibt es bereits bei den Sozialen Diensten im Sarganserland und im Werdenberg. Beim ambulanten Entzug treffen sich Betroffene eine Woche lang täglich mit einem Suchtberater. In Gesprächen wird der Verlauf des Entzugs diskutiert, es werden Ziele definiert und die körperlichen Grundfunktionen wie Puls und Blutdruck überprüft. Gleichzeitig

können die Betroffenen aber ihrer täglichen Beschäftigung nachgehen. Eine ärztliche 24-Stunden-Betreuung braucht es nicht. Das bedingt allerdings eine gute körperliche Verfassung. Der Hausarzt muss abklären, welche Risiken bei einem Entzug bestehen. In einem Vorgespräch mit dem Suchtberater wird ausserdem abgeklärt, ob ein ambulanter oder ein stationärer Entzug die bessere Lösung ist. (hrt)

.....
www.alkoholentzug-sg.ch

Hauptausgabe

St. Galler Tagblatt
 9001 St. Gallen
 071 227 69 00
 www.tagblatt.ch

Medienart: Print
 Medientyp: Tages- und Wochenpresse
 Auflage: 31'498
 Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Seite: 25
 Fläche: 117'579 mm²

Auftrag: 1094414
 Themen-Nr.: 310.025

Referenz: 67133809

Dieser Artikel erschien in folgenden Regionalausgaben:

Medium	Typ	Auflage
St. Galler Tagblatt / St. Gallen-Gossau-Rorschach	Hauptausgabe	31'498
Appenzeller Zeitung	Kopfblätter u. Reg. ausgaben	11'159
Der Rheintaler	Kopfblätter u. Reg. ausgaben	8'795
Toggenburger Tagblatt	Kopfblätter u. Reg. ausgaben	7'893
Wiler Zeitung / Wil-Uzwil-Flawil-Hinterthurgau	Kopfblätter u. Reg. ausgaben	11'216
Werdenberger & Obertoggenburger	Kopfblätter u. Reg. ausgaben	7'350
Thurgauer Zeitung	Kopfblätter u. Reg. ausgaben	31'000
	Gesamtauflage	108'911