



Ist das Leben nüchtern überhaupt auszuhalten?

Patienten mit Albträumen und solche, denen Gott im Kampf gegen den Alkohol zu Hilfe kam. Kaffee als Ersatzdroge und viele gute (aber nach der Statistik meist vergebliche) Vorsätze. Drei Wochen in einer Nobel-Entzugsklinik in den Schweizer Bergen. **Von Christian Wittwer**

Für die WHO sind pro Tag zwei Glas Bier oder zwei Gläser Wein das Limit. Mehr gilt als Alkoholismus.

Die Privatklinik liegt idyllisch eingebettet in einer voralpinen Landschaft. Der aufwendig gestaltete Hochglanz-Prospekt schwärmt von einer malerischen, wildromantischen Bergwelt mit Schluchten, Wasserfällen und Gletschern. Diese Landschaft sei ideal für alle Outdoor-Aktivitäten, heisst es. In der Skala der Klimakurorte liegt der Ort zwischen Reizstufe 0 und 1, also zwischen einem Schönklima und einem mit nur sehr leichten Reizfaktoren!

Schon von weitem sticht dem Anreisenden das Hauptgebäude, eine altherwürdige Villa, welche früher als Kurhaus für Betuchte genutzt wurde, ins Auge. Sie versprüht den Charme von vergangenen Zeiten, als geistige und politische Grössen wie Goethe oder Lord Byron diese Bergwelt besucht haben. Von aussen gibt es keinen eindeutigen Hinweis darauf, dass sich heute hier eine psychiatrischen Einrichtung befindet, welche sich, in einem der zweistöckigen Nebengebäude, auf die Behandlung suchtkrank Menschen spezialisiert hat, mit dem Schwerpunkt auf dem stationären Alkoholentzug.

Ich melde mich zur vereinbarten Zeit an der Rezeption, nur mit einem Koffer, dem Laptop und einem kleinen Rucksack im Gepäck. Ich bin mit Zug und Regionalbus angereist. Im Wartezimmer, etwas nervös in Anbetracht der Ungewissheit, was hier noch auf mich zukommen wird, warte ich darauf, abgeholt zu werden, und habe keinen Blick für die kostbaren Originaldrucke und Ölbilder an den Wänden. Feinste Ledermöbel in Rot und Schwarz, frische Blumen, Zeitschriften liegen auf. Frau B., eine sympathische junge Mitarbeiterin, holt mich ab. «Haben Sie Alkohol oder Schusswaffen im Gepäck?», fragt die Frau beim Eintrittsgespräch. Ich lache, doch sie will meine Sachen durchsuchen. Danach muss ich zum ersten Mal ins «Röhrchen» blasen, es zeigt präzise null Komma null Promille. Ich habe zwar am Abend zuvor noch meine Ration Rotwein getrunken, einen schweren Nero d'Avola aus Sizilien (also davon dann doch die drei Flaschen, wie in letzter Zeit üblich), doch die gute alte Leber hat über Nacht ihren Dienst geleistet und das Ethanol (C₂H₅OH) ratzfatz abgebaut.

Mein erstes Bier

Schon vor vielen Jahren hatte ich in einer medizinischen Fachzeitschrift gelesen, dass der Konsum von zwei Glas Rotwein (also etwa 3 dl) pro Tag statistisch gesehen gesünder sei, als gar nichts zu trinken. Das beruhigte mich irgendwie. Obwohl ich bis zum achtzehnten Lebensjahr gar nichts Alkoholisches konsumiert hatte, wurde der Stoff mit zunehmendem Alter immer unentbehrlicher. Gern erinnere ich mich an mein erstes Bier.

Auf einem Kartoffelacker stehend, nach getaner Arbeit bei einem Bauern, dem ich in der Freizeit aushalf, öffnete ich zum ersten Mal eine dieser grossen, braungetönten Bierflaschen, setzte die Öffnung an meine von der Hitze spröden Lippen und verspürte bei der sofort eintretenden Linderung des Durstes ein nie mehr dagewesenes Glücksgefühl. Seither gehört das kühle Bier, an einem warmen Sommertag im Freien getrunken, zu meinen Lieblingsbildern vom Glück.

Das mir zugewiesene Zweierzimmer ist sehr funktional eingerichtet. Zwei Betten, zwei Nachttische mit je einem Lämpchen, ein grosser Kleiderschrank, ein Tischchen mit zwei Stühlen, Bad und WC, Telefon. Kein Fernseher, kein Radio, kein WLAN. Ich bin nur allgemein versichert, sonst könnte ich den Entzug in einem Einzelzimmer durchstehen mit etwas Privatsphäre und allen gängigen Kommunikationsmitteln. Das Bett neben dem meinen ist noch leer, ich nehme mir das beim Fenster.

