

Während Kathy Meister* im Spital liegt, die Leber vom Alkohol zerfressen, dem Tod nahe, besuchen sie ihre Freunde nicht. Sie wollen nicht wissen, wie es ihr geht. Sie schreiben nicht, rufen nicht an. «Niemand hat sich gemeldet, wochenlang», sagt Meister. «Vorher haben sie gerne mit mir getrunken. Die Folgen wollten sie nicht sehen.»

Nur ihr Partner – auch er alkohol-süchtig – ist da, während sie um das Le-ben kämpft, das die Sucht ihr fast genommen hat. Fünf Liter Weisswein am Tag, vor der Arbeit, während der Arbeit, heimlich auf dem Klo. Und zu Hause erst recht. So sah zuvor ihr Alltag aus. «Die Sucht hat mir vieles genommen», sagt Meister. Für die Leberzirrhose, die sie ins Spital brachte, ist sie «unendlich dankbar». Ihr heutiges Leben ohne Alkohol nennt sie ein Geschenk. Und doch: «Ich habe auch etwas verloren», sagt sie. Freunde, mit denen sie während Jahren ass, trank, lachte. Einladungen zu fröhlichen Festen. Und eine Illusion, eine Illusion über sich selbst.

Es ist eine Illusion, die in der Schweiz Tausende teilen. Ein Sechstel der Bevölkerung trinkt gemäss dem Bundesamt für Gesundheit regelmässig zu viel, zu oft oder zur falschen Zeit. Eine Viertelmillion Menschen sind gemäss einer Schätzung von Sucht Schweiz alkohol-abhängig. Die meisten von ihnen haben Job, Wohnung, ein soziales Umfeld. Man sieht ihnen die Sucht nicht an.

Diese unsichtbaren Trinker hätten oft besonders Mühe, sich Hilfe zu holen, sagt Karin Schödler, die in der Sucht-fachstelle Zürich Alkoholkrankte berät. «Viele bemerken ein Problem lange nicht, weil sie denken: Ich bin ja nicht der Alkoholiker, wie man ihn sich vor-stellt. Ich bin Geschäftsführerin, Familienvater, Hausbesitzerin.»

Sucht als Versagen, das soziale Funk-tionieren als Gegenbeweis: Es ist eine Dynamik, die sich im Verborgenen ab-spielt, über die Betroffene auch mit der NZZ nur anonym sprechen wollen. Und eine mit weitreichenden Folgen, nicht nur für Trinker selbst.

«Nie ohne Weinglas»

Kathy Meister wächst behütet auf. Ihr Vater hat eine Führungsposition, trinkt gerne, es gehört dazu. Die Tochter macht eine Lehre, heiratet früh, bekommt ein Kind. Dann, mit Anfang 20, sagt sie, habe es angefangen. Schlei-chend wird der Wein vom Genuss zum Zwang, von der Belohnung zum stän-digen Begleiter. «Du merkst es nicht», sagt Meister. «Alle trinken, alle haben es im Griff – du auch. Denkst du zumindest.» Später, als sie trocken ist, wird ihr Sohn zu ihr sagen: «Mami, ich habe dich nie ohne Weinglas gesehen.» Die frühe Mutterschaft, die Zeit zu Hause, eine Beziehung, die liebend, aber mit der Zeit eng geworden sei, zu eng: Kathy Meister sagt, der Alkohol sei ein Weg gewesen, mit alldem fertigzuwerden.

