

Neue Zürcher Zeitung

Alkoholiker mit 16 Jahren: «Aus einer Flasche Wein am Abend wurden zwei. Und das drei- bis viermal die Woche. Ich trank bis zum Delirium»

Die Jugendlichen in der Schweiz trinken weniger Alkohol als auch schon. Jene, die trinken, trinken sich aber immer häufiger bis in den Exzess – immer öfter auch junge Frauen. Zwei Jugendliche erzählen, eine Psychologin erklärt.

Katrin Schregenberger 10.5.2019

A. (Name der Redaktion bekannt), 21 Jahre, lebt in Winterthur:

«Mit 16 habe ich meine Lehre als Zimmermann abgebrochen. Ich war arbeitslos und habe mir auch noch die Bänder gerissen. Dadurch ist auch der Handball nichts mehr gewesen, das war für mich wie ein Ventil zum Frustablassen. Zuerst habe ich nur gekiffert. Morgens, am Nachmittag, am Abend vielleicht noch mal. Um die Zeit totzuschlagen. Dann hat der Konflikt zu Hause angefangen. Ich hatte immer ein gutes Verhältnis zu meinen Eltern. Plötzlich habe ich sie nicht mehr verstanden. Irgendwann habe ich mich so hart mit ihnen zerstritten, dass sie mich vor die Türe gesetzt haben. Meine Grosseltern haben mich aufgenommen. Ich bin auf Stundenlohn arbeiten gegangen, Montagearbeiter, Knochenarbeit. Ich habe jeweils fünf, sechs Joints am Tag geraucht, um die schlechten Gedanken zu vertreiben. Gedanken an den Lehrabbruch, an mein Versagen.

Irgendwann reichte mir das Gras nicht mehr. Meine Grosseltern haben einen Weinkeller. Also habe ich eine Flasche Wein aufgemacht. Als ich klein war, ist mein Vater jeweils heimgekommen und hat eine Flasche Rotwein auf den Tisch gestellt, um zum Essen ein Glas zu trinken. Angefangen habe ich mit einer halben Flasche am Abend, dann war es jeden Abend eine Flasche. Was auch dazu geführt hat, dass ich zur Flasche griff: Alkohol ist billiger als Gras. So hat das Sich-selber-Belügen angefangen. Ich habe mir vorgelogen: Deine Lebensumstände sind super!

«Ich habe meine Suchtprobleme gesehen, aber ich konnte mir selber nicht helfen, und ich wollte auch nicht, dass mir jemand hilft.»

Das Saufen wurde immer exzessiver. Aber nicht einmal meine damalige Freundin hat etwas gemerkt. Wer kann mit 16, 17 sagen, dass er ein Alkoholproblem hat? Auch heute weiss kaum jemand von meinen Problemen. Trotz einer Flasche Wein am Abend konnte ich am Morgen um 6 Uhr aufstehen und arbeiten gehen, Kater hatte ich kaum. Aus einer Flasche Wein am Abend wurden zwei. Und das drei- bis viermal die Woche. Ich trank bis zum Delirium. Die Gedanken an meine Vergangenheit habe ich weggetrunken. Was ich mir alles verbaut habe! Meine Eltern haben alle Weichen gestellt für ein gutes Leben. Meine Freunde hatten jetzt einen KV-Abschluss, verdienten ihre 5000 Stutz im Monat. Ich hatte keine Ausbildung, arbeitete, wenn es gut kam, drei Tage in der Woche, dealte.

Mit 18 habe ich mich mit meinen Eltern noch mal an den Tisch gesetzt. Nach einem Praktikum begann ich mit 19 eine neue Lehre als Fachmann Betreuung in einer Kinderkrippe. Das erste halbe Jahr überstand ich gut. Was dann passiert ist, kann ich mir bis heute nicht erklären. Ich fehlte immer mehr im Geschäft, habe einen Tag blaugemacht, dann zwei Tage. Ich blieb daheim, schaute Serien und rauchte Joints: der zweite Lehrabbruch. Ich trank. Ich fing schon am Nachmittag an, was ich vorher nie gemacht habe. Ich habe meine Suchtprobleme gesehen, aber ich konnte mir selber nicht helfen, und ich wollte auch nicht, dass mir jemand hilft. Das Gras und der Alkohol reichten mir nicht mehr. Hätte mir jemand Koks oder Heroin angeboten, ich glaube, ich hätte es ausprobiert. Ich habe den Sinn in meinem Leben nicht mehr gesehen, hatte Suizidgedanken, die ich vorher nie gehabt habe, weil ich eine gute Kindheit hatte.

