

**Zeitschrift:** SuchtMagazin  
**Herausgeber:** Infodrog  
**Band:** 23 (1997)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Das richtige Mass  
**Autor:** Vonarburg-Marfurt, Miette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-801098>

### **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:** 13.04.2026

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

# Das richtige Mass

## Mutter, Grossmutter und Beraterin von älteren Menschen: Gedanken einer enga- gierten Frau zum The- ma «Alter und Sucht»

MIETTE VONARBURG-MARFURT \*

Über diese Problematik befragt, kann ich hier nur über meine ganz persönlichen Erfahrungen sprechen. Diese kann ich allerdings nicht wissenschaftlich belegen. Ich kann dabei nur um mich schauen, meine Mitmenschen beobachten und mein eigenes Inneres befragen. Es ist also kein Gelehrtenartikel zu erwarten; dafür hoffe ich, dass ich sie zum eigenen Überlegen animieren, zur Kontorolle ihres persönlichen Verhaltens und vielleicht zu einer Spur wohlwollender Selbstironie bewegen kann. Schmunzeln – in einer Welt von soviel Ernst, gerade auch in der schwerwiegenden Frage der Süchte von uns Menschen – vielleicht mag es die Atmosphäre des Tragischen ein bisschen aufzulockern.

Doch missverstehen sie mich bitte nicht! Ich weiss vom traurigen Schicksal all der Familien mit Süchtigen und will nichts bagatellisieren, beschönigen oder lächerlich machen. Auch will ich nicht nur über die Alkoholsucht, sondern auch anderen Süchten sprechen – Süchte die allerdings nicht nur uns – die Alten – betreffen, sondern auch die

Jungen. Dem zentralen Thema dieses Heftes entsprechend werde ich in meinen Überlegungen die Suchtprobleme der älteren Generation einer näheren Prüfung unterziehen. Dabei sollen auch die eher versteckten Süchte zur Sprache kommen.

Wesentliche Unterschiede zwischen den Generationen mit Suchtproblemen kann ich bei meinen Betrachtungen übrigens nicht feststellen.

### Sucht ist Flucht

Diese Behauptung ist – ich weiss es – leicht aufzustellen. Aber im ganz konkreten Leben stelle ich immer wieder folgendes fest: Sieht ein Mensch keine Möglichkeit, seine Situation zu verändern, geht er brutal gegen sich selbst oder gegen andere vor. Sucht in jeglicher Form, Depression, Resignation und Gewalt sind dann äussere Zeichen von Flucht vor Ausweglosigkeit und Ohnmacht.

Langweilt sich ein Mensch, sieht er keinen Sinn in seinem Leben, greift er zu «Mitteln», um dieser Leere, seinem körperlichen und seelischen Unbehagen zu entfliehen und landet damit leider oft in irgend einer Sucht.

### Alkoholsucht

Sie steht in diesem SuchtMagazin im Vordergrund, und darum möchte auch ich mit meinen Überlegungen damit beginnen.

Wie sieht es also bei uns, bei der älteren Generation mit dem Alkoholmissbrauch aus? Haben sie schon einmal – nur ein einziges Mal! – an einer Feier, einem Apéro, einem 70. Geburtstag, einer goldenen Hochzeit, einer Veteranentagung oder ähnlichen Festen ohne Alkoholkonsum teilgenommen? Ich jedenfalls nicht.

Da ich Alkohol selber schlecht vertrage und lieber Coca Cola light trinke,

stosse ich immer wieder auf abschätzigste Blicke, Unverständnis und auf leises, spöttisches Lächeln, wenn ich um Mineralwasser oder Fruchtsaft bitte. Da ich zudem westschweizerischer Abstammung bin, wächst das Erstaunen meist ins Grenzenlose, wenn ich nicht einmal zu einem guten Essen ein Glas Wein trinken will. Manchmal lasse ich mir ein Glas einschenken, nur damit ich vor der Fragerei Ruhe habe und würdig anstossen kann, denn mit Wasser schickt sich dies nicht, wie es scheint.

