



Zürichsee-Zeitung / Bezirk Horgen  
8712 Stäfa  
044/ 718 10 20  
www.zsz.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 10'846  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 531,030  
Abo-Nr.: 3001498  
Seite: 1  
Fläche: 27'371 mm<sup>2</sup>

Print

## Viel Hilfe für Alkoholsüchtige

**ALKOHOL 250000 Personen in der Schweiz sind alkoholabhängig. Die Suchtberatung des Sozialen Netzes Horgen (SNH) behandelt jährlich 150 Alkoholabhängige. Neben dem SNH bieten etliche weitere Stellen Hilfe an, darunter auch Selbsthilfegruppen.**

Erst waren es nur ein paar Gläser mehr. Dann ging mit Alkohol einfach alles ein bisschen besser. Bis gar nichts mehr ging ohne Alkohol und die Welt nur noch aus «Lügen und Hoffnungslosigkeit» bestand. Das sagt Kurt\* über seine Alkoholsucht.

Schweizweit sind 250 000 Personen alkoholabhängig, schätzt die Überwachungsstelle Suchtmonitoring Schweiz. Einen Eindruck von der Situation im Bezirk Horgen liefern die Zahlen des Sozialen Netzes Horgen (SNH), offizielle Anlaufstelle für den ganzen Bezirk (ausser Richterswil) in Suchtfragen. Das SNH behandle jährlich etwa 150 Klienten in fast 800 Gesprächen zur Alkoholabhängigkeit, sagt Matthias Weber, Stellenleiter Suchtberatung des SNH. Die meisten derjenigen, die wegen einer Alkoholabhängigkeit das SNH aufsuchten, stammen aus Horgen (36), gefolgt von Wädenswil (35) und Thalwil (21). Wie Weber erklärt, wird zuerst eine Auslegeordnung über die Situation des Klienten gemacht. Man berate über Behandlungs-

möglichkeiten, wie beispielsweise eine stationäre Therapie, ambulante Beratung oder auch eine Psychotherapie, denn nicht selten versteckten sich hinter Suchtproblemen auch psychische Erkrankungen. Seiner Erfahrung nach fragen viele Alkoholabhängige neben dem SNH auch Psychiater, Hausärzte, das Sanatorium in Kilchberg, das Blaue Kreuz in Zürich oder das Zentrum für Suchtmedizin Arud in Horgen um Hilfe an.

### Süchtige gibt es in allen Schichten

Die Arud setzt zur Behandlung der Alkoholkrankheit auf eine individuell angepasste Therapie. Beim Wunsch, dem Alkohol völlig zu entsagen, empfiehlt die Arud einen ambulanten oder stationären Entzug, der eine bis zwei Wochen dauert. Die meisten der Klienten ziehen es jedoch vor, weiterhin Alkohol zu trinken, aber kontrolliert, sagt Tibor Rasovszky, Oberarzt für Psychiatrie beim Arud. Eine entsprechende Therapie könne von mehreren

Wochen bis zu mehreren Monaten dauern.

Männer seien deutlich häufiger alkoholabhängig als Frauen, sagt Rasovszky. Abgesehen vom Geschlecht sei es jedoch schwierig, bestimmte Risikogruppen zu definieren. Alkoholkrankte gebe es sowohl in ländlichen wie in städtischen Regionen, und sie entstammten allen sozialen Schichten, «der Unterschied beschränkt sich darauf, welche Art von Alkohol getrunken wird».

Eine weitere Möglichkeit, die Alkoholsucht in den Griff zu bekommen, sind Selbsthilfegruppen, wie beispielsweise die Anonymen Alkoholiker, die ausschliesslich aus Alkoholikern bestehen. «Solche Gruppen sind eine sehr gute Sache, denn hier sitzen die «Spezialisten» zusammen», sagt Weber. Viele hätten für sich Lösungen kreiert und könnten diese weitergeben. «Das Funktionieren hängt allerdings sehr von der Gruppendynamik ab», schränkt er ein.

Kurt besucht eine solche Gruppe der Anonymen Alkoholiker in Horgen. Ihm hilft sie.

