**Zeitschrift:** DrogenMagazin : Zeitschrift für Suchtfragen
**Herausgeber:** Verein DrogenMagazin
**Band:** 22 (1996)
**Heft:** 2

**Artikel:** Weg vom Alkohol : Erlebnisbericht eines Betroffenen
**Autor:** Rasumovsky, Felix / M., Walter
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-801118

**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:** 10.12.2025

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

# Weg vom Alkohol: Erlebnisbericht eines Betroffenen

## Interview mit Walter M., einem Absolventen des betrieblichen Suchthilfeprogramms der Swissair

VON FELIX RASUMOVSKY*

Dieses Gespräch hat Mitte November im Hause von Walter M. stattgefunden. Der Mann heisst aber nicht so. Das Pseudonym wurde gewählt, damit der Text lesbar wird. Ausser dem Namen ist nichts erfunden. Der Mann fliegt bei der Swissair und hat nach erfolgreichem Durchlaufen des Swissair-Programms für Suchtkranke seinen Arbeitsplatz im Flugzeug wieder inne. Der zuständige Personalberater im Departement O, Peter Signer, hat auf Ersuchen des «Flight Recorders» ein paar Absolventen des erwähnten Programms kontaktiert. Walter M. war gesprächsbereit. Darauf kam ein Kontakt zustande. Nur der Redaktor (FR) und Peter Signer kennen die Identität des Interviewpartners. Wir danken ihm für seine Bereitschaft, Einblick in sein Leben zu geben.

---

Walter, von aussen sieht das doch so aus: Jemand verschwindet aus dem Bekanntenkreis, oder er wird gemieden, oder man hat schon immer etwas vermutet, oder es gibt Gerüchte. Wie sieht das von innen aus?

---

Man wusste es von mir, und man wusste es doch nicht. Auf den Langstrecken war es manchmal feuchtfröhlich. Es begann mit geselligem Trinken. Dann fühlte ich mich beobachtet, wenn ich dachte, es sei nun zu viel. Damit begann der Schritt in die Heimlichkeit. Das nötige Quantum war für die Kollegen nicht mehr zumutbar. Man musste verschwinden, um nachzutanken. Daraus resultiert ein schwindendes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle. Und man braucht noch mehr zu trinken. Mit der Zeit erfüllt man die Anforderungen, die man an sich selbst, an sein Können stellt, nicht mehr. Wenn ich jeweilen an einem Sonntagmorgen die Rotation in Zürich beendete, war mein erster Gedanke an den Vorrat übers Wochenende. Der Konsum hat sich allmählich gesteigert. Zuerst signalisiert einem der Körper deutlich, wann es genug ist, trotz Abhängigkeit. Mit der Zeit ist es umgekehrt: Ohne Alkohol geht es nicht! Ich bin nachts erwacht und musste trinken. Rund um die Uhr trinken: Ein Nichtalkoholiker kann sich gar nicht vorstellen, was das bedeutet.

Heute ist Trinken in der Öffentlichkeit viel weniger akzeptiert. Deshalb verhalten sich sehr viele, die Suchtprobleme haben, in Gesellschaft oft gänzlich unauffällig. Das ist bei Medikamentensucht noch viel ausgeprägter. Ein Trinker trinkt in Gesellschaft Wasser, hat aber vorher genügend geladen, um die Tafelrunde zu überstehen. Nachher begibt er sich ins Zimmer und lädt nach. Ich wusste, dass es nicht so weitergehen konnte. Ich hatte bereits Entzugserscheinungen. Ein Flug nach New York war das äusserste Limit. Ich hatte grausam Angst, dass ich auch auf dem Flug Alkohol brauchte – so weit war es bei mir noch nicht gekommen.

---

Weshalb denn nicht?

---

Die Justiz kam dazwischen! Ich zweifle keine Sekunde, dass ich auch im Flugzeug früher oder später hätte trinken müssen, um mich ruhig zu halten. Die ersten Entzugserscheinungen sind ja Schweissausbrüche und zittrige Hände. Einen Nordatlantikflug hielt ich gerade noch durch. Dann wurde ich beim Autofahren zum drittenmal in angetrunkenem Zustand erwischt. Daraus resultierte eine unbedingte Gefängnisstrafe von 60 Tagen.

---

Der Schuss war also draussen. Was geschah dann?

