

# Mein Vater trinkt sich langsam zu Tode. Wie kann ich eingreifen?



**«Alkoholprobleme sind stark geächtet. Noch mehr als psychische Krankheiten.»**

Thomas Ihde  
Facharzt für  
Psychiatrie und  
Psychotherapie FMH,  
Präsident von  
Pro Mente Sana

Sie beschreiben eine komplexe Situation. Alkohol konsumiert hat Ihr Vater immer. Das grosse Feierabendbier war immer da, es gehörte wie zu ihm. Und eigentlich bereits als Kind hat es Sie immer gestört. Vor allem am Wochenende, wenn das Feierabendbier schon am frühen Nachmittag begann und er wesentlich mehr trank, war es schwierig für Sie. Er lachte dann häufig über Sachen, die für Sie und die Geschwister einfach nicht lustig waren, und sein Lachen hatte etwas Hämisches-Verletzendes.

Seit er nun pensioniert ist und insbesondere seit die Mutter gestorben ist und er allein lebt, hat sich die Situation zugespitzt. Versucht haben Sie schon vieles, gesprochen mit ihm schon gefühlte hundert Mal. Er bagatellisiert die Sache stark, sieht kein Problem, da er ja angeblich höchstens eine bis zwei Flaschen Bier pro Tag trinke. Sie haben auch das Gefühl, dass er sich körperlich verändert hat. Er wirkt sehr mager, neulich bei einem Spaziergang wirkte er sehr unsicher auf den Beinen. Dabei hatten Sie den ganzen Nachmittag zusammen verbracht, und er hatte gar nicht so viel getrunken.

Ihr Vater zeigt Anzeichen einer typischen Alkoholabhängigkeit. Die kann sich unterschiedlich entwickeln, es gibt verschiedene Formen. Er zeigt eine Form, die bei Männern seiner Generation häufiger ist – mit frühem täglichem Alkoholkonsum. Dabei gibt es bereits von Anfang an eine hohe Toleranz für Alkohol, da ist also kein schlimmer Kater. Die Probleme zeigen sich erst nach Jahrzehnten.

**Die schlimmen Folgen.** Schädlich ist die hohe Alkoholmenge selbst, aber auch die damit verbundene Mangelernährung. Einerseits haben fünf Liter Bier bereits relativ viele Kalorien, und so fehlt der natürliche Appetit. Andererseits werden gewisse Vitamine der B-Gruppe vom Körper nicht aufgenommen, wenn Alkohol im Magen und Dünndarm vorhanden ist. Die feinen Nervenäste in den Füßen sterben ab, Ihr Vater spürt so seine Füße nicht und hat vor allem im Dunkeln Mühe mit dem Gehen.

Am grössten sind aber die Langzeitfolgen für das Gehirn. Das Kurzzeitgedächtniszentrum leidet sehr, aber auch Planung und Impulskontrolle. Ein Teil unseres Gehirns ist auch für die Selbstreflexion zuständig, damit wir uns wie von aussen betrachten können. Genau dieses Zentrum wird durch übermässigen Alkoholkonsum ebenfalls stark beeinträchtigt.

Menschen mit einer Alkoholabhängigkeit lernen früh, ihren Konsum zu kaschieren.

Alkoholprobleme sind in unserer Gesellschaft stark stigmatisiert und geächtet, noch mehr als psychische Krankheiten. Wenn ich heute ein Referat über Depressionen halte, ist auch im Berner Oberland der Saal mit 350 Menschen voll. Bei einem Referat über Alkoholprobleme erscheinen 13 Leute. Bezeichnend! Neben der Scham führt aber auch der Alkohol selbst zu einer Bagatellisierung – weil eben ein Sich-von-aussen-Betrachten dem Gehirn gar nicht mehr möglich ist. All diese späten Veränderungen sind leider nur sehr begrenzt umkehrbar.

**Was können Sie nun tun?** Sie und auch Ihre Geschwister haben den Vater ja schon häufig konfrontiert. Das war aber leider nicht zielführend. Er wirkt dann immer sehr defensiv, und sie erreichen ihn nicht. Zugleich ist die Vorstellung, nichts zu sagen, auch schwierig auszuhalten – das lässt Sie fast aus der Haut fahren.

Hilfreicher kann es sein, einfach einen Satz fallen zu lassen im Sinne von «Ich würde mir wünschen, du könntest deinen Alkoholkonsum reduzieren oder ganz aufhören. Der Alkohol zerstört dich.» Am besten funktioniert diese Technik, wenn man sich dann abwendet und gar nicht auf eine Antwort wartet. So bleibt der Satz wie hängen.

Wenn man Betroffene befragt, die nach jahrzehntelangem Konsum aufgehört haben, waren es eben oft doch Bemerkungen von aussen, die sie befähigten, einen Schritt zur Veränderung zu machen. Sie reagieren meist aber auch nicht auf den ersten Satz, sondern auf den 93. Versuch. Es braucht also Geduld.

Gleichzeitig braucht es auch Unterstützung von aussen. Hier ist in der Regel der Hausarzt oder die Hausärztin eine gute Ansprechperson. Idealerweise begleiten Sie und Ihre Geschwister den Vater zu einem Arzttermin für einen runden Tisch. Die Ärztin oder der Arzt sollten vorinformiert sein, damit sie die nötige Zeit einplanen können. Sie können dann erklären, wie die medizinische Situation ist.

Dann können alle zusammen besprechen, was es zur Unterstützung braucht – aber auch, was Ihr Vater sich wünscht und was er zulässt an Unterstützung. Sein Ziel ist ja gemäss Ihrem Schreiben, dass er weiterhin allein leben kann. Dafür braucht es vielleicht Besuche der Spitex und vor allem auch mehr Struktur. Es hilft bereits, wenn er jeden Tag einen Fixpunkt hat, also wenn er Sie zu Beispiel einmal pro Woche mit dem Postauto besucht und mit Ihnen zu Mittag isst.

## Haben Sie psychische oder soziale Probleme?

Schreiben Sie an:  
Thomas Ihde,  
Beobachter, Postfach,  
8021 Zürich;  
thomas.ihde@  
beobachter.ch