Rahel Urech

\*Name von der Redaktion geändert.



Zürichsee-Zeitung / Bezirk Horgen  
8712 Stäfa  
044/ 718 10 20  
www.zsz.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 10'846  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 3001498  
Seite: 2  
Fläche: 129'337 mm<sup>2</sup>

Print

## Von ihrer Gemeinschaft hängen Leben ab



Kaffeetasse statt Weinglas: Alkoholiker greifen zu vielen Massnahmen, um die eigene Sucht zu verstecken. Doch bei den Anonymen Alkoholikern können sie offen darüber reden. *Symbolbild Sabine Rock*

**HORGEN Jede Woche treffen sich in der Alterssiedlung Tannenbach Alkoholiker. Um ihre Abhängigkeit zu bekämpfen, vertrauen sie sich einer Gruppe an, in der sie anonym und offen über Wünsche und Nöte reden. Für viele von ihnen ist es der einzige Ort, an dem sie sich selbst sein können.**

Kurt\* ist Alkoholiker. Alkoholiker verstecken Schnapsflaschen in der Unterwäscheschublade. Sie trinken Wein aus der Kaffeetasse statt aus dem Weinglas. Alles, um ihre Sucht zu verbergen. «Deine Welt besteht aus Lügen und Hoffnungslosigkeit», sagt Kurt. An einem Abend pro Woche aber muss Kurt nicht lügen. Er trifft sich mit Leuten, die sind wie er.

Der Ort für das Treffen der Anonymen Alkoholiker (AA) ist gut gewählt: Es hat kaum Passanten am Ende der Speerstrasse, was den Ankömmlingen ermöglicht, anonym zu bleiben. «AA-Meeting» steht auf einem Schild, das am Eingang zum Saal der Alterssiedlung Tannenbach steht.



Zürichsee-Zeitung / Bezirk Horgen  
8712 Stäfa  
044/ 718 10 20  
www.zsz.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 10'846  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 531\_030  
Abo-Nr.: 3001498  
Seite: 2  
Fläche: 129'337 mm<sup>2</sup>

Print

Hans ist der Erste. Er ist der älteste der Gruppe, die gute Seele und die Leitfigur. 37 Jahre sei er jetzt trocken, sagt er und zeigt eine Medaille der AA, auf der die Zahl 37 eingraviert ist. Hans hat Gebäck und Kuchen besorgt, die grosse Kerze auf dem Tisch angezündet und vor jeden Platz das grüne Buch mit der Aufschrift «Zwölf Schritte und zwölf Traditionen» hingelegt. Jetzt zieht er die Vorhänge zu.

Auch Richi ist schon da, gross gewachsen und herzlich. «Ich bekämpfe meine Alkohol- und Nikotinsucht mit Essen», sagt er und klopft auf seinen Bauch. «Alles, bloss nicht trinken.» Er sei seit drei Jahren trocken. Über ihn werden die anderen später sagen, er verdiene mehr als sie alle zusammen.

### «Boris, Alkoholiker»

Boris, schlank, mit leichtem östlichem Akzent, ist der Jüngste der Gruppe und ihr Chairman. Jedes Jahr ist ein anderes Mitglied der Gruppe Chairman. Dazu müsse man ein Jahr lang trocken sein, sagt Boris. Sandra und Lucy treffen ein, dann Janine, chic zu rechtgemacht, mit ihr Patrick und zum Schluss Kurt, der im Anzug direkt aus dem Büro kommt. Die meisten sind mittleren Alters und gepflegt; nur wenigen sieht man den jahrelangen Alkoholmissbrauch an. Schon bevor das Treffen begonnen hat, tauschen sie sich aus, viele hatten während der Woche telefonisch Kontakt.

«Boris, Alkoholiker», sagt Boris, wie er und auch Richi es jedes Mal tun, wenn sie das Wort ergreifen. Er bleibe sein Leben lang Alkoholiker, auch wenn er nicht mehr trinke, begründet Boris seine Ansage. Er leitet das Meeting mit knappen Gesten und einem Minimum an Worten. In

ihren Stühlen zurückgelehnt hören die anderen zu, wie Boris die Präambel der Anonymen Alkoholiker verliest – ein festes Ritual. «Die AA sind mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden», heisst es darin.

