



Risiko Sucht – Folge 5 von 6

Kritische Momente

Einleitung

Im Verlauf eines Lebens gibt es Situationen, Ereignisse und Veränderungen, die besonders belastend sind und Stress auslösen, den wir loswerden wollen. Dann sind wir anfällig für Produkte und Verhaltensweisen, die seelische Schmerzzustände vermeiden helfen. Ob der Konsum dann problematisch wird, hängt ab von Zusammenspiel zwischen den Voraussetzungen der Person, den Eigenschaften ihrer Umwelt und der Wirkungsweise des konsumierten Produkts.

In diesem Zusammenspiel gibt es *Faktoren, die das Risiko erhöhen*: zum Beispiel *fehlende Beziehungssicherheit* in der Kindheit; *Impulsivität* im Jugendalter; *Rollenfindungsstress* im jungen Erwachsenenalter; *Überlastungen* im erwachsenen Berufs- und Familienleben; *Sinnverlust* beim Rücktritt aus dem Berufsleben; *Vereinsamung* im höheren Alter.

Es gibt auf der anderen Seite *Faktoren, die das Risiko mindern*: *Beziehungssicherheit* in der Kindheit; *Akzeptanz* im Jugend- und jungen Erwachsenenalter; *Selbstsorge und Unterstützung dafür* im Familien- und Berufsleben, beim Rückzug aus dem Berufsleben und im höheren Alter.

Dazu die Geschichte von Lina. Sie ist frei erfunden. Lina hat die Stolpersteine ihres Lebens gut gemeistert. Heute ist sie 81 und zufrieden mit ihrem bisherigen Leben, das an vielen Stellen auch hätte entgleisen können in Richtung Sucht. Die Geschichte erzählt von solchen kritischen Ereignissen und Situationen in Linas Leben, aber auch von Umständen, Begebenheiten, Beziehungen, Fähigkeiten und Eigenschaften, die zum guten Gelingen geführt haben. Bei 81 Jahren auf wenigen Seiten bleibt vieles nur angedeutet. Trotzdem: Linas kritische und resiliente Momente sollen sich aus der Erzählung erschliessen und werden deshalb nicht kommentiert.



Vom Dorf in die Stadt

Lina wächst bis 11 in einem Dorf auf. Sie hat einen Bruder, der zwei Jahre jünger ist und eine Schwester, die drei Jahre jünger ist. Die Eltern führen das Dorfrerestaurant erfolgreich. Die Küche hat einen guten Ruf bis in die Stadt. Ein Nebenzimmer des Restaurants ist von Anfang an tagsüber die Kinderstube für alle drei Kinder. Beide Eltern achten darauf, dass es wenig Kontakt zu den Gästen gibt. Getränke und Essen von den Gästen annehmen ist tabu. Das wird bei Kindern und Gästen rigoros durchgesetzt, die Kinderjahre bleiben alkoholfrei und auch frei von anderen Übergriffen. Mit 10 raucht Lina mit einer Freundin eine Zigarette, die liegengeblieben war. Es wird ihr übel, und so ist Rauchen für lange Zeit kein Thema mehr.

Als Lina 11 ist, zieht die Familie in die Stadt. Die Eltern haben auf Empfehlung eines Stammgastes das leicht heruntergekommene «Grand Hotel Palace Royal» übernommen, ein Hotel mit Restaurant. Lina verliert alle ihre Freundschaften im Dorf. Die Familie wohnt im freistehenden Hinterhaus des Hotels. Die Kinder freuen sich am meisten über die grosse Gartenanlage, die etwas verwildert ist. Lina ist gerne mit ihren jüngeren Geschwistern zusammen, sie findet leicht neue Freundschaften, ihre Geschwister auch, und so werden Hinterhaus und der grosse Garten zu einem beliebten und belebten Treffpunkt für viele Kinder in der Nachbarschaft.

