

«Da hat es mir gereicht»

Zum Welttag gegen Drogenmissbrauch: Nach einem Rückfall mit 1,5 Promille sucht eine Thurgauerin den Weg aus der Alkoholsucht.

Viviane Vogel

Der Absturz kam letzte Woche. Laura F., die eigentlich anders heisst, war bei ihrer Mutter zum Essen eingeladen. Bei ihrer Mutter, von der sie als kleines Kind weg ins Heim musste. Vielleicht aus Überforderung, Laura F. kennt den Grund bis heute nicht genau. Bei ihrer Mutter, die sich damals gegen Laura F. und für den übergriffigen Lebenspartner entschied, der Laura F. begrabscht hatte und keine Grenzen respektierte. Bei ihrer Mutter, die ihr erzählt hat, dass sich Laura F.'s Vater während der Schwangerschaft erschossen hatte.*

Laura F. geht nach dem Abendessen raus und trinkt. Wieder. Bis sie von der Polizei aufgegebelt wird. Sie hat 1,5 Promille im Blut. «Da hat es mir gereicht», erzählt Laura F. rund eineinhalb Wochen später im Café der Quellenhof-Stiftung in Winterthur, wo sie in einer Werkstatt arbeitet. «Ich habe den Polizisten gesagt, sie sollen mich in eine Klinik bringen.» In Handschellen bringen die Beamten die 49-Jährige auf den Polizeiposten, wo ein Arzt sie begutachtet.

«Alkohol ist endgültig tabu geworden»

Laura F. verbringt den Rest der Nacht in einer Isolationszelle zum Ausnüchtern. Dort gibt es eine Matratze und eine Flasche Mineralwasser. Nach der morgendlichen Visite darf Laura F. ins Zimmer einer Klinik, aber am ersten Tag noch nicht raus. An den folgenden Tagen geht es jeweils eine halbe Stunde an die frische Luft. Laura F. sitzt im Raucherhäuschen, dreht Runden im Aussenbereich, hat nicht viel zu tun. Am Dienstag, eine Woche nachdem sie von der Polizei aufgegebelt worden ist, hat Laura F. das Austrittsgespräch. Ihr nächstes Ziel ist die Forel Klinik, eine Suchtfachklinik in Ellikon an der Thur, gleich an der Grenze zum Thurgau.

«Nach diesem Erlebnis ist der Alkohol endgültig tabu geworden für mich», sagt Laura F. «Ich lasse die Finger davon.» Diese Aussagen bedeuten einen Fortschritt, denn Laura F. kann das nun zum ersten Mal so sagen. Es ist die neueste Entwicklung auf einem langen Weg hin zur Anerkennung und zum Umgang mit ihrer Alkoholsucht. Entstanden sei diese durch regelmässiges Begleiten des Lebenspartners der Mutter in seine Stammkneipe. Laura F. vermutet auch eine genetische Neigung zu Alkoholsucht. Zudem hat das Trinken ihren Schmerz gedämpft. Wenn sie Alkohol trank, musste sie nicht mehr an traumatisierende Schicksalsschläge denken, etwa die Vergewaltigung, die sie im Kindergartenalter erlitten hat.

«Ich habe natürlich früher schon bemerkt, dass ich ein Problem haben könnte», sagt Laura F. «Aber ich wollte es mir nicht eingestehen.» Doch mit dem neuesten Rückfall hat Laura F. ein Ultimatum gebrochen,



Eine Frau trinkt Alkohol. Wann aus Genusstrinken eine Sucht wird, kann schwierig zu unterscheiden sein.

Symbolbild: Getty Images

das ihr Freund ihr gestellt hat. Ihr Freund, mit dem Laura F. seit 26 Jahren zusammen ist, hatte ihr angedroht, dass sie sich eine eigene Wohnung suchen müsste, wenn sie ihren Alkoholkonsum nicht in den Griff bekäme. Er hat die Drohung nicht wahrgemacht, trotz des Rückfalls. «Aber ich will meine Beziehung nicht weiter aufs Spiel setzen und möchte endlich ein gesundes Leben führen», sagt Laura F. mit Nachdruck.

Ein Kampf, für den es viel Ausdauer braucht

Ein langwieriger Weg, gezeichnet von Rück- und Fortschritten, sei nicht unüblich, sagt Marcel Mettler. Er ist Präsident des Blauen Kreuzes Schweiz und stammt aus Kefikon. Mettler kennt Laura F. noch von früher, als er in der Leitung der Winterthurer Quellenhof-Stiftung war. Heute pflegen er und Laura F. eine freundschaftliche Beziehung.

