

Gesellschaft

Artikel 3 von 3 auf Seite 49

## Die verborgene Sucht



Zu tief ins Glas geschaut: Besonders gefährdet sind Frauen mit Mehrfachbelastung oder ältere Alleinstehende

Mehr Frauen als Männer trinken problematisch viel Alkohol. Sie fallen aber meist kaum auf, weil sie es heimlicher und stiller tun. Ein Besuch in einer Entzugsklinik

Fortsetzung

Die verborgene Sucht

Fortsetzung 50

Denise Jeitziner

Auf dem Weg vom Bahnhof Herzogenbuchsee BE zur Suchtklinik Wysshölzli am Waldrand, vorbei an alten Riegelbauten, modernen Einfamilienhauswürfeln und himmelhohen Geburtsbäumen mit Babynamen fällt es schwer, nicht Ausschau zu halten nach Frauen, die irgendwie herausfallen aus dieser ländlichen Idylle, die sich im Wysshölzli therapieren lassen, weil sie abhängig von Alkohol, Medikamenten oder anderen Stoffen sind. Als Süchtige nimmt man Frauen aber kaum wahr in der Gesellschaft, auch weil sie meist heimlich konsumieren, still statt johlend. Ausser man hat den Blick dafür wie Nadja Fischer\*, Alkoholikerin, zum dritten Mal im Wysshölzli - 2015, 2016 und seit Ende 2017 -, dazwischen immer wieder trocken für ein paar Monate und immer wieder Rückfälle.

«Beim Einkaufen sehe ich genau, wer ein Alkoholproblem hat», sagt die 47-Jährige - adrette Erscheinung, schwarzhäariger Bob und schwarzer Eyeliner, ein besonnenes Wesen mit schallendem Lachen. Es seien jene Kundinnen, die Bier, Wein oder Schnaps auf das Förderband legten und dahinter pro forma Papiernastücher, Broccoli oder Schoggistängel. «Da denke ich immer: Kauf doch wenigstens keine Esswaren, die vergammeln eh daheim!», sagt sie im Berner Dialekt, die Stimme ein wenig belegt vom Rauchen. Sie kennt das Versteckspiel. Als ihr klar wurde, dass sie ein Problem hat, trank sie auswärts keinen Tropfen mehr. Dafür leerte sie daheim eine Flasche Wein, um ihre Gedanken zu ermüden und ihre Gefühle zu betäuben.

### Täglich bis zwei Gläser Bier oder Wein ist die kritische Grenze

Laut Bundesamt für Gesundheit sind etwa 250 000 Personen in der Schweiz alkoholabhängig. Anfang 30 sind die Geschlechter beim Risikokonsum prozentual noch gleichauf, dann ziehen die Frauen den Männern davon. Besonders gefährdet sind jene mit Mehrfachbelastung - Beruf, Weiterbildung, Familie; oft sind es Alleinerziehende, die eine Entlastung im Alkohol suchen, sowie ältere

Alleinstehende, die sich einsam und isoliert fühlen. Laut den jüngsten Zahlen von Sucht Schweiz trinken 6 Prozent der über 65-jährigen Männer problematisch viel Alkohol und 9 Prozent der Frauen. Bei ihnen ist die Schwelle zur Abhängigkeit bereits bei ein bis zwei Gläsern Rotwein oder Bier pro Tag erreicht.

Ein Mass, das absolut gesellschaftsfähig und sozial anerkannt ist - für Frauen aber bereits gefährlich. «Wenn man täglich ein, zwei Gläser trinkt, ist die Gefahr gross, dass eine Gewöhnung eintritt, vor allem, wenn der Alkohol Probleme lösen soll», sagt Margot Matthis, leitende Ärztin in der Klinik Wysshölzli, die nicht aussieht wie eine Klinik, sondern eher wie ein Landhaus mit prächtigem Garten. Eine weisse Uniform trägt hier niemand. Draussen bei der Pergola rauchen und plaudern ein paar Frauen. Manche sind sichtlich essgestört - aktuell machen sie zwei Drittel der 37 Plätze hier aus -, die übrigen Frauen sind abhängig von Alkohol, Tabletten oder Substanzen wie Cannabis oder Kokain, zu denen vor allem Jüngere greifen. Viele haben Mehrfachdiagnosen.