Vom Likör zur Medizin

Mit 13 beginnen die Hormontumulte. Lina streitet viel, vor allem mit der Mutter, aber grundsätzlich mit allen. Sie trifft sich heimlich mit einem älteren Jungen. Mit ihm zusammen beginnt sie Alkohol zu trinken, den er bei seinen Grosseltern «abzweigen» kann – er Wein, sie Eierlikör. An einem heissen Sommertag endet das Eierlikör-Experiment im Spital. Die Eltern sind schockiert, Lina auch. Sie verbringt darauf die Sommerferien bei einer Freundin der Familie, die oft im «Palace» übernachtet, wenn sie Fortbildungen in der Stadt hat. Sie ist eine der ersten Ärztinnen der Schweiz, die eine Abteilung in einem Bezirksspital leitet: Gynäkologie, Geburtshilfe, Pädiatrie. Lina begleitet die Ärztin tagsüber bei der Arbeit, und sie hilft manchmal mit in der Reinigung, in der Küche und bei Besorgungen. Linas Beziehung zur Ärztin ist schon lange sehr herzlich. Das bleibt so, als die Ärztin in diesen Ferienwochen Linas Ersatzmutter wird und zudem Linas Chefin, auch wenn Lina offiziell nur eine Besucherin unter Obhut der Ärztin ist. Lina wird schnell klar: Sie will auch Ärztin werden.



Linas Berufswunsch bleibt bestehen und ist eine starke Motivation für die weitere Schulzeit. Krach in der Familie und mit Freundinnen und Freunden gibt es immer wieder, Likör deswegen nicht. Die Ärztin hat ihr zu Sport geraten, Linas Eltern haben sie auf Linas Wunsch im Turnverein angemeldet, wo sie alles ausprobiert, was ihr Spass macht. Neue Freundschaften entstehen, tun gut, und sie kann oft auch Wut und Frust in körperlicher Anstrengung loswerden. Mit 19 schliesst sie das Gymnasium ab, hospitiert anschliessend ein Jahr im Bezirksspital bei der befreundeten Ärztin und beginnt mit 20 ihr Studium der Medizin.

Lina arbeitet seit Beginn des Studiums im Hotel mit, in der Zimmerreinigung, am Empfang und im Büro. Ihr Lohn ist fair, ihre Arbeitszeiten sind flexibel, die Arbeit ist zwar nicht immer, aber oft genug interessant. Der Vater ist, inzwischen als bekannter Spitzenkoch, für den Restaurantbetrieb und die Küche zuständig, die Mutter führt den florierenden Hotelbetrieb und den Familienhaushalt.

Plötzlich Hoteldirektorin

Als Lina 21 ist, stirbt die Mutter bei einem Unfall. Lina gibt das Studium auf, führt den Haushalt und übernimmt die Leitung des Hotels, da diese ganz in Familienhand bleiben soll. Das bisherige Team unterstützt sie dabei. Der Vater erwartet dies und setzt es durch, wenn es mal holpert. Die langjährige Direktionsassistentin führt Lina loyal in ihre neue Rolle ein.

Nach einem Jahr besucht Lina am KV eine berufsbegleitende Ausbildung in Betriebsführung und schliesst diese mit 26 ab. Inzwischen raucht sie täglich zwanzig Zigaretten oder mehr, wie ihre Direktionsassistentin. Und seit sie nach der Abendschule einmal mitgekiff't hat, ist Cannabis für sie ein Mittel der Entspannung. Hotel und Restaurant florieren weiter. Bisherige Beziehungen zu Männern waren nie lange genug, um ernsthaft zu werden oder ernsthaft genug, um lange zu dauern.

Mit 27 verliebt sie sich ernsthaft und lang in den 31jährigen Schreinermeister, der im Hinterhaus den Umbau leitet. Mit 29 heiratet sie ihn, er zieht ins Hinterhaus ein, sie wird schwanger, zum Umbau kommt ein Anbau für die neue Familie, Ende 29 ist sie immer noch verliebt, glückliche Mutter, erfolgreiche Hoteldirektorin, Nichtraucherin. Gleich zu Beginn ihrer Schwangerschaft hat sie das Rauchen aufgegeben. Die befreundete Ärztin hat ihr erfolgreich ins Gewissen geredet.



Das «Palace» wird immer mehr zum Familienunternehmen. Die Schwester hat die Hotelfachschule abgeschlossen und ist nun Erste Gouvernante. Der Bruder hat Koch gelernt, ist aus dem Ausland zurück und inzwischen die Nummer Zwei in der Küche. Bruder und Schwester bringen neue Ideen mit neuen Ambitionen in den Betrieb. Im Erdgeschoss wird ein Teil des Restaurants und die alte Bar umgebaut in die stilvolle, gehobene «Bar Royal». Im Keller entsteht die neue «Diamond Disco». Die langjährige Direktionsassistentin ist pensioniert, zwei tüchtige Nachfolgerinnen sind gut eingearbeitet, das Team ist passend vergrössert.

