



Die Botschaft erreicht Führungskräfte und HR-Verantwortliche häufig über den Flurfunk: Es gibt mit einer Person immer wieder Konflikte – wegen Versäumnisse bei der Arbeit, wegen des Sozialverhaltens, wegen Konzentrationsmangels oder schleichenden Arbeitstempos. Man fängt an, sich mit der Person zu beschäftigen und stellt fest: Da stimmt was nicht. Schon bald werden wilde Gerüchte gestreut. Einige Mitarbeitende haben bereits eine feste Meinung: Alkohol/Cannabis/Kokain... ist schuld. Forderungen nach Konsequenzen werden im Kollegenkreis gefordert und setzen Vorgesetzte unter Druck. Was tun?

Wenn es so läuft, läuft etwas schief. Dies zeigt die Suchtmedizinerin und Beraterin Dr. Monika Ridinger im Interview auf und vermittelt wertvolle Hinweise zur Prävention und Bearbeitung einer Suchtproblematik. Barbara Gutzwiller verdeutlicht in ihrem Beitrag die arbeitsrechtlichen Grenzen und Erfordernisse einer Intervention. Benny Reinhold erzählt uns offen seine Geschichte als Alkoholiker und seine Wahrnehmungen in der Arbeitssituation.

Eingeleitet wird dieser Fokus durch eine Reise durch die Geschichte des Alkohols, die uns die tiefe Verstrickung von Rausch, Mythos, Kommerz und Kultur vor Augen führt.

Alkohol und Job

Inhalt Fokus Alkohol und Job

- 16 Homo alcoholicus**
Geschichte der Trunkenheit
- 22 Die Gesellschaft trinkt immer!**
Erfahrung mit der Sucht – Interview mit Benny Reinhold
- 26 Zahlen zum Drogenkonsum in der Schweiz**
Alkohol, Cannabis, Tabak, Internet
- 28 Gesprächskultur wirkt präventiv**
Interview mit Monika Ridinger
- 33 Rechte und Pflichten von Arbeitgeber und Arbeitnehmer**
Sucht am Arbeitsplatz

Handout zu
diesem Fokus:
[www.penso.ch/
fokus](http://www.penso.ch/fokus)



William Hogarth: Gin Lane (1751); Quelle: Wikimedia, pd

Geschichte der Trunkenheit

Homo alcoholicus

Ob Cannabis, Alkohol oder psychogene Pilze – der Rausch ist Teil der Alltagskultur. War das immer so? Auf den Spuren der Geschichte des Alkoholkonsums.

Von **Karen Heidl**

Das Relief «Venus von Laussel», dessen Alter auf 25 000 Jahre geschätzt wird, zeigt eine üppige Dame mit einem Trinkhorn – zumindest glauben dies einige Archäologen. Unklar ist allerdings, ob damals schon gezielt Alkohol hergestellt wurde oder ob man ihn in Form fermentierter Früchte oder Säfte quasi als «Zufallsprodukt» konsumierte. Noch bevor Menschen vor rund 10 000 Jahren sesshaft wurden, gab es Gerstenbier, das man sich aber nicht wie heutiges Bier vorstellen darf. Dieses nahrhafte Getränk entstand durch die Fermentierung von Gerste und Weizen und war eher eine klumpige Brühe, der mit Früchten und Gewürzen Geschmack hinzugefügt werden musste, um sie einigermaßen geniessbar zu machen. Die leicht berauschende Nebenwirkung wurde wohl als willkommene Begleiterscheinung akzeptiert. Die ersten Spuren von Wein wurden auf die Zeit 7000 v. Chr. datiert, man fand sie in China und im Iran.

Rituelle Trinkfeste

Im Zuge der Zivilisation entstanden Städte, die ältesten waren die der Sumerer in Mesopotamien ca. 4000 v. Chr. Ihre schriftlichen Hinterlassenschaften

berichten bereits vom Bier, dem «Kasch»; die Göttin Ninkasi war für das Bierbrauen verantwortlich. Diese Zuständigkeit der Frauen für die Bierbrauerei im Rahmen ihrer alltäglichen häuslichen Verrichtungen setzte sich übrigens bis zum Mittelalter fort. Auch die Verbindung religiöser Riten mit Trinkgelagen zieht sich durch die Kulturgeschichte.

Die alten Ägypter (ca. ab 3000 v. Chr.) frönten dem Rauschkult besonders hingebungsvoll. Sie waren der Meinung, dass Bier die Menschheit gerettet habe, indem Chefgott Ra die wütende Göttin Hathor mit Bier abfüllte, das er rot einfärbte, damit es wie Blut aussähe. Sie trank davon, wurde müde und vergass darüber ihre Mordgelüste. Deshalb feierten die Ägypter das Festival der Trunkenheit – wahrscheinlich ähnlich dem Münchner Oktoberfest heute, nur ohne Dirndl. Auch Wein war bekannt, so fand man Weinamphoren als Grabbeilagen früher Pharaonen. Diese Überlieferungen lassen darauf schliessen, dass dem Alkoholkonsum ein hoher Stellenwert im Alltag und bei Festivitäten eingeräumt wurde, und zwar bei Männern und Frauen. Diese gemeinschaftlichen Trinkgelage gingen – so

die Überlieferungen – mit enthemmten Liebesspielen einher. Dafür verwendeten die Ägypter den Ausdruck «Waten im Morast».

Um Dionysos, den Trinkgott der Griechen – Bacchus bei den Römern – ranken sich ausgesprochen unangenehme Mythen. Er präsentiert sich zwischen überschwänglicher Genusssucht und cholesterischen Wutausbrüchen. Abstinenzler mochte er nicht besonders, und er liess sie gerne umbringen. Streng ging es wohl auch auf den Symposien der Griechen ungefähr im 5. Jh. v. Chr. zu. Dabei handelte es sich um ritualisierte Trinkrunden unter Männern, bei denen Wein nach Massgabe des Leiters der jeweiligen Runde getrunken – und zur Not zwischendurch wieder erbrochen – wurde. Zu diesen Symposien lud der Gastgeber zirka zwölf Gäste, die in einem speziell dafür eingerichteten Raum, dem Andron, nach sozialer Rangordnung platziert wurden. Der Leiter des Trinkabends, der Symposiarch, wählte den Wein aus, wobei die edlen Weine nur den wichtigen Gästen gereicht wurden. Auch sagte der Symposiarch die Trinkgebete auf, die die drei Trinkopfer begleiteten. Ein Trinkopfer bestand in einer Schale verschütteten Weins. Jeder Gast musste seine Schale mit der Wein-Wasser-

Mixtur austrinken, bevor der gesamten Runde nachgeschenkt wurde. Der Symposiarch gab die Themen vor, über die beim Symposium gesprochen werden musste. Insgesamt war dies also eine ziemlich ernste Angelegenheit.