Es folgt die Lesung der ersten Tradition aus dem grünen Buch. Von Einigkeit ist die Rede – «ohne Gruppe ist Genesung für den Einzelnen kaum möglich». Von individueller Freiheit – «kein anonymer Alkoholiker kann einen anderen zu etwas zwingen, niemand kann bestraft oder ausgestossen werden». Und immer wieder ist von Gott die Rede.

Die Rituale, die Lesungen, das grüne Buch und überhaupt das ganze Treffen haben etwas Religiöses an sich. Sind die Mitglieder gläubig? Nur die wenigsten, stellt

«Wenn ich aufhören würde herzukommen, würde ich wieder mit Saufen beginnen.»

Kurt

sich heraus. Viele ersetzen das Wort Gott im grünen Buch durch «eine höhere Macht». «Meine höhere Macht ist für mich dieses Treffen hier», sagt Sandra. «Ohne dieses Treffen wäre ich verloren.»

Diese Aussage machen im Lauf des Abends viele. «Wenn ich aufhören würde herzukommen, dann wäre es eine Frage einer Woche, bis ich wieder mit Saufen beginnen würde», sagt Kurt. Die meisten der Anwesenden gehen zwei-, Richi gar dreimal zu AA-Treffen in der Region. «Das muss man, wenn man es ernst meint», sagt Boris. Kurt widerspricht ihm, das sei auch eine Zeitfrage.

### Prosecco vor dem Date

Die Treffen liefen sehr unterschiedlich ab, erklärt Boris. Es sei schon vorgekommen, dass einer besoffen kam, sich am Boden wälzte und alle umarmte. Manchmal schweige man auch einfach und hänge seinen Gedanken nach. Heute, vielleicht auch wegen des Gastes, reden sie.

«Ich bin so froh, dass es euch gibt», sagt Sandra. «Ich hatte heute wieder extrem das Bedürfnis, zu trinken.» So viele Leute hätten sie angerufen und mit ihren Problemen belastet. Sie hebt hilflos die Schultern: «Ich kann doch nicht auch noch für die Normalos da sein, ich habe selbst genug zu kämpfen.» Sagen könne sie das nicht, «sonst fliege ich auf».

Dieses Problem kennen die anderen: Jeder müsse für sich selbst die wichtigste Person sein, sagt Janine. «Wenn du erklärst, du hättest gerade keine zusätzliche Kraft, dann musst du nicht lügen.» Dann gesteht sie der Gruppe: «Ich habe letzte Woche getrunken.» Sie hatte ein Date, machte sich zu recht und dachte, sie wolle wie früher ein Glas Prosecco trinken. Mit ihrem Date trank sie zwei weitere Gläser, dann übermannte sie ein depressiver Schub. Sie kaufte Wein, trank zu Hause weiter, erbrach, musste notfallmässig zum Arzt. «Ich fühlte mich, wie wenn die Welt zusammenbricht.» Sie habe keinen Job, eine Trennung hinter sich und müsse ihre Verzweiflung wegtrinken. Sie sei jetzt nur hier, weil Sandra sie dazu überredet habe.

Die anderen nicken. «Es braucht Mut zu beichten», sagt Kurt. «Schön, dass du hier bist.» Er selbst habe mehrere Rückfälle gehabt und sei sich hinterher immer wie ein Verräter vorgekommen. Ihm sei es schwergefallen, sich von der Routine zu lösen. «Ab Freitag trank ich das ganze Wo-



Zürichsee-Zeitung / Bezirk Horgen  
8712 Stäfa  
044/ 718 10 20  
www.zsz.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 10'846  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 531,030  
Abo-Nr.: 3001498  
Seite: 2  
Fläche: 129'337 mm<sup>2</sup>

Print

chenende durch, denn nur besoffen kam der Tiger raus, und ich konnte Frauen aufreissen.» Wenn er merke, es werde heikel, und er wolle trinken, sage er sich, er müsse nur eine Stunde verzichten. Wenn er an einem Kiosk vorbeilaufe, verkürze er die Verzichtsphase sogar auf 20 Sekunden. «Diese Fristen helfen mir.»

