Bruno B. ist seit elf Jahren Mitglied der Anonymen Alkoholiker. Jolanda T. ist Mutter eines drogenabhängigen Sohnes. Bilder: Arthur Gamsa

Der einzige Halt im Lockdown

«Solange ich die Gruppe daheim habe, schaffe ich auch Corona»: Virtuelle Selbsthilfegruppen helfen Suchtkranken und Angehörigen.

Viola Priss

Nie gab es weniger Ausweichmöglichkeiten für Suchtkranke, nie war es schwieriger, dem Griff zum Suchtmittel zu widerstehen. Um sich der Sucht nicht allein auszusetzen, satteln immer mehr Ostschweizer Selbsthilfegruppen auf Onlineformate um. Was für die Anonymen Alkoholiker funktioniert, ist auch für Angehörige ein Segen.

Bruno B., seit 11 Jahren Mitglied der Anonymen Alkoholiker

«Allein? Ich bin seit elf Jahren nicht mehr allein.», sagt Bruno B., 56. Der gelernte Spediteur sagt, er sei nicht an einem Tag seit Ausbruch der Pandemie einsam gewesen: «Im Gegensatz zu früher. Da gab es keinen Tag, an dem ich mich nicht elendig einsam gefühlt hätte.» Es konnte passieren, dass er inmitten einer Fasnachtsrunde am Tisch in Tränen ausbrach, weil er sich nicht verstanden fühlte. Dieses Leben des Alkoholikers Bruno B. begann im Alter von 14. Extrem schüchtern sei er gewesen, erst betrunken habe er reden und unter Menschen gehen können. Der Beginn eines jahrzehntelangen Teufelskreises, der Lehre, Klinikaufenthalte, Therapien überdauerte. Es brauchte viel, am Ende erbrach er Blut, bis er begriff: «Entweder ich gehe diesen Schritt und gehe in diese Gruppe oder ich überlebe das nicht.» Er zückt sein Handy, öffnet seine Kontaktliste, scrollt, und scrollt und scrollt, lauter Einträge, die mit «A» beginnen. «Hier, das sind jetzt meine Freunde. Und falls einer von ihnen jetzt anruft – da lasse ich alles stehen und liegen.» AA – Anton, AA – Hussein, AA – Ramona – die Personen, deren Nachname weder in Brunos Handy noch sonst irgendwo stehen, sind Bruno B.' s neue Freunde. Und sie sind alle Anonyme Alkoholiker.

Mit der Gruppe begann sein zweites Leben

Er halte sich streng an die Vorgaben des Bundes, sagt er. Das habe er lernen müssen: Dass es Regeln gibt. Deshalb war schon im ersten Lockdown für den gebürtigen Rorschacher klar: Keine physischen Treffen mehr. Dabei seien gerade diese in den letzten elf Jahren zu Stützen geworden, die ihm Halt gäben. In dieser Zeit habe es zwar Krisen, nie aber einen Rückfall gegeben.«Der Alkohol war mein bester Freund, er war immer da. Zu jeder Tages und Nachtzeit. Jetzt sind da alle meine Freunde. Selbst wenn ich weiss, ich brauche sie nicht mehr, stützen sie mich. Sie sind das unsichtbare Netz, das ich in meinem Rücken weiss.»

Neumitglieder trifft Bruno B. aber auch an Tagen wie diesem, mit zweistelliger Minustemperatur an einem Weiher unweit seiner Wohnung. Er verleiht damit nicht nur der Gruppe ein Gesicht, sondern stärkt auch die Absicht des Betroffenen, sich von der Sucht zu lösen. «Weil man sich in die Augen schauen kann», sagt er.

In den Online-Gruppen bekommen die Namen Gesichter, Abend für Abend. Auch im Urlaub, besuche er die Treffen online: «Solange ich die Gruppe im Skype daheim habe, schaffe ich auch Corona.» Allein regional gibt es zwanzig mögliche Online-Treffen der Anonymen Alkoholiker: «Wenn ich wollte, könnte ich jeden Abend zu einem Treffen», sagt Bruno. Am Sonntag hätten sie Geburtstag gefeiert, einen 30. «Nicht einen herkömmlichen Geburtstag», korrigiert Bruno B.: «Wir AA's haben immer zwei Geburtstage: Der, an dem wir geboren wurden und der Tag, an dem wir aufgehört haben zu trinken.»

Regine Rust, Leiterin der Stiftung Suchthilfe in St. Gallen, bekommt seit März 2020 die Coronamassnahmen direkt in ihrem Berufsalltag zu spüren. Sie schätzt, dass der Gesprächsbedarf im vergangenen Jahr phasenweise um 20 Prozent zugenommen hat. «Besonders schlimm ist es im Moment, da das eigene Daheim oft gleichzeitig auch Konsumort ist.» Dort trinkt der Alkoholiker, dort verspielt der Onlinespielsüchtige Geld, dort ringen Angehörige mit ihren Ängsten, weiss die Sozialarbeiterin. Eine Suchterkrankung betreffe immer die ganze Familie. Hätte bei einigen Klientinnen und Klienten im ersten Lockdown noch eine gewissen Exotik des Ausnahmezustands für mehr Ruhe gesorgt, schlage die zweite Welle umso heftiger zu: «Weil kein Ende absehbar ist, die Ausweichmöglichkeiten minimiert waren.» Der Griff zur Flasche, zur Pille, zur Computermaus und zum Geldspiel liege dann eben im wahrsten Sinne oft «zum Greifen nah».

