

Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 23 (2016)
Heft: 258

Artikel: Risikokompetenz ist ihr Bier
Autor: Surber, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-884069>

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: 06.01.2026

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

Risikokompetenz ist ihr Bier

Sieben nüchterne Fragen und Antworten im Gespräch mit der St.Galler Suchtfachstelle.

TEXT: PETER SURBER

Die Suchtfachstelle St.Gallen liegt am Brühlstor, blass einige hundert Meter von der Brauerei Schützengarten entfernt. Das Verhältnis zu «Schüga» sei denn auch entspannt, sagt Regine Rust, die Fachstellenleiterin. Das ist typisch für die pragmatische Haltung der St.Galler Suchtexperten. «Wir plädieren nicht für vollständige Abstinenz, sondern für einen risikokompetenten Umgang mit Alkohol.» Ein schönes Wort, ein nüchternes Wort. Wenn jemand gar nicht trinke, sei das natürlich grossartig – aber die Realität heisse «Konsumgesellschaft». Damit müssten Jugendliche wie Erwachsene zureckkommen.

Wer konsumiert was und warum, wieviel ist ungesund, was sind die Folgen? Ein paar Antworten, gegoren aus dem Gespräch mit der Leiterin der Suchtfachstelle und in sieben Schlucken serviert.

1. Schmeckts überhaupt?

Bier ist bitter. Das ist ein Vorteil, sagt Regine Rust, gegenüber den süßen oder süßlichen Alcopops, denn diese schmecken wie Sirup, während Bier als Einstiegstrank erstmal für viele Jugendliche unangenehm ist. Schwer im Kommen ist, zumindest bei den nicht mehr ganz Jungen, alkoholfreies Bier – entdeckt zum Beispiel von Männern, die merken: Mein Bierkonsum wird langsam problematisch.

2. Wer trinkt was?

Mädchen holen auf – statistisch erwiesen und auch gemäss den Beobachtungen der Suchtfachstelle. Jugendliche trinken zum einen Bier, zum andern Mixgetränke mit Wodka. Beides hat den «Vorteil», dass es relativ billig ist. Kommt hinzu: Ein Bier in der Hand zu haben, ist praktisch, weil man kein Glas braucht, und es ist sozial weitgehend akzeptiert – anders, als wenn einer mit der Flasche Rotwein unterwegs ist. Kiffen und Bierkonsum zu vergleichen, wie dies jüngst eine Studie gemacht hat, findet Regine Rust im Übrigen fragwürdig. Die Kontexte des Konsums seien zu unterschiedlich.

3. Warum trinkt der Mensch?

Zwar gebe es zahllose Studien über Trink- und sonstiges Suchtverhalten, sagt Fachfrau Rust. Entscheidend sind für sie aber, auch in der Beratung, die individuellen Motive – und die Bereitschaft der Klienten, sich selber Fragen zu stellen: Wofür steht mein Suchtverhalten? Habe ich es unter Kontrolle oder muss ich mir Regeln setzen? Was bedeutet mir der Rausch? Nicht zu unterschätzen ist dabei der soziale Druck, gerade in jugendlichen Cliques: Wer dazugehören will, hat den Wunsch und gerät leicht in den Sog, mitzutrinken.

4. Was heisst massvoll?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO nennt als Mass für ein risikoarmes Trinkverhalten: für Frauen eine Stange Bier oder ein Glas Wein pro Tag, für Männer zwei Stangen bzw. zwei Gläser. Zum Masshalten gehört gemäss WHO außerdem, zwei Tage pro Woche abstinent zu sein. Die Suchtfachstelle St.Gallen hat für Jugendliche die Präventionskampagne unter dem Titel «Mondrausch» lanciert. Sie sagt: Gelegentliches Trinken ist in Ordnung, aber es soll ge-nussvoll sein und bleiben.

5. Wann wirds problematisch?

Alkoholsucht kommt schleichend, sagt Regine Rust. Und irgendwann ist das Mass überschritten – die Warnsignale umschreibt sie so: Die Idee Alkohol läuft im Hinterkopf ständig mit wie ein Film, man organisiert sein Leben mehr und mehr um den Konsum herum und um die Gelegenheiten, die Sucht zu bedienen. Der Süchtige ist gleichsam ständig in Diskussion mit sich selber – noch ein Zug, noch ein Glas, oder doch nicht...? Das kann eine Zeitlang gut gehen, irgendwann aber nicht mehr.

6. Was sind die Gefahren?

Alkohol ist, entgegen der verbreiteten Volksmeinung, nicht gesundheitsfördernd – auch nicht in der Form des berühmten Gläschens Wein pro Tag. Alkohol ist toxisch. Wenn Bier heute auf den Markt käme, sagt Rust, dann würde es verboten wegen Verstoss gegen das Betäubungsmittelgesetz. Alkohol ist ein Nervengift. Wer zu viel konsumiert, beschädigt den Körper als Ganzes, vom Hirn über das Nervensystem bis zu den Organen. Zwar gelte auch hier: Die Dosis macht das Gift. Aber Gift bleibt Gift. Unnötig zu sagen, dass die Schäden nicht nur individuell, sondern auch sozial verheerend sein können.

7. Wie steht es um die Jungen?

Komasaufen, Botellons, Bierexzesse im Ausgang: Das Thema «Jugend und Alkohol» ist oder war immer wieder von üblichen Schlagzeilen geprägt. Regine Rust bricht dagegen eine Lanze für die Jugendlichen: «Ich erlebe sie als sehr gesundheitsbewusst, leistungsorientiert und reflektiert, was Sucht betrifft.» Natürlich gebe es Besäufnisse. Ihre Hypothese dazu ist, dass viele Jugendliche unter starkem Druck stehen – oder zumindest sich selber so erleben. «Und dann lässt man am Wochenende los.»

