

# Problematischer Alkoholkonsum im Alter ist weit verbreitet : Hauptsache Rotwein - ein schwerer

Autor(en): **Petrus, Klaus**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Curaviva : Fachzeitschrift**

Band (Jahr): **91 (2020)**

Heft 10: **Psyche : Belastungen und Ressourcen**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1032759>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

**Problematischer Alkoholkonsum im Alter ist weit verbreitet**

## Hauptsache Rotwein – ein schwerer

**Zweifel über den Sinn des Lebens, Einsamkeit und Trauer sind häufige Ursachen, dass ältere Menschen zur Flasche greifen. Sieben Prozent der Rentner und Rentnerinnen in der Schweiz konsumieren zu viel Alkohol. Hans-Peter Koller\* ist einer von ihnen.**

Von Klaus Petrus

Morgens um halb zehn und nach zwei Kaffee Luz kehrt langsam Ruhe ein in seinem Kopf. Eine Stunde später fühlt sich alles an wie in Watte. Dann ist Mittag, ein Glas Rotwein und wieder ein Schnaps, die Nachrichten, ein Schläfchen, später geht er vielleicht noch raus zum Einkaufen. Montag und Donnerstag trifft er Roland, einen grossen Schwätzer vor dem Herrn, mit dem er ein Glas oder zwei Wein trinkt. Zum Abendessen gibt es Mineral mit Kohlensäure. Doch später, wenn seine Frau zu Bett gegangen ist, holt er noch eine Flasche heraus, Hauptsache Rotwein – und schwer.

So sei das plus/minus, rechnet der 69-jährige Hans-Peter Koller aus Bern zusammen: pro Tag drei Kaffee Schnaps, einen Ballon Weissen, eine Dreiviertel Flasche Rotwein. «Bon, manchmal trinke ich das Doppelte plus Gin.»

Begonnen hat es nicht an einem bestimmten Tag – und auch nicht in einem bestimmten Monat oder Jahr. Es sei, sagt Koller, wie von selbst gekommen: schleichend, sanft und wohligh. Sicher habe er schon früher hier und da einen über den Durst

gehabt, wer auch nicht. Damals im Militär. Oder mit Arbeitskollegen, nach den YB-Matches etwa. Aber ein Trinker?

Bereits vor der Pensionierung überkam Koller manchmal eine Unruhe. Dann habe es geklopft in seiner Brust und rumort in seinem Kopf. «Soll ich zum Arzt, werde ich komisch?», habe er seine Frau gefragt. «Ach was, das ist bloss die Angst vor dem Loch, das wird schon», habe sie zu ihm gesagt.

### Schlaftabletten und ein Glas Wein

Als junger Mann hatte Koller auf dem elterlichen Bauernhof im Berner Mittelland ausgeholfen, dann war er Fahrer in einem Transportunternehmen, zuletzt fast dreissig Jahre lang Lagerist bei der Post. Nachdem Koller 2015 pensioniert worden war, bekam er Mühe mit Einschlafen. Er machte sich Sorgen, spürte wieder dieses Klopfen in seiner Brust, und eine dumpfe Angst breitete sich aus. Der Arzt verschrieb ihm eine Packung Temesta. Das half. Zusammen mit einem Glas Wein schlief er fortan wie ein Stein.

Im ersten Jahr nach der Pension hat Koller vor allem auswärts getrunken. Das ging ins Geld. Heute kennt er jede Denner-Filiale in Bern und Umkreis. Er wechselt ab, will nicht auffallen, wenn er den Einkaufskorb füllt: ein Beaujolais für 4.20, zwei Merlot à 2.90, eine Flasche Gin für 9.90 Franken. Manchmal nimmt er einen Rioja aus dem Regal, wenn Aktion ist: 12.95

statt 19.50.– «schon wegen der Flasche». Ist sie ausgetrunken, legt Koller sie samt Zapfen auf die Seite. Dann füllt er sie immer wieder mit billigem Fusel auf, stellt sie zum Mittagessen auf den Tisch. So hält eine Flasche Rioja fast eine Woche und Koller wahrt den Schein. Als er zum ersten Mal, das war vor drei Jahren, mit einem Plastiktrichter einen billigen Dôle so umfüllte und anderntags schon wieder einen, dachte er bei sich: «Nun bist du ein Trinker.»