Wenn sie den Effekt der Volksdroge zu beschreiben versucht, dreht sie die Handflächen nach oben. Sie breitet die Arme aus, ein Lächeln im Gesicht, das tieftraurig wirkt, aber auch ein kleines bisschen nostalgisch. «Es ist alles leichter zu ertragen», sagt sie. Die Scheidung, der Wiedereinstieg ins Berufsleben. Das Gefühl, nicht zu genügen. Anfangs sei es bei der Arbeit noch ohne Alkohol gegangen. Irgendwann nicht mehr. Die Finger zittern, wenn sie zu lange nichts trinkt. Ihr Job ist anspruchsvoll, man muss sich konzentrieren, schnell reagieren. Der Alkohol habe ihr Halt gegeben, zumindest habe sie das damals gedacht. Tatsächlich treibt sie das Trinken körperlich und psychisch in den Abgrund. Alkohol schädigt so gut wie alle inne-ren Organe, besonders Leber und Ver-dauungstrakt. Das Krebsrisiko steigt, die Gehirnfunktion nimmt ab. Jeder zwölfte Todesfall in der Schweiz steht im Zusammenhang mit Alkohol.

Dazu, sagt Meister, komme der Selbst-hass. Und der Stress. Jedes Wochenende fährt sie die Recyclingstellen ab, die leeren Flaschen im Kofferraum. Nirgends zu viele einwerfen, ja nicht auffallen. Wo die diskretesten Entsorgungsorte sind, weiss sie bis heute, zählt einen nach dem anderen auf. «Es ist Scham», sagt sie. «Scham vor sich selbst.»

Heute ist Meister 69 und seit vier Jah-ren trocken. Erst der komplette Kollaps, nach drei Jahrzehnten Sücht, gab ihr den nötigen Ruck. Wie schlimm es um sie



«Es ist ein totales Tabu», sagt Kathy Meister.

Die unsichtbaren Alkoholiker

Sie haben Job, Wohnung, Familie – und trinken heimlich ihr Bier. Eine Viertelmillion Schweizer sind alkoholabhängig, die meisten verbergen ihre Sucht. Drei ehemalige Trinker erzählen über die Volksdroge Nummer eins. Von Giorgio Scherrer (Text) und Karin Hofer (Bilder)



«Ich habe mit dem Alkohol mein ADHS zu therapieren versucht», sagt Anja Müller.

stand, damals im Spital, und wie viel sie trank, das hat sie bis heute fast niemandem erzählt. Die Psychologin, bei der sie zwanzig Jahre in Behandlung ist, erfährt erst nach dem Ausstieg von der Sucht ihrer Klientin. «Sie war völlig geschockt. Sie hat nie etwas gemerkt.»

Auch Meisters Mutter weiss unter-dessen Bescheid, spricht das Thema aber nicht an. «Nie, es ist ein totales Tabu.» Nur ihr Sohn redet manchmal darüber. Dann erzählt er, dass er sie jahrelang nie am Abend besucht habe – weil sie dann gelallt habe, kaum ansprechbar gewesen sei. Seinen eigenen Sohn hielt er von ihr fern. Heute hütet Meister ihren Enkel häufig. «Würde ich noch trinken», sagt sie, «dürfte ich das nicht.»