Ziel der AA-Gruppen sei nicht, das ganze weitere Leben nicht zu trinken, «das schaffst du nicht», sagt Boris. Es gehe darum, im «Ich hatte heute wieder extrem das Bedürfnis, zu trinken.»

*Sandra*  
Augenblick nicht zu trinken und den Alkohol für die nächsten 24 Stunden stehen zu lassen.

Genau das sei es, was er an den AA schätze, sagt Kurt, die handfesten Tipps.

Richi ist der Nächste, dem Boris das Wort erteilt. «Richi, Alkoholiker. Ich hatte eine miese Woche, alle regen mich auf. Alle wollen etwas von mir, nur geben sie nichts.» Er spricht von seiner Frau und dem brüderlichen Zusammenleben mit ihr, das ihn plagt, an dem er sich selbst aber auch Schuld gibt. Später erzählt er von seinem Tiefpunkt, wie er schon nachmittags den Arbeitsplatz verliess, mit dem Auto herumfuhr und soff, immer wieder an der Langstrasse endete und weitertrank, «solange der Bancomat Geld hergab». Eines Tages lieferte er sich selbst in die psychiatrische Klinik ein, weil er nur noch daran denken konnte, sich umzubringen. Er erzählt, wie sie kein Zimmer für ihn hatten und er trotzdem dort blieb, im Eingangsbereich, bis sie ihn irgendwann aufnahmen.

Die anderen kennen seine Ge-

sichte. Sie kennen ihn und einander auf eine Art, wie niemand sonst sie kennt und kennen darf. Davon hängt ihre Existenz ab.

Als niemand mehr etwas sagt, beendet Boris das Meeting. Alle acht Teilnehmer rücken ihre Stühle zurück, stehen auf, fassen sich an den Händen und sagen den Gelassenheitsspruch auf – das Vaterunser der Alkoholiker: «Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.»

Dann treten die Teilnehmer wieder in die Nacht hinaus. In die Anonymität. *Rahel Urech*

\* Alle Namen in diesem Artikel wurden von der Redaktion geändert.

## ANONYME ALKOHOLIKER

**Die Gemeinschaft** der Anonymen Alkoholiker (AA) entstand 1935 in den USA. In der Schweiz wurde 1963 die erste AA-Gruppe gegründet; heute existieren schweizweit 150 Gruppen. Im Bezirk Horgen gibt es zwei Gruppen. In Horgen finden die Treffen jeden Mittwoch um 19.30 Uhr in der Alterssiedlung Tannenbach an der Speer-

strasse 7–9 statt, in Kilchberg am Mittwoch um 19 Uhr an der Alten Landstrasse 70 im Teichzimmer des Sanatoriums.

Die Anonymität ist das Grundprinzip der AA. Alter, Beruf, Konfession und Herkunft spielen innerhalb der AA-Gemeinschaft keine Rolle. Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit

dem Trinken aufzuhören. Wie die AA auf Ihrer Website festhalten, können «Neulinge» durch den ständigen Kontakt mit trockenen Kollegen den Zwang zum Trinken durchbrechen. Die Einsteiger konzentrieren sich darauf, jetzt nicht zu trinken und den Alkohol für die nächsten 24 Stunden stehen zu lassen. *rau*

## DEFINITION ALKOHOLSUCHT

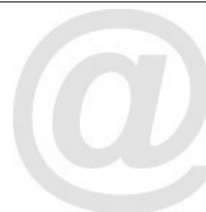
**Eine Alkoholabhängigkeit** wird nicht über die Menge des konsumierten Alkohols definiert, sondern anhand bestimmter Kriterien diagnostiziert. Von folgenden Kriterien müssen drei oder mehr mindestens einen Monat lang gleichzeitig vorhanden sein:

- Zwanghaftes Verlangen, Alkohol zu konsumieren.

- Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich Menge, Beginn oder Ende des Konsums.
- Körperliche Entzugserscheinungen bei Konsumstopp oder Konsumreduktion.
- Nachweis einer Toleranz.
- Vernachlässigung anderer Interessen.
- Anhaltender Substanzkonsum trotz gesundheitlicher und

sozialer Folgeschäden.

Als problematischer Alkoholkonsum wird bei Männern das Trinken von vier Standardgläsern (SG) jeden Tag, bei Frauen von zwei SG jeden Tag angesehen. Problematisch ist auch das Rauschtrinken, wenn Männer bei einer Gelegenheit fünf SG oder mehr und Frauen vier SG oder mehr trinken. *rau*



Online-Ausgabe

Zürichsee-Zeitung  
8712 Stäfa  
044/ 928 55 55  
www.zsz.ch

Medienart: Internet  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse

Page Visits: 103'551

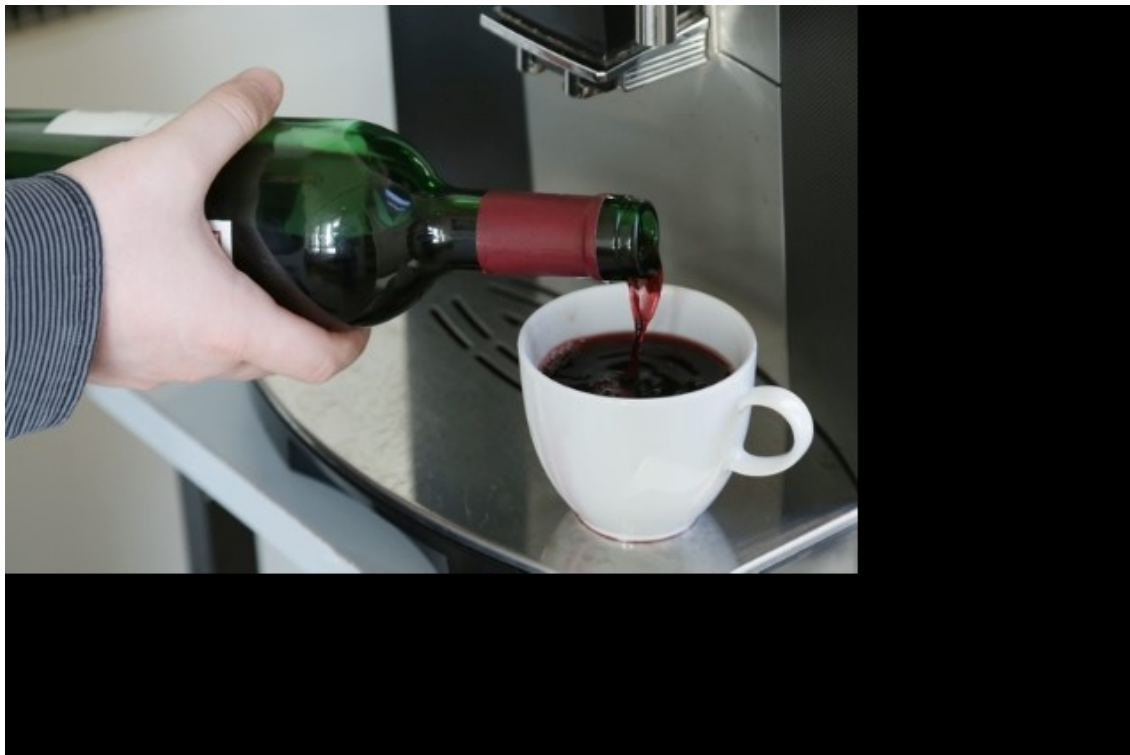
Online lesen

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 3001498

News Websites

## Viel Hilfe für Alkoholsüchtige

250 000 Personen in der Schweiz sind alkoholabhängig. Die Suchtberatung des Sozialen Netzes Horgen (SNH) behandelt jährlich 150 Alkoholabhängige. Neben dem SNH bieten etliche weitere Stellen Hilfe an, darunter auch Selbsthilfegruppen.