Trinkfeste Bibel

Auch in der Bibel wird recht gern Wein getrunken. Als Noah mit seiner Arche anlandete, pflanzte er als Erstes einen Weinberg. In dieser Situation irgendwie verständlich. Zwar warnt das Alte Testament auch immer wieder vor übermässigem Weingenuss. Das Trinken von Wein scheint jedoch ein fester Bestandteil des Lebens gewesen zu sein.

Jesus trank und ass gern (Matthäus 11.19). Das gemeinschaftliche Trinken, die Kommunion, war bereits ein Ritus der frühen Christen. Allerdings ging es dabei nicht darum, betrunken zu werden. Möglicherweise hat dies nicht jeder verstanden.

Wein im Norden Europas

Bei den Germanen fand römischer Wein dankbare Abnehmer, die den Anbau fleissig weiterkultivierten, als die römischen Legionäre schon längst wieder aus den nördlichen Gebieten verschwunden

Quellen



Mark Forsyth
Eine kurze Geschichte der Trunkenheit
Eine amüsante und kenntnisreiche Abhandlung über die Geschichte des Alkoholkonsums auf der Welt. In der Hörbuch-Version wunderbar gelesen von Jürgen von der Lippe.

Als Hardcover, Hörbuch und E-Book erhältlich.



Dr. Burkhard Kastenbutt
Zur Sozial- und Kulturgeschichte des Alkohol- und Hanfkonsums im Orient und Okzident

Kompakte Darstellung der kulturellen und sozialen Bedeutung des Alkohol- und Hanfkonsums im Orient und

Okzident. Analyse kultureller Veränderungen und Umbrüche in Bezug auf die Rolle beider Drogen in verschiedenen Geschichtsepochen.

Als Kindle-Edition oder Taschenbuch erhältlich.

waren. Von hier bezogen auch die Wikinger ihren Wein – Odin, ihr Gott, trank nichts anderes als Wein und war dem Epos nach auch häufig betrunken. Die Wikinger pflegten ihre Gelage mit Wein, dunklem Bier oder Met (fermentiertem Honig) in sogenannten Methallen abzuhalten, in denen Frauen auschenken, sich aber sonst nicht beteiligen durften. Methallen waren Statussymbole der Stammesfürsten. Diese wurden praktischerweise gelegentlich schon inklusive Trinker von Feinden in Brand gesteckt.

Alkoholkonsum als Männlichkeitsritual hat somit eine lange Tradition und hat auch heute nicht ausgedient. In der Geschichte des Alkohols wird die mediterran-romanische Trinkkultur der germanisch-slawischen gegenübergestellt. Im Süden dominierte Weinkonsum, im Norden wurde Bier bevorzugt. Berausung wurde jeweils kulturell unterschiedlich akzeptiert. Im Süden galt sie als ungesitteter Missbrauch einer Gottesgabe. Sich nicht zu betrinken, galt im Norden und Osten eher als Ausdruck der Verschlagenheit oder Verweichlichung.

Die Kultivierung des Weinbaus übernahmen im frühen Mittelalter häufig die Klöster, die sich auch beim Bierbrauen hervortaten. Der Genuss von Alkohol hatte zu dieser Zeit allerdings keineswegs mehr eine sakrale Funktion; Götter der Trunkenheit wurden nicht mehr bemüht. Der gemeinschaftliche Rausch war blosses Vergnügen, über das die Obrigkeit mitunter besorgt wachte. Die Herstellung alkoholischer Getränke war noch relativ beschränkt, so dass es zu dieser Zeit zwar eine allgemeine kulturelle Integration des Alkoholkonsums und Fälle von Trunksucht gab, aber noch keine epidemische Ausbreitung der Trunksucht. Betrunkene galten eher als von Dämonen Besessene, was in der damaligen Gesellschaft nicht ganz ungefährlich war.

Kommerzialisierung des Alkohols

Mit zunehmender Bedeutung von Alkohol als Wirtschaftsgut verstärkte sich auch seine gesellschaftliche Bedeutung in Nordeuropa. Zwar versuchte man im Mittelalter und in der frühen Neuzeit grasierende Trunkenheit durch Erlasse zu bekämpfen, gleichzeitig förderte besonders der Adel aus ökonomischen Gründen die Bier- und Weinproduktion. Mit dem Aufkommen der Destillation im 16. Jh. entstanden Destillieren und grosse Weinkellereien.

Auch der Hopfen verbesserte die Qualität des Biers und machte es lagerfähig. Die Ambivalenz zwischen dem Trinken als kulturell geprägter sozialer Norm und der Thematisierung der Trunksuchtproblematik in Abwägung zum Wirtschaftsgut Alkohol zieht sich fortan durch die Geschichte des Alkoholkonsums bis in die Gegenwart.

Wachsende Städte brachten in der Neuzeit neue gesellschaftliche Ordnungen hervor. In den Wirtschaftszentren formierte sich ein Proletariat am Existenzminimum. Gleichzeitig wurde das Rauschmittel Alkohol leicht verfügbar. In der ersten Hälfte des 18. Jh. kämpfte Grossbritannien mit der sogenannten Gin-Epidemie, wobei Gin (vom niederländischen «Geneva» = Wacholder) ein Synonym für jegliche Art von Branntwein und Fusel war. Branntwein war damals aufgrund von Weizenüberproduktionen billiger als Brot und Bier, auf das 1694 höhere Steuern erhoben worden waren. In dieser Zeit verzehnfachte sich der Branntweinkonsum pro Kopf der Londoner Bevölkerung. So soll ein erwachsener Londoner Bürger im Durchschnitt 63 Liter Gin pro Jahr konsumiert haben, was nicht nur wegen der Menge recht riskant war. Das bei nicht sachgerechter Destillation entstehende Methanol kann Vergiftungserscheinungen hervorrufen, beispielsweise Erblindung, und zum Tod führen. Verarmung, desolate hygienische Verhältnisse, Auszehrung und soziale Vernachlässigung hat der zeitgenössische Maler William Hogarth in seinen Bildern anschaulich illustriert.

Verbote und Regulierungsversuche

Eine Erhöhung der Branntweinsteuern und restriktive Schanklizenzen führten ab 1751 zu einer Senkung des Ginkonsums in London. Diese Praxis füllte auch anderen Ländern erfolgreich den Staatsäckel, wobei der Bekämpfung der Trunksucht nur mässiger Erfolg beschieden war.

In amerikanischen Saloons – die übrigens entgegen gängigen Western-Klischees durch ganz konventionelle Türen zu betreten waren –, britischen Alehouses, Schweizer Beizen und deutschen Wirtschaften tummelten sich vornehmlich Männer, die ihren Arbeitslohn vertranken und auch sonst draufgängerischem Treiben im Rausch durchaus nicht abgeneigt waren: ein Motiv, das seit Beginn der Neuzeit kulturell bis zu einem gewissen Grad integriert war, aber auch zur Verelendung beitrug.

