

**FOLGEN DER PANDEMIE****Alkohol: Der eine Schluck zu viel**

In geselliger Runde über den Durst zu trinken ist in Österreich gesellschaftlich akzeptiert. Doch 15 Prozent der Bevölkerung trinken zu viel – die Pandemie hat das Alkoholproblem weiter verstärkt

**Pia Kruckenhauser**

12. Februar 2022, 17:00, 1.057 Postings



*Männer werden männlicher, wenn sie viel vertragen. Frauen trinken dagegen oft im Verborgenen – denn sie müssen weiter funktionieren.*

Foto: Getty Images/iStockphoto

Langeweile kann eine Motivation sein. Gesellschaftliche Konventionen. Gewohnheit. Stressabbau. Der Wunsch nach Belohnung. Das Bedürfnis nach mehr Lockerheit, etwa wenn man Ängste hat. Aber auch Depressionen können dahinterstecken. Die Gründe, warum man zu Wein, Bier, Prosecco oder auch Gin Tonic und Schnaps greift, sind vielfältig. Und nicht alle, die zu viel trinken, sind auch automatisch alkoholkrank. "Man muss unterscheiden zwischen problematischem Konsum, schädlichem Konsum und Suchterkrankung", erklärt Ewald Lochner, Koordinator für Psychiatrie, Sucht- und Drogenfragen der Stadt Wien.

Klar ist: Alkohol ist ein Zellgift. Trinkt man ihn, schädigt man den eigenen Körper. Es gibt einen als unbedenklich eingestuften Konsum, das ist bei Männern 0,6 Liter Bier oder 0,3 Liter leichter Wein – täglich. Frauen können zu 0,4 Liter Bier oder 0,2 Liter leichtem Wein greifen. Multipliziert man diese Mengen mit dem Faktor 2,5, wird es tatsächlich problematisch, das hat die WHO offiziell so eingestuft. Wie viel Alkohol getrunken wird, ist auch kulturell bedingt, betont Lochner, "Österreich ist mit Sicherheit ein Hochkonsumland. Das zeigt auch eine OECD-Studie aus dem Jahr 2021."

## Vieltrinkerland Österreich

Diese ohnehin nicht gute Ausgangslage wurde durch die Pandemie noch verstärkt, Studien zeigen eine klare Tendenz: Die Menschen haben insgesamt mehr getrunken. Aber vor allem jene, die schon gefährdet waren, sind durch die Pandemie, besonders in den Lockdowns, tiefer in den problematischen Konsum gerutscht. Etwa 15 Prozent der Menschen in Österreich trinken in besorgniserregendem Ausmaß, fünf Prozent sind alkoholkrank. Und das ist unabhängig von den individuellen Voraussetzungen, wie Lochner weiß: "Das zieht sich durch alle sozialen Schichten quer durch. Aber die Auswirkungen sind unterschiedlich."

Im unteren Einkommensdrittel etwa kann sich Sucht sehr schnell in Jobverlust und finanziellen Problemen niederschlagen – es gibt kein Sicherheitsnetz, die soziale Abwärtsspirale wird rasch Realität. Im oberen Einkommensdrittel ist das auch möglich, aber es gibt mehr Resilienzfaktoren. Arbeitslosigkeit schlägt später zu, es gibt meist finanzielle Rücklagen, bessere Netzwerke. Und die soziale Akzeptanz ist größer. Lochner: "Das ist ein gesellschaftliches Konstrukt. An der gutsituierten Familie, in der die Eltern jeden Abend zwei Flaschen Wein leeren, wird sich lange niemand stoßen. An einer herumtorkelnden Frau auf der Straße sehr wohl."



Foto: Getty Images

In Maßen genossen wirkt Alkohol tatsächlich entspannend. Deshalb ist es auch so schwer zu erkennen, dass man ein Problem hat.

