

Region

Samstag, 20. Mai 2023

«Viele sagten mir, ich solle doch einfach aufhören – doch so einfach ist das nicht»

Was, wenn aus dem Genusstrinken eine Sucht wird? Wie findet man da heraus? Ein Bieler erzählt, wie es ihm gelungen ist. Und weshalb ihm eine Selbsthilfegruppe dabei geholfen hat.

Interview: Hannah Frei

Beat L*, draussen wird es wärmer, die Menschen treffen sich am Feierabend auf ein Glas in den Bieler Gassen. Wie ist es für Sie, an den Trinkenden vorbeizugehen?

Beat L*: Mittlerweile ist das für mich kein Problem mehr. Ich kann auch gut an Partys gehen oder mich in Gesellschaft aufhalten, in der getrunken wird – Gott sei Dank.

Was, wenn jemand in Ihrer Gegenwart weit über seinen Durst hinaus trinkt?

Das ist mir dann schon unangenehm. Ab einem gewissen Pegel habe ich kein Interesse mehr, dabei zu sein und zuzuhören. Dann verschwinde ich halt einfach etwas früher als andere. Es ist aber wohl auch für Nicht-Alkoholiker mühsam, wenn jemand zu lallen beginnt und zu einem anderen Menschen wird.

Können Sie sich an Ihr erstes Bier erinnern?

Das war in den Jugendjahren. Ein Bier mit Freunden. Zwischendurch hat man auch mal über die Stränge geschlagen. Das hat einfach dazugehört, so wie das in der Gesellschaft halt der Fall ist.

Wann kam bei Ihnen der Moment, als Sie merkten, dass Sie zu viel trinken?

Das war viele Jahre später. Ich stellte fest, dass ich immer eine Ausrede finde, um mir gegenüber zu rechtfertigen, dass ich trinke. Gewinnt der EHC Biel, trinke ich. Verliert er, trinke ich auch. Es fiel mir schwer, regelmässige Trinkpausen einzulegen. Irgendwann trank ich jeden Abend. Und dann stellte ich fest, dass ich mich veränderte. Ich wurde genervter, unangenehmer. Das spürte natürlich auch mein Umfeld. Irgendwann sagte meine Frau, dass sie das nicht mehr ertrage. Die Schwierigkeit ist jedoch, sich selbst einzugestehen, dass man ein Problem hat. Weil man es verdrängt. Weil man es nicht wahrhaben will, auch wenn es offensichtlich ist. Oft sagte man mir: Hör doch einfach mit dem Trinken auf. Aber ohne Hilfe schaffte ich das nicht.

Also machten Sie einen Entzug. Danach gründeten Sie mithilfe des Blauen Kreuz eine Selbsthilfegruppe in Biel. Wieso?

Mit der Gründung haben ich und ein weiterer Betroffener bereits im Entzug begonnen. Dort wurde mir klar, wie wichtig der Austausch mit Gleichgesinnten für mich ist. Nach dem Entzug war es schwierig, ins gewohnte Umfeld zurückzukommen. Ich hing in der Luft. Da waren all diese Triggerpunkte, etwa die Alkoholregale im Denner. Lange mied ich deshalb diese Läden. Hier hat mir die Selbsthilfegruppe sehr geholfen.
Inwiefern?



Der 54-jährige Beat L. hat oft versucht, mit dem Trinken aufzuhören. Gelungen ist ihm das erst dank eines Entzugs und einer Selbsthilfegruppe (Symbolbild).

Bild: Finn Winkler/Keystone

Mir hat es viel Kraft und Halt gegeben, mich regelmässig mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die Therapien sind wichtig, klar. Aber sie schaffen nicht, was die Selbsthilfegruppe kann. Dort fühlt man sich verstanden, kann frei erzählen, wird nicht eingeordnet, nicht schubladisiert. Und man hat auch nicht das Gefühl, therapiert zu werden. Es sind einfach regelmässige Treffen, bei denen man sich ungehemmt übers Privatleben, über den Job, über das Schöne und das Schwierige im Leben austauschen kann. Das bietet auch fürs Umfeld eine Entlastung.

Hätten Sie vor dem Entzug gedacht, dass Sie jemals einer Selbsthilfegruppe beitreten respektive sogar selbst eine gründen werden?

Niemals! Das war für mich ein rotes Tuch. Ich kannte lediglich die Klischees: Dass man sich vorstellt, beklatscht wird für all die Tage, die man nun bereits nüchtern ist. Im Entzug habe ich aber gemerkt, dass eine Selbsthilfegruppe sehr wertvoll sein kann.

Wie läuft ein Treffen ab?

In einem sehr geschützten Rahmen. Was dort besprochen wird, geht nicht raus. Die meisten erzählen nicht einmal ihrem nächsten Umfeld, dass sie in einer solchen Gruppe sind. Wir starten jeweils mit einer Befindlichkeitsrunde. Danach widmen wir uns einem bestimmten Thema.

Was für Menschen sind da dabei?

Querbeet durch alle Schichten. Der Jüngste war 18 Jahre alt,

der Älteste um die 75. Wir sind eine gemischte Gruppe, Frauen und Männer, Professorinnen und Handwerker. Obwohl es bei uns eine gewisse Verbindlichkeit gibt, ist die Fluktuation häufig gross. Besonders nach einem Rückfall ist die Hemmschwelle riesig, wiederzukommen. Aus Scham. Dabei wäre es genau in diesen Momenten besonders wichtig. Die Gruppe hat auch mir immer wieder geholfen, wenn ich befürchtete, einen Rückfall zu erleiden.