Wie schwierig aber ist diese Situation für einen alkoholsüchtigen Menschen, der nicht einmal Wein riechen dürfte?

### Prestige dank Alkoholkonsum?

Nun kommt dazu, dass viele ältere Menschen gern Geld für Alkohol ausgeben wollen und können. Ist das etwa eine Prestigefrage? Es scheint in Gesellschaft manchmal kaum einen anderen Gesprächsstoff unter Kennern zu geben, als über das herrlich Samtige, die betonte Erdigkeit, betörende Leichtigkeit, die erotisierende Süsse, die enorme Herbe, unwiderstehliche Süffigkeit, umwerfende Schönheit der Farbe des zu geniessenden Tropfens zu reden und Wetten abzuschliessen über die Herkunft des betörenden Saftes. Und dies nicht etwa im Kreis primitiver Menschen. Nein, eher intelligente Menschen sind es, die solche Diskussionen führen – Menschen, die meiner Meinung nach Gescheiteres, Weltbewegenderes diskutieren könnten.

Aber wahrscheinlich bin ich ein zu ernster Mensch, verstehe keinen Spass. Mir scheint, dass in unserer (noch) Wohlstandsgesellschaft die «Kultur» des Weines und der Schnäpse enorm an Bedeutung zugenommen hat und zwar im Übermass. Wenn ich dies aber erwähne, werde ich in der Regel als Banausin belächelt.

\* 67 Jahre alt, verheiratet, Mutter von vier erwachsenen Töchtern und einem Sohn, Grossmutter von zehn Enkelkindern. Dipl. Sozialarbeiterin/Familientherapeutin. Gründete mit Freunden vor drei Jahren die CVP 60-PLUS in der Stadt Luzern. Hauptziel dieser Gründung ist die Förderung des Selbstwertgefühls bei älteren Menschen, damit sie sich auch nach der Pensionierung weiterhin am gesellschaftlichen Leben beteiligen und sich für Verbesserungen und Entwicklungen in der Gesellschaft einsetzen. Weiter soll der Dialog unter den Generationen gefördert werden.

Wenn ich über dieses Phänomen nachdenke, fällt mir auf, dass – vielleicht im Unterschied zur jüngeren Generation – bei den Alten oft eine übertünchte Endzeitstimmung herrscht. Bemerkungen fallen dann, die darauf hinweisen: «Es kommt jetzt nicht mehr darauf an» -«Mein Onkel starb mit hundert und trank jeden Tag ein grosses Quantum Alkohol» – «Eine kleine Freude sollten wir Alten uns doch noch gönnen dürfen» – «Es ist das Letzte, das uns noch bleibt» und was der wohlbekanntesten Sätze noch mehr sind.

Was den ältere alkoholabhängige Menschen zur Abstinenz bewegt, ist manchmal die Diagnose des Hausarztes: Herzinfarkt. Aber eben nur ab und zu. Ein Mensch, der das Leben lang zuviel Alkohol zu sich genommen hat, kann leider meist nicht mehr davon lassen.

## **Drogen und Medikamente**

Wenn ich durch die einschlägigen Quartiere meiner Stadt gehe, fallen mir eher die jungen sogenannt Drogensüchtigen auf. Auch wenn sie von der Gasse teils verdrängt wurden, sind sie nach wie vor an vielen Ecken anzutreffen.

Nun erzähle ich ihnen eine fast unglaubliche Geschichte. Leider ist es kein Märchen, sondern Tatsache. Es gibt ältere Menschen, welche von ihrem Arzt Schlafmittel verschrieben bekommen. Anstatt diese einzunehmen, sammeln sie die Medikamente, gehen auf die Strasse und verkaufen sie unter der Hand an drogenabhängige, junge Menschen. Zur Aufbesserung der AHV. Wie verwerflich das ist, brauche ich nicht zu erwähnen. Bestimmt sind auch Sie meiner Meinung. Aber es zeigt die Zwiespältigkeit der Situation: Jeder bereichert sich am anderen, so scheint mir. Dass es junge Menschen gibt, die, weil sie Geld brauchen, um zu ihrem Stoff zu kommen, älteren Menschen die Taschen entreis-

sen – von deren Unbeweglichkeit profitierend- ist ein Gegenstück zum vorher genannten verantwortungslosen Missbrauch unter den Generationen.