**Im ersten Jahr nach der Pensionierung hat Hans-Peter Koller vor allem auswärts getrunken.**

\* alle Namen geändert

In dieser Zeit begann sich Koller zu verändern. Die tägliche Rasur legte er von morgens auf den frühen Nachmittag. Er verschob Termine, verlegte Rechnungen oder verlor den Schlüssel. Er rief sich selbst wütende Worte zu und er mochte sich schon bald nicht mehr sehen. Einmal sei er abends vom Sofa direkt ins Bett gefallen, in Hose und Hemd mitsamt Pantoffeln. Betrunken und betrübt sei er gewesen. Seine Frau habe anderntags nur den Kopf geschüttelt: «Ach Hampi, was wirst du alt!» Und Koller dachte sich: Ist mir auch recht. Seither spielt er vor Hildegard, mit der er seit über vierzig Jahren verheiratet ist, immer öfter den Dummen und Tattrigen.

**Heute kennt Koller jede Denner-Filiale in Bern und Umgebung. Er wechselt ab, will nicht auffallen.**

Natürlich wisse seine Frau, wie es um ihn stehe, sagt Koller. Doch wahrhaben wolle sie es nicht. Daheim bemutere sie ihn, in Gesellschaft rede sie für ihn. Sie verharmlöse seine Vergesslichkeit, belächle sein Grübeln. Und wenn die Kinder – zwei Töchter, ein Sohn – am Wochenende zu Besuch kommen, wenn Koller in der Küche steht und das Essen zubereitet (gemischter Salat, Pommes und Wiener Schnitzel, bei Kollers Tradition), dann hört er sie im Wohnzimmer tuscheln: «Der Vater gibt ab» und «Lasst ihm doch sein Weinchen». An einem dieser Sonntage habe er die Contenance verloren, er habe geschrien: «Hier nimmt mich doch keiner ernst!» Dann habe er die Tür zugeknallt. «Pass ja auf, Hans-Peter», habe seine Frau geantwortet, als er zurück in die Wohnung schlurfte. Da war er angetrunken, hatte ein schlechtes Gewissen, war kribbelig und

mürrisch, und ein Wort gab das andere. Es war Kollers erster richtiger Ehestreit. Seit Koller trinkt – seit er so viel trinkt, dass er am Morgen zittert und abends lallt –, wechselt das Heitere mit dem Düsteren in rasantem Tempo ab. Manchmal fühlt sich der Alkohol so warm an in seinem Innern, dann ist Koller zuversichtlich, unbeschwert, witzig gar, und es kommt ihm vor, als könne er alles und jeden bezwingen, wenn er denn müsste. In anderen Momenten aber, die mehr und mehr werden, verdunkelt sich alles vor ihm, die Menschen im Bus, die Zeitung in seiner Hand oder die Frau an seiner Seite. Oft ist es dann schon spät am Abend, und es folgen die langen Nächte, in denen er sich fragt: «Kam es in diesem Leben je auf mich an?» Er war immer pünktlich bei der Arbeit, er war stets ein zuverlässiger Ehemann und Vater, ruhig, zurückgezogen und bescheiden. «Hätte je jemand bemerkt, wenn ich ein anderer gewesen wäre?» Koller weiss, er klingt weinerlich. Doch diese Frage treibt den Rentner



Hans-Peter Koller mit Rotwein: «Kam es in diesem Leben je auf mich an?» Foto: Klaus Petrus

um. Auch seine Gedanken an all die Kriege, an den Klimawandel, die Pandemie und die Kinder, die sterben, nur weil sie hungern müssen.