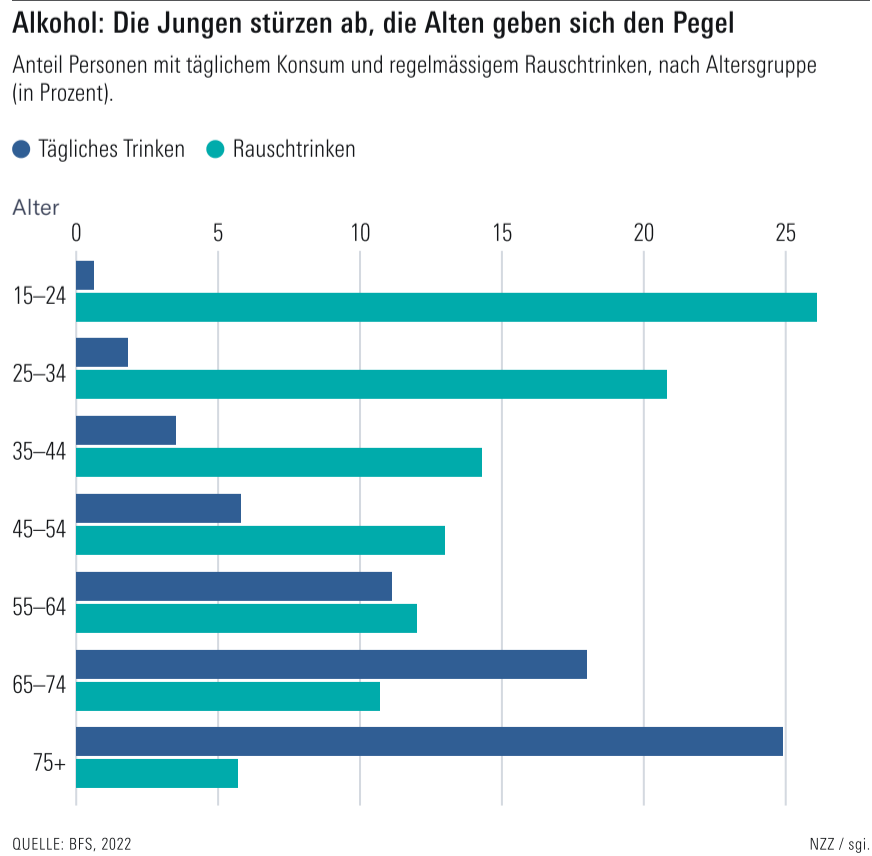
Falsches Bild vom Alkoholismus

Nur wer sein Leben nicht im Griff hat, wird zum Alkoholiker: Dieses Bild beherrscht das Denken über die Sucht. So erzählt es Karin Schödler, die als Sozial-arbeiterin täglich Alkoholkrankte berät. Es führe dazu, dass viele sich erst spät – etwa bei schwerwiegenden gesundheitlichen und sozialen Folgen – ein Problem eingestünden. Und dass eine

Suchttherapie zunächst vor allem mit Negativem verbunden werde: Verzicht, Verlust, Versagen. Statt mit Freiheit und dem Wiedererlangen von Autonomie. Das gilt sowohl für Junge, die eher zu periodischem Rauschtrinken neigen, als auch für Alte, die eher Pegeltrinker sind.

«Es herrscht die Vorstellung, dass Alkohol auf alle Menschen gleich wirkt. Und dass man deshalb an einer Sucht selbst schuld sein muss», sagt Schödler. Dann erzählt er, dass er sie jahrelang nie am Abend besucht habe – weil sie dann gelallt habe, kaum ansprechbar gewesen sei. Seinen eigenen Sohn hielt er von ihr fern. Heute hütet Meister ihren Enkel häufig. «Würde ich noch trinken», sagt sie, «dürfte ich das nicht.»

So war das auch bei Anja Müller.* Das Bild, das sie von Alkoholkranken hatte, wollte lange so gar nicht zu ihrem Selbstbild passen. Müller ist um die 30, Lehrerin, redet schnell, exakt, analytisch. Sie habe sich immer als eine selbst-bewusste und wagemutige Frau gesehen, sagt sie. Als eine, die gern feiert, den Ex-



Die Stadt investiert in ungeliebte Projekte

Zürich stampft zwei Vernetzungsangebote für Quartiere ein – und will die Idee doch «weiterentwickeln»

FRANCESCA PRADER

Erst vor kurzem wurde bekannt, dass die Stadt Zürich mit der Website «Mein Quartier» ihre Plattform für Quartieraktivitäten einstellen will. Eine Evaluation hatte ergeben, dass «nur eine Organisation verhaltenes Interesse gezeigt» habe. Nun stampft die Stadt ein weiteres Projekt ein: Die sogenannten «Drehscheiben» werden nach Ende der Pilotphase nicht weitergeführt.

Beide Ideen waren einst das Resultat einer grossen Evaluation der Stadt mit den Quartiervereinen, bei der es nicht weniger als 22 Prozessschritte gab. Und von beiden bleibt nichts übrig.