Vorsicht vor Delirium

«Das sieht gar nicht gut aus, 160 zu 105, bei einem Puls von 109, Ihr Blutdruck ist viel zu hoch, den müssen wir im Auge behalten, sonst klappen Sie mir noch zusammen oder entwickeln ein Delirium», meint die Pflegefachfrau! Entzugssymptome können Übelkeit, Nervosität, Schlafstörungen, Depressionen, Bluthochdruck, hoher Puls und im schlimmsten Fall, beim «Delirium tremens», Halluzinationen und schwere Kreislaufstörungen sein, welche zum Tod führen können. «Sie bekommen morgens, mittags, abends und nachts 15 mg Seresta», sagt die Frau. Diese Substanz aus der Gruppe der Benzodiazepine besitzt angstlösende Eigenschaften und soll den Blutdruck senken. Benzodiazepine machen aber schnell abhängig, dürfen deshalb nicht langfristig verschrieben werden, sonst könnte es sein, dass die Alkoholsucht zwar geheilt, man aber dafür tablettensüchtig ist.

Ich muss Arme und Hände waagrecht ausstrecken. Die Fingerkuppen zittern. «Ihre Handflächen sind zwar leicht schweissig, aber alles ist noch im Rahmen», meint die Pflegefachfrau. Körperliche Entzugserscheinungen sind eines von sechs Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (WHO), von denen deren drei gleichzeitig erfüllt sein müssen, um die Diagnose Alkoholkrankheit zu stellen. Die fünf anderen Kriterien sind: der starke Wunsch oder Zwang, Alkohol zu konsumieren, der Verlust der Kontrollfähigkeit, was die konsumierte Menge betrifft, die Fähigkeit, immer mehr trinken zu können, die Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Alkohols und (6) ein anhaltender Konsum trotz dem Nachweis von schon eingetroffenen körperlichen Schädigungen.

Beim Herausstrecken der Zunge zeigt sich bei mir ein dunkelroter Belag, der Frau V. verunsichert. «Es ist



Ihre Handflächen sind zwar schweissig, aber alles ist noch im Rahmen.



so», versuche ich zu erklären, «ich behalte zum Zwecke des Genusses den Rotwein im Mundraum, wodurch er sein volles Aroma an die Rezeptoren der Zunge weitergibt.» Auch die Zähne werden dadurch in Mitleidenschaft gezogen. «Sie werden die Zähne bleachen lassen müssen», rät Frau V.

Nach einer ersten, etwas unruhigen Nacht werde ich durch einen heftigen Hustenanfall aus dem Nebenzimmer geweckt. Es ist 7 Uhr. Auch draussen vom Gang her diffuse Geräusche und Sprachfetzen. Erst später wird mir klar, dass der frühe Gang der meisten Patienten morgens als Erstes ins «Raucherstübli» führt oder, wenn das



SEAN MARC LEE / GETTY IMAGES

Wetter es zulässt, nach draussen an die frische Luft. Generell wird auf der Entzugsstation geraucht, was das Lungenvolumen hergibt. Die Aschenbecher sind stets brechend voll, sie zu leeren, ist eines der «Ämtli». Niemand scheint hier daran interessiert, das Thema Sucht auch in Bezug auf Nikotin anzusprechen. Man spricht nicht gerne darüber, aber es ist offensichtlich, dass eine Abhängigkeit durch eine andere ersetzt wird.

Nach dem opulenten Morgenbuffet folgt präzise um 8 Uhr 30 die Morgenrunde, in der alle wichtigen Punkte des Tages kurz zur Sprache kommen. Man sitzt auf dunkelroten, im Kreis

angeordneten Ledersofas, jeder der zwanzig Patienten muss dabei anwesend sein. «Guten Morgen», sagt der Stationsleiter. «Anwesend sind heute auf der Station Frau V., Frau M. und Herr D. Nachdienst hat Frau Z.» Erleichterung macht sich breit. Frau Z. handhabt die Nachtruhe ab 22 Uhr flexibel. Gibt es da ein Fussballspiel im TV oder ist eine Jass-Runde gerade in der entscheidenden Phase, drückt sie ein Auge zu!

«Heute gibt es noch einen Neueintritt!», vermeldet die Assistentin des Stationsleiters. «Bad News», denke ich mir, «das betrifft wohl das Bett in meinem Zimmer!» Und tatsächlich, als ich

nach der morgendlichen «Psychotherapie Gruppe 2», die von 9 bis 10 Uhr dauert, in mein Zimmer gehe, zerwühlt ein Stationsmitarbeiter gerade den braunen Handkoffer des Neueintritts, legt drei blaue Frotteetücher und einen Waschlappen aufs noch unbenutzte Bett, dazu einen Willkommensbrief der Klinikleitung und eine einzelne, in Zellophan verpackte Praline.

«Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt», schreibt die Direktion und: «Wenn es um Ihre Gesundheit geht, ist nur das Beste gut genug! Anregungen und Wünsche der Patienten werden auf einem eigens

Die Wissenschaft kennt fünf Trink-Typen. Der verbreitetste ist der Alpha-Typ. Dieser Typ trinkt Alkohol, um Spannungen besser ertragen zu können.