Mit 31 erwartet Lina ihr zweites Kind, das Feuer der Liebe brennt weiter, sie hat den grössten Teil des Privathaushalts an das Hotelpersonal abgegeben, wie mittlerweile alle in der Familie. Sie leitet den Gesamtbetrieb, den Umbau und plant die Neueröffnung von Bar und Disco. Gerade noch rechtzeitig vor der Geburt kriegen sie und ihre Familie alles erfolgreich hin. Geplant ist ein halbes Jahr berufliche Auszeit.

Ausgebrannt und neue Pläne

Sie muss die Auszeit verlängern, weil sie sich kraftlos fühlt und sie keine Freude findet an der Vorstellung, wieder zu arbeiten. Ihr Mann und ihre Familie unterstützen die verlängerte Pause. Sie zieht mit ihren Kindern für drei Monate zur befreundeten Ärztin, die auf Land wohnt. Die intensive Zeit mit ihren Kindern kann sie geniessen, die Arbeit vermisst sie gar nicht, den Mann schon, jedes zweite Wochenende besucht er sie. Die Gespräche mit der älteren Freundin tun gut. Auch ein nachgeholter Abschied vom Traumberuf Ärztin findet in diesen seinen Platz.

Bei den Besuchen ihres Mannes geht es oft um ihre Zukunft als Paar. Es stört sie beide, dass ihre Arbeit zum Auseinanderleben beiträgt, und gleichzeitig ist beiden die Arbeit wichtig. Kurz vor Linas Rückkehr in die Stadt bekommt die Schreinerei eine Anfrage für die Neugestaltung einer Hotelbar. Vor allem die Planung wäre zu viel für ihren Mann. Er bittet Lina, die Planung zu übernehmen. Im Palace vertritt ihre Schwester sie gerne weiter, und so plant und koordiniert Lina den Bau der neuen Hotelbar. Es kommen weitere Anfragen für Innenausbauten von Hotels und Restaurants. Lina besucht Abendkurse für Innengestaltung und Zeichnen und übernimmt die Planung und Gestaltung von Innenräumen.



Mit 40 leitet Lina mit ihrem Mann zusammen einen Schreinereibetrieb mit über zehn Angestellten, der Betrieb heisst neu «Danz-Bachenwyl Innenausbau & Planung GmbH». Er ist bekannt und beliebt für Innenausbauten in der Hotel- und Gastro-Branche. Die Familie wohnt seit drei Jahren in der Nähe der Stadt in einem selbst geplanten Holzbau. Das «Palace» ist weiter in Familienhand, das Hinterhaus lebensfroh bewohnt vom Vater und den Familien von Bruder und Schwester. Der Vater hat die Küche ganz an seinen Sohn abgegeben. Die Schwester leitet den Hotelbetrieb mit viel Freude und steigendem Profit. Lina freut sich sehr über den weiterwachsenden Erfolg des «Palace» und noch mehr darüber, dass Vater, Bruder und Schwester glücklich sind.

Lina und ihr Mann leiten ihr Geschäft zusammen, aber die Anfangszeiten, als sie täglich viel zusammen besprochen haben, wenn nötig gestritten und manchmal auch unnötig – diese Zeiten vermissen sie nun oft. Zu ihrem 41. Geburtstag bekommt Lina von ihrem Mann ein Wochenende zu zweit geschenkt. Sie geniessen es, machen ab, dass von nun an jeder zweite Sonntag für sie zu zweit reserviert ist, und sie halten sich fast immer daran.

Unfall mit Nebenwirkungen

Linus 50. Geburtstag feiert die ganze Familie im «Palace». Auf der Fahrt nach Hause wird der 19jährige Sohn von Lina schwer verletzt und liegt tagelang im Koma. Er erholt sich nur langsam und nach mehreren Operationen und einer langen Nachbehandlung. Linus Mann, der am Steuer war und einem überholenden Fahrzeug ausweichen musste, ist ebenfalls verletzt, erholt sich aber rasch, Lina und ihre Tochter auf den Hintersitzen haben nur leichte Verletzungen.