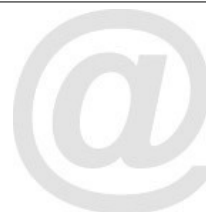
Bloss nicht auffliegen: Alkoholiker greifen zu vielen Mitteln, um die Sucht zu verstecken. Bild: Sabine Rock, Symbolbild

Rahel Urech

02.03.2016

Erst waren es nur ein paar Gläser mehr. Dann ging mit Alkohol einfach alles ein bisschen besser. Bis gar nichts mehr ging ohne Alkohol und die Welt nur noch aus «Lügen und Hoffnungslosigkeit» bestand. Das sagt Kurt\* über seine Alkoholsucht.

Schweizweit sind 250 000 Personen alkoholabhängig, schätzt die Überwachungsstelle Suchtmonitoring Schweiz. Einen Eindruck von der Situation im Bezirk Horgen liefern die Zahlen des Sozialen Netzes Horgen (SNH), offizielle Anlaufstelle für den ganzen Bezirk (ausser Richterswil) in Suchtfragen. Das SNH behandle jährlich etwa 150 Klienten in fast 800 Gesprächen zur Alkoholabhängigkeit, sagt Matthias Weber, Stellenleiter Suchtberatung des SNH. Die meisten derjenigen, die wegen einer Alkoholabhängigkeit das SNH aufsuchten, stammen aus Horgen (36), gefolgt von Wädenswil (35) und Thalwil (21). Wie Weber erklärt, wird zuerst eine Auslegeordnung über die Situation des Klienten gemacht. Man berate über Behandlungsmöglichkeiten, wie beispielsweise eine stationäre Therapie, ambulante Beratung oder auch eine Psychotherapie, denn nicht selten versteckten sich hinter Suchtproblemen auch psychische Erkrankungen. Seiner Erfahrung nach fragen viele Alkoholabhängige neben dem SNH auch Psychiater, Hausärzte, das Sanatorium in Kilchberg, das Blaue Kreuz in Zürich oder das Zentrum für Suchtmedizin Arud in Horgen um Hilfe an.



Online-Ausgabe

Zürichsee-Zeitung  
8712 Stäfa  
044/ 928 55 55  
www.zsz.ch

Medienart: Internet  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Page Visits: 103'551

[Online lesen](#)

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 3001498

News Websites

## Süchtige gibt es in allen Schichten

Die Arud setzt zur Behandlung der Alkoholkrankheit auf eine individuell angepasste Therapie. Beim Wunsch, dem Alkohol völlig zu entsagen, empfiehlt die Arud einen ambulanten oder stationären Entzug, der eine bis zwei Wochen dauert. Die meisten der Klienten ziehen es jedoch vor, weiterhin Alkohol zu trinken, aber kontrolliert, sagt Tibor Rasovszky, Oberarzt für Psychiatrie beim Arud. Eine entsprechende Therapie könne von mehreren Wochen bis zu mehreren Monaten dauern.

Männer seien deutlich häufiger alkoholabhängig als Frauen, sagt Rasovszky. Abgesehen vom Geschlecht sei es jedoch schwierig, bestimmte Risikogruppen zu definieren. Alkoholranke gebe es sowohl in ländlichen wie in städtischen Regionen, und sie entstammten allen sozialen Schichten, «der Unterschied beschränkt sich darauf, welche Art von Alkohol getrunken wird».

Eine weitere Möglichkeit, die Alkoholsucht in den Griff zu bekommen, sind Selbsthilfegruppen, wie beispielsweise die Anonymen Alkoholiker, die ausschliesslich aus Alkoholikern bestehen. «Solche Gruppen sind eine sehr gute Sache, denn hier sitzen die <Spezialisten> zusammen», sagt Weber. Viele hätten für sich Lösungen kreiert und könnten diese weitergeben. «Das Funktionieren hängt allerdings sehr von der Gruppendynamik ab», schränkt er ein.

Kurt besucht eine solche Gruppe der Anonymen Alkoholiker in Horgen. Ihm hilft sie.

\* Name von der Redaktion geändert () (Erstellt: 02.03.2016, 16:10 Uhr)