Frauen sind im Entzug stark in der Unterzahl. Neben den Wodka-Liehaberinnen ist unter ihnen die «Cüpli-Fraktion» gut vertreten.

gestalteten Fragebogen gerne entgegenommen und durch den Leiter des Qualitätsmanagements bearbeitet.» Seit am 1. Januar 2012 in der Schweiz die freie Spitalwahl eingeführt wurde, ist aus dem ehemaligen Patienten ein heiss umworbener Kunde geworden. Die Marketingabteilungen versuchen mit cleveren Strategien, Internetpräsenz und Hochglanzprospekten neue Kunden aus der ganzen Schweiz oder aus dem Ausland zu gewinnen und die Qualität der angebotenen Dienstleistungen stetig zu optimieren. So hat sich neben der Herstellung, dem Konsum und dem Marketing um die legale Droge Alko-

hol in den letzten Jahren ein neues, lukratives Geschäftsfeld entwickelt: der stationäre Alkoholentzug.

In meiner ersten Therapiesitzung werde ich von allen Seiten als «Neuzugang» interessiert beäugt und soll erklären, warum ich hier gelandet bin. Ich erzähle davon, dass mich meine Freundin aus Angst, co-abhängig zu werden, erst kürzlich verlassen hat. Co-Abhängigkeit bezeichnet ein (umstrittenes) psychiatrisches Konzept, nach dem manche Bezugspersonen eines Suchtkranken dessen Sucht durch ihr Tun oder Unterlassen zusätzlich fördern und/oder selber darunter in irgendeiner Form leiden.

Meine Freundin hatte festgestellt, dass ich fast täglich Alkohol trank, meist einige Biere oder Wein, in für mich jedoch überschaubaren Mengen. Das wollte sie ändern. Zum Eklat kam es, als ich ihr beweisen wollte, dass ich auch ohne den «Seelenröster» zurechtkam. An diesem Tag waren wir unzertrennlich gewesen. Abends besuchten wir einen Italiener, um eine Pizza zu essen. Dazu trank ich ein (!) Glas Weisswein. Ich musste mich zwar anstrengen, aber ich war ein wenig stolz, meinen Alkoholkonsum so gut im Griff zu haben. Sie jedoch meinte beim Gutenachtkuss angewidert, ich würde stark nach Alkohol



STEPHEN K. SCHUSTER / GALLERY STOCK



Wenn ich auch nur ein Glas Bier trinke, überkommt mich ein Suchtdruck nach Kokain.

riechen und ich hätte wohl heimlich noch mehr getrunken. «Heimlich? Wann denn, bitteschön?», schrie ich, empört über diesen völlig aus der Luft gegriffenen Vorwurf. «Womöglich hast du eine Flasche im Bad versteckt», vermutete meine Freundin allen Ernstes und weiter: «Ich will nicht co-abhängig werden, das mache ich nicht mit, das habe ich dir so oft schon gesagt.»

Das Mittagessen wird um 11 Uhr 30 auf einem Rölli von der Restaurantküche direkt in die Station geliefert. Am Tag zuvor hat man die Möglichkeit, zwischen drei Menüvarianten zu wählen: dem sogenannten «Tageshit»

mit Salat, Suppe und Dessert, der Version «leicht und bekömmlich» oder einem vegetarischen Gericht. Zudem kann aus verschiedenen A-la-carte-Gerichten gewählt werden, so zum Beispiel ein feines Lammhüftli mit Reis und einem Chicoreesalat auf Mangospiegel. Gerd, ein in sich gekehrter Patient, hat bezüglich des Essens grosse Vorbehalte. Er findet alles zu exotisch und möchte etwas «Vernünftiges», einen Braten oder Spaghetti bolognese. Gerd ist, wie er mir sagt, nicht das erste und nicht das letzte Mal hier. «Ich kenne hier schon viele Leute vom Sehen, die kommen regelmässig alle ein bis zwei Jahre für vier Wochen oder so, zur Kur.» Natürlich trinke er nachher weiter. Und um mein Erstaunen noch zu toppen, prahlt Gerd: «Ich könnte jetzt einfach an die Rezeption gehen und schon einmal für das nächste Jahr einen Aufenthalt buchen, meine Krankenkasse macht da keine Probleme.»

Vor dem nächsten Programmpunkt, dem «Strukturierten Trainingsprogramm zur (Alkohol-)Rückfall-Prävention», kurz S.T.A.R. genannt, sitzt man mit Kaffee und Kuchen im Garten und raucht eine oder mehrere. Bezüglich der Kaffeemaschine muss sich Bruno, ein 55-jähriger, etwas korpulenter Patient aus dem Zürcher Oberland, gehörig Luft machen. «Es putzen immer die Gleichen die Maschine, die anderen drücken sich, wir sind doch alle erwachsen, oder?», und mit zunehmender Lautstärke: «Also ich hab es satt, immer derjenige zu sein, der die Kaffeemaschine entfernt und frisches Wasser auffüllt.» Alle in der Runde sind mit seinem Votum einverstanden, denn Bruno oder besser gesagt Brünu, wie er sich selber nennt, hat eine sehr überzeugende Art des Vortrags, geprägt von einem lauten Organ und einem grossen Resonanzkörper, und ist schon von weitem zu hören.

