



Ein Gläschen in Ehren

Alkohol Seit der Rentner Hans-Peter Koller zur Flasche greift, führt er ein Leben, in dem er sich immer fremder fühlt.

TEXT UND FOTOS **KLAUS PETRUS**

Das Leben von Hans-Peter Koller* ist in einem Abschnitt erzählt. Geboren 1951 in Toffen im Berner Mittelland, Schule in Thun, bis Mitte zwanzig auf dem elterlichen Bauernhof, dann neun Jahre als Fahrer in einem Transportunternehmen, die nächsten drei Jahrzehnte Lagerist bei der Post, ehemals PTT. 2015 in den Ruhestand. Seit 1973 verheiratet mit Hildegard Koller, geborene Schmitz, aus Augsburg. Zwei Töchter, ein Sohn (Jahrgang 1989, ein Nachzügler), zwei Enkel, der eine ein ganz Wilder. War früher im Schiessverein und bei den Wandervögeln. Fuhr sein Leben lang VW, hat heute ein GA, das er selten braucht. War nie in einer Partei, findet den Blocher einen Löli, ist reformiert und geht manchmal in den Gottesdienst. Macht den Rasen und schneidet die Hecke der Iseleis von gegenüber. Isst gern Fleischiges. Trägt fast immer einen Anzug. Hat zwei gute Freunde, Roland Z., Jahrgänger, und Alfred M., ein Kumpel von früher. Frauenbekanntschaften? Was denken Sie denn! Legt Wert auf Ordnung, jedenfalls war das früher so. Hat mit 53 aufgehört zu rauchen. Und zehn Jahre später zu trinken begonnen. Aber richtig. Sagt von sich: «Mich wird keiner vermissen, wenn ich nicht mehr bin.» Und auch: «Ich habe schon immer so gelebt: zurückgezogen, ruhig, bescheiden.»

So, das sei alles, sagt Herr Koller.

Keine Tragödie, keine Scheidung, keine Krankheit, nicht einmal Angst vor dem Tod. «Niemand hat Schuld. Ausser mir.»

Koller, der Trinker, der nur in kurzen Sätzen spricht, steht bei sich in der Küche eines Mehrfamilienhauses am Stadtrand von Bern, es ist ein matschiger, lebensmüder Samstagnachmittag im Mai, wir sind allein. Er setzt eine Kanne Wasser auf, zupft abwechselnd am Hemd, am Gilet, an den Hosen, er holt eine Flasche Grappa aus dem Schrank, richtet zwei Gläser fein ordentlich vor uns auf dem Tisch aus und fragt: «Oder doch direkt in den Kaffee?»

«Soll ich zum Arzt, werde ich komisch?»

Morgens um halb zehn und nach zwei Kaffee Lutz kehre langsam Ruhe ein in seinem Schädel, sagt Koller. Eine Stunde später sei alles wie in Watte und gut. Dann ist Mittag, ein Glas Rotwein und noch ein Schnaps, die Nachrichten, ein Schläfchen, später raus zum Einkaufen. Montag und Donnerstag trifft er den Roland, einen Schwätzer vor dem Herrn, der nimmt ein Bier oder zwei und Koller trinkt derweil Rotwein, aber zügig. Zum Znacht gibt es Mineral mit Gas, doch später, wenn seine Frau zu Bett geht, holt Koller noch eine Flasche heraus, Hauptsache Rotwein und schwer. So sei das plus minus, rechnet Koller zusammen: pro Tag 3 Schnapskaffee, 1 Ballon Weissen, ½ Gutter 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, 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 und so. Aber ein Trinker?

Bereits vor der Pension überkam Koller manchmal eine Unruhe, einfach so. Dann hatte es geklopft in seiner Brust und rumort in seinem Kopf. «Soll ich zum Arzt, werde ich komisch?», habe er seine Frau gefragt. «Ach was jetzt, Hampi, das ist doch normal. Das ist die Angst vor dem Loch, das wird schon», habe Hildegard zu ihm gesagt. Als Koller dann in Rente ging, bekam er Mühe mit Einschlafen, er drehte sich ewig im Bett, machte sich Gedanken und Sorgen, er atmete kurz, spürte dieses vermaledeite 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.