---

Ich ging zum Personalchef und erklärte ihm, weshalb ich zwei Monate Urlaub brauchte. Es ist nun schon einige Jahre her. Früher war der Alkohol eben auch für manche Chefs eine eigentliche Gratwanderung. So wurde ich nicht einfach gepackt und hinausgeworfen. Ich stiess auf Verständnis unter der Bedingung, dass ich mich für eine sechsmonatige Therapie in der Forel-Klinik in Ellikon verpflichtete. Ein Alkoholiker ist bereit, alle und jeden zu betrügen und zu belügen. Der Behandelnde, der Betreuer muss knallhart sein. Man kann aus dem Alkoholismus herauskommen, aber braucht die Härte der Helfer. Deshalb musste ich einen klaren Vertrag mit der Swissair unterschreiben. Wenn die Swissair merkt, dass der Betroffene mitmacht, bietet sie alle Unterstützung, ich hätte das nie gedacht. Sobald ich Alkohol deklariert hatte, wollte man mir helfen, herauszukommen. Die Insider haben sich mit mir gefreut, als ich wieder voll und ganz zurück war. Es ist unmöglich, alleine herauszukommen.

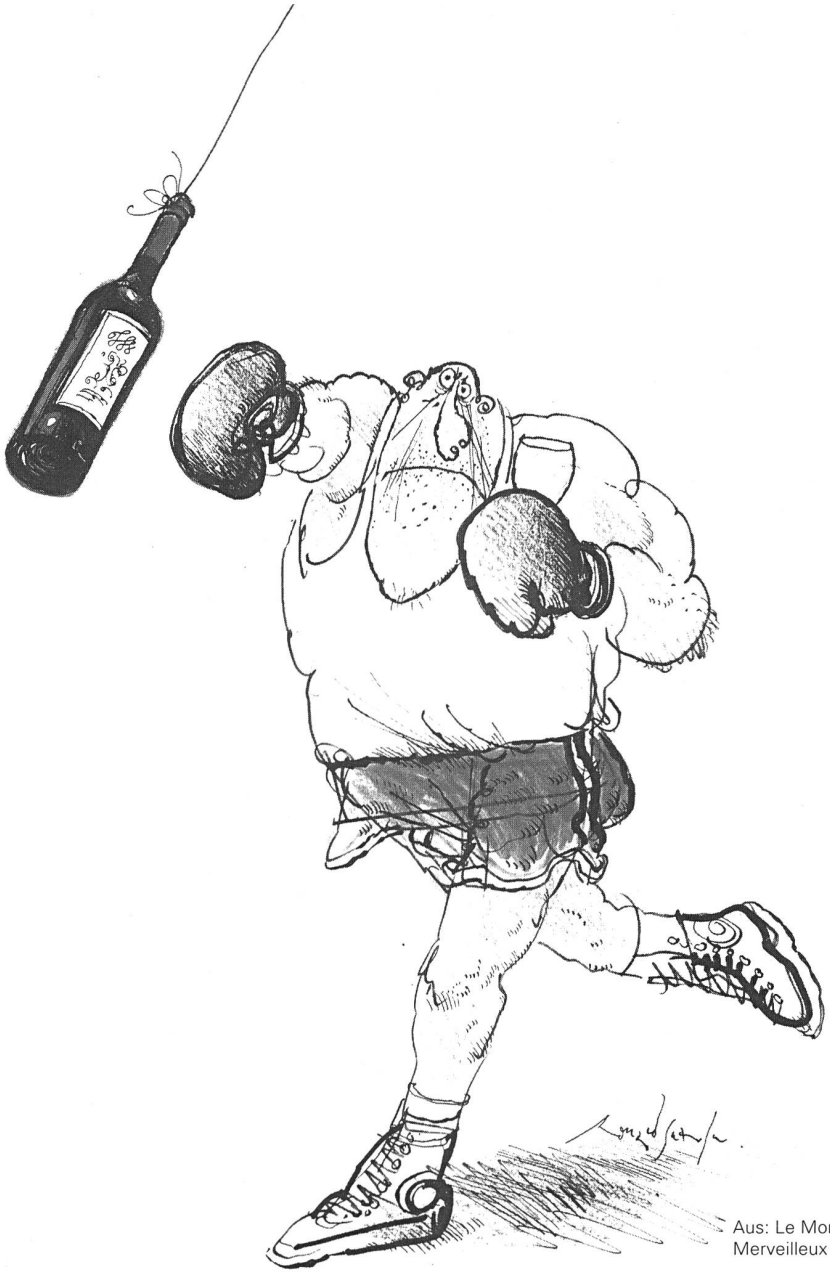
---

Wie bist Du mit dem Alkohol im Gefängnis umgegangen?