Immerhin ein Drittel der Alkoholgefährdeten sind Frauen. Sie trinken aber versteckter, ihre Sucht ist deshalb nicht so sichtbar. "Gesellschaftlich ist es immer noch so, dass trinkfeste Männer als noch männlicher gesehen werden. Bei Frauen kritisiert man das eher", sagt Barbara Gegenhuber, Geschäftsführerin des Schweizer Hauses Hadersdorf und Leiterin der Gesundheitsgreisslerei, einer Institution nur für Frauen mit Suchterkrankungen.

"Die weibliche Sucht ist immer noch ein Tabu, dabei haben Frauen gerade in der Pandemie besonders gelitten. Sie tragen einen großen Teil der Care-Arbeit, erfüllen viele unterschiedliche Rollen, funktionieren den ganzen Tag. So manche gönnen sich dann am Abend, wenn alles erledigt ist, die Kinder im Bett sind, ein Entspannungsgläschen. Aus dem dann auch mehrere werden können."

## **Die schnelle Flucht**

Aber die Ursachen für die Flucht in den Alkohol sind vielfältig: "Wir sehen viele Frauen mit Gewalt- und Missbrauchserfahrungen, etwa jede vierte suchtgefährdete Frau ist auch aktuell von Gewalt betroffen", sagt Gegenhuber. Deshalb wurde für Frauen in der Gesundheitsgreisslerei auch ein geschützter Raum geschaffen, wo es nur um sie geht: "Frauen neigen dazu, sich um andere zu kümmern, auch in der Therapie. Hier kümmern sie sich nur um sich selbst und um die Gruppe, in die keine Männer, die häufig in ihrem Leben auch "Täter" waren, hineinkönnen. Dieses geschützte Setting findet großen Zuspruch."

Was Alkohol zu einer solch gefährlichen Droge macht: Er wirkt, in Maßen, tatsächlich entspannend. "Bis zu einem gewissen Punkt macht er locker. Deshalb ist es auch so schwer zu erkennen, dass man ein Problem hat. Es gibt keine klaren Symptome wie Fieber bei einer Grippe. Genau diese subjektive Erkenntnis ist aber Voraussetzung dafür, dass man etwas an der Situation ändern kann", sagt die klinische Psychologin und Psychotherapeutin Monika Lierzer vom Zentrum für Suchtmedizin am LKH Graz II.

Die Akzeptanz der Krankheit und die Bereitschaft, etwas zu verändern, sind zwei wichtige Voraussetzungen für die Therapie: "Und den Betroffenen muss klar werden, sie müssen diesen Weg selbst gehen, den kann ihnen niemand abnehmen. Diese Selbstverantwortung ist enorm wichtig. Die Betroffenen bekommen dafür aber neue Selbstbestimmung zurück, weil sie ihre eigenen Strategien entwickeln können, wie sie mit dem Thema umgehen."

## **Angehörige als Mitgefangene**

Entscheiden sie sich dafür, dem Problem ins Gesicht zu sehen, kann das nicht nur die eigene Lebensqualität enorm verbessern. Auch für ihr Umfeld ist das ein bedeutender Gewinn. Eltern, Kinder, Partnerin oder Partner trinkender Menschen leiden ja genauso an der Sucht. Welche Ausmaße das annehmen kann, erzählt Clara B. (Name geändert). Die Mutter der heute 38-Jährigen war Alkoholikerin. Nicht auffällig, aber eine Spiegeltrinkerin. Wie sehr sie das geprägt hat, ist ihr erst spät bewusst geworden: "Ich hatte schon einmal einen Partner mit Suchtproblemen. Er war aber nicht bereit, sich damit auseinanderzusetzen, darum habe ich mich getrennt."

Ihr jetziger Partner arbeitet in der Gastronomie. Und nach einigen Monaten wurde ihr klar, dass auch er ein Alkoholproblem hat. "Er hat nie so viel getrunken, aber täglich." Das Gute: Er will das ändern. "Diese Bereitschaft ist nicht von heute auf morgen gekommen, aber ich merke, er will das wirklich. Zu Hause trinken wir ohnehin nichts. Und wenn wir unterwegs sind, haben wir gemeinsame Strategien entwickelt, um Alkohol zu vermeiden."