## **Medikamente – allzuviel ist ungesund**

Medikamente können sehr wohl heilende Wirkung erzeugen. Aber auch hier ist das Zuviel eine wahre Seuche. Ich erinnere mich, wie ich meiner hochbetagten Mutter zum Wochenbeginn jeweils die Medikamenten-Portionen-Schachtel einfüllte, damit sie sich daraus leichter bedienen konnte. Wenn ich in den Nebenwirkungen nachlas, bekam ich meist Gänsehaut, wagte aber trotzdem nicht, die Medikamente wegzulassen, weil ich nicht an ihrem vorzeitigen Tod verantwortlich werden wollte. Und auf Befragung bekam ich beruhigende Antworten des Arztes. Alle diese Pillen seien für ihre Lebensqualität notwendig.

Dabei bewirkten die Herztabletten gegen geschwollene Beine Magenbeschwerden. Darum waren Magentabletten nötig, die ihrerseits Schwindel verursachten. Gegen den Schwindel gab es irgend eine andersfarbige Pille, die – so hiess es im beigelegten Papier über Nebenwirkungen – Kopfweg und Schläfrigkeit bewirkten, so dass dagegen ein Schmerzmittel nötig wurde. Es verlangte von mir äusserste Konzentration, um bei diesem Pilleneinfüllen bei all den Vorschriften keine Fehler zu machen: morgens, abends, mittags, ein, zwei, drei oder ein halbes Stück, oder nur drei Mal die Woche... Meine gute Mutter nahm manchmal, vermutlich um sich das Leben leichter zu machen, die ganze Tagesration auf ein Mal, da sie nicht immer unter meiner Kontrolle lebte. In diesen Fällen musste sie sich den Magen gegen die drohende Vergiftung auspumpen lassen.

Eine andere Erfahrung mit Medikamenten: Viele SpitalärztInnen verordnen bei Einlieferung sofort andere Medikamente, als es der Hausarzt vorher tat. Zurück im eigenen Haushalt erfolgt eine erneute Umstellung. Es kann immer wieder festgestellt werden, wie belastend dieser Wechsel auf den Organismus besonders älterer Menschen wirkt.

Pillen in Ehren. Zu bedenken aber gibt, dass heute viele Menschen ohne Medikamente nicht auskommen können. Auch wenn ihnen manchmal nicht sehr viel fehlt, ausser einem undefinierbaren Missbehagen. Die Ursache des Missbehagens müsste angegangen, angeschaut werden. Vielleicht ergäben sich dann andere Heilmethoden ohne Chemie.

## **Nikotinsucht**

Sie ist wie die oben beschriebenen Süchte eine jener Abhängigkeiten, die zu schweren gesundheitlichen Störungen führen. Die Ursachen von übermässigem Rauchen bei älteren Menschen liegen sehr oft lange zurück. Eigene Unsicherheit, Stress, Nervosität, Dazugehörenwollen waren früher einmal der Grund, um zu den Zigaretten zu greifen. Im Alter ist dies dann zur schlechten Gewohnheit geworden. Man kann nicht mehr anders. Die Entwöhnungsversuche sind misslungen, weil man das Unbehagen ohne Glimmstengel nicht ertrug.

Vielleicht «rettet» den Nikotinsüchtigen noch die Meldung, dass wegen Lungenkrebs eine Operation nötig wird. Das ist eigentlich sehr schade, denn bei vorzeitigem Aufgeben des Rauchens hätte man seine Gesundheit vielleicht doch länger behalten können.