Fusel und soziale Zerstörungskraft des Alkohols wurden im 19. Jh. in den westlichen Kulturen von verschiedenen Seiten thematisiert. Frauenbewegungen, christliche Vereinigungen, Mediziner, Humanisten und politisch ausgerichtete Kreise forderten Mässigung oder Abstinenz. Die Abstinenzbewegung verzeichnete um 1900 in der Schweiz ca. 60 000 Mitglieder. Trotzdem konnte sich eine Prohibition nach amerikanischem Vorbild (1920–1933) politisch nicht durchsetzen: 67 % der Schweizer Stimmbürger votierten vor ca. 100 Jahren gegen die Möglichkeit von Prohibitionsverordnungen auf Gemeindeebene. Einer der wichtigsten Vertreter und Vordenker der Abstinenzbewegung war der Schweizer Mitbegründer der Psychiatrie und Sozialreformer Auguste-Henri Forel (1884–1931). Er entwickelte das Konzept einer Trinkerheilstätte und eröffnete 1889 eine Klinik, die noch heute als Forel-Klinik in Zürich existiert.

In der öffentlichen Diskussion galt die Trunksucht je nach ideologischer Prägung für die einen als ursächlich für ökonomisch-soziale Schiefereien, für die anderen als deren Folge. Als ein probates Mittel zur Eindämmung des Konsums wurden Beschaffungshürden betrachtet – sei es durch hohe Preise, sei es durch Verbote, wobei diese Hürden vor allem untere gesellschaftliche Schichten betrafen, wie auch die Erfahrungen aus der amerikanischen Prohibition zeigten. In der Schweiz glaubte der Migros-Gründer Gottlieb Duttweiler (1888–1962), dass der Verkauf von Rauschmitteln in den Genossenschaftsmärkten der Migros der Volkssucht Vorschub leisten würde, und er verbot Alkohol- und Tabakverkauf in den Geschäftsstatuten der Migros.



Auguste-Henri Forel (Quelle: Wikimedia, pd)

Dieses ökonomische Problem wurde im Jahr 2007 höchst pragmatisch mit dem Erwerb der Denner-Märkte, in denen Alkohol verkauft wird, gelöst, weshalb sich vielleicht diese Märkte gern in der Nähe eines Migros-Markts befinden.

Rigoreuse Beschaffungshürden befeuern Beschaffungskriminalität – auch dies hat die Erfahrung mit der amerikanischen Prohibition gezeigt. Fusel, Schmuggel und Kriminalisierung waren die Folgen. Ähnliches zeigen die Erfahrungen mit anderen Drogen.

Gibt es einen «gesunden» Umgang mit Alkohol und anderen Drogen? Über diese Frage und das «Recht auf Rausch» herrscht Uneinigkeit. Die Geschichte zeigt, dass sich diese Frage staatlicher Regulierung meist erfolgreich entzieht. Damit liegt die Entscheidung über das «richtige Mass» auch bei rigorosen staatlichen Präventionsmassnahmen in der Verantwortung autonom entscheidender Einzelner, solange der Konsum nicht zur Suchtkrankheit führt, die zur medizinischen Frage wird.

Take-Aways

- Spuren von Alkoholkonsum gehen auf früheste Funde der Menschheit zurück.
- Bis zum Mittelalter war Gerstenbier ein Grundnahrungsmittel, das von Frauen hergestellt wurde.
- Berausung wurde mit der Destillation und der Verbesserung der Alkoholqualität ein soziales Problem, während das Wirtschaftsgut Alkohol an Bedeutung gewann.
- Sucht als Krankheit wurde erst Ende des 19. Jh. thematisiert, womit auch die Erforschung von Behandlungsmöglichkeiten begann.
- Das «Grundrecht auf Rausch» steht der Gefahr der Gewöhnung an den Alkoholkonsum und damit der Suchtgefahr gegenüber.

Die Gesellschaft trinkt immer!

Der Wodka in der Wasserflasche, der Cognac im Tee. Die Identifikation einer Sucht unterliegt häufig Klischees. Sucht beginnt allerdings schon lange, bevor diese vermeintlich typischen Verhaltensweisen einen Alkoholiker entlarven. Benny Reinhold erzählt die Geschichte über seine Alkoholsucht und ein besseres Leben ohne Alkohol.

Interview von Karen Heidl

Herr Reinhold, wann haben Sie gemerkt, dass Sie alkoholsüchtig waren?

Als es anfing, war es mir nicht bewusst, dass es begann, weil ich mich mit dem Thema nicht beschäftigt habe. Das Suchtverhalten ist nicht von heute auf morgen entstanden. Ich hatte jahrelang gar keine Einsicht in ein mögliches Problem.

Es sind zwar immer wieder Leute auf mich zugegangen und haben meinen Alkoholkonsum angesprochen, aber das habe ich abgewiegelt und geantwortet, dass ich nur zum Spass im Ausgang trinke. Ich gaulte mir auch vor, nur in Gesellschaft zu trinken, was sicher auch zu 80 % stimmte. Man will sich schliesslich selbst nicht als den typischen



Benny Reinhold (37) ist als Chief Marketing Officer bei einem Autoimporteur tätig. Er absolvierte ein Bachelorstudium der Informatik und ist Social-Media-Prof. Seine Freizeit gestaltet er mit Circuit Fit, Spinning, Tauchen und seiner Hündin Leilani.

Alkoholiker wahrnehmen, der alleine trinkt. Eine Situation zum Trinken zu finden ist ziemlich einfach, weil die Gesellschaft immer trinkt. Alkohol ist so gesellschaftsfähig, dass völlig unter den Teppich gekehrt wird, dass sich die Menschen mit einem Gift vollpumpen. Man ist fast der Freak, wenn man nicht trinkt. Dieses Aussenseitergefühl war auch eine der schwierigsten Herausforderungen, als ich mit dem Trinken aufhörte.

In der Verleugnungsphase merkte ich dann auch, dass sich einige Menschen von mir abgewandt haben. Und das passierte auch bei der Arbeit. Einige Kollegen haben sich stark zurückgezogen.

Wurde Ihr Alkoholkonsum am Arbeitsplatz thematisiert?

Bei der Arbeit hat mich niemand darauf angesprochen, obwohl alle merkten, dass ich morgens müde war und zitterte. Aber da war wohl die Distanz zu gross, um mit mir darüber zu sprechen. Es hätte damals auch keinen Unterschied gemacht, denn ich hatte zu der Zeit nicht erkannt, dass ein Problem besteht. Ich war in dieser Phase auch nicht «der Alkoholiker», der etwa seinen Wodka in der Wasserflasche mit sich führt. Ich hatte einfach eine Sucht, die allerdings schon in einer kritischen, aber zum Glück noch nicht chronischen Phase war. Ich hatte auch Trinkpausen. Aber wenn ich trank, hatte ich kein Mass mehr.