Das klappe sehr gut, mittlerweile seien auch fast alle Freunde im Bilde – und fänden es gut, dass Clara B.s Partner sich seinem Problem stelle. Ihr ist aber bewusst, dass das ein längeres Projekt ist: "Ich bin für ihn da, unterstütze ihn, auch wenn es einen Rückfall geben sollte. Aber den Weg muss er selbst gehen. Es wird immer schwierige Situationen geben. Ist der erste Lösungsansatz der Griff zur Flasche, trage ich das nicht mit. Dieses Rennen kann ich nämlich nur verlieren."

Therapie hat ihr dabei geholfen, sich so klar abzugrenzen: "All die undefinierten negativen Gefühle, die ich als Kind hatte, sind wieder aufgetaucht. Aber jetzt bin ich erwachsen, ich verstehe sie und kann sie verändern. Ich würde mit diesem Abstand gern Alkoholiker-Eltern erzählen, wie es ihren Kindern geht."

(Pia Kruckenhauser, 12. Februar 2022)

## **Maria L. (39)**

### **Eine desaströse Kindheit ließ sie in den Alkohol flüchten**

Die Kindheit Maria L.s (Name geändert) war von Dramen geprägt. Die Mutter hatte eine narzisstische Persönlichkeitsstörung, der beruflich sehr erfolgreiche Vater war alkoholkrank, sie wurde häufig geschlagen: "Irgendwann wurde ich mit völlig defizitärem Selbstbewusstsein aus dieser unruhigen Kindheit ins Leben entlassen. Dazu kamen psychotische Phasen, nur so konnte ich meinen Alltag ertragen."

Da kam der Alkohol ins Spiel. Er sollte die seelischen Schmerzen stillen und als Liebesersatz dienen. Ein ebenfalls sehr unstabiler Partner machte die Situation nicht besser, zehn Jahre begleitete sie der Rausch. Schließlich war Maria L. in ihrem Leben so eingeschränkt, auch psychisch, dass sie sich für einen ambulanten Entzug entschied. Der dauerte fünf Monate, begleitet von Psychotherapie.

### **Mütterlicher Impuls**

Ein wichtiger Impuls, sich ihrer Sucht zu stellen, war Maria L.s Kind: "Ich bin Mutter und habe die Verantwortung für mein Kind, aus Liebe zu ihm musste ich einfach was tun. Ich bin außerdem allein, der Vater ist nicht präsent, es gibt kein Sicherheitsnetz. Wenn ich auch nicht funktioniere, keine Lebensqualität bieten kann, dann schert sich da draußen niemand."

Nach dem ersten, langen Entzug gab es Rückfälle, aber in erträglichem Ausmaß, und die Psychosen gehören definitiv der Vergangenheit an. Geholfen hat Maria L. dabei Psychotherapie: "Ich habe einen großartigen Therapeuten gefunden, der sich viel Zeit

genommen und mir gezeigt hat, wer ich wirklich bin, was in meinem Leben alles gefehlt hat. Heute habe ich sehr viel Respekt vor dieser Krankheit. Aber ich weiß, ich schaffe den Absprung. Ich habe ja auch einmal ein Studium beendet, ich kann diese Leistung erbringen."

Mittlerweile ist sie schon länger trocken. Es gibt Situationen, die die Gefahr eines Rückfalls in sich bergen, etwa wenn ihr Kind länger nicht da ist. "Aber es wird älter, ich muss lernen, damit umzugehen, loszulassen. Mir blutet ohnehin das Herz wegen all der verlorenen Zeit, ich konnte nicht die Mutter sein, die ich sein wollte. Aber mein Kind soll sehen, die Mama hat sich zumindest immer bemüht."