Das ganze Geld verloren

Er lacht viel, wobei sich das Lachen zeitnah oft mit einem Husten zu beängstigenden Erstickungslauten vermischt. Er hat es nicht leicht, hat das ganze Geld und seine Firma beim Konkurs einer Regionalbank verloren, dann war auch die Frau weg, nun ist er Sozialhilfeempfänger. «Früher hab ich mich am Stammtisch über diese Leute aufgeregt, heute gehöre ich selber dazu. Kann meinen Kollegen kein Bier mehr offerieren, sie zahlen für mich, es ist demütigend.»

Apropos Kaffee. Dieser scheint hier neben Nikotin eine weitere «Ersatzdroge» zu sein. Es wird literweise Espresso und Cafe crème aus der Maschine gepresst, und das vom frühen Morgen bis abends spät, obwohl das Merkblatt «Schlafhygiene» im Leitfadenordner des «Zentrums für seelische Gesundheit», den jeder beim Eintritt erhalten hat, deutlich darauf hinweist, dass 4-8 Stunden vor dem Zubettgehen keine koffein- oder teehaltigen Getränke mehr konsumiert werden sollten.

Die schlafschädigende Wirkung von Koffein und Teein kann nämlich je nach Empfindlichkeit 8-14 Stunden anhalten.

Die S.T.A.R.-Gruppe zwischen 1 Uhr und 2 Uhr 30 widmet sich dem Problem der Rückfallgefahr in allen seinen Aspekten. Die Patienten bilden einen Stuhlkreis, ein Therapeut führt in die Materie ein. Nach der obligaten Raucherpause arbeitet man einzeln oder in der Gruppe am Thema. Geht man vom Ziel einer lebenslangen Abstinenz aus («trockener Alkoholiker»), so ist die Rückfallgefahr enorm. Rückfälle nach einer Suchtbehandlung stellen nach Körkel (1996) eher die Regel als die Ausnahme dar. Je nach dem statistischen Auswertungsverfahren sowie dem Zeitpunkt der Nachbefragung liegt die Rückfallhäufigkeit bei Alkoholabhängigen zwischen 33 und 85 Prozent. Dies zeigt sich auch auf dieser Station, wo praktisch niemand zum ersten Mal einen Entzug macht. Robert, Elektriker aus dem Kanton Aargau, der vor allem Weisswein trinkt, ist bereits zum achten Mal in unterschiedlichsten Kliniken in der Deutschschweiz auf Entzug gewesen. Robert weiss, wo das Sportangebot gut, das Essen schlecht ist oder in welcher Klinik auch Allgemeinversicherte ein Einzelzimmer bekommen.

Was ist zu viel?

«Trinke ich zuviel?», diese Frage hab ich mir in den letzten Jahren des Öfteren gestellt. Gemäss der WHO sollte ein gesunder erwachsener Mann nicht mehr als zwei «Standardgläser» pro Tag trinken. Ein Standardglas ist diejenige Menge, die in einem Restaurant ausgeschenkt wird, also 1 Glas Bier (3 dl), 1 Glas Wein (1,25 dl) oder 1 Glas Schnaps (0,4 dl), was jeweils dem Konsum von 10-12 g reinem Alkohol entspricht. Bei Frauen wird nur ein Standardglas pro Tag als unbedenklich erachtet. Für einige hier auf der Fachstation für Abhängigkeitserkrankungen sind das absurde Vorgaben. André, ein in der Ostschweiz sehr gefragter Handwerker, selbständig und 45 Jahre alt, hat zu seinen «besten» Zeiten pro Tag sieben (!) Flaschen Rotwein getrunken und doch noch gearbeitet. Einen Menschen mit anderer Konstitution könnte diese Menge an Alkohol töten. André hat dann später von sich aus radikal einen Schlusstrich gezogen, von einem Tag auf den anderen nichts mehr getrunken, was sehr gefährlich sein kann. Wochen später ist er in der Wohnung zusammengebrochen und wurde auf die geschlossene Station der Privatklinik überwiesen, wo er, wie er erzählt, mit Medikamenten «nur so zugeschnitten wurde». Jetzt ist er von Medikamenten abhängig und muss diese langsam absetzen, ein sogenanntes «Ausschleichen».

Nach der nachmittäglichen «Ressourcen-Gruppe 2» ist vor dem Nachtessen noch viel Zeit, um sich den freiwilligen Angeboten der Klinik zu wid-

men. Es gibt einen gut ausgestatteten Fitnessraum mit einem angeschlossenen kleinen Thermalbad. Bei gutem Wetter empfiehlt sich der oberhalb des Hauptgebäudes liegende Pool. Andere Outdoor-Aktivitäten bieten der Tennisplatz, der Tischtennistisch, oder man kann an der Rezeption ein Fahrrad mieten, um die Umgebung zu erkunden. Eine Bibliothek mit einem Klavier befindet sich im Parterre des Hauptgebäudes und ein Töggelkasten im Keller.