Dass ich noch letzte Biere vor dem Schlafengehen konsumierte, habe ich gar nicht problematisiert. Allein zu trinken war in meiner Sicht im Rahmen normaler Normen. Inzwischen weiss ich aus den Beratungsgesprächen mit Psychologen, dass zum Beispiel das klassische Feierabendbier schon eine Sucht darstellt.

Wie hat sich Ihr Alkoholkonsum auf Ihre Leistungen am Arbeitsplatz ausgewirkt?

Nach einer durchzechten Nacht hat mich kein morgendlicher Kater für meinen Konsum «abgestraft». Ich war dann zwar müde, aber sonst hatte ich keine ernsthaften Beeinträchtigungen.

Natürlich war ich morgens bei der Arbeit nicht ausgenüchert. Aber auf die Leistungsfähigkeit hatte sich das Trinken nach meinem Empfinden nicht ausgewirkt. Ich war damals für digitale Projekte verantwortlich. Rückblickend habe ich wohl nicht 100% gegeben, wobei die Qualität der Ergebnisse gut war, aber besser hätte sein können. Auch die Weitsicht bei Entscheidungen war nicht immer gegeben. Ich hätte mehr rausholen können. Aber ich konnte mich mit diesen neuen, digitalen Projekten gut durchmogeln. In traditionellen Aufgabenbereichen hätte ich den Erwartungen vielleicht weniger genügt. Die Kollegen haben mir jedoch durch Abneigung gezeigt, was sie von mir halten.

Ich denke, dass ich damals auch ganz gut darin war, die Situation anders darzustellen. Ich habe bei firmeninternen Feiern wenig getrunken und erst danach Vollgas gegeben. So konnte ich den Schein wahren.

Ich habe mein Problem erst begriffen, als sich existenzbedrohende Situationen häuften. Zum Glück hatte ich einen engen Freund, der bereits Erfahrungen mit Alkoholsucht hatte. Er hat den Finger auf die Wunde gelegt und mir die Zusammenhänge – auch mit meiner Lebensgeschichte – klargemacht. Hätte mich jemand aus dem Arbeitsumfeld angesprochen, hätte ich versucht, mich rauszureden und einen Weg gefunden vorzugaukeln, dass alles halb so schlimm sei.

Mir hat die existenzbedrohende Anhäufung von Situationen die Augen geöffnet. Ich denke, wenn man als Aussenstehender etwas bewirken will, muss man irgendwie Druck erzeugen, notfalls eine Kündigung in Aussicht stellen – jedenfalls bei mir hätte das geholfen.

Sie haben dann eine «Vollbremsung» gemacht.

Ich hätte erst zwei Wochen nach dem Entscheid, sofort mit dem Trinken aufzuhören, einen Termin in der Forel-Klinik, die auf Suchterkrankungen spezialisiert ist, bekommen. Deshalb habe ich ohne ärztliche Begleitung einen kalten Entzug durchgezogen. Wie ich heute weiss, ist das nicht zu empfehlen. Ich hatte Glück, dass dieser keine neurologischen Schäden herbeigeführt hat. Ich habe gleichzeitig und sofort mit Sport angefangen – dies hat wohl die Situation etwas entschärft. Sport zu treiben war ebenfalls ein Tipp meines Freundes, der die Entzugserfahrungen schon hinter sich hatte.

Nach diesem Entzug war es anfangs am schwersten, die Zeit zu füllen, die ich zuvor mit Trinken – und in entsprechender Gesellschaft – verbracht habe. Ich musste mich also beschäftigen. Ich habe dann mit Circuit Fit (Zirkeltraining) angefangen. Es gab jetzt feste Termine und ich hatte eine neue Gesellschaft, die etwas anderes machte als Trinken, nämlich Sport. Dies hat mir sehr geholfen, weil ich ja Gesellschaftstrinker war. In gewisser Weise habe ich eine Ersatzsucht entwickelt, die zumindest nicht so riskant war. Sport hat mir Gemeinsamkeit gegeben, aber auf einer ganz anderen Basis.

Ich hatte dann das Glück, dass mir eine befreundete Ärztin einige Zusammenhänge der Neurologie und Anatomie erläuterte. Ich musste auch im Sport lernen, was ein gesundes Mass ist. Heute mache ich noch immer viel Sport, aber in gesundem Mass.

Ausserdem habe ich gelernt, neue Aktivitäten zu entwickeln, um mit dem Alleinsein klarzukommen. Heute gehe ich mit dem Hund wandern. Auch ein Studium, das ich zwischenzeitlich angefangen hatte, nahm mich in Anspruch, was mir sehr half.

Wie waren die Reaktionen am Arbeitsplatz?

Die Reaktionen waren geteilt. Die einen haben es belächelt, andere haben es einfach zur Kenntnis genommen. Viele sind davon ausgegangen, dass ich es nicht schaffen werde. Aus meinem Freundeskreis hörte ich: «Das ist jetzt nur eine Phase.» Das war für mich der grösste Motivator, die Abstinenz durchzuziehen. Ich begann, an meiner beruflichen Weiterentwicklung zu arbeiten und vollzog eine grosse Veränderung. In der Forel-Klinik, in der ich ein Jahr lang in psychologischer Behandlung war, habe ich gelernt, dass es wichtig ist, sich mit allem im Leben bewusst zu beschäftigen. Bei mir war zum Beispiel ein Thema: Wie lerne ich ohne Alkohol Menschen kennen? Als ich keinen Alkohol mehr



«Ich habe meine Situation erst begriffen, als sich existenzbedrohende Situationen häuften.»

trank, wurde das schwierig, weil ich in manchen Situationen eher zurückhaltend bin. Ich wusste nicht mehr, wie man Frauen kennenlernt. Aber ich lernte, dass sich mein Leben zum Besseren verändert; deshalb habe ich diese Veränderung später «Better Life» genannt. Ich habe zum Beispiel gemerkt, dass ich besser schlafe. Ich schlittere nicht mehr in irgendwelche nervigen Situationen. Ich bin mir des gesamten Tagesablaufs und meines ganzen Lebens bewusster. Das hat mir gezeigt, dass es so viel besser ist als das, was ich hinter mir gelassen habe. Ich wünschte, ich könnte mein Leben mindestens fünf Jahre zurückspulen und hätte mit 25 Jahren mit dem Trinken aufgehört. Dann wäre ich nicht mit 30 im Studium der Älteste gewesen.

Es gab viele Momente, die ich auf einmal ohne Alkohol ganz anders erlebte. Diese sensationellen Erfahrungen nannte ich «First-Time-Sober-Moments» (deutsch: Zum-ersten-Mal-nüchtern-Momente). Ein Beispiel: Eine alkoholfreie Party geben. Wir hatten jede Menge Spass. Oder das erste Mal flirten ohne Alkohol. Es gab viele solcher intensiver First-Time-Sober-Momente. Sie haben mich bestärkt, nicht weiter zu trinken.

