

Rolf war jahrelang ein Pegeltrinker: Ohne seine tägliche Dosis Alkohol lief nichts. Sein Weg zur Abstinenz war lang und schmerzhaft.

Martin Steinegger

«Ein Alkoholiker hat nur zwei Möglichkeiten: Entweder er wird völlig abstinent – oder er rutscht immer wieder in den Suff hinein». Das sagt der 52-jährige Rolf heute mit grosser Bestimmtheit. Seit rund zwei Jahren ist Rolf nun bereits «trocken». Er kennt sogar den Tag, an dem er seinen letzten Tropfen Alkohol trank. «Es war der 15. April 2007».

Damals wurde er nach einer Phase, in der er wie er selber sagt «sämtliche Grenzen überschritten hatte», in eine Klinik eingewiesen. Nach monatelangem, schwerem Trinken war Rolf körperlich und seelisch am Ende. Er war aufgedunsen, wog fast 130 Kilogramm und hatte massive gesundheitliche wie psychische Probleme. Als er in die Klinik kam, hatte er fast 3 Promille Alkohol im Blut. Selbst am nächsten Tag lag sein Alkoholpegel immer noch bei 2 Promille. «Es war ein Zeichen dafür, dass meine Leber den Alkohol kaum noch abbauen konnte», sagt Rolf.

Der körperliche Entzug dauerte bei Rolf knapp eine Woche. Es folgte ein Aufenthalt in einer Höhenklinik, wo Rolf sich langsam wieder fing. «Ich wusste damals: Wenn ich es jetzt nicht schaffe, schaffe ich es nie mehr; dann saufe ich mich zu tode», sagt er.

Gegen den «Anschiss der Welt»

Der Alkoholismus hatte sich bei Rolf langsam entwickelt. «Man steht nicht eines Morgens auf und wird zum Alkoholiker», betont er. Die Trinkerei begann bei ihm schon in jungen Jahren. Hier mal ein Gläschen, dort mal eine Stange. So fing es an. Rolf fühlte sich besser, wenn er trank. Mit dem Alkohol konnte er den «Anschiss der Welt», wie Rolf es bezeichnet, besser ertragen. Oft trank er aber auch aus purer Langeweile. Rolf war aber nie ein Absturztrinker. Vielmehr war er ein Pegeltrinker. «Ein Pegeltrinker trinkt täglich – aber immer nur so viel, dass er seine alltäglichen Aufgaben noch erledigen kann, ohne gross aufzufallen», erklärt Rolf. Pegeltrinker arbeiten, haben Familie und fahren sogar Auto – in der Regel fallen sie kaum auf.

Zu Beginn war Rolf ein «sanfter» Pegeltrinker. Die tägliche Dosis, die er benötigte, war noch relativ gering; etwas Wein, vielleicht ein oder zwei Gin dazu. Doch dann gewöhnte sich Rolfs Körper an den Alkohol – und der Pegel stieg.

Die Stärke des Alkoholkonsums wird in der Fachwelt in Einheiten definiert. Eine Einheit Alkohol entspricht ca. 2 dl hochprozentigem Schnaps, oder einem Glas Wein oder einer Stange Bier. Rolf benötigte bis zu 15 Einheiten Alkohol pro Tag, um auf Touren zu kommen. Nach einer gewissen Zeit steigerte sich sein Konsum auf bis zu 25 Einheiten pro Tag. Interessanterweise konnte er sein Leben trotz ständiger Angetrunkenheit lange Zeit bewältigen. Seine Frau merkte nichts von seiner Sucht. Auch sein Arbeitgeber war ahnungslos. «Der Körper gewöhnt sich an die täglichen Alkohol-Rationen – man lernt damit umzugehen». Problematisch wurde es jedoch, wenn Rolf über seinen normalen Pegel hinaus trank. Das war zum Beispiel dann der Fall, wenn am Wochenende Freunde zu Besuch kamen. Dann wurde eine Flasche Wein geköpft. «Das gab mir jeweils den Rest», sagt Rolf.

Dem Dämon die Stirn bieten

Seine Sucht wurde stärker und er verlor er die Kontrolle. Es folgten Entzüge, medikamentöse Behandlungen und Klinikaufenthalte. Allerdings wurde Rolf immer wieder rückfällig. Der Alkohol sei wie ein Dämon, sagt er. «Man weiss, dass er böse ist – aber dennoch erliegt man ihm immer wieder».

Heute versucht Rolf dem Dämon die Stirn zu bieten. Er hält sich oft an der frischen Luft auf, macht lange Spaziergänge. «Das lenkt ab», sagt er. Ausserdem versucht er sich dem «Anschiss der Welt» zu stellen und ihn auszusitzen. Er sei weniger gesellig als früher. Wenn er andere Leute sieht, die vom Alkohol «angesäuselt» sind, nervt er sich. «Ich versuche mich abzulenken», sagt er. Der Dämon soll keine Chance bekommen, ihn wieder in Versuchung zu führen.

Expertenhinweis

Gesunde Erwachsene, die sich an die folgenden Trinkregeln halten, können davon ausgehen, dass sie damit weder sich selber noch ihre Mitmenschen gefährden. Zwei Standardgläser alkoholische Getränke pro Tag sind unbedenklich (unter einem Standardglas wird jene Alkoholmenge verstanden, die normalerweise in einem Restaurant ausgeschenkt wird, nämlich 3 dl Bier, 1 dl Wein und 2 cl Spirituosen). In Ausnahmefällen nicht mehr als 4 Standardgläser alkoholische Getränke mit Genuss trinken. Mit Genuss trinken bedeutet auch: langsam trinken (nicht mehr als 1 Glas pro Stunde! Zudem gibt es Situationen, in denen grundsätzlich auf Alkohol verzichtet werden sollte, um sich und andere nicht in Gefahr zu bringen:

- vor und während des Auto-, Motorrad-, Velofahrens,
- vor und während des aktiven Sporttreibens
- vor und während der Arbeit

Achtung: Alkohol für Kinder ist tabu und Frauen reagieren auf Alkohol anders als Männer.