Linus Mann plagt sich mit Selbstvorwürfen, kann bald nicht mehr schlafen, nimmt Schlafmittel deswegen, trinkt mehr Wein am Abend, bald auch Cognac vor dem Schlafengehen. Nach fünf Wochen stellt Lina ihn vor die Wahl: entweder er beginnt eine Therapie und hört sofort mit Trinken auf, oder sie zieht mit den Kindern aus. Er entscheidet sich für Lina und die Kinder. Die befreundete Ärztin ist zwar pensioniert, hat aber noch Kontakte und empfiehlt einen Psychiater, der in der folgenden Woche einen Termin anbietet. Lina räumt allen Alkohol weg ins Hinterhaus des «Palace». Das hat sie mit ihrem Mann so abgemacht. Die Therapie wirkt, die Schlafmittel werden reduziert, Linus Mann entscheidet sich, Alkohol bis auf Weiteres ganz wegzulassen. Zu Linus 51. Geburtstag ist ihr Sohn fast vollständig gesund, kann ins Abschlussjahr seiner Berufsausbildung einsteigen, und Alkohol ist zu Hause wieder



zugelassen. Das «Palace» blüht weiterhin, die Sonntage zu zweit fallen etwas öfter aus, aber manchmal gibt es dafür ein ganzes Wochenende in den Bergen oder an einem See im Mittelland.

Gefährlicher Liebespfeil

Als Lina 54 ist, besucht sie ihre befreundete Ärztin. Diese ist nun 76, berichtet von einem Krebsleiden und davon, dass sie denkt, sie hat nicht mehr lange zu leben. Lina begleitet sie zu ihrem Onkologen und verliebt sich völlig unerwartet und heftig in ihn, er sich in sie, beide können und wollen sich der heimlichen Affäre nicht entziehen, vor allem der Sex ist für beide so intensiv wie schon lange nicht mehr. Nach einem Jahr stirbt die Ärztin, das Begräbnis ist gross, viele Bekannte sind da, auch der Onkologe mit seiner Familie, das halbe Bezirksspital, das ganze «Palace», und am Abend zu Hause fragt ihr Mann Lina, wie lange ihre Affäre schon gehe. Er hat die Blicke der Verliebten gesehen und richtig gelesen.

Sie will ihn nicht anlügen, erzählt alles, und er stellt sie vor die Wahl: entweder sie beendet die Affäre, oder er zieht aus. Sie entscheidet sich für ihn, und die Affäre endet mit einem Spaziergang und einem Abschied ohne böse Worte, ohne Kuss und ohne weitere Zärtlichkeit. Manchmal sticht noch etwas in ihr, mit der Zeit seltener, und doch immer wieder. Dann weiss sie nicht, ob sie etwas vermisst, oder ob es das schlechte Gewissen ist, das immer noch nagt. Sie sagt sich dann, dass sie das gar nicht wissen will und lässt es gut sein.

Als Lina 60 ist, blickt sie zurück auf über zehn Jahre als Hoteldirektorin und achtundzwanzig Jahre als erfolgreiche Unternehmerin bei «Danz-Bachenwyl Innenausbau & Planung GmbH». Dem «Palace», seinem Gründer und seiner Familie geht es prima. Lina, ihrer Liebe und ihrer Familie ebenso.

Abgeben

Bis zur Pension von Linas Mann sind es noch zwei Jahre. Er wird nicht länger arbeiten. Ihm war immer wichtig, einen grossen Teil seiner Arbeitszeit in der Werkstatt und beim Bauen vor Ort zu leisten. Das ist anstrengend und manchmal in den letzten Jahren etwas zu viel. Der Rücken meckert. Lina macht ihre Arbeit immer noch viel Freude, sie will so lange arbeiten können, wie es ihr Spass macht. Die Kinder sind längst und unlängst ausgeflogen, der



Sohn lebt mit seiner Partnerin zusammen, das erste Grosskind ist unterwegs, und auch die Tochter ist unterwegs, allein auf Reisen. Lina und ihr Mann haben die Firmenübergabe schon länger besprochen. Da die Firma nicht in der Familie bleiben wird, haben sie eine Nachfolge gesucht und arbeiten seit einiger Zeit einen Schreiner und eine Planerin ein, die auch die Geschäftsführung übernehmen wird. Lina ist es wichtig, ihren Verantwortungsbe-
reich an eine Frau zu übergeben. Mit 63 geht Lina in Pension, ihr Mann im gleichen Jahr. Lina arbeitet auf Honorarbasis weiter, bis 65 mit halbem Pensum, dann immer weniger, zuletzt noch ab und zu. Die Firma heisst neu «innenTraum GmbH» und trägt noch viele Jahre den Zusatz «ehemals Danz-Bachenwyl Innenausbau & Planung GmbH».