**Die dunklen Gedanken verschwechen**  
«Vielleicht leide ich ja an einer Altersdepression», sagt Hans-Peter Koller. Sein Arzt habe unlängst dieses Wort gebraucht. An Abstinenz hatte er nur ein einziges Mal gedacht, als Elio, sein jüngster Enkel, zu ihm sagte: «Grossvater, du stinkst.» Da habe er sich geschämt. Aber eben, murmelt Koller, irgendwie müsse er doch diese dunklen Gedanken verschwechen, die ohne Wein kommen und mit dem Wein bleiben. Wie alles weitergehen soll, das weiss er nicht. Koller mag niemandem die Schuld geben. An den Tod denkt er jedenfalls oft. Und stellt sich vor, es werde dann einfach dunkel sein und still. Er fürchtet sich nicht, er mag den Gedanken. Wie er das Wetter an diesem matschigen Samstagmittag mag. Lange genug schien in den vergangenen Wochen die Sonne, grell und aufdringlich. Jetzt hängen die Wolken tief, und ein leichter Wind kräuselt der Strasse entlang. In Kollers Bart liegt ein Lächeln. ●

Mehr Informationen unter: [www.alterrundsucht.ch](http://www.alterrundsucht.ch).

**Weit verbreitet, aber tabuisiert**

Hans-Peter Koller ist kein Einzelfall. Gemäss Bundesamt für Gesundheit BAG konsumiert rund ein Viertel der über 65-Jährigen täglich Alkohol. Das ist mehr als jedes andere Alterssegment der Durchschnittsbevölkerung. Rund 7 Prozent der Rentner und Rentnerinnen weisen einen chronisch-risikoreichen Alkoholkonsum auf, das heisst, sie trinken mehr als vier Gläser pro Tag. Etwa ein Drittel von ihnen tut dies erst seit der Pensionierung. Vereinsamung, Depressionen, Schlaflosigkeit, finanzielle Nöte, der Tod des Lebenspartners oder das Gefühl, von der Gesellschaft nicht mehr gebraucht zu werden, sind die häufigsten Ursachen für den Konsum. Trotz diesen Zahlen wird über Thema in der Öffentlichkeit kaum geredet. Jonas Wenger vom Fachverband Sucht kennt das Problem. «Sucht ist ein Tabuthema. Viele Betroffene kämpfen mit Scham und führen eine Art Doppelleben. Zudem wird die Sucht bei älteren Menschen oft bagatellisiert. Man will ihnen ein Gläschen in Ehren nicht verwehren.» Wenger sieht darin ein grosses Problem. Denn oft seien gerade die schleichenden Folgen des Alkoholkonsums nicht offensichtlich. «Etlliche Symptome, die mit Alkoholsucht einhergehen können – wie Vergesslichkeit, Verwirrtheit oder auch Stürze – ähneln gängigen Alterserscheinungen. So bleibt der Alkoholkonsum oft lange unbemerkelt.»

Interessengemeinschaften wie der Fachverband Sucht setzen auf Sensibilisierung und Früherkennung. Zentraler Punkt sei die konsumakzeptierende Haltung, so Wenger. Es gehe nicht darum, den Alkoholkonsum zu verurteilen, den Betroffenen mit Anschuldigungen zu begegnen oder ihnen eine Abstinenztherapie aufzuzwingen. «Dass Verbote nichts bringen, wissen wir aus der Suchtpolitik», sagt Wenger. «Auch ältere Menschen können genussvoll konsumieren.» Das Ziel bestehe darin, dass die Betroffenen den Alkohol in den Griff bekommen und die Autonomie wiedergewinnen. Inwieweit dies gelingt, hängt auch vom Vertrauensverhältnis zwischen den Betroffenen und ihrem Umfeld oder dem Pflegepersonal ab. Seitens der Institutionen aus dem Bereich Alterspflege wie Spitex, Spitäler und Altersheime gibt es offenbar grossen Bedarf an Fortbildung und Kooperation. Im vergangenen Jahr wurden entsprechende Initiativen gestartet. Dazu gehören eine vom BAG lancierte Studie zur Früherkennung und Frühintervention, ein Pilotprojekt im Kanton Thurgau zur Optimierung der Versorgung von älteren Menschen mit Suchtproblemen sowie ein Musterkonzept des Fachverbands Sucht in Zusammenarbeit mit dem Basler Alterszentrum Gustav Benz Haus, das die Vernetzung von Suchthilfe und Alterspflege fördern soll.

