

Zürichsee-Zeitung

ZRZ
Zürcher Re...



Bezirk Meilen

SEAT DAS BESONDERE LIEGT IM DETAIL.

NEW SCAMPIA FR LINE NEW Ibiza FR LINE LEON ST FR LINE TECHNOLOGY TO ENJOY

GARAGE JOHANN FREI AG
Hammerstrasse 85 – 8032 Zürich – T. 044 381 18 00 – www.garage-johann-frei.ch

Ein intensives Jahr

Die Uetikerin Theres Weber zieht Bilanz über ihre Zeit als höchste Zürcherin. **SEITE 3**

Überraschende Funde

Der Sodbrunnen der Ruine Friedberg in Meilen enthüllt manche Geheimnisse. **SEITE 5**

Sevillas Titelhatrick

Im Final der Europa League schlägt Sevilla den FC Liverpool 3:1 – nach einem 0:1. **SEITE 35**

Trinkgewohnheiten im Brennpunkt

ALKOHOL Genussmittel bringen auch Risiken mit sich. Eine Aktion am Bahnhof Meilen macht heute darauf aufmerksam, wie man seinen Alkoholkonsum beurteilen und nötigenfalls angehen kann.

Heute findet der nationale Aktionstag Alkoholprobleme statt. Die Fachstellen im Bezirk Meilen machen mit und weisen darauf hin, wie man es vermeiden kann, in eine Alkoholabhängigkeit abzugleiten. Am Bahnhof Meilen verteilen sie heute vor dem Mittag Karten mit Fragen zu diesem Thema.

Fragen, die sich viele Leute gelegentlich stellen. «Weit über die Hälfte der regelmässigen Alkoholkonsumenten», schätzt Enrico Zoppelli, «ist nicht immer sicher, ob ihr Trinkverhalten un-

bedenklich ist.» Zoppelli leitet die Suchtpräventionsstelle Samowar im Bezirk Meilen und verteilt die Karten zusammen mit Silvia Zucker von der Alkohol- und Suchtberatung des Bezirks.

Mehrsprachiger Risikocheck

Auf den kleinen Kartons steht, wie sich das eigene Trinkverhalten im Internet beurteilen oder im Auge behalten lässt. Die Webseite www.drink-less-schweiz.ch bietet unter anderem einen Risikocheck in mehreren Sprachen, Faustregeln und Tipps. Wer ab

und zu Zweifel hat, ob sein Alkoholkonsum noch unter das Thema «Genuss ohne Reue» fällt, kann hier anhand einer Fragenreihe online checken, ob er seine Gesundheit gefährdet und ob er abhängig ist.

Solche Tests können helfen, den Konsum in einem risikoarmen Bereich kontrolliert zu halten. Das Internet habe, erklärt Zoppelli, einen Vorteil: Der unsichere Konsument muss nicht gleich mit weichen Knien bei einem Experten antraben, sondern kann sein Verhalten anonym ansehen lassen. Es gibt so auch keinen Anlass zum Schummeln, indem man den Apéro oder den Schlummerbecher und den Frühstücks-Sekt weglässt.

Die heutige Verteilaktion am Bahnhof Meilen verbraucht nur einen kleinen Teil der Karten; die meisten werden in Sozialstellen und Arztpraxen aufgelegt. Mit ihren Themen widerspiegeln sie einen Wandel im Umgang mit Sucht. Oder mit der Grenze zwischen Sucht und Genuss. Einst war Totalabstinenz das Ziel der Alkoholbekämpfung, der Süchtige sollte total clean werden.

Ausrutscher kommen vor

«Es gibt tatsächlich Menschen», sagt Zoppelli zu diesem Thema, «die wegen eines Tropfens wieder in eine Alkoholabhängigkeit zurückfallen. Das ist aber längst nicht bei allen so.» Ein Rückschlag wird auch nicht mehr als

endgültiges Scheitern der Bemühungen angesehen. Ausstiegswillige Tabakraucher, nennt Zoppelli als Beispiel aus einem anderen Suchtbereich, haben im Durchschnitt mit sechs Anläufen zu rechnen, bis sich der langfristige Erfolg einstellt. «Ausrutscher gehören zum Lernprozess», steht auf einer der Informationskarten, «bleiben Sie dran, lernen Sie aus den Fehlern.»