Ich gehe vor dem Nachtesen, welches ab 18 Uhr im externen und auch öffentlich zugänglichen Restaurant serviert wird, noch einmal in mein Zimmer zurück. Im Bett liegt ein noch vollständig bekleideter Mann, schläft tief und fest mit leicht geöffnetem Mund. Wie später zu erfahren ist, handelt es sich um Peter, einen etwa 40-jährigen Bankangestellten, der neben Alkohol und Kokain auch noch Ritalin konsumiert hat, eine verhängnisvolle Kombination. Ritalin gehört zu den Psychostimulantien und hat sich als Modedroge unserer Leistungsgesellschaft etabliert. Die Substanz hat jedoch ein starkes Suchtpotenzial und birgt ein erhöhtes Risiko für Psychosen. Die amerikanische Drogenbehörde stuft Ritalin als so gefährlich ein wie Heroin oder Kokain.

Auch in den nächsten Tagen wird Peter sehr viel schlafen, er hat starke Entzugserscheinungen, welche man mit Medikamenten und ergänzenden Behandlungsmethoden wie warmen Wickeln und Kompressen zu dämpfen versucht. In der ersten Nacht ist er sehr unruhig, steht etwa zwanzigmal auf und wühlt in den mitgebrachten Plastictaschen, an Schlaf ist (auch mit Ohropax) nicht zu denken.

Sporadisch spricht er im Schlaf: «Verdammt er Sauhund, Drecksau, du Vollidiot . . .», beruhigt sich dann aber wieder. Wie er mir später erzählt, hat er sehr viel Geld verloren, vermutlich an der Börse, auch von Las Vegas ist die Rede. Das Ganze ist nicht wirklich zu durchschauen, etwas schleierhaft, und eines Abends, nach nur vier Tagen auf der Station, ist er plötzlich spurlos verschwunden, einfach weg, was keine weiteren Konsequenzen hat, denn er ist kein FU-Fall (fürsorgliche Unterbringung), sondern freiwillig hier und kann jederzeit gehen, so wie ich auch.

Zur freien Verfügung

Der Abend steht uns Patienten zur freien Verfügung, ausser wenn einmal im Monat eine Delegation der Anonymen Alkoholiker zu einem Vortrag erscheint, dann ist es für alle verpflichtend, daran teilzunehmen. «Mein Name ist Roland, ich bin Alkoholiker», stellt sich der Leiter der Gruppe im Plenum vor und erzählt detailliert von seiner «Alkoholkarriere» und wie er vom «Gift» weggekommen sei. Er empfiehlt uns das «12-Schritte-Programm», welches zu lebenslanger Abstinenz und zu einem neuen Lebensstil verhelfen soll. Nach



Wenn die meinen, ich tränke nachher nichts mehr, muss ich lachen.

der eigenen «spirituellen Erweckung» sollte man gemäss dem Programm die Botschaft an andere Betroffene weitergeben. Ziel ist, anzuerkennen, dass man dem eigenen Suchtproblem gegenüber machtlos ist, sich ganz Gott anzuvertrauen, der als Einziger die «geistige Gesundheit» wiederherstellen kann. Ausserdem ist eine gründliche und furchtlose Inventur des eigenen Selbst angesagt.

Fakultativ kann man ab 19 Uhr an zwei Programmen zur Entspannung teilnehmen. Die «progressive Muskelrelaxation nach Jacobson» führt den Teilnehmer auf eine Reise durch den eigenen Körper, von den Zehenspitzen angefangen bis zum Kopf, wobei immer eine bestimmte Muskelpartie kurz stark angespannt und dann die Spannung abrupt gelöst wird, was tatsächlich eine tiefenentspannende Wirkung hat.

Die Nada-Ohr-Akupunktur eignet sich als ergänzende Behandlung bei Stress und Schlafstörungen und mindert das Suchtverlangen. Die Einstichpunkte befinden sich an der Ohrmuschel. Beidseitig werden fünf feine Stahlnadeln etwa 2 Millimeter tief in die Ohrmuschel gestochen, was einen leichten Schmerz verursachen kann. Man bleibt dann eine halbe Stunde in der Stille sitzen und zieht sich danach die Nadeln von Hand heraus, wobei auf allfällige Blutungen zu achten ist.