Verluste und Erinnerungen

Lina ist 69, als das Herz ihres Vaters an einem Nachmittag im Alter von 94 Jahren stillsteht. Seine letzten drei Jahre waren geprägt von Knie- und Hüftproblemen, meist benötigte er einen Rollstuhl, oft Pflege. Trotz Anpassungen im Hinterhaus war es schwierig für ihn, sich eigenständig in den Wohnräumen zu bewegen, einen Umzug ins Pflegeheim wollte er nicht, und die gesamte Familie wollte dies auch nicht, aber manchmal war es für zu viele zu viel. Im «Palace» und in seinen Nachkommen lebt sein Wesen weiter, immer das Beste zu geben. Die Generation der Grosskinder hat übernommen und kämpft in schwierigeren Zeiten als auch schon weiterhin erfolgreich, neu auch offiziell nur noch unter dem Namen «Palace».

Als Lina 78 ist, stirbt ihr Mann im Spital an einer Lungenentzündung. Seinen 80. Geburtstag hatten sie noch zusammen gefeiert, im «Palace», am Mittag bis in den Nachmittag mit vielen Freunden und der grossen Familie. Danach folgte ein romantischer Abend mit Übernachtung in der «Suite Royale». Die Erinnerung daran und an viele weitere innige Momente mit ihm trösten sie immer wieder in ihrem Schmerz, der mit der Zeit abklingt, ohne zu ganz verklingen.

Lina wird das Haus nach dem Tod ihres Mannes zu gross, und ihre Kinder sprechen sie immer wieder auf ihre Stimmung an, die immer öfter schwermütig ist. Lina denkt auch an die letzten Jahre ihres Vaters und daran, dass sie keine grosse Familie um sich hat, wenn ihr etwas zustösst. Sie möchte zudem keinesfalls, dass sie die Familie belastet mit Betreuung und Pflege. Sie meldet sich deshalb in der Stadt für eine Alterswohnung an, die an ein Alters- und Pflegeheim angegliedert ist. Das Angebot von Pflege und Betreuung kann nach



Bedarf gebucht werden, auch ein Umzug in ein Zimmer oder Pflegezimmer ist möglich. Besonders gefällt ihr die Nähe zum «Palace». Bis eine Alterswohnung frei wird, bezieht sie ein freies Zimmer im Hinterhaus. Dort hat sie mehr Gesellschaft in der Nähe und kann einige Aufgaben übernehmen, die den Tag besser ausfüllen. Ihr Haus verkauft sie, ihre Kinder und Grosskinder sind alle zufrieden, wo sie leben.

Probefahrt im Lilienpark

Lina ist nun 81 und lebt seit einem Jahr in der Alterswohnung. Die Wohnung ist hell, der moderne Stil mit viel Naturholz und Glas gefällt ihr. Einen Rollstuhl braucht sie nicht, aber das wäre in allen Gebäuden und auf dem ganzen Gelände der «Altersresidenz Lilienpark» kein Problem. Lina kocht selbst, einmal pro Woche putzt der Reinigungsdienst. Das «Palace» und damit ein grosser Teil der Familie sind einmal um die Ecke. Die Familie ist meistens für sie da, wenn sie jemanden braucht. Im Hinterhaus ist sie immer willkommen für einen Besuch. Für die Einkäufe geht sie bei schönem Wetter gerne zu Fuss in die Stadt. Bei schlechtem Wetter nutzt sie den Familienchat. Die Einkäufe hat sie so auch schon dreifach geliefert bekommen. Verderbliches bestellt sie seither nicht mehr im Chat. Lina geniesst ihre Selbständigkeit, ihre Freiheit, die Kontakte im «Lilienpark», im «Palace» und die Begegnungen in der Stadt. Und sie geniesst, dass sie ihre Ruhe haben kann, wenn ihr danach ist, zum Beispiel jetzt nach dem Mittagessen mit Blick auf die Stadt.

Am Nachmittag wird sie sich dann den Rollstuhl ihrer Nachbarin ausleihen und eine Probefahrt durch den Gang, in den Lift, durch die Eingangshalle und durch den Park unternehmen und zurück. Als Vorbereitung für alle Fälle. Ihre Enkelin begleitet sie zur Sicherheit. Sie freut sich auf den Test, auf die Enkelin und auf die Lilien im Gewächshaus des Parks.

Und darauf, was das Leben ihr sonst noch alles zeigen wird.

Alle Folgen in der Übersicht

- 1** Prinzip Selbstsorge
- 2** Welche Süchte gibt es?
- 3** Konsum von Abstinenz bis Sucht
- 4** Zum Beispiel Alkohol
- 5** Kritische Momente
- 6** Was kann ich tun?