Im Sommer entschieden meine Eltern, es gehe nicht mehr so weiter, ich müsse in Therapie. Seit vier Wochen bin ich nun in der Klinik für Suchttherapie in Neuenhof (AG). Die ersten Tage waren recht heavy, da habe ich körperlich den Entzug von Alkohol gemerkt, habe mich in der Nacht zu Tode geschwitzt. Jetzt kann ich im Schlaf wieder träumen. Vorher habe ich vier Jahre, fünf Jahre nicht mehr geträumt», sagt der junge Mann.

S. (Name der Redaktion bekannt), 20 Jahre, lebt in Baden:

«Mit Ende 15 hat es angefangen. Ich trank mindestens eine halbe Flasche Wodka mit Red Bull am Abend, dann noch Whiskey, Bier. Nüchtern bin ich recht schüchtern. Im Ausgang habe ich gerne getanzt, war unternehmungslustiger, habe Leute animiert. Mein betrunkenes Ich haben alle gefeiert. Das hat mir gefallen. Darum habe ich weitergetrunken. Ich konnte regelmässig nicht mal mehr reden, kaum laufen. Ein, zwei Mal bin ich ohnmächtig geworden. So ging das während der ganzen Lehre, vier Jahre lang, jedes Wochenende. Meine Freunde tranken auch viel, aber sie brauchten es nicht, um sich besser zu fühlen. Ich brauchte es. Durch den Alkohol ging es mir besser, ich habe meinen Schmerz hinuntergespült. Den Schmerz über meinen Vater, der Alkoholiker war und seine Arbeit verlor. Ich war im ersten Lehrjahr und hatte keine Zeit, mich um emotionale Probleme zu kümmern, um meine Panikattacken und Angstzustände.

**«Mit der Zeit hat es mich kaputtgemacht.
Ich habe mich psychisch immer schlechter
gefühlt, war einfach nur noch kaputt, meine
Lehre litt darunter.»**

Mit 18 habe ich eine andere Droge ausprobiert: Kokain. Koks machte mich euphorisch. Also habe ich es häufiger genommen – wegen des Gefühls. Sobald ich Alkohol getrunken hatte, hatte ich das Verlangen nach Koks. Ich habe immer mehr vertragen und brauchte immer mehr. Im Ausgang war ich ständig nervös. Mir war gar nicht bewusst, dass ich mit dem Trinken und den Drogen ein Problem habe. Mit der Zeit hat es mich kaputtgemacht. Ich habe mich psychisch immer schlechter gefühlt, war einfach nur noch kaputt, meine Lehre litt darunter. Den Ausschlag, in Therapie zu gehen, haben meine engen Freunde gegeben. Einige sagten mir: Wenn es so weitergeht mit dir, bin ich weg. Ich will meine Freunde nicht verlieren. Meine Schwester drohte mir damit, meiner Mutter alles zu erzählen. Das ist für mich der Horror, ich will sie nicht enttäuschen. Vor allem aber will ich nicht so enden wie mein Vater», sagt die junge Frau.

«Die jungen Frauen holen auf»

Laut der Psychologin Denise Germann zeigen Jugendliche ein Suchtverhalten, wenn sie sich regelmässig am Wochenende betrinken.

Frau Germann, weshalb betrinken sich Jugendliche?

Jugendliche befinden sich noch in ihrer Entwicklung: Ihr Körper verändert sich, sie wollen zu einer Gruppe gehören, entdecken Sexualität, haben Zukunftsängste. Das erzeugt Druck. Alkohol ist ein Mittel, um dem Druck auszuweichen. Da aber ihr präfrontaler Cortex, der die Kontrollfähigkeit steuert, noch nicht ganz ausgebildet ist, können sich Jugendliche weniger gut kontrollieren als Erwachsene. All diese Faktoren sind eine explosive Mischung, die zu Rauschtrinken führen kann.

Was für Konsequenzen hat das?

Alkohol schädigt Jugendliche mehr als Erwachsene. Er kann die Entwicklung von Körper, Gehirn und Persönlichkeit beeinträchtigen. Die kognitive Leistungsfähigkeit kann sinken, so dass zum Beispiel die Gedächtnisleistung eingeschränkt ist. Jugendliche, die viel Alkohol trinken, sind zudem anfälliger für diverse Krankheiten. Ausserdem steigt bei Alkoholkonsum die Unfallgefahr: Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 2011 hat gezeigt, dass 35 Prozent der Todesfälle von jungen Männern zwischen 15 und 29 Jahren auf Alkohol zurückzuführen sind.