Draussen die Maskenpflicht, drinnen die fallenden Masken

Konnte früher heimlich getrunken, gespielt, und gedealt werden, ist im Lockdown kaum mehr Kaschieren möglich: «Es ist unglaublich hart für Angehörige, so nah mitzubekommen, wie tief jemand in der Sucht steckt. Wenn alles in den eigenen vier Wänden passiert, ist Distanz unglaublich schwer», sagt Rust. Die Gedanken «Arbeitet er? Verzockt er gerade noch mehr Geld? Geht sie einkaufen oder trinkt sie?», seien auf Dauer kaum alleine zu stemmen.

> «Das eigene Daheim ist oft gleichzeitig auch Konsumort.»

Regine Rust
Leiterin der Stiftung Suchthilfe

In dem virtuellen Raum, in den viele Gruppentreffen verlegt wurden, treffen sich jedoch nicht nur Direktbetroffene. In Kooperation mit der Selbsthilfestelle St. Gallen und Appenzell ist auch eine Online-Gruppe für Angehörige von Suchtkranken entstanden. Die Nachfrage habe die bestehenden Gruppen gesprengt. Eine, die sich schon jetzt auf das erste Meeting freut, ist Jolanda T.

Jolanda T., Mutter eines drogenabhängigen Sohnes

Es ist drei Jahre her, als sich die 55-jährige Juristin eingestehen musste: «Wenn das so weiter geht, verliere ich meinen Sohn durch die Drogen.» Damals war ihr Erstgeborener Anfang 20. Und Jolanda T. meinte, alles getan zu haben, um gegen eine solche Familiengeschichte gefeit zu sein. Die Urlaube, in die sie fuhren, die Sportevents zu dem sie den Junior chauffierte, die vielen Gespräche im Familienkreis und die finanzielle Sicherheit: All das sollte ihre Schützlinge davon abhalten, «auf die falsche Bahn zu geraten.»

«Es mir einzugestehen, zu kapitulieren war ein erster Schritt, Hilfe anzunehmen.» Entscheidend aber war der Austausch mit anderen, denen es ähnlich erging. Endlich nicht mehr vorgeben zu müssen, als sei alles gut, endlich zu erfahren, dass das in allen möglichen Familienkonstellationen vorkomme, sei eine enorme Erleichterung gewesen: «Da sass die Professorin neben der Arbeiterin, Jung neben Alt, und alle sassen wir im selben Boot. Und hatten das Gefühl uns immerhin gegenseitig Schutzwesten zuwerfen zu können.»

Die omnipräsente Sorge

Ihr Sohn lebt teilweise bei ihr, teilweise im betreuten Wohnen. Insbesondere seit dem zweiten Lockdown stiegen ihre Sorgen um einen möglichen Rückfall. Er werde von Möglichkeiten und Angeboten an Drogen zu kommen, überrannt. Dagegen fehle der Kontakt zu neuen Menschen ausserhalb des Milieus, etwa im Studium, fast völlig.

«Für Menschen wie ihn ist die Abstinenz ein einziger Kraftakt. Und ich leide mit.» Mitleiden, Mitfühlen und, wenn möglich, Mittragen, darum geht es im Austausch der Selbsthilfegruppe, zu der sie mit ihrem Mann geht. Aktuell treffen sich die dutzend Mitglieder online. «Es ist auch immer wieder ein Kraftakt, sich vor den Bildschirm zu setzen und mit dem zu konfrontieren, was so sehr belastet. Man könnte stattdessen auch einen Film anschauen und endlich mal abschalten. Und doch passiert im Austausch soviel. Die Angehörigen seien grösstenteils Mütter. Väter, berichtet sie, scheuten die Auseinandersetzung, woran Familien häufig zerbrächen: «Reden ist der erste Schritt in Richtung Genesung. Ich wünschte, wir würden alle mehr reden.»

«Zur Not kommst Du zu uns»

Um abzuschalten geht Jolanda T. gerne nach draussen, an den Weiher und fotografiert die Landschaft mit ihrer alten Leica-Kamera. Manchmal gelingt es ihr besser, manchmal muss sie sich dazu zwingen. Auch etwas, an das sie sich gegenseitig erinnern in der Gruppe: «Tu dir Gutes, sonst opferst Du dich auf.» Das hilft. Zur Not wurde ihr auch mal eine Auszeit in der Wohnung anderer angeboten, als die Sorge um den süchtigen Sohn zu gross wurde. Da wurde ihr gesagt: «Sonst kommst Du einfach zu uns.»

Ihr Smartphone hält sie in der Jackentasche wie einen Handwärmer. Eine Bekannte kommt vorbei, grüsst, fragt nach dem Befinden, es folgt das übliche Geplänkel. Jolanda T. geht ein paar Schritte ausser Hörweite ehe sie sagt: «Es kann Kraft kosten, die Fassade zu wahren, zu lächeln, wenn einem zum Heulen zumute ist. Aber es ist okay. Ich weiss ja jetzt, hinter den Masken sieht es häufig ganz anders aus.