Was können Arbeitskollegen oder Vorgesetzte Ihrer Meinung nach tun, um Menschen mit Suchtproblemen zu unterstützen?

Man kann das nicht pauschalisieren. Jeder Betroffene ist anders. Wenn man ein gutes Verhältnis zu dieser Person hat, dann weiss man ja ungefähr, wie man vorgehen kann. Wenn man an die Person ran-

kommt, sollte man so hart wie möglich vorgehen. Man sollte darstellen, wie schwierig die Situation mit ihr ist. Und man sollte zeigen, was sie verlieren kann, wenn sie sich nicht der Sucht stellt. Bei einer sensiblen Person würde ich das offene Gespräch suchen und erklären, wie die Wahrnehmung ist, und sie motivieren, sich bei einer Klinik oder Suchtberatung anzumelden. Ein Psychologe kann das Wesen der Sucht besser erklären.

Was würden Sie Betroffenen raten?

Ich denke, dass psychologische Hilfe sehr wichtig ist, wenn man sich aus der Sucht lösen möchte. Am schwierigsten ist es, sich selbst ehrlich einzugestehen, was Sache ist. Aber es lohnt sich, diese Veränderung durchzumachen. Ich wünschte, ich hätte die Erkenntnis früher gehabt. Heute ist mein Leben so viel lebenswerter und besser. Ich habe in den letzten Jahren nicht ein einziges Mal das Bedürfnis nach Alkohol gehabt – ganz im Gegenteil. Alkohol stinkt – das war eine Erkenntnis eines First-Time-Sober-Moments. Wenn man diesen Zustand erreicht hat, ist das wunderbar.

🗣️ [Gespräch mit Benny Reinhold über seine Alkoholsucht im Jahr 2015: bit.ly/357MdA1](https://bit.ly/357MdA1)

Zahlen zum Drogenkonsum in der Schweiz

ALKOHOL

Täglicher Alkoholkonsum

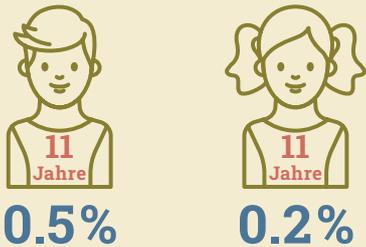


12.5%

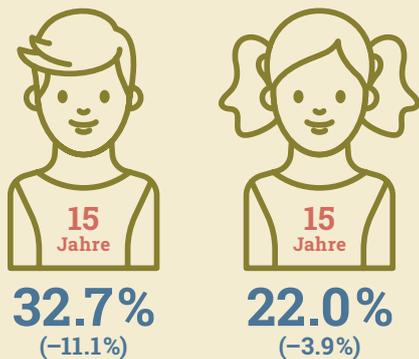
6.5%

Quelle: Suchtmonitoring Schweiz, HBSC 2018

Wöchentlicher Alkoholkonsum bei Kindern und Jugendlichen (Anteile in ihrer Altersgruppe)



Tendenz 2002 bis 2018



Quelle: Suchtmonitoring Schweiz, HBSC 2018



Jährlicher Pro-Kopf-Konsum in der Wohnbevölkerung (2019)

Quelle: Sucht Schweiz/EZV

7.9 Liter reiner Alkohol

55.5 l
Bier

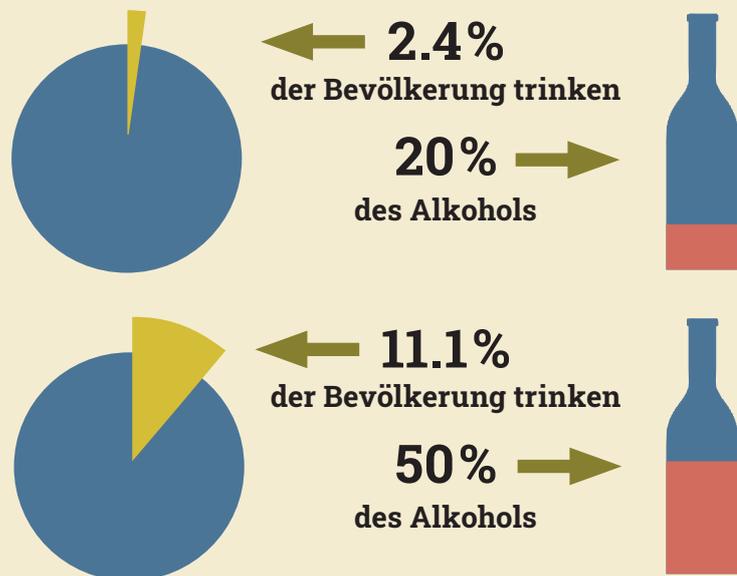
33.4 l
Wein

3.7 l
Spirituosen

1.7 l
Obstwein

Geschätzte Verteilung des konsumierten Alkohols in der Bevölkerung ab 15 Jahren (2016)

Quelle: Sucht Schweiz/Suchtmonitoring Schweiz



Studien

Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., & Kretschmann, A. (2019). La consommation de substances psychoactives des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2018 et évolutions depuis 1986 – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (Rapport de recherche No 100). Lausanne: Addiction Suisse. bit.ly/3qMGIfe

Eidgenössische Zollverwaltung (EZV) (2020). Konsum alkoholischer Getränke je Kopf der Wohnbevölkerung in der Schweiz. bit.ly/3mdrX5L

Gmel, G., Kuendig, H., Notari, L., Gmel, C. (2017). Suchtmonitoring Schweiz – Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen in der Schweiz im Jahr 2016. Lausanne: Sucht Schweiz. bit.ly/37OosgR

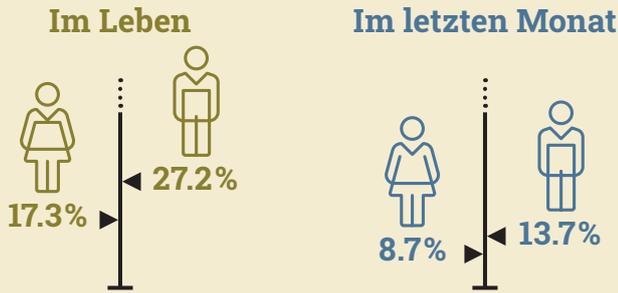
Suter, L., Waller, G., Bernath, J., Külling, C., Willemse, I., Süss, D. (2018). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. bit.ly/2JQHfjy

Thrul, J., Kuntsche, S. (2014). Einstiegsalter in den Cannabiskonsum. SuchtMagazin, 5, 40–42.