«Vielleicht war das der Anfang.» Koller schenkt Kaffee ein und runzelt die Stirn.

«Sind Sie einsam?»

«Wie man's nimmt.»

«Heisst?»

«Ich habe Familie, Freunde, Bekannte. Ich komme unter die Leute.»

«Und wissen die Bescheid?»

«Der Rolä sagt immer, jetzt hör auf zu sinnieren und proscht! Meine Frau schaut weg. Die eine Tochter, die jüngere, macht mir Vorwürfe. Ich glaube, sie sorgt sich.»

Betrunken und betrübt

Im ersten Jahr nach der Pension hatte 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 Franzose für 4,20, zwei Merlot à 2,90, eine Flasche Gin für 9,90, dazu Mineralwasser, Pelati und Gurken im Glas. Manchmal nimmt er einen Rioja aus dem Regal, wenn Aktion ist für 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 Hans-Peter Koller wahrt den Schein. Als er zum ersten Mal, das war vor drei Jahren, mit einem roten Plastiktrichter einen billigen Döle so umfüllte und anderntags schon wieder einen, dachte er bei sich: «Nun bist du ein Säufer.»

In dieser Zeit begann er sich zu verändern, erzählt Koller: Die tägliche Rasur legte er von morgens auf den frühen Nachmittag, er verschob Termine, verlegte Rechnungen, verlor den Schlüssel und verpasste den Coiffeur, er vergass, was er gestern gegessen hatte, er machte Grimassen vor dem Spiegel, rief sich selbst wütende Worte zu und mochte sich schon bald nicht mehr sehen. Einmal sei er abends vom Sofa direkt ins Bett neben Hildegard gefallen, in Hose und Hemd mitsamt Pantoffeln, betrunken und betrübt sei er gewesen, da habe seine Frau anderntags nur den Kopf geschüttelt, «Ach Hampi, was wirst du alt!», und Koller dachte sich: ist mir auch recht. Seither spielt er vor seiner Frau immer öfter den Dummen und Tattrigen.

Natürlich weiss Hildegard, wie es um ihn steht, sagt Koller. Doch wahrhaben wolle sie es nicht. Daheim bemuttere sie ihn – «Hampi, mach dies, lass das» –, in Ge-

sellschaft rede sie für ihn, sie verharmlose seine Vergesslichkeit, belächle sein Grübeln. Und wenn die Kinder am Wochenende auf 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!» und die Tür zugeknallt. «Pass ja auf, Hans-Peter», habe seine Frau gezischt, 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 in über vierzig Jahren.

Die dunklen Gedanken verscheuchen

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. In dem einen Moment fühlt sich der Alkohol so warm an in seinem Innern, dann ist Koller zuversichtlich, unbeschwert, witzig gar, er fühlt sich kräftig und es kommt ihm vor, als könne er alles und jeden bezwingen, wenn er denn müsste. In anderen Momenten, die mehr und mehr werden, verdunkelt sich alles vor ihm, die Menschen im Bus, die Zeitung in seiner Hand, die Frau an seiner Seite, dann spürt Koller einen grossen, einen Riesenkummer, und er verstummt, ein Schweigen ohne Ende. 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, bescheiden, ein angenehmer

Zeitgenosse. «Hätte je jemand bemerkt, wenn ich ein anderer gewesen wäre?» Koller weiss, er klingt weinerlich, doch diese Frage treibt den Rentner um, und auch seine Gedanken an all die Kriege, an den Klimawandel, die Pandemie und die Kinder, die sterben, nur weil sie hungern müssen.

Mit Roland, dem Trinkkumpanen, mag Koller über derlei nicht reden, er kennt dessen Antwort: «Mier wey nid grüble, proscht Hampi!» Und seine Frau Hildegard, sechs Jahre jünger als er und sowieso die Macherin im Haus, sie schickt ihn in solchen Augenblicken zum Einkaufen und ruft ihm ein «Du alter Wirrkopf» hinterher. «Vielleicht leide ich ja an einer Altersdepression.» Sein Arzt habe unlängst dieses Wort gebraucht, das kam ihm seltsam fremd vor. An Abstinenz hat er bloss 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 verscheuchen, die ohne Wein kommen und mit dem Wein bleiben.