Wie das Sozialdepartement in einer Mitteilung schreibt, sei die Nachfrage gemessen an den erwarteten Kosten zu klein gewesen. Stefan Rüeegger, der Leiter Kommunikation im Sozialdepartement, sagt, das sei insbesondere dem Profil der Drehscheiben mit ihrem breiten Angebot geschuldet. Diese hätten als Informations- und Anlaufstelle, als Plattform für Vernetzung und Selbstorganisation oder auch als Begegnungsort gedient. Für die Drehscheiben hätten auch Räume gemietet werden müssen, was die Kosten in die Höhe getrieben habe.

Anlässe als Werbeplattform

2022 baute die Stadt versuchsweise zwei Drehscheiben auf – eine davon im Quartieren Grünau und Altstetten, letzteres ist mit gut 34 000 Einwohnern der bevölkerungsreichste Stadtteil von Zürich. Die zweite richtete sich an die Quartiere Oerlikon und Seebach, mit einer Bevölkerung von insgesamt über 50 000 Personen. Eine Drehscheibe hatte die Stadt selbst betrieben, die andere ein privater Verein.

Zwischen März 2023 und Mai 2024 seien bei den Drehscheiben 2500 «Einzelkontakte» registriert worden, sagt Rüeegger. Ohne die Wochenenden sind das etwa acht Kontakte pro Tag. Angesichts der grossen potenziellen Zielgruppe eine denkbar tiefe Zahl. Zum Programm der Drehscheiben gehörten nämlich auch Auftritte an quartierspezifischen Informationsveranstaltungen der Stadt. Es sind Anlässe, die regelmässig viele Interessierte anziehen. Die perfekte Möglichkeit also, ein Angebot bekannt zu machen.

Fixe Vorgaben oder Erwartungen zur Anzahl der Nutzer habe es nicht gegeben, sagt Rüeegger. Das Pilotprojekt sei «in erster Linie qualitativ erfolgt und nicht quantitativ». Im Fokus stand folglich nicht die Anzahl Nutzer, sondern welche Angebote der Drehscheiben am meisten gefragt waren.

Dazu, wie teuer ein Weiterbetrieb geworden wäre, liefert die Stadt keine genauen Angaben. Es sei abhängig von der Anzahl zusätzlicher Drehscheiben. Pro Drehscheibe wäre der Aufwand in einem ähnlichen Rahmen wie innerhalb des Pilotprojekts. Dieses kostete 1,9 Millionen Franken – also er 950 000 Franken pro Drehscheibe für drei Jahre.

Drei Männer verletzt
Am Albanifest kommt es zu einer Auseinandersetzung

rib. · In der Nacht auf Sonntag ist es gegen 2 Uhr vor einem Festzelt an der Stadthausstrasse in Winterthur zu einer Auseinandersetzung zwischen mehreren Männern gekommen. Laut Polizeiangaben wurden dabei bisher unbekannte, gefährliche Gegenstände eingesetzt. Ein 24-jähriger Mann erlitt eine Schnittwunde an der linken Wange sowie weitere Verletzungen. Ein 23-Jähriger wurde mehrfach am linken Arm verletzt. Ein 69-jähriger Mann erlitt eine Platzwunde an der



«Ich weiss manchmal noch immer nicht, wer ich ohne Alkohol bin», sagt Paul Keller.

zelliebt und den Genuss. Den Alkohol kauft sie stets in guten Fachgeschäften. Teure Weine und Prosecco. Keinen Fusel. «Ich wäre nie, wirklich nie in den Denner gegangen», sagt sie. «Ich musste mir selbst beweisen: Du tust das, weil du es genieusst – nicht, weil du es brauchst.»

Müller wächst auf dem Land auf, rebelliert früh, feiert viel. «Wie man ohne Alkohol eine schöne Jugend haben kann, kann ich mir bis heute nicht vorstellen», sagt sie. Studium, Reisen, Berufseinstieg: Alles sei ihr leichtgefallen. Und doch sei da immer eine gewisse Rastlosigkeit gewesen. «Das Leben schien mir stets nicht gut, nicht crazy genug.»