Dürften auch Menschen aus

Eine Selbsthilfegruppe soll nicht die Therapeutin ersetzen

In den letzten Jahren wurde das Angebot an Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz stetig ausgebaut. Und es wächst weiter. So wurden im Seeland in diesem Jahr zahlreiche neue Angebote ins Leben gerufen, etwa die Selbsthilfegruppe für Eltern von psychisch stark beeinträchtigten Kindern und Jugendlichen in Biel (ajour.ch berichtete). Weiter treffen sich seit Februar Angehörige von Suchtkranken regelmässig im Haus pour Bienne zum Austausch. Diese Selbsthilfegruppe nennt sich Nar-Anon. In Lyss wird gerade eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die an Long Covid leiden, aufgebaut. Die Angebote entstehen meist auf Wunsch der Betroffenen.

Auch das Blaue Kreuz plant in Biel einen Ausbau, und zwar eine zweite Selbsthilfegruppe für Betroffene einer Alkoholabhängigkeit. Dies geschehe ebenfalls auf Wunsch eines Betroffe-

nen, erklärt Evelynne Kalbermatten. Sie koordiniert die Selbsthilfegruppen Blaubrügg in den Regionen Bern, Solothurn und Freiburg. Gespräche unter Betroffenen würden Halt geben, auch in den Momenten, in denen andere Therapien vielleicht nicht greifen. Etwa, wenn jemand aus einem Entzug zurück ins alte Umfeld kehrt.

«Mithilfe von anderen Betroffenen ist es meist einfacher, wieder auf den gewünschten Weg zu kommen», sagt Kalbermatten. Sie betont jedoch auch: «Selbsthilfe ist weder ein Therapieersatz noch eine Notlaufstelle.» Man müsse sie als Therapieergänzung sehen. Als ein zusätzliches Angebot, das nicht nur gibt, sondern auch etwas von einem abverlangt. Es brauche eine gewisse Offenheit. Man müsse bereit sein, aus seinem Leben zu erzählen und anderen zuzuhören, auch wenn de-

ren Geschichten nicht immer leicht verdaulich sind.

In den Gesprächen werde aber nicht nur über Schicksalschläge gesprochen, sagt Kalbermatten. Gestartet wird mit einer Befindlichkeitsrunde. Ergibt sich daraus ein Thema, das vertieft werden soll, wird das umgehend umgesetzt. Falls nicht, widmet sich die Gruppe einem vom Moderator oder der Moderatorin vorgegebenen Thema. Anders als etwa bei den Anonymen Alkoholikern (AA) wird bei den Selbsthilfegruppen Blaubrügg eine gewisse Verbindlichkeit vorausgesetzt. Wer nicht kommen kann, meldet sich ab. Dadurch soll eine gewisse Stabilität garantiert werden. «Und auch einen geschützten Rahmen, in dem man sich wohlfühlen und ankommen kann», so Kalbermatten. Die Gruppen sind in der Regel klein und bestehen aus vier bis zwölf Personen. Bezahlen müssen sie meist nur einen

kleinen Betrag für die Raummiete. Geleitet und organisiert werden die Treffen von einer betroffenen Person. Bei der bestehenden Gruppe in Biel ist das Beat L. Kalbermatten besucht die Gruppen regelmässig und unterstützt bei der Koordination.

Am Sonntag findet der nationale Tag der Selbsthilfe statt. Zu diesem Anlass gibt es eine Woche lang diverse Veranstaltungen im Kanton Bern. *Hannah Frei*



Evelynne Kalbermatten

Infos: zu den geplanten Aktivitäten und den Selbsthilfegruppen in der Region findet man unter www.selbsthilfe-be.ch sowie www.blaueskreuz.ch.

«Irgendwann sagte meine Frau, dass sie das nicht mehr ertrage.»

Beat L*

dem Umfeld an den Sitzungen teilnehmen?

Ja, aber bisher ist noch nie jemand gekommen. Dabei wäre es sehr sinnvoll. Alkoholismus ist immer noch ein Tabuthema in der Gesellschaft. Das sollte sich ändern. Es sind so viele Leute betroffen. Und sie alle fürchten sich davor, stigmatisiert zu werden. Daher wäre es wichtig, dass sich auch das Umfeld mit der Thematik auseinandersetzt. Alkoholiker trinken nicht, weil sie es auch so toll finden. Sie sind krank. Sie trinken, weil sie trinken müssen. Das ist schwierig zu verstehen für Menschen, die nicht direkt betroffen sind.

Wie antworten Sie, wenn Sie bei einem Apéro darauf angesprochen werden, wieso Sie keinen Alkohol trinken?

Früher hatte ich noch Ausreden. Da sagte ich etwa, ich müsste Antibiotika schlucken. Heute sage ich einfach: Ich trinke nicht. In den letzten Jahren hat sich das Bewusstsein in der Gesellschaft geändert. Für viele Jugendlichen ist es heute kein Muss mehr, ständig Alkohol zu trinken. Zudem findet man in vielen Bars und Restaurants immer häufiger Cocktails ohne Alkohol. Das macht die Situation für Alkoholikerinnen und Alkoholiker natürlich angenehmer. Auch für alle anderen, die nicht trinken wollen. Ich bin heute an einem ganz anderen Punkt als noch vor einigen Jahren. Aber ich weiss: Ich würde es nie schaffen, nur ab und an Alkohol zu trinken. Ich werde also wohl ein Leben lang nüchtern bleiben. Mit dieser Vorstellung muss man sich erst einmal anfreunden.

* Name von der Redaktion geändert

Info: Ab wann der Alkoholkonsum zum Problem werden kann und welche Hilfe sich Beat L. gewünscht hätte, erzählt er in der neuen Folge «Sags Frei» auf ajour.ch und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.