Für gewisse Situationen und Lebensbereiche raten die Alkoholwarner aber klar von Ausrutschern und Ausnahmen ab. Totalen Verzicht empfehlen sie für Arbeit, Strassenverkehr, Sport und Schwangerschaft.

Der Aktionstag Alkohol findet alle zwei Jahre statt. Dieses Mal

setzt er auf nationaler Ebene einen Akzent auf die Auswirkung des Missbrauchs auf die Angehörigen der Alkoholabhängigen. Diesen Aspekt habe Fachstellen im Bezirk Meilen zwei Jahren ins Zentrum gesetzt. Die Angehörigen leiden oft noch mehr unter der Situation die Abhängigen selber.

Niemandem schaden

Dementsprechend ist das formuliert in der aktuellen Kampagne des nationalen Programms Alkohol aus dem Bundesamt für Gesundheit. Die Vision sei: alkoholische Getränke trinken, ohne sich selber und anderen Schaden zuzufügen.»
Urs Köhler

«Ich verhielt mich wie eine Gefangene»

ALKOHOL Nicht nur die Alkoholerkrankung an sich, auch das Zusammenleben mit einer alkoholkranken Person kann zu schweren Belastungen führen. Anlässlich des nationalen Aktionstags Alkoholprobleme soll den Angehörigen eine Stimme gegeben werden.

Dass Paula* am Zürichsee sitzt und mit einem Lächeln die Sonne geniesst, ist keine Selbstverständlichkeit. Jahrelang litt sie unter der Alkoholerkrankung ihres Mannes. Aus Angst vor seinen Eskapaden verliess sie das Haus nur noch selten. «Ich habe mich komplett zurückgezogen, verhielt mich wie eine Gefangene», sagt Paula. Ihr Mann verbot ihr, sich mit Freunden zu treffen oder in die Badi zu gehen. Er wollte sie in allem kontrollieren, obwohl er selbst schon längst die Kontrolle über sein Leben verloren hatte.

Doppelte Belastung

«Rückblickend wird mir bewusst, dass ich meinen Mann nur mit einer Bierflasche in der Hand kenne», sagt Paula. Anfangs habe es sie aber nicht gestört, dass ihr Mann trank. «Er ist sehr gross und verträgt viel, sodass ich nie das Gefühl hatte, er sei betrunken.» Mit der Zeit merkte sie aber, dass etwas nicht stimmte. Heimlich zählte sie die Flaschen, die er konsumierte, und stellte Recherchen über Alkoholismus an. Ihr Mann verharmloste seinen Alkoholkonsum jedoch und wurde abweisend, wenn man ihn darauf ansprach. Nachdem er einen Nebenjob verlor, weil er nach Alkohol stank, verschlimmerte sich die Situation weiter. Des Öfteren hatte er aggressive Aussetzer und schrie herum. «Sein Standardsatz war, ich sei eine Null, die man für nichts gebrauchen könne», sagt Paula. Mehrere Male wurde sie von ihrem Mann körperlich angegriffen, wodurch sich ihre Beziehung grundlegend veränderte. «Da war kein Respekt mehr, keine Ehrlichkeit», sagt Paula. «Wir führten keine Ehe mehr, wie man sie sich vorstellt.» Während ihr Mann heimlich trank, steckte Paula heimlich Geld ein. Der Gedanke, ihren Mann zu verlassen, kam auf. Doch dann wurde sie schwanger.

Leere Versprechungen

«Ich wollte uns noch eine Chance geben», sagt Paula. Sie habe ihrem Mann ein Ultimatum gestellt, entweder die Familie oder der Alkohol. Ihr Mann ging in die Alkoholberatung, liess sich aber nicht helfen und trank weiter. Paula machte ihm zwar Vorwürfe, blieb aber an seiner Seite. Nach der Geburt ihres Sohnes habe sie



Alkoholiker verharmlosen oft ihr Problem, während die Situation für deren Angehörige sehr belastend ist.