Den verbleibenden Abend lassen einige vor dem Fernseher oder im Zimmer mit einem Buch ausklingen. Bei gutem Wetter sitzen viele noch hinaus in den Garten, zu Kaffee und Süssigkeiten, und reden sich den Frust von der Seele. Olga, eine etwa 35-jährige blonde Russin, die mit einem wohlhabenden Schweizer Geschäftsmann liiert ist, hat sich wieder herausgeputzt und den knallengen, kurzen Minirock angezogen, wodurch ihre langen, schlanken Beine unübersehbar sind. Ihr Problem war der Wodka. Ihr Mann wollte sie zuerst in einer anderen Klinik unterbringen, doch Olga war vom Anblick der vielen alten Männer mit den langen, durch das viele Rauchen gelblich verfärbten Fingernägeln so geschockt, dass sie nach nur einem Tag von dort floh.

Hier im wohligen Ambiente der Privatklinik gefällt es ihr ganz gut, zumal ihr Mann ihr ein Einzelzimmer besorgt hat, für das eine Tagespauschale von rund 1000 Franken verrechnet wird (im Doppelzimmer sind es «nur» 600). Einmal pro Woche fährt der Mann in seinem weissen Porsche, mit weissem Anzug und Krawatte, vor, dann haben die beiden etwas Zeit für sich, aber Olga geht es danach meistens nicht gut.

Frauen sind auf der Station deutlich in der Minderheit, unter zwanzig Prozent würde ich schätzen. Neben Wodka scheint bei den weiblichen Patienten die «Cüpli-Fraktion» stark vertreten zu sein. «Wenn die meinen, ich trinke nachher nichts mehr, muss ich lachen,» sagt Rosi, eine etwa 55-jährige Chefsekretärin. Sie hat die

für Alkoholiker typische rötliche Gesichtsfarbe, was auf die erweiterten Blutgefässe zurückzuführen ist. Ihr Problem sieht sie in der bürgerlichen Trinkkultur, in der weitverbreiteten Akzeptanz des Konsums, ja in der Erwartung, dass man mittrinkt («sei doch kein Spielverderber»), zum Beispiel beim sogenannten Feierabendbier, beim «Aperölen» oder wenn mal wieder ein Arbeitskollege im Büro seinen Geburtstag feiert!

Rosi war schon einmal auf Entzug auf Mallorca, sozusagen ein «Entzug unter Palmen». Der Chef hatte es ihr grosszügigerweise finanziert. Die Vorzüge dieses «Mediterranen Genesungszentrums in einem luxuriösen Fincahotel» sind gemäss dem exklusiven Web-Auftritt vielfältig: «Kleine Therapiegruppen in familiärem Ambiente, keine Kasernierung in einer Klinik, Abstand von dem suchtfördernden Umfeld, das Eingehen auf individuelle Bedürfnisse, hervorragende klimatische Bedingungen bei 300 Sonnentagen im Jahr, und nicht zuletzt ist durch eine Therapie fernab der Heimat maximale Diskretion garantiert.»

Das «Gröbste» vorbei

Nach 7-12 Tagen (je nach Schweregrad der Abhängigkeit) ist das «Gröbste» vorbei, nämlich der körperliche Entzug, die sogenannte Entgiftung. Ich fühle mich tatsächlich deutlich besser und entspannter. Es ist Montagmorgen, Zeit für die Oberarztvisite. In einem Besprechungsraum sitzen sie alle zusammen, der Oberarzt, die Stationsleitung, die Pflegedienstleitung und noch weitere involvierte Personen. Vor der Tür hängt ein Zettel mit der zeitlichen Zuteilung. Ich bin erst um 11 Uhr 45 dran, habe also den ganzen Vormittag noch zur freien Verfügung.

Daher mache ich einen kleinen Rundgang über das weitläufige Gelände der Klinik. Direkt gegenüber «unserem» Gebäude «West» befindet sich der geschlossene Trakt «Ost», in dem unter anderem auch die schweren Alkoholiker für die erste Zeit weggeschlossen werden. Gemäss Art. 426 Abs. 1 des Zivilgesetzbuches darf eine Person, die an einer psychischen Störung oder unter schwerer Verwahrlosung leidet, gegen ihren Willen in einer Einrichtung untergebracht werden. Diese Massnahme wird als «fürsorgliche Unterbringung» (FU) bezeichnet. Vor 2013 hiess die analoge Massnahme noch «fürsorglicher Freiheitsentzug» (FFE).

Von Zeit zu Zeit wechselt ein Patient von der «geschlossenen» zu uns auf die offene Abteilung und erzählt dann von den «schlimmen Zuständen», von Selbstmordversuchen, vom Kotzen und von gegen den Willen des Patienten verabreichter Medikation. Der geschlossene Trakt hat ein kleines Aussengelände, ein Stück Grünfläche, bespielt mit Stühlen und Sonnenliegen, welches durch einen drei Meter hohen Drahtzaun

gesichert ist. Von diesem «Freigehege» hat man Sichtkontakt zum nahe gelegenen Tennisplatz, der allen frei zur Verfügung steht. Rackets und Bälle kann man kostenlos an der Rezeption ausleihen. Hinter dem Hauptgebäude geht ein Weg etwas bergauf zu einem Grillplatz, wo sich bei schönem Wetter ab und zu Patienten und Personal zum ungezwungenen Grillieren treffen. Direkt gegenüber der Grillstelle liegt der Outdoor-Pool mit Liegestühlen, Sonnenschirmen und einer prächtigen Sicht auf die eindruckliche Bergwelt.