---

Zum Glück entschied ich, zuerst die Strafe abzusitzen, und erst dann die Therapie zu beginnen, damit ich nachher die enorme Belastung der Kiste nicht noch auszuhalten hätte. Mangels Ge-

* Felix Rasumovsky arbeitet bei der Zeitschrift «Flight Recorder».



Aus: Le Monde Merveilleux du Vin

fängnisplatz musste ich nach der erfolgten Verurteilung fünf Monate warten. In dieser Zeit gewöhnte ich mir den Alkohol langsam unter grausamem Leiden ab. Selbstverständlich gibt es im Gefängnis kein Alkohol. Und auch in die Klinik kann man zur Therapie erst nach erfolgter Entwöhnung eintreten. Ein plötzlicher totaler Entzug kann einen Kollaps zur Folge haben. In der ersten Strafwoche erhielt ich noch eine Tablette, aber das war wohl mehr psychologisch. Ich musste die Strafe in einer Einzelzelle von zehn Quadratmetern absitzen. Weil ich die Mitgefangenen einmal gesehen hatte, verzichtete ich auf die täglichen 30 Minuten spazieren im Hof. Ich habe mir mit der Bibliothek, die ohne Einschränkung zur Verfügung stand, geholfen. Und gelebt habe ich von Mittwoch zu Mittwoch, an denen mich meine heutige Frau jeweils besuchte und frische Wäsche brachte. Es blieb mir sehr viel Zeit zum Nachdenken. Aber nur die ersten zwei Wochen der Strafe waren härter als die Entwöhnung davor.

## Und danach 6 Monate Klinik?

Die Therapie muss vor allem verlorenes Selbstwertgefühl wieder herstellen. Deshalb sind sechs Monate nicht lang, sie sind für eine Entziehungskur ein absolutes Minimum! Erst nach vier Monaten war ich überzeugt davon, dass ich es schaffe; dass ich Abstinenz wirklich will. Die Klinik schuf viel Freiraum für Wandern, Alleinsein, Rückzug. Ich erfuhr, dass es möglich war, das alkoholische Denken abzustreifen. Denn im Gegensatz zum Süchtigen illegaler Drogen ist Alkoholismus einfach: Alkohol ist billig, überall erhältlich, gesellschaftsfähig. Nach den 6 Monaten beginnt die Nachbetreuung. Diese Zeit nach der Klinik ist schwierig. Wer nicht weiss, wie viel die Therapie ausmacht, dass man abstinent ist, geht meist von falschen Annahmen aus. Denn man ist ein neuer Mensch! Äusserlich viel gesünder, die Haut ist regeneriert, rnan ist besser ernährt. Männergesichter erholen sich äusserlich besser als Frauengesichter. Dafür steht den Frauen eher Make-up zur Verfügung. Innerlich ist das Selbstwertgefühl wieder aufgbaut.

## Dann ging es zurück zur Swissair?

Die Situation Gefängnis und Kur war unglaublich. Aber erst der enorme Druck bewegt etwas. Wenn der Arbeitsplatz gefährdet ist, kommt Motivation auf. Oft haben ja Alkoholiker nur noch die Arbeit, weil Alle und Alles sonst verloren gegangen ist. Ich weiss doch haargenau, wie über die Swissair geschimpft wird, und auch ich habe in meiner Situation kräftig geflucht. Dabei tut die Swissair für die Suchtkranken das ein-

zig richtige. Heute muss man froh sein, in einer Firma arbeiten zu dürfen, die ein solches Konzept hat, und die Leute nicht auf die Strasse stellt. Mir sind in der Klinik Leute begegnet, die vorher wirklich alles und jedes verloren haben, und nur mit einem Taschengeld der Sozialhilfe auskommen mussten, ohne Aussicht auf eine neue Stelle. Da ging es mir als Krankgeschriebenem mit meinem weiter bezahlten Lohn wirklich gut. Das Ziel und die Aussicht, wieder einen Beruf zu haben, war ungeheuer wichtig. Unsere Firma ist hier schlicht super.

---

Wie begegneten Dir nachher die Menschen um Dich herum?

---

Ich persönlich konnte meine Genesung von Anfang an deklarieren. Das war eine Stütze. Viele Leute wollten sich bei mir erkundigen, wussten aber nicht wie. Auf die belanglose Frage «Wie geht's?» gab ich Auskunft über die absolvierte Kur. Damit schuf ich eine Dialogbasis, die für die Kollegen und für mich wichtig war. Plötzlich war Interesse da. Aber ich kenne Alkoholiker, die trocken sind und die es nicht deklarieren. Auch für diese Haltung habe ich grosses Verständnis. Ich selber stütze mich und indirekt vielleicht auch einmal jemand anderen mit meinen Gesprächen. Anfänglich waren diese Dialoge meine Absicherung. Heute brauche ich das nicht mehr.

