

Zeitschrift:	Frauezitig : FRAZ
Herausgeber:	Frauenbefreiungsbewegung Zürich
Band:	- (1986-1987)
Heft:	18
 Artikel:	Endstationen : Versuch einer Standortbestimmung
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1054307

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Endstationen

Versuch einer Standortbestimmung

Ich bin soeben wieder einmal zurückgekehrt von einer Italienreise. Vom Meer, der Toskana, den Rebbergen, der Sonne. Frühling. Beim Durchsehen der Post fiel mir wieder die alte Ausgabe «S'Rot Heftli» zum Thema *Alkoholismus* in die Hände. Alkoholismus. Für mich seit einiger Zeit ein bedeutsames Wort, da ich mich selbst irgendwo auf einem schmalen Streifen Grenzland befinde.

Also las ich nochmals die Titelgeschichte, kurze Berichte über drei Alkoholikerinnen, die entweder geschieden oder verwitwet mit ihren Kindern leben. Alle drei Frauen begannen während der Ehe zu trinken, aus Überforderung, Einsamkeit, Isolation. Sie fanden niemanden, mit dem/der sie über ihre Probleme, ihre Bedürfnisse reden konnten. Lange Zeit wusste niemand von ihrer Sucht, bis zum grossen Zusammenbruch.

Am Schluss des Artikels war noch eine Anmerkung mit dem Titel «Wer ist AlkoholikerIn oder kann es werden?» Ich las alle Punkte aufmerksam durch. Es hiess da u.a.:
● Wer vorsorglich einen Alkoholvorrat anlegt.
● Wer regelmässig zu gewissen Zeiten oder bei gewissen Anlässen Alkohol «nötig» hat.
● Wer feststellt, dass sich durch das Trinken wiederholt Gedächtnislücken eingeschüttet haben. Filmriss etc...

Diese drei Punkte muss ich eindeutig mit Ja beantworten. Bei den übrigen kann ich, oh Glück, Nein sagen. Also bin ich keine Alkoholikerin? Oder doch? Nachstehend ist weiter zu lesen: «Nicht immer müssen alle Symptome bei einer Person zutreffen. Schon wenn eines der hier aufgeführten Merkmale erkennbar wird, handelt es sich um Alkoholismus oder mindestens eine starke Gefährdung.» Und als goldener Schlusspunkt: «Alles in allem ist es ein Selbstmord auf Raten.»

Intensiv leben

Ich merke, dass es schwierig ist zu bestimmen, wo ich selbst heute stehe. Oder habe ich ganz einfach Angst, mir einzugehen, dass ich süchtig bin. Wie konnte es eigentlich soweit kommen? Welche Mechanismen spielen da in mir? Weshalb kann ich sie nicht kontrollieren, so dass es immer wieder zu entsetzlichen Endstationen kommt?

Ich will intensiv, offen für mich und andere, zu Veränderungen bereit leben. Mein Handicap dabei ist aber, dass ich als Kind sehr eng gehalten wurde und nie die Möglichkeit hatte, mich selber zu spüren, meine Bedürfnisse zu äussern und auszuleben. Dadurch

entstehen sehr schwierige Situationen, weil ich zum Teil meine Bedürfnisse noch gar nicht kenne oder erst entdecke und mich selber aus meinem Wunsch heraus sehr intensiv zu leben, oft überfordere. So stehe ich dann immer wieder vor Schuttbergen, vor Wünschen und Hoffnungen, die sich nicht verwirklichen liessen.

In solchen Momenten fällt es mir sehr schwer, meine Gedanken und Gefühle zu ordnen, vernünftig über alles nachzudenken. Dazu empfinde ich mich selber dann immer als totale Versagerin und gleichzeitig setzt ein bis jetzt unkontrollierbarer Selbstvernichtungsmechanismus ein. Ich betrinke mich sehr bewusst als Strafe und um zu vergessen, was da Schreckliches geschehen ist. Auf diese Weise geriet ich in den letzten Jahren immer wieder an Endstationen, wo ich mich fast bis zur Bewusstlosigkeit betrank und mich oft nur die Anwesenheit eines anderen Menschen vor dem Selbstmord, der totalen Zerstörung retten konnte. Wenn ich dann wieder einmal einen solchen Punkt hinter mir hatte, blieb das Gefühl zurück, durch den Suff dem Leben sehr nahe gewesen zu sein.