Trinken Jugendliche immer mehr?

Der Alkoholkonsum unter Jugendlichen sinkt laut dem Suchtmonitoring Schweiz. So hat der Anteil 15-Jähriger, die rauschtrinken, zwischen 2010 und 2014 sowohl bei den Mädchen als auch bei den Knaben abgenommen. 27 Prozent der jungen Männer betranken sich 2010 regelmässig, 2014 waren es nur noch 16 Prozent. Bei den jungen Frauen sank der Anteil von 21 Prozent im Jahr 2010 auf 13 Prozent im Jahr 2014. Prozentual holen die Mädchen also auf – in negativem Sinn. Vermutlich gleichen sich generell die Verhaltensmuster bei weiblichen und männlichen Jugendlichen an. So gehen junge Frauen heute zum Beispiel ähnlich häufig in den Ausgang.

Warum sinkt der Konsum insgesamt?

Aus mehreren Gründen. Beispielsweise gilt Alkohol bei manchen Jugendlichen als uncool. Bestimmt haben auch die Präventionsarbeit und die Preise für Alkohol einen Effekt. Wir stellen aber fest: Die Anzahl der Personen, die rauschtrinken, nimmt zwar ab. Jene, die trinken, konsumieren dafür mehr.

Rauschtrinken ist häufig, Alkoholsucht allerdings selten. Weshalb?

Bei Jugendlichen sind noch eher die Grenzen wirksam, die ihnen die Eltern ziehen, da sie oft zu Hause wohnen. Ausserdem erfolgt das Trinken bei Jugendlichen meist nicht regelmässig, sondern phasenweise. Die Entwicklung von Alkoholsucht ist ein längerer Prozess und entsteht durch regelmässigen und ansteigenden Konsum.

Ist Alkohol die Einstiegsdroge zu illegalen Drogen?

Nein. Jugendliche können gut unterscheiden zwischen legal und illegal. Sie konsumieren, weil sie zur Gruppe gehören wollen oder wegen des Rauschs. Durch Alkohol sinkt aber generell die Hemmschwelle für risikoreiches Verhalten. Man probiert dann zum Beispiel eher Koks.

Welche Rolle spielt die Familie?

Wenn die Eltern süchtig sind, hat das Kind ein extrem hohes Risiko, auch Alkoholprobleme zu entwickeln. Wenn es sieht, dass die Eltern sich die Sorgen wegtrinken, kann sich dieses Verhalten übertragen. Ausserdem erleben diese Kinder in der Familie oft Unsicherheit, Gewalt und Vernachlässigung.

Betrinken sich Jugendliche auch, um zu rebellieren?

Manche Jugendliche haben solche Phasen. Rebellierende Jugendliche haben in ihrem Elternhaus aber oft einen sicheren Hafen. Das haben Kinder von Alkoholikern nicht.

Ab wann ist Rauschtrinken ein Problem?

Wenn sich jemand ein halbes Jahr lang jedes Wochenende betrinkt und nicht damit aufhören kann, ist das problematisch. Auch wenn sich eine Toleranz entwickelt, wenn man also immer mehr Alkohol braucht, ist das ein Warnzeichen.

Die Zahl der jungen Rausch-Trinkerinnen hat sich innert nur zehn Jahren verdoppelt

Nur jeder Zehnte trinkt täglich Alkohol. Doch wenn gefeiert wird, gehört risikoreicher Konsum heute häufiger dazu als noch vor zehn Jahren. Das zeigt eine neue Umfrage.

Daniel Gerny und Frank Sieber / 30.10.2018, 10:53



Schnaps und Schlägereien: Wie Zürichs Jugend die Seepromenade in eine Partymeile verwandelt

An den Wochenenden wird die Zürcher Seepromenade zur Ausgehmeile des jungen Partyvolks. Die Kehrseite davon sind Abfall, Lärm und Gewaltexzesse wie die Messerattacke und die anschließenden Krawalle im August. Inzwischen hat ein junger Dominikaner ein Geständnis abgelegt.

Fabian Baumgartner, Nils Pfändler (Text) und Christoph Ruckstuhl (Bilder) / 22.9.2018, 05:00



Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.