## Frauen trinken Alkohol als Selbstmedikation

«Bis 34 hatte ich einen völlig normalen Alkoholkonsum», erzählt Nadja Fischer. Ein Glas Wein zum Essen, im Ausgang zwei, drei mehr, so wie es die meisten kennen. Dann begann sie eine Zweitausbildung zur Sozialarbeiterin, nahm vor dem Diplom eine 60-Prozent-Stelle an - und kam auf einmal nicht mehr mit, zum ersten Mal im Leben. «Ich habe mich völlig überfordert.» Sie begann, beim Kochen ein Glas Wein zu trinken, vor dem TV dann noch eins und noch eins, bis es endlich still war in ihrem Kopf. Niemand habe gemerkt, dass sie ein Problem mit dem Trinken habe. Ihrem Hausarzt habe sie sich zwar irgendwann anvertraut, «aber vielleicht habe ich zu wenig fest betont, wie schlimm es ist, vielleicht auch, weil ich mir das selber nicht richtig eingestehen wollte.»

Nun sitzt sie an einem Tisch im Wysshölzli, das seit rund fünf Monaten ihre Bleibe ist; ihre Wohnung hat sie verloren, ihren langjährigen Partner auch. Vis-à-vis die 63-jährige Zürcherin Ruth Leuenberger\*, kurzes, aschblondes Haar, freundliches Gesicht, ein Sohn, frühpensioniert, davor ein Arbeitsleben lang Röntgenassistentin. Konsumiert habe sie schon immer, als Au-pair im Welschland, später im Tessin, wo sie in einem Spital arbeitete. «Wir haben immer ein wenig gütigeleet. Ich hatte aber nie so viel intus, dass ich das Gefühl gehabt hätte, nicht zu funktionieren.» Es wurde aber immer schwieriger, ihre Sucht zu verbergen. «Nur schon dass niemand meinen Atem riecht, war ein Stress.» Statt ihren Konsum von täglich 1,5 bis 2 Liter Wein einzuschränken, machte sie im Spital nur noch Aushilfe, liess sich dann frühpensionieren und wechselte zu Wodka Bitter Lemon.

Ruth Leuenberger ist ebenfalls zum dritten Mal hier, wie Nadja Fischer - 2015, 2016 und seit Ende 2017. In ihrer Sucht sind aber beide sehr verschieden. Leuenberger sehnt sich nach dem Geschmack von Wein auf der Zunge, Fischer schüttelt es bei den ersten Schlucken nach einer Abstinenz. Leuenberger trinkt in Geselligkeit, aus Gewohnheit, zur Beschäftigung, Fischer alleine, um sich zu betäuben; beide konsumieren Alkohol, weil er überall verfügbar ist und günstiger als andere Drogen. Und beide können nicht mehr stoppen. Das in den Griff zu bekommen, ist enorm schwierig. Die meisten versuchen es zuerst ambulant, «bei erhöhtem und jahrelangem Konsum wird das aber fast nie ausreichen», sagt Matthis. Zunächst ist eine Entgiftung nötig, etwa 3 bis 14 Tage dauert der körperliche Entzug. Die mentale Entwöhnung ist deutlich schwieriger. Drei Monate dauert diese im Wysshölzli, mit zwei Verlängerungsmöglichkeiten à sechs und vier Wochen. «Viele kommen hierher und meinen, drei Monate seien eine lange Zeit. Aber das ist es nicht», sagt Ruth Leuenberger. Jahrelange Gewohnheiten liessen sich selten in kurzer Zeit überwinden.

## «Ich habe mich richtig ertappt gefühlt»

Oft sind es Angehörige oder Arbeitgeber, die ihre Frau, Mitarbeiterin, Mutter, Freundin dazu drängen. «Manche entwickeln aber auch eine Koabhängigkeit und ziehen monate- oder jahrelang mit», sagt Margot Matthis. Die Betroffenen selber nehmen ihre Defizite oft nicht wahr. «Bestimmte Hirnareale, die mit der Selbstwahrnehmung zu tun haben, sind mitbetroffen bei einer Abhängigkeit», erklärt Matthis. Der Alkohol wirke sich auf die Hirnstruktur aus, verlangsamt die Reaktionsfähigkeit, schränke die Aufmerksamkeit ein.