Willemse, I., Waller, G., Suter, L., Genner, S., Süss, D. (2017). JAMESfocus. Onlineverhalten: unproblematisch – risikohaft – problematisch. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. bit.ly/3gzFCCI

CANNABIS

Cannabiskonsum von 15-Jährigen (2018)



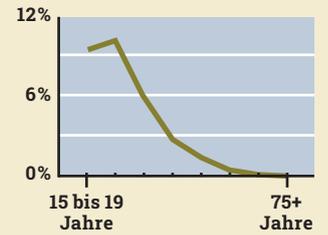
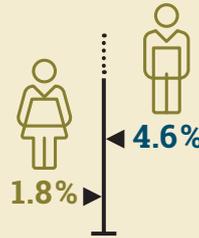
Quelle: Sucht Schweiz, HBSC (Delgrande Jordan et al., 2019)

Cannabiskonsum ab 15 Jahren (2016)

3.1%
im letzten Monat
~ 222 000 Personen

7.3%
im letzten
Jahr

0.8%
(fast)
täglich



Quelle: Sucht Schweiz/CoRoIAR, Gmel et al., 2017

TABAK

In der Schweiz raucht **ein Viertel** der Bevölkerung ab 15 Jahren Tabak, und zwar mehrheitlich in Form von Zigaretten. Etwa **18%** der Bevölkerung rauchen täglich und **7%** gelegentlich. Der Anteil Rauchender hat zwischen 2001 und 2008 abgenommen, scheint aber seither stabil zu sein. Der Anteil Rauchender ist bei den 20- bis 24-Jährigen mit **28.2%** am höchsten.

Anteil der Rauchenden bei Erwachsenen

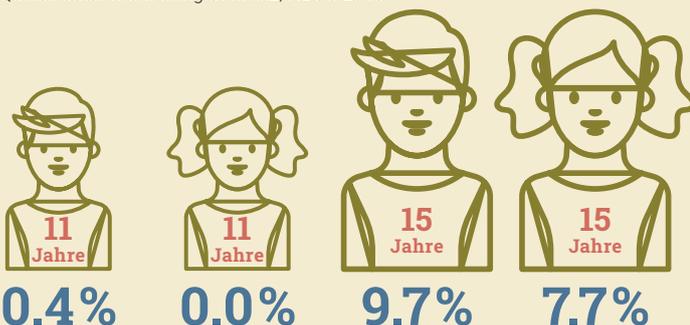


Bei den Frauen sind es 21.2 %.

Quelle: Suchtmonitoring Schweiz, HBSC 2018

Anteil der Rauchenden bei Kindern und Jugendlichen

Quelle: Suchtmonitoring Schweiz, HBSC 2018

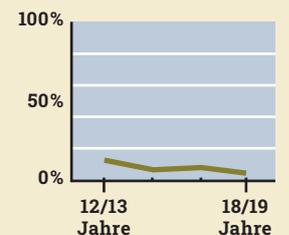
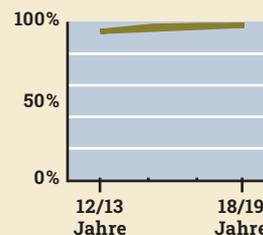
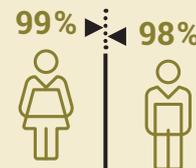


INTERNET

Internetnutzung und Gerätebesitz von 12- bis 19-Jährigen (2018)

99%
Nutzung mehrmals
pro Woche

8.5%
Problematische
Nutzung*



99%
Handy



73%
Computer/
Laptop



39%
Tablet

* Gem. short Internet Addiction Test ≥ 42 Punkte
Quelle: Sucht Schweiz/JAMES (Suter et al., 2018, Wilemse et al. 2017)

Gesprächskultur wirkt präventiv

Der Umgang mit suchtkranken Mitarbeitenden ist für Team und Vorgesetzte nicht einfach. Konflikte sind vorprogrammiert, und die Bereitschaft, Probleme am Arbeitsplatz auf die Sucht zurückzuführen, ist hoch. Dr. Monika Ridinger unterstützt als Ärztin, Suchtexpertin und Psychotherapeutin Suchtbetroffene und Führungskräfte.

Interview von Karen Heidl

Frau Dr. Ridinger, wie würden Sie in einfachen Worten Sucht beschreiben?

Eine Sucht unterscheidet sich eigentlich nicht von einer schlechten Gewohnheit, die allerdings ausser Kontrolle gerät. Das ist das Heimtückische. Das Belohnungssystem, also das Gefühl, sich mit dem Substanzkonsum zu belohnen (siehe Kasten und Grafik: «Das Belohnungssystem», Seite 31) wird mit dieser Gewohnheit bedient. Jede Substanz hat eine als angenehm empfundene Eigenwirkung. Kokain macht wach und euphorisch, Alkohol entspannt. Man gewöhnt sich an diese Substanzen, die anfangs nicht als schädlich wahrgenommen werden, denn der Konsum fühlt sich ja positiv an.

Gibt es besonders gefährdete Bevölkerungsgruppen?

Bestimmte Suchtmittel betreffen vorwiegend junge Menschen, beispielsweise Bier oder Online-Spielsucht. In jungen Jahren ist die Entwicklung noch nicht abgeschlossen. Nach der Schule und mit dem Beginn der Ausbildung vollziehen die meisten auch einen Rollenwechsel vom Schüler in bekannten sozialen Strukturen und Anforderungen zum Lernenden, der sich neuen Rollenerwartungen stellen muss. Die soziale Stellung muss neu erfahren und gefestigt werden. Auch ist manchmal die Pubertät noch nicht ganz abgeschlossen. Es fehlt an Sicherheit, und Versagensangst kann sich einstellen. Vielleicht



«Es gibt immer die Gefahr, Menschen mit Sucht zu stigmatisieren und in eine Verteidigungsposition zu drängen.»

Monika Ridinger

muss auch wegen der Ausbildung die elterliche Wohnung verlassen werden. Alles ist neu und unbekannt.

Dies ist das vulnerable Alter, in dem man leichter empfänglich ist für Ablenkung oder bestimmte Substanzen. Wenn jemand allerdings beispielsweise keinen Alkohol mag, wird diese Person ihn auch nicht in ein Belohnungssystem einbauen. Als Asthmatiker wird man nicht zum Raucher. Die Eigenwirkung von Substanzen oder Verhaltensweisen darf anfangs nicht zu drastisch schädlich sein. Meist spielen für den Konsum die Gewohnheiten der Peergroup, also Gruppendynamik, eine wichtige Rolle. Auch die Beschaffungskosten sind ein wichtiger Faktor für Suchtmittel-Präferenzen.

Viele Jugendliche versuchen zwischen 15 und 16 Jahren erste Suchtmittel, in manchen Ländern früher. Die Zahlen für den Alkoholkonsum bei Jungen geht seit einigen Jahren zurück, bezogen auf die Gesamtbevölkerung bleibt er allerdings stabil. Ca. 90 % der zwischen 14- und 17-Jährigen beginnen mit Alkohol, aber 97 % hören wieder auf; sie testen einfach nur. Häufig dauert dies zwei bis drei Jahre.