Wie alles weitergehen soll, das weiss Koller nicht. Er mag niemandem die Schuld geben. An den Tod denkt Koller 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 Samstagnachmittag mag. Lange genug schien in den vergangenen Wochen die Sonne, grell und aufdringlich. Jetzt hängen die Wolken tief und der Wind kriecht der Strasse entlang. In Kollers Bart liegt ein Lächeln.

* alle Namen geändert



sellschaft rede sie für ihn, sie verharmlose seine Vergesslichkeit, belächle sein Grübeln. Und wenn die Kinder am Wochenende auf 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!» und die Tür zugeknallt. «Pass ja auf, Hans-Peter», habe seine Frau gezischt, 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 in über vierzig Jahren.

Die dunklen Gedanken verscheuchen

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. In dem einen Moment fühlt sich der Alkohol so warm an in seinem Innern, dann ist Koller zuversichtlich, unbeschwert, witzig gar, er fühlt sich kräftig und es kommt ihm vor, als könne er alles und jeden bezwingen, wenn er denn müsste. In anderen Momenten, die mehr und mehr werden, verdunkelt sich alles vor ihm, die Menschen im Bus, die Zeitung in seiner Hand, die Frau an seiner Seite, dann spürt Koller einen grossen, einen Riesenkummer, und er verstummt, ein Schweigen ohne Ende. 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, bescheiden, ein angenehmer

Zeitgenosse. «Hätte je jemand bemerkt, wenn ich ein anderer gewesen wäre?» Koller weiss, er klingt weinerlich, doch diese Frage treibt den Rentner um, und auch seine Gedanken an all die Kriege, an den Klimawandel, die Pandemie und die Kinder, die sterben, nur weil sie hungern müssen.

Mit Roland, dem Trinkkumpanen, mag Koller über allerlei nicht reden, er kennt dessen Antwort: «Mir werd' nid grüble, proscht Hampf!» Und seine Frau Hildegard, sechs Jahre jünger als er und sowieso die Macherin im Haus, sie schickt ihn in solchen Augenblicken zum Einkaufen und ruft ihm ein «Du alter Wirrkopf» hinterher. «Vielleicht leide ich ja an einer Altersdepression.» Sein Arzt habe unlängst dieses Wort gebraucht, das kam ihm seltsam fremd vor. An Abstinenz hat er bloss 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 verscheuchen, die ohne Wein kommen und mit dem Wein bleiben.

Wie alles weitergehen soll, das weiss Koller nicht. Er mag niemandem die Schuld geben. An den Tod denkt Koller 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 Samstagnachmittag mag. Lange genug schien in den vergangenen Wochen die Sonne, grell und aufdringlich. Jetzt hängen die Wolken tief und der Wind kriecht der Strasse entlang. In Kollers Bart liegt ein Lächeln.

* alle Namen geändert



Sucht als Herausforderung

Massnahmen Sucht macht vor Alter keinen Halt, zeigen Studien mit teils alarmierenden Zahlen.

Laut Bundesamt für Gesundheit BAG konsumiert ein Viertel der über 65-Jährigen täglich Alkohol, das ist mehr als jedes andere Alterssegment der Durchschnittsbevölkerung. Rund sieben Prozent der Rentner und Rentnerinnen weisen einen chronisch-risikoreichen Alkoholkonsum auf, d. h. sie trinken mehr als drei 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 dieser Zahlen wird das Thema nach wie vor tabuisiert oder verharmlost. Dahinter steht oft die Idee, man müsse ältere Menschen in ihrer Selbstbestimmung und Autonomie respektieren und dürfe ihnen ein «Gläschen in Ehren» nicht verwehren. Allerdings kann der erhöhte Alkoholkonsum die Selbstbestimmung teils massiv einschränken, was dazu führt, dass die Betroffenen umso abhängiger werden von ihrem Umfeld oder vom professionellen Pflegepersonal. In Fachkreisen redet man von einem ethischen Spannungsfeld zwischen dem Recht auf Selbstbestimmung und dem Recht auf Fürsorge.

