

Der schmale Grat zwischen Genuss und Zerstörung

Russikon «Im Grunde ist Alkohol ein Nervengift», sagt der Suchtmediziner Toni Berthel. Wie sich das auswirkt, hat Oliver Baer erlebt: Der Russiker, beruflich erfolgreich, führte viele Jahre ein eigentliches Doppelleben.



Oliver Baer spricht heute sehr offen und ehrlich über seine langjährige Alkoholsucht. Foto: Simon Grässle

Karin Sigg

Für die einen ist er Genuss und Entspannung pur. Für die andern kann er die Zerstörung von Gesundheit, Familie und Freundeskreis bedeuten. Alkohol spaltet die Gemüter. Diese Substanz ist über Tausende von Jahren in unserer Gesellschaft verankert. Der

erfahrene Suchtmediziner Toni Berthel aus Winterthur erzählt in unserem Interview, wie sich der Stellenwert von Alkohol in den letzten Jahren verändert hat. Er erklärt, inwieweit sich das risikoarme Trinken vom abhängigen, unkontrollierbaren Konsum unterscheidet. Und was beim regelmässigen Alkoholkonsum

mit dem Körper passieren kann. «Alkohol ist im Grunde ein Nervengift», sagt der Experte – daran mag man beim Feierabendbier oder Cüpli-Empfang gar nicht denken.

«Funktionaler Alkoholiker»

Einer, der alle Facetten des Alkohols erlebt hat, ist Oliver Baer.

Der ehemalige Fotograf aus Russikon war jahrelang ein sogenannter «funktionaler Alkoholiker». In seinem Beruf war er erfolgreich. Er arbeitete mit Stars wie zum Beispiel Stefanie Heinzmann und funktionierte professionell. Doch eigentlich lebte er tagtäglich für seine Sucht – den Alkohol. **Seiten 2 und 3**



Ein Blick hinter die Fassade



Ehemaliger Fotograf aus Russikon spricht offen über seine Alkoholabhängigkeit

Russikon Wann wird aus einer lieb gewonnenen Gewohnheit eine Sucht? Oliver Baer erzählt über eine sehr schmale Gratwanderung. Und über seine innigste Beziehung, die sein Leben zerstörte.



Oliver Baer hat Fotos von sich selbst im Alkoholrausch gemacht. Foto: Oliver Baer

Karin Sigg

Oliver Baers Blick wirkt wach und aufmerksam, seine Körperhaltung lässig entspannt. Das blütenweisse Shirt unterstreicht seinen gesunden Teint und seine sportliche Statur. Haare und Schnurrbart sind sorgfältig getrimmt.

Es ist nicht nur sein gepflegtes Erscheinungsbild – auch wenn der 37-Jährige von seinem Leben erzählt, wirkt er «aufgeräumt» und fokussiert. Das war nicht immer so. Über Jahre hinweg war Baer tagtäglich benebelt und betäubt – vom Alkohol, der sein Leben dominierte. «Ich lebte während 15 Jahren in zwei Welten.»

Er führte ein «Doppelleben»

Oliver Baer war ein sogenannter funktionaler Alkoholiker: Von 8 bis 17 Uhr funktionierte er professionell im Berufsalltag. Sobald er jedoch die Tür hinter sich zog, lebte er nur noch für seine Alkoholsucht. «Ich freute mich den ganzen Tag über auf meinen besten Freund, den Alkohol.»

Dabei hatte er alles für eine vielversprechende Karriere: Der Fotograf hatte sich mit seinen ausdrucksstarken Bildern einen Namen in der Schweizer Kultur- und Werbeszene gemacht. Er arbeitete unter anderem mit Künstlerinnen und Künstlern wie Christa de Carouge, Stefanie Heinzmann oder Seven. In seinem Berufsalltag merkte niemand etwas von seiner Krankheit. «Klar habe ich bei Apéros und Partys Vollgas gegeben», sagt Baer. Das sei aber in der allgemeinen Feierlaune nie aufgefallen und häufig seiner Kreativität zugeschrieben worden.