Damit dich die Männer nicht abfüllen

Wann habe ich eigentlich begonnen Wein zu trinken? Ich erinnere mich, dass ich, als ich etwa 15jährig war, von den Eltern am Sonntag zum Mittagessen ein Glas Wein, meistens verdünnt mit etwas Zuckerwasser, erhielt. Dazu die Worte: «Damit dich die Männer später nicht einfach 'abfüllen' können.» Seit damals trinke ich Wein. Weisswein, Rotwein, Schaumwein, und ich habe ihn sehr gern. Bis vor etwa vier Jahren konnte ich problemlos mehrere Tage ohne Alkohol auskommen. Ging ich einmal auswärts essen, dann trank ich wohl Wein dazu, aber das waren meistens nicht mehr als etwa zwei Gläser.

Schon als ich alleine wohnte, hatte ich einen recht grossen, eigenen Weinkeller. Dort lagen immer etwa gegen 100 Flaschen. Aber im Gegensatz zu heute war damals eine Hemmschwelle in mir, indem ich nämlich nie für mich alleine eine Flasche öffnete. Immer war da noch eine andere Person zugegen oder ein Grund zum Feiern. Heute mach' ich oft mittags für mich allein eine Flasche auf, und meistens ist sie dann am Abend leer getrunken. Gerade an jenen Tagen, wo ich das Gefühl habe, dass sie zähflüssig wie klebrige Melasse vergehen, bin ich froh um den Wein. Er macht mich leichter, hilft mir über die Runden. Früher hatte ich nach zwei bis drei Gläsern ein Gefühl der Leichtigkeit, vielleicht kann man





es auch einen Schwips nennen. Heute trinke ich sicher das Doppelte, um diesen Zustand zu erreichen.

Kotzen kann erleichtern

Vor etwa vier Jahren habe ich dann zum ersten Mal eine Krise durchgestanden, indem ich mich bewusst völlig betrank, mit Remy Martin, wie edel. Ich konnte dann richtig kotzen und fühlte mich nachher erleichtert. Damals ging es um einen Mann, oh Göttin, und nach jenem Tiefpunkt konnte ich ihm begegnen, und es liess mich kalt. Für mich hatte sich etwas verändert, oder habe ich es bloss in mich gedrückt und gut verschlossen?

Nach meinem letzten totalen Zusammenbruch, im November 1985, begann ich eine Gesprächstherapie. Mein Körper war vom wenig Essen (Magersucht?) und vom vielen Trinken völlig leer, abgemagert. Ich hatte Schweißausbrüche und schleppte mich

mühsam herum. So konnte es nicht weiter gehen, der Selbsthass zerfress mich und ich beschloss, nun dagegen anzugehen. Zum Teil ist dieser Entscheid sicher auch dem Umstand zuzuschreiben, dass ich im Juli 1984 Mutter geworden war und somit nicht mehr nur die Verantwortung für mein eigenes Leben trage. Vielleicht hat meine Tochter auch neue Lebensfreude in mir geweckt. Seither gehe ich jedenfalls wöchentlich einmal in die Therapie und ich bin daran, mühsam, mit Rückschlägen und unter Tränen, meine Jugend aufzuarbeiten, Bedürfnisse, Gefühle und Erlebnisse zu erzählen, die ich bisher tief in mir verschlossen hielt. Mein Alkoholkonsum ist relativ stabil, ich kann ihn jetzt etwas kontrollieren. Doch immer noch gibt es Tage, wo ich außer etwas Kaffee nur Wein trinke.

In eben meinen letzten Ferien am Meer und in der Toskana war dies der Fall. Und damals beobachtete ich zum ersten Mal bewusst die Trinkgewohnheiten der Italiener.

An die Bar gelehnt nippen sie Frizzantino, Vino Santo, Vino Rosso oder trinken Goretto, und das bereits am Morgen früh. Zu den reichlichen Essen gibt es viel Wein, zum Teil mit Mineralwasser verdünnt, danach noch Schnaps. Und dies Tag für Tag, Jahr für Jahr. Sind sie etwa alle Säufer, Süchtige? Ich weiss es nicht. Wenn ich sie an den langen Tischen sitzen sehe, lachend und plaudernd, habe ich das Gefühl, sie geniessen einfach das Essen, den Wein, das Leben. Von mir kann ich sagen, dass Wein mein Lebensgefühl steigert, mich oft freier und offener macht, mir hilft, den Alltag zu bestehen. Ich hoffe, dass einmal die Zeit kommt, wo ich keinen Alkohol mehr brauche, um dieses Lebensgefühl zu entwickeln. Dass wird wohl erst möglich sein, wenn ich meine Kindheitserlebnisse verarbeitet habe und ganz zu mir als Frau und zu meinen Bedürfnissen stehen kann. Im Moment aber schaffe ich dies noch nicht ohne den Wein.

Lianna