Welche Hinweise haben Sie auf wirksame Präventionsmassnahmen im Arbeitsumfeld?

Die Frage ist eigentlich: Wer bleibt beim Alkohol- oder bei sonstigem Drogenkonsum? Dabei handelt es sich um eine kleine Gruppe. Auch gibt es temporäre Suchtphasen, weil ein Problem vorliegt, bei dem die Droge scheinbar hilft. Alkoholsucht entwickelt sich zudem über Jahre, nicht von heute auf morgen. Deshalb muss man sich mit den Gründen des Drogenkonsums befassen. Wenn man also einen dauerhaften Konsum feststellt, muss man versuchen, herauszufinden, welche Gründe es dafür geben mag.

Es gibt in vielen grösseren Firmen Suchtbeauftragte, also neutrale Personen, die nicht gleichzeitig Vorgesetzte sind. Ein Suchtbeauftragter geht auf den auffälligen Mitarbeiter zu und formuliert im ersten Schritt seine Bedenken beispielsweise so: «Mir ist etwas bei dir aufgefallen, und ich bin mir nicht sicher, ob es nicht etwas mit Sucht zu tun hat.» Wenn man so etwas frühzeitig sagt, hat dies nicht unbedingt eine Auseinandersetzung des Angesprochenen mit dem Thema zur Folge. Aber es ist zumindest schon einmal angesprochen worden und hat

Zur Person

Priv.-Doz. Dr. med. **Monika Ridinger** ist Psychiaterin, Psychotherapeutin, Suchtmedizinerin und Autorin zahlreicher Publikationen zu ADHS und Sucht. Als Chefärztin war sie für die Forel-Klinik in Zürich und für die Psychiatrischen Dienste Aargau (Schwerpunkt Suchtpsychiatrie und -psychotherapie) tätig. Seit 2017 betreibt sie eine eigene Praxis in Baden, in der sie auch Management-Coaching und Organisationsberatung anbietet.

möglicherweise eine Empörungsreaktion hervorgerufen. Ärger kann der erste Schritt sein, sich der Situation allmählich bewusst zu werden. Kommt der Betroffene dann irgendwann in eine problematische Situation, in der ihm die Kontrolle entgleitet, erinnert er sich wieder an das Gespräch und sucht eventuell in Eigeninitiative eine Beratung auf.

Im zweiten Schritt sollte die Suchtberatung empfohlen werden, die in manchen Institutionen durch den Suchtbeauftragten erfolgen oder von externen Suchtberatungen erbracht werden kann. Schliesslich ist es aber am Arbeitsplatz häufig nicht entscheidend, ob jemand ein Problem mit Suchtsubstanzen hat, sondern es geht um die Arbeitsleistung.

In fast 100 % der Fälle ist die Sucht nicht das primäre Problem der Betroffenen. Die Ursachen können Schüchternheit, Überforderung oder Versagensangst sein. Das sind Dinge, die ein Vorgesetzter merken sollte. Vorgesetzte sollten weniger über die Sucht sprechen, sondern das Gespräch verlagern auf die Themen, die mit der Arbeit zu tun haben. Die Führungskraft muss herausfinden, ob der Mitarbeiter über die

Wann wird ein Konsum problematisch?

Von Abhängigkeit kann gesprochen werden, wenn es durch den regelmässigen Konsum zu Veränderungen im Leben gekommen ist und wenn sich körperliche Zeichen eines Konsums zeigen, welche jedoch nicht unbedingt vom Betroffenen auf den Konsum zurückgeführt werden, sofern sie anfangs überhaupt wahrgenommen werden. Alkohol ist eine der häufigsten Todesursachen in der Schweiz. Für Alkohol hat die WHO (World Health Organization) messbare Grenzwerte für einen problematischen Konsum kommuniziert. Diese liegen bei einem täglichen Konsum von 40 bis 60 g reinen Alkohols für Männer bzw. 20 g bei Frauen (1 dl Wein enthält ca. 10 g Alkohol).

entsprechenden Ressourcen verfügt, eine von ihm erwartete Arbeit gut zu erledigen. Die Suchtberatung ist besser Sache der Spezialisten.

In einem Mitarbeitergespräch können sich die Türen für beide Seiten öffnen. Der Vorgesetzte kann in einem solchen Rahmen sagen: «Irgendwas stimmt hier nicht. Was läuft hier nicht gut? Ich habe auch einen Anteil daran, es gemeinsam besser zu machen.»

Jetzt komme ich noch einmal auf die Ausgangsfrage zurück: Was ist Sucht? Sucht zeigt sich in äusserer und innerer Verwahrlosung. Den Betroffenen entgleiten Situationen. Sie brauchen deshalb klare Strukturen, also feste Arbeitszeiten, eindeutige Anweisungen und definierte Ergebniserwartungen. Und sie brauchen Ansprechpartner, um Handlungsspielräume abzuklären.

Strukturen geben auch Lernenden Sicherheit. In der Schule waren Handlungsspielräume eng gesetzt; die neue Arbeitssituation erfordert Orientierung. Jüngere brauchen deshalb mehr Feedbackschleifen, und zwar möglichst strukturiert, zum Beispiel in wöchentlichen Statusgesprächen. Das finden die Lernenden möglicherweise einschränkend, vor allem wenn sie noch nicht ganz aus der Pubertät sind. Doch auch ganz allgemein gilt: Jemand, der sich sicher fühlt, ist weniger in Gefahr, in eine Sucht zu rutschen. Um diese Sicherheit zu haben, muss eine Person ihre Aufgaben und Handlungsspielräume kennen und wissen, an wen sie sich wenden kann. Dann kann sie sich auch selbst ent-

Take-Aways

- Junge Menschen in der Ausbildung sind besonders anfällig für problematischen Rauschmittelkonsum, da sie mit neuen, verunsichernden Lebenssituationen konfrontiert sind.
- Klare Strukturen am Arbeitsplatz, eindeutig bestimmte Erwartungen und Handlungsspielräume sowie Feedbackgespräche unterstützen Lernende dabei, Unsicherheitsgefühle zu überwinden.
- Regelmässiger Austausch zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern ist eine wirksame Präventionsmassnahme: Problemlagen im Zusammenhang mit der Arbeit können frühzeitig bearbeitet werden.
- Fokus der Gesprächsführung mit suchtkranken Mitarbeitenden sollte die Situation am Arbeitsplatz sein. Suchtberatung kann von externen, neutralen Experten erfolgen. Hierfür steht in der Schweiz ein breites Netzwerk zur Verfügung, in dem auch anonyme Beratungen durchgeführt werden.
- Erstgespräche aufgrund von Suchtvermutungen oder Beobachtungen sollten den Adressaten nicht mit Behauptungen über seinen Zustand in eine Rechtfertigungsposition drängen, sondern Beobachtungen thematisieren und mit Fragen erste Anstösse geben (Beispielvideos im Internet verfügbar).