Moritz Hager

die Situation immer mehr belastet. «Innerlich hat sich alles in mir zusammengezogen. Ich litt unter chronischen Rückenschmerzen und der Tatsache, dass ich mich keinem anvertrauen konnte», sagt Paula. Die Unberechenbarkeit ihres Mannes nahm ein unerträgliches Ausmass an. Einmal sperrte er Paula und den gemeinsamen Sohn aus der Wohnung aus. «Das war der Zeitpunkt, an dem ich mir sagte, dass ich mit 40 Jahren tot sei, wenn ich nichts an der Situation änderte», sagt Paula. Als sie bei einer Auseinandersetzung kurz darauf bemerkte, wie ihr Sohn sich zitternd unter dem Tisch versteckte, reichte es ihr. Ihr Kind sollte nicht unter solchen Umständen aufwachsen müssen. Ohne Geld und ohne Plan packte Paula das Nötigste zusammen und zog mit dem Kind aus der gemeinsamen Wohnung aus.

Eine zweite Chance

Das Ganze ist inzwischen vier Jahre her. Mittlerweile geht es Paula wieder gut. Sie tritt sehr

selbstbewusst auf, weiss, was sie vom Leben will. In ein paar Tagen beginnt sie mit einer psychologischen Ausbildung. Sie will ihre Erfahrungen nutzen, um anderen Leuten in ähnlichen Situationen zu helfen. «Erst jetzt wird mir bewusst, wie schön das Leben sein kann», sagt Paula, die inzwischen mit ihrem Sohn in einer eigenen Wohnung lebt und nur noch aufgrund des gemeinsamen Kindes mit ihrem Ex-Mann in Kontakt steht.

Nicht schuld an der Sucht

Rund zwei Jahre hat es gedauert, bis sie sich nach der Trennung von ihrem Mann wieder gefangen hat. Dank der Beratung des Sozialen Netzes Bezirk Horgen realisierte sie langsam, dass sie nicht schuld an der Sucht ihres Mannes war. «Durch die Beratung lernte ich, mich von seiner Sucht abzugrenzen. Ich kann nichts tun, um ihn von seiner Krankheit zu heilen. Es liegt an ihm, Verantwortung zu übernehmen», sagt Paula. Bis heute leidet sie unter starken Rückenschmerzen. Und

auch an ihrer Beziehung zu Alkohol müsse sie noch arbeiten. «Anfangs bin ich jedes Mal zusammengezuckt, wenn ich jemanden Alkohol trinken sah», sagt Paula. Diese Angst habe sie inzwischen unter Kontrolle, selbst trinken würde sie aber immer noch äusserst selten.

Auch bei ihrem Sohn hat die Alkoholerkrankung Spuren hinterlassen. «Er ist sehr ängstlich und braucht lange, um Vertrauen zu fassen», sagt Paula. Er müsse erst lernen, sich abzugrenzen und Nein zu sagen.

Rechtliche Schritte

Paula spricht offen mit ihrem Sohn über die Krankheit seines Vaters. Dieser hat zwar einmal den Versuch unternommen, dem Alkohol abzuschwören, ist jedoch wieder rückfällig geworden. Paula hat Angst, ihr Kind alleine mit seinem Vater zu lassen. «Ich will nicht mehr, dass mein Ex-Mann unseren Sohn sieht, wenn er getrunken hat», sagt sie. Zu oft habe er ihrem Sohn wehgetan. Ausserdem habe sie ständig

Angst, dass etwas Schlimmes geschehe, wenn er betrunken Auto fahre. Paula plant, rechtliche Schritte gegen ihren Mann einzuleiten. Dem gefällt das gar nicht. In regelmässigen Zeitabständen schickt er Paula aggressive Nachrichten, in denen er droht, ihr den Sohn wegzunehmen. Paula nimmt diese Nachrichten nicht auf die leichte Schulter. «Wenn jemand seit 20 Jahren trinkt, tickt sein Hirn anders», sagt sie. «Eine Kurzschlussreaktion lässt sich da leider nicht ausschliessen.» Doch Paula will sich von den Drohungen ihres Ex-Mannes nicht unterkriegen lassen. «Wenn ich aus der Sache eines gelernt habe, dann, wie viel Kraft ich in mir habe», sagt sie. Nach der Trennung hat sie einen Selbstverteidigungskurs besucht, um ihrem Mann auch körperlich die Stirn bieten zu können. «Denn mit kämpfen sollte man nie aufhören.»

Natalie Wenger

* Name von der Redaktion geändert