Auch im privaten Umfeld konnte Oliver Baer seine Sucht lange Zeit verbergen, sogar vor seiner damaligen Ehefrau. Baer hatte immer eine Ausrede parat.

«Ich hatte jahrelang das Gefühl, dass ich erst durch den Einfluss von Alkohol kreativ sein kann.»

Oliver Baer

«Ich betrog und belog nicht nur mich selbst, sondern auch meine Familie.» Das Resultat aus diesem Katz-und-Maus-Spiel sind eine geschiedene Ehe und der Bruch mit Eltern und Geschwistern.

Der gebürtige Aargauer wusste mit der Zeit, welche Medikamente er einnehmen musste, um einem Kater vorzubeugen. «Ausserdem gewöhnte sich der Körper an die tägliche Alkoholdosis.» Konkret heisst das: bis zu sechs Flaschen Weisswein pro Abend. Manchmal hat er auch Fotos von sich selbst im betrunkenen Zustand gemacht.

«Ich hatte jahrelang das Gefühl, dass ich erst durch den Einfluss von Alkohol kreativ sein kann», erinnert sich der feinfühligste Künstler. Ein gefährlicher Trugschluss, der ihn in eine endlose Abwärtsspirale brachte: «Das eine ging nicht ohne das andere.»

Die Kamera war nicht nur Baers Arbeitswerkzeug. Sie war auch seine Tarnung. «Ich konnte mich und meine Krankheit hinter ihr verstecken.» Als ihm schliesslich das Ausmass seiner Abhängigkeit bewusst wurde, konnte er sich niemandem öffnen. Die Scham, darüber zu reden, war zu gross.

Im April 2023 sah Oliver Baer keinen Ausweg mehr. Ein Suizidversuch führte ihn an seinen persönlichen Tiefpunkt. «Mir wurde sehr schmerzlich bewusst, dass ich Hilfe brauche.» Also wies er sich selbst in eine stationäre Entzugsklinik ein.

Entgegen den Ratschlägen der Ärzte entschied er sich für einen kalten Entzug. «Ich bin sehr hart mit mir selbst», erklärt er seine Entscheidung, «das war für mich der einzig richtige Weg, der mich zur Heilung führen kann.»

Die Konfrontation mit den starken Entzugserscheinungen bezeichnet Oliver Baer heute



Oliver Baer bezeichnet den «kalten Entzug», also eine Entwöhnung vom Alkohol ohne Medikamente, als härteste Erfahrung. Foto: Simon Grässle

als die härteste Zeit seines Lebens. Er zwang sich durch diesen höllischen Trip: «Ich versuchte, die Stärke aus meiner selbst errichteten Fassade zu transformieren – für den Kampf gegen die Sucht.»

In schwierigen Zeiten habe ihm das Mantra seiner Mutter geholfen, die vor einem Jahr – leider viel zu früh – verstorben sei: «Lass dir niemals deinen Willen und deine Stärke brechen.»

Körper und Geist sind erholt

Seit dem Entzug sind zweieinhalb Jahre vergangen. Oliver Baer fühlt sich körperlich regeneriert: «Mein Kopf ist klar und frei, mein Körper und mein Gesicht sind nicht mehr aufgedunsen vom Alkohol.» Aber auch seine mentale Gesundheit nimmt jeden Tag mehr positiven Raum ein. «Ich bin extrem dankbar, dass dieser Weg funktioniert hat», sagt er sichtlich gerührt.

Er sieht diesen Erfolg als Lohn an: «Dafür, dass ich Verantwortung übernommen und mich meinen Problemen gestellt habe.» Rückblickend habe es nicht «den» Auslöser per se gegeben. «Es war ein schleicher Prozess bis zur endgültigen Abhängigkeit.» Hilfe anzufordern, war für Baer der absolut wichtigste Schritt, aus der Krise zu kommen. «Scham tötet, Reden rettet Leben», weiss er heute. «Über Alkoholprobleme spricht man heute noch immer viel zu wenig.»