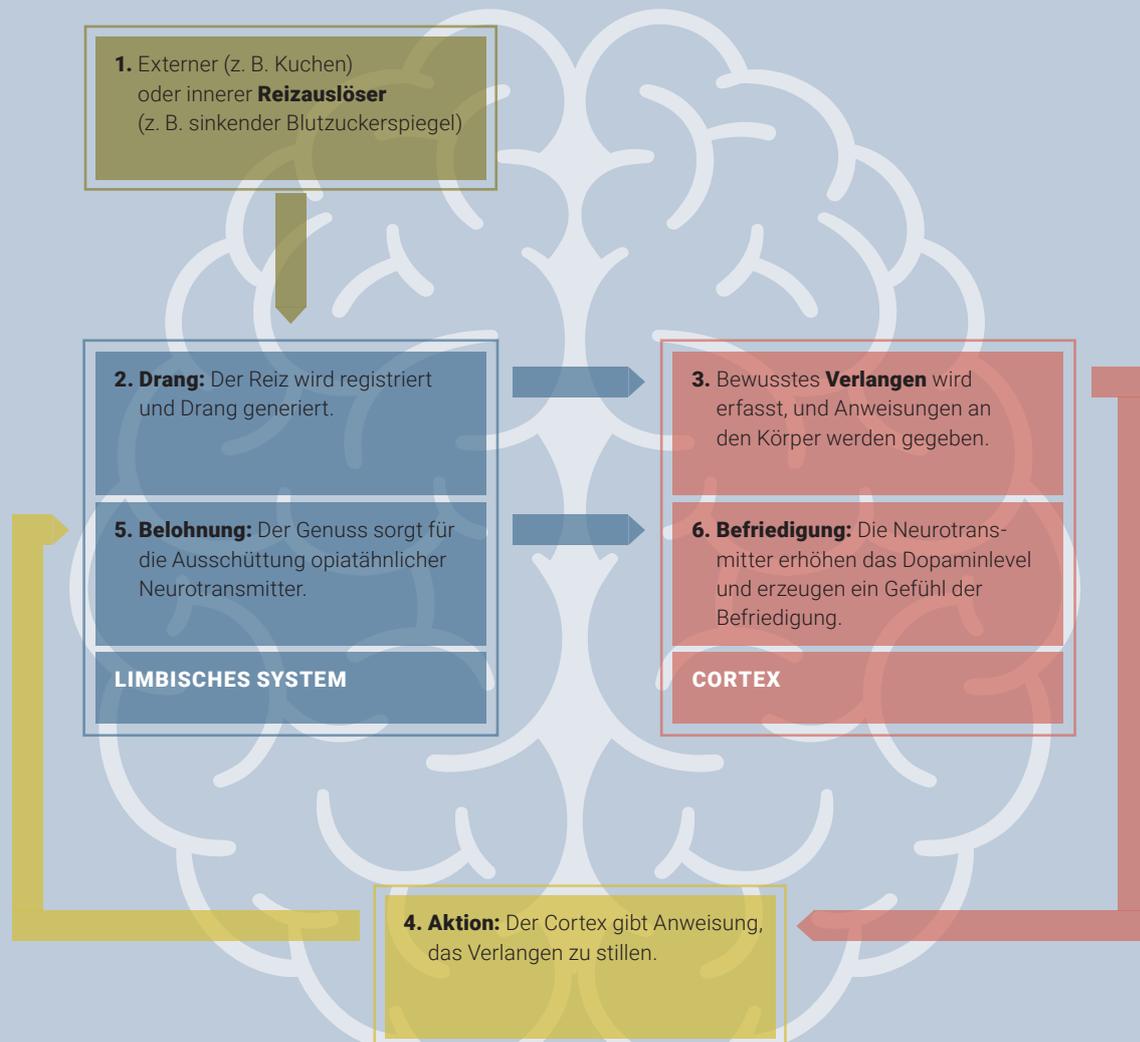
Das Belohnungssystem

Das Prinzip des sogenannten neuronalen Belohnungssystems wurde bereits 1954 zufällig von James Olds und Peter Milner bei Experimenten mit Laborratten entdeckt: Man hatte ihnen kleine Elektroden ins Gehirn gepflanzt, mit denen sie sich über einen Hebel Stromstöße verabreichen konnten. Weil manche Ratten immer wieder diesen Hebel betätigten, erkannte man, dass einige Elektroden wohl bestimmte «Glücksareale» im Gehirn reizen. Weitere Forschungen kartierten ein sogenanntes Belohnungssystem. Verlangen und Belohnung hängen eng zusammen. Verlangen ist ein Trieb nach Befriedigung (wie etwa Hunger, Durst oder Lust). Belohnung führt zum Gefühl der Befriedigung. Wenn ein Glück versprechender Reiz von aussen wahrgenommen wird, also beispielsweise ein frisch

gebackener, duftender Kuchen, wird Dopamin ausgeschüttet. Dieses gelangt auch in den Hippocampus. Dieser Teil des Gehirns ist wichtig für Gedächtnis und Lernen. Für das Glücksgefühl ist nicht nur Dopamin zuständig, sondern neben anderen Botenstoffen sind es auch körpereigene Opiate – die Endorphine. Dopamin ist der Neurotransmitter, der die Belohnungserwartung, das Verlangen, triggert.

Suchtsubstanzen aktivieren das Belohnungssystem, wobei chronischer Drogenkonsum dazu führt, dass immer höhere Mengen benötigt werden. Ein Beispiel: Das im Tabak enthaltene Nikotin gelangt innerhalb weniger Sekunden nach der Inhalation in die Lunge über die Blutbahn ins «Belohnungszentrum» im Gehirn, wo es die Ausschüttung von Botenstoffen

wie Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin und Serotonin stimuliert. Das Belohnungsgefühl stellt sich ein. Sinkt der Nikotinspiegel, stellt sich wieder Verlangen ein. Bei regelmässigem Tabakkonsum erhöht sich die Anzahl der Rezeptoren für Nikotin im Gehirn, so dass der Konsumbedarf wächst. Diese sogenannte Substanztoleranz ist auch bei anderen Rauschmitteln wie z. B. Alkohol oder Cannabis zu beobachten, wobei die daraus resultierende psychische und körperliche Abhängigkeit ebenso wie die negativen Folgen auf die Gesundheit individuell sehr unterschiedlich sein können. Verschiedene Substanzen wirken unterschiedlich auf das Gehirn ein, sorgen für Euphorie, lindern Stress- und Angstreaktionen oder erhöhen Gedächtnisleistungen.



Quelle: Nach Rita Carter – Das Gehirn. Dorling Kindersley, London 2019. S. 130.