## **Franz Z. (58)**

### **Der Alk wurde schleichend mehr – bis es irgendwann zu viel war**

Arbeitet man in der Gastronomie, ist regelmäßiger Alkoholkonsum für die meisten ganz normal. So war es auch bei Franz Z. (Name geändert). Viele Jahre war er auf Saison und hat als Barkeeper gearbeitet. Getrunken hat er da natürlich, aber der Alkohol war kein Problem. "Mit etwa 40 bin ich dann nach Wien zurück, da hat es schleichend begonnen, dass ich immer mehr getrunken habe." Die berufliche Situation in einem diplomatischen Haushalt, die auch einige Konflikte mit sich brachte, tat ein Übriges. "Ich habe nie so viel gesoffen, dass ich nicht funktioniert habe, wenn überhaupt zu viel, dann nur am Wochenende. Aber ich habe es lange nicht als Problem wahrgenommen."

### **Mit Unterstützung von Freunden**

Die Freunde aber schon. Vor allem, als er immer weniger ausging, immer öfter Treffen verschob, sprachen sie Franz Z. auf das Problem an. "Ich habe dann vor einigen Jahren einen Entzug gemacht, das hat gut funktioniert." Doch es gab Rückfälle, deshalb ging er vergangenen Sommer erneut auf Entzug ins Wiener Anton-Proksch-Institut. Z. war schon wieder entlassen, als eine enge Bezugsperson sehr plötzlich verstarb: "Das hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Aufgrund der Corona-Regeln konnte ich mich nicht einmal verabschieden."

Doch anstatt seine Trauer in Alkohol zu ertränken, entschied er sich erneut für das Anton-Proksch-Institut, wo er aktuell in Therapie ist: "Ich habe meine Krankheit akzeptiert und setze mich damit auseinander. Ich will das verinnerlichen und an meiner Genesung mitarbeiten. Anders geht es auch gar nicht." Die dabei unterstützenden Therapiegespräche schätzt er sehr.

Das Gute sei, sagt Z., "dass ich keine existenziellen Probleme habe, keine Schulden. Mein Partner steht voll hinter mir, und auch die Freunde unterstützen mich sehr. Ja, Rückfälle passieren. Das ist menschlich. Aber es kommt darauf an, wie man mit so einem Rückfall umgeht. Und daran arbeite ich intensiv."

## **Genieße ich noch, oder trinke ich schon?**

### **Alkoholkonsum kritisch einordnen**

Sucht oder Abhängigkeit entwickeln sich nicht an einem Tag, das kommt schleichend. Deshalb kann ein kritischer Blick auf das eigene Verhalten helfen, ein Problem frühzeitig zu erkennen. Worauf es zu achten gilt und welche Strategien helfen können, weiß Rainer Schmidbauer von Pro Mente OÖ. Er leitet den Bereich Suchtprävention.

Alkohol ist ein Genussmittel, aber wird oft als Problemlösungsmittel missbraucht. Dafür gibt es mehrere Anzeichen, etwa Toleranzentwicklung: "Der Körper braucht mehr Stoff, um den gleichen Effekt zu erzielen. Vertragen Menschen viel ohne äußere Anzeichen, ist das ein erstes Warnzeichen." Ein weiteres: wenn öfter die Kontrolle über das eigene Trinkausmaß verlorengeht. Man plant, nur ein Achtel zu trinken, daraus werden deutlich mehr. Ist der nächste Alkoholkonsum, etwa das Bier am Feierabend, ein fixer Bestandteil der Gedanken, sollte das aufmerksam machen. Und sprechen einen Freunde auf den eigenen Konsum an, ist das ein Alarmzeichen.

Für einen bewussteren Umgang mit Alkohol empfiehlt Schmidbauer, vorbereitet zu sein: "Für kritische Situationen sollte man einen Plan haben, etwa verbindlich vereinbaren, wer mit dem Auto nach Hause fährt." Und er plädiert für regelmäßige Alkoholpausen. Zumindest zwei Tage die Woche, besser für eine längere Periode, wie etwa die Fastenzeit: "Das reißt einen aus dem eigenen Trott heraus, man kann sein Verhalten neu ausrichten."