Das Klischee vom ungepflegten, obdachlosen «Alki» spukt noch immer in vielen Köpfen herum. Und das, obschon laut Bundesamt für Gesundheit (BAG) im Jahr 2022 jede fünfte Person in der Schweiz missbräuchlich Alkohol konsumierte. Im Gegensatz zu anderen suchtgefährdenden Substanzen ist beim Alkohol der Zugang sehr niederschwel-

lig. Das erschwert aus Baers Sicht die Situation zusätzlich. «Bis zu welchem Punkt ist das Konsumverhalten noch unbedenklich?», stellt er die Grundfrage in den Raum. «Es ist ein sehr schmaler Grat zwischen Genuss und Abhängigkeit.»

Diese Gedanken haben ihn dazu bewogen, mit seiner Geschichte an die Öffentlichkeit zu gehen. Mit Interviews, Podcasts und sogar einem Buch, das er aktuell schreibt. Für sein Buchprojekt hat er ein Crowdfunding eingerichtet, das im Juli gestartet ist.

Der Schritt, hinter seiner Kamera hervor ins Rampenlicht zu treten, ist ihm aber nicht leicht gefallen. «Diesem Tabuthema endlich ein Gesicht zu geben, ist für mich meine Herzensangelegenheit», beschreibt er seine Motivation.

Schritt in eine neue Zukunft

Während seines Entzugs hat sich Oliver Baer nicht nur vom Alkohol, sondern auch von seinem Beruf getrennt. Er bezeichnet die Zeit zwar als «intensiv und schön». Aber: «Ich werde nie mehr für Geld fotografieren können.» Zu stark sei die Assoziation zu den alten Verhaltensmustern.

Seine Kamera wird der Russiker nur noch für private Zwecke in die Hände nehmen – etwa für eine Bildstrecke in seinem Buchprojekt. «Ich möchte mit nüchternem, puristischem Blick nochmals die prägendsten Stationen in meinem Leben beleuchten.»

Baer schaut voller Zuversicht auf seine neue Zukunft. Sein Blick wird traurig, als er darüber sinniert, was seine verstorbene Mutter heute zu ihm sagen würde: «Sie wäre sicher stolz, dass auch der Kampf gegen den Alkohol meinen Willen und meine Stärke nicht brechen konnte.»

«Egal, wie gut man Alkohol verträgt – am Schluss ist er immer stärker»

Nachgefragt «Alkohol gehört schon seit Tausenden von Jahren zu unserer Gesellschaft», resümiert Toni Berthel aus Winterthur. Der Suchtexperte hat jahrzehntelange Erfahrung mit Abhängigkeitserkrankungen.

Herr Berthel, hat sich der Stellenwert von Alkohol in der Gesellschaft in den letzten Jahren verändert?

Toni Berthel: Früher war der Alkohol im Alltag noch viel selbstverständlicher. Ich denke etwa an die Zeit zurück, während der ich als junger Mann eine Lehre zum Elektriker absolvierte. Wenn ich auf dem Bau arbeitete, war es ganz normal, dass jemand Bier mitbrachte und dieses während der Arbeitszeit getrunken wurde. In alkoholisiertem Zustand kletterten die Bauarbeiter auf den Gerüsten herum oder bedienten Kräne und Baumaschinen. Heute würden nicht nur den Suva-Mitarbeitern die Haare zu Berge stehen.

Worauf ist das zurückzuführen?

Das Gesundheitsbedürfnis der Menschen hat zugenommen. Heute gehen an einem Sonntag mehr Leute ins Fitnessstudio als in die Kirche. Mit diesem Bedürfnis hat auch der Alkoholkonsum abgenommen. Waren es 1902 noch durchschnittlich 15 Liter pro Kopf und Jahr, trinken die Menschen heutzutage 7 Liter pro Kopf und Jahr.

Ab welchem Zeitpunkt wird man Alkoholiker?