Dabei ist Alkoholsucht nicht immer offensichtlich. Ein Problem besteht darin, dass Symptome wie Apathie, Vergesslichkeit oder Stürze gängigen Alterserscheinungen ähneln. Der Fachverband Sucht setzt auf Sensibilisierung sowie auf Strategien der Früherkennung. Ein zentraler Punkt ist die «konsumakzeptierende Haltung»: Es gehe nicht darum, den Alkoholkonsum zu verurteilen, den Betroffenen mit Anschuldigungen zu begegnen oder ihnen eine Abstinenztherapie aufzuzwingen. Vielmehr gelte es grundsätzlich anzuerkennen, dass Menschen Alkohol konsumieren wollen, dass offen über deren Sucht geredet wird und man gemeinsam nach Lösungen sucht. Das Ziel besteht letztlich darin, dass die Betroffenen den Alkohol in den Griff bekommen und so ihre Autonomie – so weit wie möglich – wiedergewinnen.

Inwieweit dies gelingt, hängt auch vom Vertrauensverhältnis zwischen den direkt Betroffenen und ihrem Umfeld oder dem Pflegepersonal ab. Seitens Spitex, Spitäler und Altersheime gibt es offenbar grossen Bedarf an Fortbildung und Kooperation. Im vergangenen Jahr wurden entsprechende Initiativen gestartet, so etwa 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. **KP**

«Zwischen Autonomie und Fürsorge»

Suchthilfe Oft werde der Alkohol bagatellisiert, sagt Suchtexperte Jonas Wenger.

Jonas Wenger, sieben Prozent der älteren Menschen trinken zu viel. Müsste man ihnen den Alkohol verbieten?

Nein, Verbote bringen nichts, das wissen wir aus der Suchtpolitik der letzten Jahre und Jahrzehnte. Wir müssen anerkennen, dass Leute den Rausch suchen. Auch ältere Menschen können aus Genuss konsumieren. Wenn eine Person trinkt, um seelische Verletzungen zu betäuben, sollten wir ihr Unterstützung anbieten.

Es ist in diesem Zusammenhang oft von der Autonomie des Menschen die Rede, die es zu respektieren gelte.

Es gibt immer wieder eine Spannung zwischen der Anerkennung der Selbstbestimmung eines Menschen und dessen Anrecht auf Fürsorge. Ein Widerspruch muss dies aber nicht sein. Fürsorgliche Betreuung kann bei einem Menschen mit Abhängigkeit nämlich auch bedeuten, dass man ihn als Fachperson in einem selbstbestimmten Leben unterstützt.

Was heisst das?

Es geht darum, die Selbstbestimmung dort zu respektieren, wo sie möglich ist. Das kann von Mensch zu Mensch variieren und hängt von der Schwere der Sucht oder der Alkoholabhängigkeit ab sowie den Ressourcen, über welche die Betroffenen verfügen, um Veränderungen anzustossen. Wichtig ist, dass die Menschen in diesem Prozess begleitet werden, dass man mit ihnen offen über den Konsum redet und sie in ihren Entscheidungen unterstützt.

Das ist sehr anspruchsvoll für das Umfeld und die Fachpersonen.

Das frühzeitige Erkennen eines womöglich risikoreichen Konsums spielt hier eine zentrale Rolle. Oft wird der Konsum bagatellisiert. Kommt hinzu, dass das Thema nach wie vor tabuisiert wird, weshalb selbst das professionelle Pflegepersonal es häufig vermeidet, das Problem anzusprechen.

Wo sehen Sie die Lösung?

Ältere Menschen haben viele Ressourcen und auch viel Lebenserfahrung, die sie vor einer Abhängigkeit schützen. Man sollte sie darin unterstützen. Ein lebendiges Alterszentrum, das Raum lässt für Hobbys und Gemeinschaft, stärkt die Menschen. Darüber hinaus muss man für das Thema sensibilisieren und das Pflegepersonal im Umgang mit suchgefährdeten Menschen weiterbilden. Nicht zuletzt braucht es mehr Zeit und Ressourcen, damit das Pflegepersonal auch wirklich auf die Betroffenen eingehen, sie ernstnehmen und entsprechend reagieren kann.

KLAUS PETRUS (INTERVIEW)

FOTO: ZVG



Jonas Wenger, 37, hat in Zürich Politik- und Kommunikationswissenschaft studiert und arbeitet als stellvertretender Generalsekretär beim Fachverband Sucht.