Nehmen wir einen letzten bitteren Schluck – und fragen: Ist die «heutige Jugend» allzu gesundheitsbewusst? Muss man nicht ein paarmal so richtig über die Stränge gehauen haben, auch in Sachen Alkoholkonsum? Für die Leiterin der Suchtfachstelle sind das typische Zuschreibungen oder Fantasien der Älteren. Dabei entwickle jede Jugend-Generation ihre eigenen Methoden und Systeme, auch im Umgang mit Sucht. Was im Jahr 2016 an Kompetenzen gefragt und an Ausbruchsvarianten möglich ist, ist etwas anderes als in den 1970er-, 1950er- oder 1920er-Jahren. Wie bewegen wir uns in unserer Welt, was sind die Freiräume und die Ausdrucksmittel? Auf diese Fragen findet jede Generation ihre eigenen Antworten und sagt: Das ist nicht euer Bier. Das ist unser Bier.

suchtfachstelle-sg.ch

Peter Surber, 1957, ist Saitenredaktor.

St.Gallen		Appenzell Innerrhoden	
9030 kleinbrauerei-9030.ch	Abtwil	Locher appenzellerbier.ch	Appenzell
BCB mable.ch	St.Gallen		
Bier Factory Rapperswil bierfactory.ch	Rapperswil		
biergarage.ch biergarage.ch	St.Gallen		
Black Deer Brewing blackdeerbrewing.com	St.Gallen		
Ceres Bräu Haag ceresbraeu.ch	Haag		
Floowieler	Flawil		
Gelinde BrüW	Jona		
Heerbrugger Bier heerbruggerbier.ch	Heerbrugg		
HERMANN Bier hermannbier.ch	St.Gallen		
HuM (hopfenundmalz)	Gossau		
IGBrau igbrau.ch	Abtwil		
Kursi Bräu	Goldach		
Kornhausbräu kornhausbraeu.ch	Rorschach		
Rietgassbräu	Rheineck		
Röbi-Bräu	Wangs		
Schlucki	Schmerikon		
Schneider Braui	Mels		
Schützengarten schuetzengarten.ch	St.Gallen		
Seegal-Bräu seegal.ch	Trübbach		
Sennbräu sennbraeu.ch	Buchs		
Sevibräu bierbrauzubehoer.ch	Sevelen		
Sonnenbräu sonnenbraeu.ch	Rebstein		
Stadtbühl hammersud.ch	Gossau		
Tüüfelsbräu tueufelsbraeu.ch	Kirchberg		
Valeis valeisbier.ch	Vilters		
VSHSR vshsr.ch	Rapperswil		
Appenzell Ausserrhoden		Appenzell	
		BoFo bofo.ch	Herisau
		Eugster	Heiden
		Remise Braui remise-braui.ch	Rehetobel
Thurgau			
		Barfuss barfuss-brauerei.ch	Wuppenau
		Bier WerCH bier-werch.ch	Bettwiesen
		Bischoff	Frauenfeld
		Bodensee bodenseebraeu.ch	Egnach
		Element elementbrauerei.ch	Pfyn
		Eppishauserbräu	Erlen
		Hopfi-Diessenhofen	Diessenhofen
		Huus-Braui huus-braui.ch	Roggwil
		Kloster Fischingen pilgrim.ch	Fischingen
		Köster	Uttwil
		Lärchenbräu	Wängi
		Mükon	Eschlikon
		Müli-Bräu (Verein Altnauer-Bier) mueli-braeu.ch	Altnau
		PloppUp	Kesswil
		Riethof riethöfler.ch	Eschlikon
		Schenk's Brauhüsli	Andwil
		Schlossbier schlossbier.ch	Hüttlingen
		Sonnenbergbier	Sirnach
		Stadtbrauerei Diessenhofen	Diessenhofen
		Tannzapfenbräu tannzapfenbraeu.ch	Guntershausen
		Teddybeer	Münchwilen
		Thurtalbräu	Frauenfeld
		Wagerswiler Bräu wagerswil.ch/brauerei.html	Wagerswil
		Zwitscherbier zwitscherbier.ch	Romanshorn

Jill Magid
«The Proposal»
4. Juni – 21. August 2016

Führung:
Sonntag, 21. August,
15 Uhr

Vanessa Billy
3. September –
13. November 2016

Eröffnung:
Freitag, 2. September,
18 Uhr

Kunst Halle Sankt Gallen
Davidstrasse 40
9000 St. Gallen
www.k9000.ch

Öffnungszeiten:
Di–Fr 12–18 Uhr
Sa/So 11–17 Uhr

COMEDIA



Katharinengasse 20, CH-9004 St.Gallen,
Tel./Fax 071 245 80 08, medien@comedia-sg.ch

BITTE VORMERKEN!

**POLITIK DER ERFAHRUNG MIT THEODOR ITTEN, RON ROBERTS
UND DÖRTE FUCHS AM MITTWOCH 24. AUGUST IN DER COMEDIA.**

**WILHELM TELL IN MANILA DER SEHR EMPFEHLENSWERTE
ROMAN VON UND MIT ANNETTE HUG AM MITTWOCH 14. SEPTEMBER IN DER COMEDIA.**

**STEFAN KELLER MIT BILDLEGENDEN, 66 WAHRE GESCHICHTEN
IM OKTOBER IM PALACE.**

UND WEITERE ÜBERRASCHUNGEN.

www.comedia-sg.ch mit unseren Buch-, Comic/Manga- und WorldMusic-Tipps und dem grossen Medienkatalog mit E-Shop!