Jeden Menschen, der ein Alkoholproblem hat, als Alkoholiker zu bezeichnen, wäre falsch. Ganz abgesehen davon, dass die Bezeichnung Alkoholiker heute genauso stigmatisierend wirkt, wie wenn man von Drögelern spricht. Die Bezeichnung alkoholabhängig oder alkoholkrank trifft den Kern besser.

Wo hört denn der Genuss auf – und wo fängt die Abhängigkeit an?

Die Vorstellung vom «Alki», der unter der Brücke lebt, ist – zumindest bei uns in der Schweiz – eine überholte Vorstellung. Vielmehr ist der Übergang von unauffälligem Konsum hin zu einem, der Probleme macht, fließend. Risikoarm ist die Alkoholmenge dann, wenn sie kaum Schäden im Körper anrichtet. Bei Frauen sind das höchstens 20 Gramm pro Tag, bei Männern unter 30 Gramm. Das entspricht etwa einem kleinen Bier oder einem Glas Wein pro Tag.

Auch wenn man täglich diese Menge trinkt?

In Beratungsgesprächen empfehle ich, auch mal zwei oder drei Tage oder dann eine ganze Woche gar keinen Alkohol zu konsumieren – um die persönliche Selbstkontrolle zu trainieren. Sind solche Pausen nicht mehr möglich, ist der Übergang ins Risikoverhalten und dann in einen abhängigen, unkontrollierten Konsum oftmals nicht mehr weit.

Gibt es einen häufigen Grund, der dann schliesslich zu einer Alkoholsucht führt?

Tatsächlich ist es oft die entspannende, beruhigende Wirkung des Alkohols: nach Hause kommen und erst mal bei einem Glas Wein die Anspannung des Tages able-

gen. Dieser funktionale Konsum ist heute ein verbreitetes Phänomen. Problematisch wird es, wenn Alkohol das einzige Ventil zur Entspannung und Zerstreuung ist. Man wird genügsam – der Alkohol und ich, mehr brauche ich nicht.

Dabei bleibt es aber nicht?

Was viele unterschätzen: Wer aufgrund der entspannenden, euphorisierenden Wirkung des Alkohols regelmässig trinkt, wird eine immer grössere Menge benötigen, um diesen Effekt zu erreichen. Der Körper gewöhnt sich nämlich an die Substanz, und beim Verzicht auf den Konsum kann es zu Entzugerscheinungen kommen. Eine weitere Variante des übermässigen Trinkens ist der episodisch exzessive Konsum. Damit wird das Verhalten von Menschen bezeichnet, die sich immer mal wieder einen Vollrausch antrinken. Auch wenn sie dazwischen abstinent Tage haben.

Welche gesundheitlichen Schäden riskiert man, wenn man zu viel trinkt?

Wer über längere Zeit zu viel Alkohol trinkt, muss mit teils schweren körperlichen wie auch psychischen Schäden rechnen. Der Abbau des Alkohols geschieht in der Leber. Es kommt zuerst zu einer Leberverfettung und später zu einer Leberzirrhose. Herz-Kreislauf-Probleme, Depressionen, Angstzustände, verschiedene Krebsarten und neurologische Schäden sind weitere Folgen. Weil Alkohol im Grunde ein Nervengift ist, schädigt er Nerven häufig irreparabel – etwa in den Beinen. Oder er führt zu Schäden im Gehirn. Sehr schädlich ist Alkohol auch für den Embryo im Mutterleib – schwangere Frauen sollten deshalb auf Alkoholkonsum verzichten.

Merken Betroffene selbst, wenn der eigene Alkoholkonsum aus dem Ruder läuft?

Im Grunde wüsste jede abhängige Person, wenn das eigene Verhalten nicht mehr gesund ist. Allerdings ist meist erst Druck von aussen ausschlaggebend. So sagt das Kind: «Papi, du stinksch», wenn der Vater wieder einmal zu viel Bier getrunken hat. Oder wenn die betrunkene Partnerin gewaltsame Wutausbrüche hat, bekommt sie zu hören: «Musst du so viel trinken? Dann wirst du immer aggressiv.» Der Wunsch, aufzuhören, beginnt allerdings nicht erst dann, wenn man zum Arzt geht. Meist ist ein grosser Leidensdruck, oft mit mehreren erfolglosen Versuchen, weniger zu trinken, vorausgegangen.