Der Oberarzt diagnostiziert bei mir den Alpha-Typen, also den Erleichterungstrinker, welcher konsumiert, um innere Spannungen, Stress und Konflikte besser ertragen zu können. Alpha-Trinker sind nach Jellinek (1951) nicht alkoholkrank, aber es besteht die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit.

Es gibt nach Jellinek neben dem Alpha- noch vier weitere «Trink-Typen», von denen jedoch nur die letzten drei (Gamma, Delta und Epsilon) alkoholkrank sind. Der Beta-Trinker ist ein Gelegenheitstrinker. Er trinkt bei besonderen gesellschaftlichen Anlässen, genussvoll, bleibt dabei sozial und psychisch unauffällig. Der Gamma-Typ ist ein Rauschtrinker, welcher über längere Perioden abstinent leben kann, dann aber wieder abstürzt. Haben Gamma-Trinker einmal angefangen zu trinken, können sie nicht mehr aufhören, selbst wenn sie das Gefühl haben, genug intus zu haben. Der Delta-Typ ist ein sogenannter Spiegeltrinker, der seine Blutalkoholkonzentration über vierundzwanzig Stunden möglichst konstant hält, um die sonst aufkommenden Entzugssymptome zu vermeiden. Der Epsilon-Typ schliesslich ist der berühmte Quartalstrinker. Er durchlebt nach Phasen der Abstinenz in unregelmässigen Intervallen exzessiven Alkoholkonsum mit völligem Kontrollverlust und landet dabei am Schluss nicht selten in einer Ausnüchterungszelle.

Finanzielle Lage

Der Stationsleiter empfiehlt mir, trotz meinen sehr geringen Entzugerscheinungen, den guten Blutwerten und keinerlei weiteren Komplikationen doch sechs Wochen in der Klinik zu bleiben. Die Krankenkasse will gemäss der Kostengutsprache jedoch nur drei Wochen übernehmen. Um diese Zeit zu verlängern, muss der Krankenkasse vom zuständigen Psychologen ein Zwischenbericht eingereicht werden, eine unnötige bürokratische Hürde, die jedoch fast immer genommen wird.

«Schon jetzt ist es sinnvoll, auf die Entlassung hinzuarbeiten», meint der Stationsleiter. Die Austrittsplanung wird hier sehr ernst genommen und umfasst die Abklärung der Arbeits- und Wohnsituation, der finanziellen Lage und vor allem die Organisation einer weiterführenden ambulanten Behandlung am Wohnort sowie die

Implementierung einer geordneten Tagesstruktur.

Auf eine solche feste Tagesstruktur wird der grösste Wert gelegt. Hans, ein pensionierter Manager eines bekannten Autohauses, hat mit dem abrupten Wegfallen seiner Tagesstruktur massive Probleme und hat zu trinken begonnen. Jetzt hilft man ihm in der «Psychotherapie-Gruppe 2» bei der Neustrukturierung seines Alltags. Akribisch genau erarbeitet Hans, als Aufgabe vom Psychologen, eine Liste von Tätigkeiten und Aufgaben vom Aufstehen um 7 Uhr 30 bis zum Ins-Bett-Gehen um etwa 22 Uhr 30. Nichts wird dem Zufall überlassen, keine angsteinflössenden Freiräume oder Lücken im Tagesablauf darf es mehr geben. Ich muss ein wenig schmunzeln ob dieser Liste, anscheinend ist nichts so schwer zu ertragen wie die Ungebundenheit, die Freiheit, das Leben ohne Termine und Sitzungen. Wer schon einmal arbeitslos war, kann dem beipflichten.

In den unterschiedlichen Gruppenangeboten wie der erwähnten Ressourcengruppe, der Psychotherapiegruppe, der Körpertherapie- oder der Ateliergruppe (Gestalten mit unterschiedlichen Materialien wie Holz, Lehm oder Metall) lernt man seine Mitpatienten ziemlich gut kennen, und es kommt auch manchmal zu tiefgründigen Gesprächen.

Ein solches hat mir Markus, ein Familienvater (zwei Kinder) aus der Ostschweiz, angeboten. Freizügig erzählt er von seinem etwas speziellen Alkoholproblem. «Wenn ich auch nur ein Glas Bier oder ein Glas Wein trinke, überkommt mich auf der Stelle ein unglaublicher Suchtdruck nach Kokain. Ich gehe dann meist sofort in die Stadt und besorge mir den Stoff, bin dann einen Tag und eine Nacht von zu Hause weg und verbrauche dabei eine Unmenge Geld.» Seine Frau ist verzweifelt, hat dann keine Ahnung, wo Markus sich aufhält, und sorgt sich verständlicherweise sehr.