Später, in einer Suchtklinik, werden die Ärzte bei Müller ADHS diagnostiziert. Heute ist sie sich sicher: «Ich habe mit dem Alkohol auch meine Hyperaktivität zu therapieren versucht.» Müller wächst auf dem Land auf, rebelliert früh, feiert viel. «Wie man ohne Alkohol eine schöne Jugend haben kann, kann ich mir bis heute nicht vorstellen», sagt sie. Studium, Reisen, Berufseinstieg: Alles sei ihr leichtgefallen. Und doch sei da immer eine gewisse Rastlosigkeit gewesen. «Das Leben schien mir stets nicht gut, nicht crazy genug.»

«Ich war geschickt»

Sie bewegt sich in einem trinkfreudigen, alternativen Bekanntenkreis. Alkohol gehört zu jeder Party dazu, Mässigung gilt als bünzlig. Bald kommt zu dem Besäufnissen am Wochenende ein täglicher Konsum. Er beginnt auf dem Weg von der Arbeit nach Hause, mit einem Fläschchen Prosecco. In der Wohnung geht das Trinken weiter. Etwa drei Flaschen am Tag sind es am Ende.

Am Abend trifft sie sich oft mit Freunden. Davor stellt sie nun jedoch eine strategische Rechnung an: Wie viel kann ich trinken, ohne dass es auffällt? «Die Restmenge habe ich davor und danach heimlich konsumiert», sagt sie. «Ich war da recht geschickt.» Aus dem wilden Exzess ist eine gut geplante Sucht geworden – eine, die ihr ganzes Leben bestimmt. Wenn der Konsum doch einmal auffällt, gaukelt Müller Besserung vor, sagt: «Ich weiss, ich sollte etwas weniger trinken. Ich arbeite daran.»

Bei sich selbst denkt sie: «Ich habe mein Leben im Griff.» Bis an dem Abend, als sie bei einem Arbeitsapéro die Hemmungen verliert, trinkt, bis sie einen Filmriss hat. Sie bekommt Panik, sieht ihre Karriere zusammenbrechen. Es ist der Moment, an dem er für sie nicht mehr weitergeht und sie beschliesst, einen Entzug zu machen.

Drei Monate in der Suchtklinik, ein Grossteil davon in den Sommer-

ferien. Seither Suchtberatung alle zwei Wochen. Nicht mehr zu konsumieren, sei für sie eine Erleichterung, sagt Müller. Sie habe durch das Aufhören viel gewonnen: Zufriedenheit, eine erfüllende Partnerschaft, körperliche Leistungsfähigkeit. «Viele sagen: Ich darf nicht mehr trinken.» Für mich ist das anders. Ich muss nicht mehr trinken.»

Sie sei noch einmal davongekommen, glaubt Müller. Zwar habe sie auch viel Vertrauen und gute Beziehungen verloren. Aber ihren Job, ihre Wohnung, ihre Familie habe sie noch immer. Als sie ihrem Vater von ihrer Sucht und dem anstehenden Klinikaufenthalt erzählt, sagt der nur: «Soll ich dich infahren?»

Mit ihrem neuen, alkoholfreien Leben ist Anja Müller gar nicht so allein. Ein Sechstel der über 15-Jährigen lebt in der Schweiz abstinent. Der Alkoholverkauf pro Kopf sinkt seit Jahren kontinuierlich. Ebenso der Konsum: Der Anteil von Personen, die täglich Alkohol trinken, hat sich seit 1992 fast halbiert. Es ist ein Trend, der alle Altersgruppen und Geschlechter betrifft. Für schwer Stüchtige bleibe der Ausstieg trotzdem schwierig, sagt Karin Schödler von der Suchtfachstelle: «Einige schaffen es erst nach mehreren Versuchen – oder gar nie.»