Und dann hilft nur noch die Einweisung in eine Entzugsklinik?

Ein Entzug ist dann tatsächlich oft der Weg aus der Endlosspirale. Er kann sowohl ambulant als auch stationär stattfinden.

Haben alle Patienten mit Entzugerscheinungen zu kämpfen?

Zur Person



Foto: PD

Der 72-jährige Toni Berthel ist pensionierter Arzt, Psychiater und Psychotherapeut. Der Suchtexperte war ärztlicher Co-Direktor der Integrierten Psychiatrie Winterthur und bis 2019 Präsident der Eidgenössischen Kommission

für Suchtfragen. Berthel ist heute noch aktiv als Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Suchtmedizin und als Mitglied bei der Vereinigung der Winterthurer Psychiaterinnen und Psychiater (VWP). (ks)

In der Regel zeigen 30 bis 40 Prozent der Betroffenen keine bis geringe Symptome. Zu diesen gehören Übelkeit, Erbrechen, Angstzustände oder psychomotorische Unruhe. Ich rate aber immer zu einer engmaschigen Begleitung durch eine Fachperson, denn: Bei 5 Prozent können sich schwere Entzugerscheinungen entwickeln, mit epileptischen Anfällen oder einem Delirium, das auch lebensbedrohlich werden kann.

Und wenn man es nicht schafft, sich ganz vom Alkohol zu lösen?

Es gilt, sich von der Vorstellung zu lösen, dass Abstinenz der einzige Ausweg aus problematischem Trinkverhalten ist.

Weshalb?

Die pauschale Anweisung «Du darfst nicht trinken» wird oft als moralisierend empfunden und kann kontraproduktiv wirken. Für manche ist es zielführender, wenn sie lernen, ihren Alkoholkonsum zu beschränken oder zu kontrollieren. Es gibt internationale Bestrebungen, in Unternehmen den Alkoholkonsum von Mitarbeitenden stärker zu kontrollieren – so etwa in Finnland. Dies wirft die komplexe Frage auf, wo die Grenze zwischen staatlich verordneter Gesundheitsvorsorge und dem individuellen Recht auf Selbstbestimmung verläuft. Ein heikles Spannungsfeld zwischen kollektiver Sicherheit und persönlicher Freiheit.

Wie ermöglichen Sie Betroffenen, einen verantwortungsvollen Umgang zu erlernen, ohne dabei zwangsläufig eine vollständige Abstinenz anzustreben?

Für mich ist es entscheidend, dass Betroffene lernen, sich persönliche Grenzen zu setzen. Und verantwortungsvoll mit einer Substanz umzugehen, die zwischen Genussmittel, Droge und Nervengift angesiedelt ist. Denn egal, wie vermeintlich gut man Alkohol verträgt – am Schluss ist er immer stärker. Menschen, die das Gefühl haben, Alkohol gut zu vertragen, konsumieren oft mehr und schädigen sich auf diese Weise. Wir sehen dann die zuvor erwähnten körperlichen und psychischen Probleme und Erkrankungen.

Wie kann man Ihrer Meinung nach dieses Bewusstsein in der Gesellschaft verankern?

Mit Respekt vor der Substanz und dem potenziellen Risiko, das sie birgt. Es geht darum, den Fokus auf Selbstverantwortung und Prävention zu legen. Gleichzeitig sind wir auch als Gesellschaft in der Verantwortung: Menschen, die Schwierigkeiten mit Alkohol oder auch anderen potenziell süchtig machenden Substanzen und Verhaltensweisen haben, müssen geschützt werden. Und bei Bedarf die notwendige fachgerechte Hilfe erhalten. Besonderes Gewicht gilt dabei dem Jugendschutz.

Karin Sigg