Doch Gott habe ihm geholfen, mit dem Problem zurechtzukommen, erklärt Markus. «Das könnte auch für dich eine Lösung sein. Es wäre schön, wenn du mal zu einem Treffen unserer Gruppe kommen würdest.» Hier wird mir plötzlich klar, dass Markus wohl in einer Freikirche tätig und gerade auf «Mitgliederfang» ist. Ich kann mich irgendwie herauswinden, ohne dass es peinlich wird.

In der S.T.A.R.-Gruppe kommt es gegen Ende meines Aufenthalts immer wieder zu heftigen Streitgesprächen rund um das Thema «Abstinenz contra kontrolliertes Trinken». Kontrolliertes Trinken bezeichnet ein Trainingsprogramm zur Reduktion des Alkoholkonsums. Bei diesem Behandlungskonzept steht die Selbstkontrolle des Verhaltens im Umgang mit Alkohol im Vordergrund und nicht die Abstinenz, also der lebenslange Verzicht, was sowieso nur den wenigsten gelingt. Entwickelt wurde das Konzept vom deutschen Psycho-

logen und Suchtforscher Joachim Körkel, der sich in seinen Schriften von der Abstinenzorientierung in der Suchthilfe abwendet. Einen möglichen Entschluss zur Abstinenz schliesst er jedoch nicht aus, sofern dieser auf einer freiwilligen Entscheidung des Betroffenen basiert. Meine innere Stimme, auf die ich mich meist verlassen kann, sagt mir, es gar nicht erst mit Abstinenz zu versuchen. Die Enttäuschung, es nicht zu schaffen, wäre zu gross. Man würde sich wieder schwere Vorwürfe und Schuldzuweisungen machen und dann noch intensiver zur Flasche greifen. Einen «Ausrutscher» muss man so oder so immer in sein Konzept miteinplanen, alles andere ist eine Illusion.

Viele gute Ratschläge

Nach einem dreiwöchigen Aufenthalt verlasse ich (vorzeitig) die Klinik, mit vielen guten Ratschlägen und einem möglichen ambulanten Nachfolgeprogramm im Gepäck, zu dem es aber nie kommen sollte. Im Portemonnaie trage ich ab jetzt den in der Therapie erarbeiteten «Notfallpass». Dieser enthält wichtige Telefonnummern von Vertrauenspersonen und von ärztlichen Anlaufstellen, dazu Hinweise, was bei einem aufkommenden Suchtdruck hilft, und zudem noch den «Ausrutschervertrag», in dem ich persönlich definiert habe, was bei einem Rückfall sofort zu tun ist. «Denn ein Ausrutscher muss keine Katastrophe sein, wenn man richtig handelt», heisst es im Informationsordner, den ich ebenfalls mit nach Hause nehme, dazu.

Ich verabschiede mich am morgendlichen Rapport von der Gruppe und dem Personal, danke allen für die «gute» Zeit und fülle noch den Fragebogen «Zu Ihrer Zufriedenheit» des Leiters Qualitätsmanagement aus. Dann bestelle ich ein Taxi, denn der Bus von der Klinik zum Bahnhof fährt nur sehr sporadisch. Man geht davon aus, dass die Patienten mit dem eigenen Auto anreisen oder gebracht werden. Der Taxifahrerin klage ich, wie froh ich sei, nach der langen Zeit ohne Privatsphäre, also nach den drei langen Wochen, endlich wieder nach Hause zu kommen. «Drei Wochen», lacht sie, «das ist doch auszuhalten. Ich kenne Leute, die sind schon über ein Jahr in der Geschlossenheit!»

Am Bahnhof steht der Zug in die Stadt auf Gleis 1 schon bereit. Ich suche mir im Bordrestaurant ein freies «Plätzli», hier hat man durch die extragrossen Panoramascheiben mehr von der Fahrt. In unzähligen engkurvigen Serpentinausschnitten schlängelt sich die rote Zugskomposition aus der meditativen Bergwelt hinab ins hektische Mittelland und zurück in die stressige Stadt. «Ich kann allem widerstehen ausser der Versuchung,» schrieb Oscar Wilde. Ich studiere die aufgelegte Speisekarte und bestelle mir ein Fläschchen (25 cl) Merlot aus dem sonnigen Tessin!

Genie an der Flasche

Er ist einer der Pfeiler abendländischer Literatur und wurde mit 83 Jahren für seine Zeit steinalt – und war so gut wie immer betrunken.



Goethes Tagesbedarf an Wein belief sich auf drei Flaschen. Das geht nicht nur aus einer Bestellung für einen vierwöchigen Kuraufenthalt in Karlsbad 1820 hervor, sondern widerspiegelt sich auch in der Rechnung eines eintägigen Aufenthalts in einem Gasthaus in Frankfurt. Goethe trank aber nicht nur aus purem Genuss, sondern quasi aus Diet-ethischen Gründen. Ihm wird der Sinnanspruch zugewiesen: «Solange man nüchtern ist, gefällt das Schlechte. Wenn man getrunken hat, weiss man das Rechte.»