Das habe mit körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen zu tun, aber auch mit den sozialen Riten, die mit dem Alkoholkonsum verbunden seien. Dazu komme das Fehlen positiver Beispiele – trockene Alkoholkrankte aus allen Lebenslagen, die zu ihrer Sucht stehen. Und die grosse Verfügbarkeit der Substanz. Kaum ein Suchtmittel ist sozial so akzeptiert und so leicht zu beschaffen wie der Alkohol. «Wenn du mit Rauchen aufhörst, wird dir gratuliert», sagt die Suchtberaterin. «Wenn du nicht mehr trinkst, heisst es: Was ist los mit dir?»

«Alles ist erträglich»

Paul Keller* hat das so erlebt. Er ist 62, betreibt beruflich Jugendliche und trank drei Jahrzehnte lang. Er ist der Partner von Kathy Meister – er, der als Einziger zu ihr ins Spital kam, als sie fast an der Leberzirrhose gestorben wäre. Sein Leben lang, sagt Keller, sei er der Clown gewesen. Einer, dem immer ein glatter Spruch eingefallen sei, der immer bis zum Schluss einer Party geblieben sei. «Mit mir war es immer lustig», sagt er. Mit ihm, und mit dem Bier, das ihn – so sieht er es heute – erst zu diesem Spassvogel machte. Zehn Halbliterdosen am Tag unter der Woche,

die erste am frühen Morgen. Das war an Werktagen sein Pegel. Am Wochenende konnte es doppelt so viel sein.

Der Alkohol habe ihm eine Distanz gegeben, sagt Keller. Eine Distanz zur Welt, zu den Schwierigkeiten in seinen Beziehungen, im Job. «Das Trinken», sagt Keller, «gibt dir dieses Gefühl: Ich kann das, ich kann alles. Alles ist erträglich. Und wenn es das nicht mehr ist, nimmst du den nächsten Schluck.» So habe er das gehandhabt, seit er als Lehrling mit dem Trinken begonnen habe. Ein schwieriges Gespräch bei seiner Arbeit mit schwierigen Jugendlichen? Zuerst einen Schluck. Die Krise seiner ersten Ehe, dann die Scheidung? Mit Alkohol betäubt.

Der erste Schock ist der Vorgesetzte, der ihn zur Rede stellt, als er mit Fahne zur Arbeit kommt. Keller redet sich heraus. Und merkt zu seinem eigenen Erstaunen: Es funktioniert. Genau so wie wenig später, als ein Jugendlicher ihm sagt: «Herr Keller, Sie haben eine Fahne.» Gleichzeitig habe er gute Arbeit geleistet, sei beliebt gewesen, sagt Keller. Auch weil er für seine Kollegen phantastische Feste organisiert habe. Mit Wagenladungen Bier und Grappa.

Vor zwei Jahren hat Keller mit dem Trinken aufgehört, nach einem Ultimatum seiner Partnerin. Sie, schon trocken, mochte nicht mehr zuschauen, wie er in den Keller schlich, um heimlich Bier zu trinken. Und wie er danach laut und aggressiv wurde. Gerade noch rechtzeitig, kurz vor der Pensionierung, habe er den Ausstieg geschafft, sagt Keller. «Sonst wäre ich in ein paar Jahren tot gewesen.» Seine Freunde – unter ihnen viele hochtourige Trinker – sehen das anders. Sie vermissen den Clown von früher. «Du bist nicht mehr lustig», sagen sie ihm. «Ich war den Grossteil meines Lebens betrunken», sagt Keller selbst. «Ich weiss manchmal noch immer nicht, wer ich ohne Alkohol bin.»

Er sitzt einem Moment ruhig, dann zeigt er aus dem Fenster seines Häuschens. «Dort vorne läuft jeden Tag ein Mann durch.» Obdachlos, torkeled, auf dem Weg zum Discounter für den nächsten Schluck. «Das war für mich immer ein Alkoholiker. Aber doch nicht ich, in meinem Haus, mit meinem Job.» Keller blickt zu Kathy Meister, die neben ihm sitzt. Sagt: «Die Alkoholiker, das sind immer die anderen.» Sie antwortet: «Dabei sitzen sie hier drinnen, bei uns in der Stube.»

* Namen geändert.