«Allein das Anerkennen, dass man eine Alkoholsucht hat, ist ein Kampf, für den es viel Ausdauer braucht», sagt Mettler. Was Laura F. schildert, sei exemplarisch für die intrinsi-

sche und extrinsische Motivation, wie Suchtberaterinnen und -berater es nennen. «Das Ultimatum durch den Freund wirkt als äussere Motivation, vom Alkohol wegzukommen.» Aber letztlich zähle die innere Motivation. Aus welchem Grund möchte man etwas verändern? Wohin soll es gehen?

Mettler sagt: «Daran, dass Leute wieder anfangen, sich ein Ziel zu setzen und sich etwas vom Leben zu versprechen, bemerken Suchtberater Fortschritte.» Man frage auch aktiv, wo die Menschen sich in fünf Jahren sehen. «Da geht es nicht um einen Fünfjahresplan, sondern darum, den Suchtkreislauf zu durchbrechen», sagt Mettler.

Kontrolliertes Trinken kommt nicht mehr infrage

Laura F. hat zehn Jahre in einer betreuten Wohngemeinschaft in Weinfelden gelebt, bevor sie mit ihrem Freund zusammengezogen ist. Sie hat versucht, kontrolliert zu trinken, analog der Philosophie des Weinfelder Sonnenburgheims. Laura F. sagt: «Das ging bei mir nicht, ich muss die Finger ganz davon lassen.» Mettler erklärt, dass man

diesen Ansatz auch «zieloffene Suchtarbeit» nennt. Er sagt: «Das finde ich einen der schwierigsten Wege.» Das Suchtgedächtnis sei in vielen Fällen ein hinderlicher Faktor.

Aus Sicht eines Suchtberaters nennt Mettler Laura F. vorbildlich. «Sie hat enorme Fortschritte gemacht.» Es sei meist mit grosser Scham verbunden, was oft auch zum Lügen verleite. «Aber Laura F. ist ehrlich, spricht Dinge aus, auch wenn sie schmerzen. Sie wünschte sich, an einem anderen Ort zu sein, aber kämpft stoisch weiter von da aus, wo sie jetzt ist.» Auch Laura F.'s Beiständin habe ihr in der Psychiatrie gesagt, es gebe wenige, die so offen darüber sprechen können.

Laura F. ist diese Ehrlichkeit wichtig. «Meine Leute müssen doch informiert sein, wie es um mich steht», sagt Laura F. Denn sie will mit ihrem Lebenspartner noch weiter an Konzerte gehen können. Als grosser HC-Thurgau-Fan will sie weitere Saisons miterleben können. Und sie will ihren vor einigen Jahren neu entdeckten christlichen Glauben ausleben können. Das sind ihre intrinsischen Motivationen. Laura F. nimmt weiterhin die ambulanten Beratungsgespräche des Blauen Kreuzes in Weinfelden in Anspruch.

Kürzlich ging Laura F. mit ihrem Partner in ihrer Stamm-Pizzeria essen. Ihr Partner bestellte eine Stange. Sie ein grosses Cola. Der Inhaber habe sie mit grossen Augen angeschaut. Doch Laura F. habe bestimmt gesagt: «Nein, das ist jetzt so, ich habe keinen Bock mehr auf Alkohol.»

*In diesem Artikel kommt auch das Thema Suizid vor. Falls Sie oder Angehörige von Ihnen Hilfe brauchen, gibt es im Thurgau die Dargebotene Hand: Gespräch und Beratung per Telefon, E-Mail und Chat auf www.143.ch und Kurzwahlnummer 143. Für Kinder und Jugendliche gibt es von Pro

Juventute Beratung und Hilfe über Telefon, SMS, Chat und E-Mail auf www.147.ch und Kurzwahlnummer 147. Weitere Adressen: www.reden-kann-retten.ch für Beratungsangebote in allen Kantonen und www.trauernetz.ch für Hinterbliebene nach einem Suizid.

ANZEIGE



Ittinger Sonntagskonzerte

Matinéekonzerte 11 Uhr

1.11.2026 — Ensemble Orion

6.12.2026 — Thomas Zehetmair und Pierre-Laurent Aimard

24.1.2027 — Julia Lezhneva und Luca Pianca

7.3.2027 — Javus Quartett

4.4.2027 — Alexandra Dovgan

Geniessen Sie Konzerte und Kulinarik!

Der Vorverkauf ist eröffnet. Tickets www.kartause.ch