Anzeige

**PUBLIREPORTAGE**

**Mit Abstand die besten Ferien! Bei GROUPS kann man Feriendomizile für Gruppen exklusiv mieten**

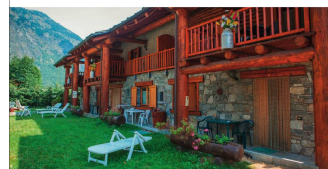


In Zeiten von Social Distancing möchten wir unsere Bewohner natürlich auch in den Ferien schützen. Ein Hotel mit anderen Gästen zu teilen, ist deshalb nicht immer die beste Wahl. Groups bietet darum 291 Ferienhäuser und Hotels zur exklusiven Miete an für Heime und Wohngruppen. Davon sind 51 für Rollstuhlfahrer eingerichtet.

**Wir haben uns einige Beispiele aus der riesigen Auswahl angesehen:**  
**Einsiedeln: Viele Pflegebetten im barrierefreien Resort**  
Am Rande von Einsiedeln nahe beim Sihlsee bietet das SJ82 einen ganzen Komplex mit Hotel und Ferienhäusern (total 105 Betten). 16 Zimmer sind mit Pflegebetten ausgestattet. Infos: [www.groups.swiss/K-22905](http://www.groups.swiss/K-22905)

Groups «Das Zuhause für Gruppen», ein Familienunternehmen aus Liestal, ist seit 1978 auf Gruppen spezialisiert und vermittelt über 700 Unterkünfte in der Schweiz und den Nachbarländern Italien, Deutschland, Österreich, Frankreich und Spanien. Als Reaktion auf die neuen Bedürfnisse sind auf ihrem Webportal [www.groups.swiss](http://www.groups.swiss) jene Häuser speziell gekennzeichnet, die man als Gruppe exklusiv mieten kann. Ein Suchfilter hilft bei der Auswahl. Sogar die Anzahl rollstuhlgängiger Betten kann definiert werden. Pflegebetten findet man über die Stichwortsuche. Die Vermittlung ist schnell, einfach und kostenlos.

**Cervinia im Aostatal (Italien): Auf der Südseite des Matterhorns**  
Das gemietliche Appartementshaus «La Gran Becca» ist flexibel wie kein anderes: 14 Ferienwohnungen mit je 3 bis 12 Betten lassen jeder Wohngruppe viel Freiraum. Die Erdgeschosswohnungen sind für Rollstuhl eingerichtet. Infos: [www.groups.swiss/K-961524](http://www.groups.swiss/K-961524)



**Les Mottes in den Freibergen: Ruhe pur**  
Juraweiden mit Kühen und Pferden soweit das Auge reicht! Ein Paradies mit viel Umschwung, Grillstelle, eigenem Parkplatz und barrierefreier Wohnung. Infos: [www.groups.swiss/K-7554](http://www.groups.swiss/K-7554)

**Clean and Safe: Schutzkonzept und Leitfaden in jeder Unterkunft**  
Groups stellt allen seinen Mitgliedern Vorlagen des COVID-Schutzkonzeptes sowie einen Leitfaden für Mieter zur Verfügung.

**Information und Beratung:**  
Groups berät gerne bei der Auswahl der geeigneten Unterkunft. Groups AG, Das Zuhause für Gruppen, Spitzackerstrasse 19, 4410 Liestal Telefon 061 926 60 00, [www.groups.swiss](http://www.groups.swiss)