---

Und was sagten Deine Familie, Deine Angehörigen?

---

Natürlich spielte der Alkohol bei meiner Scheidung eine Rolle. Meine Frau verpönte ihn, meine damalige Freundin erlaubte ihn, weil sie selber auch trank. So ging es fünf Jahre lang. Dann ging es wieder bergab, weil mich die Freundin wegschickte. In jener Zeit lernte ich meine heutige Frau kennen. Übrigens: Nochmals fünf Jahre später musste meine Freundin von damals – eine Hostess – die Swissair wegen des Alkohols verlassen. Alkohol löst alles auf: Ehen, Arbeitsverhältnisse, Verpflichtungen. Aber er löst keine Probleme.
Wenn man trocken zurückkommt, muss auch die Partnerin die neuen Verhältnisse verarbeiten. Denn vorher war der Alkohol des Mannes an allem Schuld, einen Alkoholiker mit Schuldgefühlen kann man eher manipulieren. Er – der Alkohol – wird auch für viele Fehler der Frau mitschuldig. Nun ist der Mann wieder da. Er ist nun auch wieder in der Lage, Verantwortung zu übernehmen, die die Frau vorher vielleicht Jahre lang alleine übernommen hatte. Deshalb gehen so viele Ehen in Brüche, deshalb ist auch für die Zurückgebliebenen eine begleitende Therapie angezeigt: Sie müssen lernen, mit einem alkoholfreien Mann zu leben. Weil in alten Beziehungen aber auch alte Muster wieder zum Vorschein kommen können, sind manchmal Beziehungsbrüche nötig, um Rückfälle zu vermeiden.

---

Wie schwierig ist es, nicht rückfällig zu werden?

---

Ein Alkoholiker bleibt man immer. Ich bin trockener Alkoholiker und völlig abstinent. Alkohol ist für mich ein Gift und in unserem Haus tabu. In keinem Fall spüre ich ein Bedürfnis. Die Abstinenzphase hat mir so viel gebracht, dass es keinen Zweifel gibt. Alkohol schmeckt nach Gift, ich spüre es förmlich. Dabei hilft mir, dass meine Frau aus Solidarität auch abstinent lebt. Heute ist es gesellschaftlich auch viel eher möglich, nicht zu trinken, nicht einmal zum anstossen. Die Lebensqualität ohne Alkohol nimmt so enorm zu. Es geht mir, wie es beispielsweise einem Diabetiker gehen muss: Er kann nicht den verlorenen Zuckergenüssen nachtrauern, sondern muss vorwärtsschauen. Ich bewege mich auch nicht mehr in den gleichen Kreisen wie früher. In der Klinik lernte ich sehr viel über Sucht und kann gut darüber sprechen, mein Wissen ist sehr fundiert.

---

In den Nightstops wird aber immer noch Alkohol konsumiert. Wie gehst Du damit um?

---

Ich war sehr schnell wieder in die Arbeit integriert. Der Raubbau an der Gesundheit war vorbei, heute geht es mir beim Fliegen blendend. Es drängt mich nicht mehr in gleichem Masse wie früher, mit den Besatzungen auszugehen. Von einem gewissen Alter an muss ich ja nicht mehr überall mit dabeisein. Gehe ich mit Gleichaltrigen aus Cockpit oder Kabine aus, ist das problemlos. Ich kann heute auch viel mehr mit mir selber anfangen, brauche keinen grossen Bahnhof mehr. Das Trinken überspielte ja auch Komplexe. Das bessere Selbstwertgefühl macht es überflüssig. Ich fühle mich auch alleine wohl und verpasse nichts mehr – ich bin auch zufriedener. Der Unterbruch im Flugdienst – alles in allem ein Jahr – schaffte auch eine Loslösung vom Rummel. Heute gibt es kürzere Rotationen und somit weniger Gelegenheit für Ausschweifungen. Die heutige Oberflächlichkeit finde ich allerdings als gefährlicher. Ich finde die Anonymität in unseren Berufen von heute für junge Menschen sehr problematisch.

---

Lieber Walter: Es bleibt mir, Dir für die Bereitschaft, Deine Erfahrungen mit uns ein klein wenig zu teilen, mein aufrichtiger Dank.

---

**Quellenhinweis:** Flight Recorder 6/94, Swissair, F. Rasumowsky, OCV