Bei Nadja Fischer waren es die Mutter und der Bruder, die sagten: «Wir halten es nicht mehr aus mit dir.» Bei Ruth Leuenberger war es ein Chirurg, der ihre Hand verarztete, die sie sich beim Gärtnern einmal mehr verletzt hatte. «Ich war sackhässig, als er mir ein Alkoholproblem unterstellte, ich war ja völlig nüchtern!», erzählt sie energisch und fügt leise an: «Ich habe mich richtig ertappt gefühlt.»

Zuerst versuchte sie es mit einer dreiwöchigen Entwöhnung in einer Klinik in Wattwil SG; offiziell war sie in den Ferien. Danach ging es ein, zwei Jahre gut, dann hatte sie wieder «einen Chnorz», da war die fehlende Struktur als Pensionierte, die Isolation. Als sich immer mehr Leute von ihr abwandten - «das war das Schlimmste» -, meldete sie sich im Wysshölzli an. Nadja Fischer liess sich ebenfalls zunächst in einer anderen Klinik behandeln. «80 Prozent waren Männer. Ich kam nicht gut damit zurecht.» Auch, weil gewisse Themen wie das Frausein, Muttersein, die Kinderlosigkeit, der weibliche Körper, Beziehungsprobleme oder traumatische sexuelle Erlebnisse - alles zentrale Themen - nicht diskutiert oder von den Männern als nichtig abgetan wurden. «Die machten blöde Sprüche und taten so, als hätten sie alles im Griff.» Und abends schütteten sie ihr dann das Herz aus. «Dabei war ich doch als Patientin dort und nicht als Betreuerin.» In der Klinik Wysshölzli werden ausschliesslich Frauen behandelt. «Wir haben hier alle, egal, welche Diagnose, ganz ähnliche Auslöser, die uns zu gestörtem Verhalten treiben», sagt Fischer. Es sei hilfreich, zu wissen, dass man damit nicht alleine sei.

In Einzel- und Gruppengesprächen geht es unter anderem darum, das eigene Trinkmuster zu erkennen und zu durchbrechen, zu lernen, mit Auslösern umzugehen. Dazwischen Kunsttherapie oder Bewegungs- und Achtsamkeitstraining für eine bessere Körperwahrnehmung sowie Nordic Walking und Schwimmen.

## **Regelmässige unangemeldete Atemluftkontrollen**

Zentral im Wysshölzli ist das Thema Rückfälle. Wer auf dem Gelände konsumiert oder Stoff versteckt, muss die Klinik sofort verlassen. Es gibt unangemeldete Urin- und Atemluftkontrollen, auch die Zimmer werden durchsucht. Wird einer Frau Alkoholkonsum draussen nachgewiesen, darf sie für 48 Stunden das Gelände nicht verlassen und muss den Rückfall mit einer Psychologin genau analysieren, um Lehren daraus zu ziehen. «Rückfälle gehören zum Krankheitsbild», sagt Matthis.

Dieser Tage steht für beide Frauen der Schritt nach draussen an, zum dritten Mal mit der Hoffnung, stärker zu sein als das Verlangen. Das Wichtigste sei, sich eine Tages- und Betreuungsstruktur zurechtzulegen, sagt Fischer. «Hier drin ist alles geregelt, hier gibt es für alles eine Antwort.» Leuenberger muss sich etwa überlegen, welches Getränk sie künftig in der Beiz bestellen soll anstelle des gewohnten Weins. «Ich habe grosse Angst, es wieder nicht zu schaffen. Nicht mehr zu leben, wäre einfacher.» Aber sie will es unbedingt versuchen.

\*Namen geändert

**Zu tief ins Glas geschaut: Besonders gefährdet sind Frauen mit Mehrfachbelastung oder ältere Alleinstehende**

© SonntagsZeitung. Alle Rechte vorbehalten.