## **Und all die andern Süchte...**

Nicht sehr viel anders verhält es sich mit der Ess-Sucht. Oft werden wir erst



FOTO: FRIEDEL AMMANN

klüger, wenn unser Körper rebelliert. Auch beim übermässigen Essen verhalten wir uns oft nur so unvernünftig, weil wir aus Frust mehr zu uns nehmen, als wir kalorienmässig bräuchten. Schokolade und andere Süssigkeiten sind oft ein Ersatz für mangelnde Liebe, fehlende Zärtlichkeit, für zu wenig Freude im Tagesablauf. Ähnliches gilt für die Geltungssucht: man will doch schliesslich auch im Alter jemand sein, den Jüngeren imponieren, ihnen sagen, wie sie es machen sollen. Menschen, die pensioniert werden, fehlt diese Beachtung oft. Solange wir uns nur über die bezahlte Arbeit als wertvoll taxieren, muss es zu Enttäuschungen kommen. Darum kann nur empfohlen werden, sich schon frühzeitig auf die Zeit nach der Pensionierung vorzubereiten. Damit wir dann einen neuen Sinn finden. Hier hinein passt auch der Jugendlichkeitswahn, der zur Sucht nach dem Gefallenwollen werden kann. Bleibt man

jung, meint man, dann sterbe man nicht schon bald. Dabei täuscht man sich selbst am meisten, und nach aussen hin macht man sich eher lächerlich. Zur Fernseh-Sucht: Wenn wir Älteren zu unserer Unterhaltung nur noch den Fernsehkasten haben, wird es ganz schlimm. Da kann zwar ein Gast an der Türe läuten, Enkel können zu Besuch kommen. Wir schalten den Apparat Tag und Nacht kaum mehr ab, weil wir, so meinen wir, etwas Wichtiges verpassen könnten. Bis dann wirklich niemand mehr zu uns auf Besuch kommt, der mit uns sprechen möchte. Fernsehen kann ein Mittel gegen die Einsamkeit sein, aber es kann handkehrum die Einsamkeit auch fördern, weil uns unsere Freunde und FreundInnen abhandeln kommen. Als letzte der Süchte von uns Alten möchte ich noch die Reisesucht unter die Lupe nehmen: Nichts gegen das Reisen. Aber gerade bei uns älteren Menschen beobachte

ich manchmal eine richtiggehende Sucht danach. Wenn man nur noch reist, um die Langeweile zu bekämpfen, ist das Reisen ein Unsinn und kann süchtig machen. Kürzlich erlauschte ich in der Eisenbahn ein Gespräch zwischen Menschen meiner Generation: Sie wussten eigentlich nicht, wohin sie fuhren. Sie wollten einfach das Billet total ausnützen und sitzen bleiben, bis sie die billigste Wirtschaft mit der längsten Wurst der ganzen Schweiz erreichten.

Vielleicht haben auch Sie, liebe LeserInnen, schon Berichte über Reisen im Ausland gehört. Manche Menschen wissen zeitweise nicht einmal mehr, wo genau sie gereist sind und was sie alles angeschaut haben. Dabei kann bewusstes Reisen doch so sehr bereichern.

### Mit Mass geniessen

Aus allem bisher Gesagten geht hervor, dass es viele Handlungen gibt, die erst zu süchtigem Verhalten werden, wenn sie im Übermass genossen werden. Ich überlassen es Ihnen, liebe LeserInnen, sich zu hinterfragen, ob nicht auch Sie irgend einer Sucht erliegen. Vielleicht einer nicht so sichtbar schädigenden wie der Alkohol-, Medikamenten-, Nikotin- oder Ess-Sucht. Hier wiederum, wie bei allen vorangegangenen Überlegungen, gestatte ich mir die Frage: Ist nicht das richtige Mass verantwortlich, damit unser tägliches Tun schlecht oder gut, gesund oder krankmachend wird?

Der Vorteil des Alters ist doch der Erfahrungsreichtum durch die vielen Jahre unseres Lebens. Da uns auch mehr Zeit als früher zur Verfügung steht für Überlegungen und wir eigentlich weiser sein sollten, stünde es uns Alten wohl an, wenn wir mit gutem Beispiel voran gingen und unsere Süchte etwas besser in den Griff bekämen, ohne deswegen griesgrämig und spiessig zu werden. ■