Nachgefragt

«Es wäre lebensgefährlich, die Schnapsläden zu schliessen»

Täglich wird man mit düsteren Coronanachrichten überschwemmt. Das baut Druck und Zukunftsängste auf. Kann ein Glas Alkohol Abhilfe schaffen?

Regine Rust: Ganz sicher – für den Moment. Alkohol bietet viel: Entspannung, ein bisschen Euphorie. Später wird man schläfrig, je nachdem enthemmt oder aggressiv. Eine faszinierende Substanz, da sich die Wirkung mit der Menge verändert. Ausserdem ist es ein soziales Schmiermittel.

Wird im Lockdown mehr Alkohol konsumiert?

Eindeutig, ja. Man kann seine Sorgen, Einsamkeit und Langeweile wegtrinken. Manche verabreden sich zu Videokonferenzen, um zu trinken. Unser Leben ist monotoner geworden, und Alkohol bringt Abwechslung. Ausserdem bekommt man für wenig Geld viel Wirkung. Das ist gefährlich.

Klingt wie ein Werbeslogan. Aber was ist der Preis?

Der Preis ist hoch. Alkohol ist ein Nervengift. Andere Drogen greifen mehrheitlich das Gehirn an, Alkohol den ganzen Körper. Er dringt in jede Nervenzelle ein, greift die Organe an: Speiseröhre, Magen, Darm, Leber, Niere, Nerven, Haut. Wer regelmässig trinkt, braucht immer mehr, um die erwünschte Wirkung zu spüren. Das geht verblüffend schnell. Bei Jugendlichen noch schneller und mit massiveren körperlichen Schäden. Das macht mir Sorgen.

Warum?

Ich fürchte, dass viele Jugendliche geschwächt aus der Coronakrise hervorgehen. Ich hoffe, dass Angehörige sich früh genug bei uns melden, damit wir helfen können.

«Der verträgt viel», sagt man lobend, wenn einer trinkfest ist. Aber was geschieht mit der Psyche?

Alkohol wirkt angstlösend. Aber wenn man mit dem Trinken aufhört, wird das zum Bumerang: Man wird ängstlicher und depressiver. Und greift wieder zur Flasche, um den Schmerz zu lindern. Ein Teufelskreis. Ausserdem greift Alkohol Strukturen im Gehirn an. Gerade dort sitzt unsere Persönlichkeit.

Regine Rust, Geschäftsleiterin der Stiftung Suchthilfe. Bild: Michel Canonica

Was kann man tun, damit der Konsum nicht überbordet?

Man soll bei den Regeln bleiben, die man schon verinnerlicht hat. Es gibt Orte und Zeiten, da konsumiere ich nicht. Alkoholfreie Inseln. Zum Beispiel: Ich trinke mein Glas Wein erst am Abend um 20 Uhr. Oder: Jeden Dienstagabend bin ich normalerweise beim Yoga und dann trinke ich auch jetzt keinen Wein.

Dennoch sieht man in der Stadt schon am Tag gut gekleidete Herren mit ihrem Dosenbier an der Sonne sitzen.

Daydrinking hat eine höhere Akzeptanz. Ich sehe im Zug von St. Gallen nach Zürich oft Männer, die um 17 Uhr ihre erste Bierdose öffnen. Und dann noch eine. Ein fatales Ritual.

Wäre es besser, die Schnaps- und Weinläden zu schliessen?

Absolut nicht. Wenn körperlich Alkoholabhängige den Konsum einstellen, kann es lebensgefährlich werden. Der Körper braucht das Gift so sehr, dass er ohne Alkohol nicht mehr funktioniert.

Jeder kennt jemanden mit einem Alkoholproblem. Sollte man das ansprechen?

Kommt drauf an, wie gut man jemanden kennt. Wenn es ein enger Freund ist, sollte man ihm signalisieren: «Ich sehe es. Ich bin für dich da. Aber ich merke, dass das, was du tust, ein hohes Risiko beinhaltet.» Man nicht gleich das Wort «Alkoholsucht» benutzen. Da ist eine grosse Scham. Wenn ich abhängig bin und sehe, alle anderen haben es im Griff, denke ich: Ich kriege das nicht hin. Das ist schwierig zu akzeptieren. Wir wollen alle normal sein. *(mem)*

Hinweis
Stiftung Suchthilfe: 071 523 0 223