

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 4 (1996)  
**Heft:** 2: Sucht - ein Problem, das nicht nur Junge trifft

**Artikel:** Interview : "Ich war total am Ende..."  
**Autor:** Schorro, Nelli / Baumgartner, Margrit  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818308>

#### 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:** 29.01.2026

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

Interview:

# «Ich war total am Ende...»

«Alter+Zukunft» im Gespräch mit Margrit Baumgartner\*, Leiterin einer Selbsthilfegruppe.

Alter und Zukunft: Frau Baumgartner, Sie haben in Selbsthilfegruppen mitgemacht und lange Zeit auch eine Gruppe geleitet. Wie kamen Sie dazu?

Margrit Baumgartner: Ich war verheiratet mit einem Alkoholiker. Wir hatten ein eigenes Geschäft. Die Probleme häuften sich, und ich hatte das Gefühl, an allem schuld zu sein. Die Lage spitzte sich zu. Ich wusste nicht mehr, wie es weitergehen sollte, war total am Ende und wollte nicht mehr weiterleben. In meiner Verzweiflung rief ich die «Dargebotene Hand» an und führte ein langes Gespräch mit einer sehr sympathischen Frau. Dank ihr bin ich auf eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholikern gestossen.

Das Geschäft mussten wir verkaufen. Obschon nun beruflich unabhängig von meinem Mann, bin ich wieder in eine Suchtstruktur hineingeraten: ich habe mir einen süchtigen Chef «ausgesucht». Dieser Mechanismus wiederholte sich in meiner weiteren Berufstätigkeit. Da habe ich gemerkt, dass mit mir auch etwas nicht stimmt. Dass auch ich offensichtlich suchtgeprägt war.

Dass da auch Spiegelungen waren?

Ja. Unbedingt. Ich habe dann versucht, in der Angehörigengruppe und später in einer Psychotherapie die Nuss zu knacken und herausgefunden, worauf das Problem eigentlich basiert. Meine Eltern waren keine Alkoholiker, aber meine Mutter stammte aus einer Alkoholikerfamilie. Eine Generation ist also übersprungen worden. Meine Mutter

hat mich durch ihre Erfahrungen derart geprägt, dass ich unweigerlich in eine solche Situation geraten musste.

Zusammen mit anderen Betroffenen habe ich eine neue Selbsthilfegruppe gegründet: «Erwachsene Kinder aus suchtkranken Familienstrukturen». Die Idee stammt aus Amerika, dort heissen die Gruppen «Adult Children of Addicts». In dieser Gruppe haben wir herausgearbeitet, was Co-Abhängigkeit bedeutet; wenn es meinem Mann schlecht ging, ging es auch mir schlecht. Wenn es ihm gut ging, ging es auch mir gut. Und wenn es mir eben nicht gut ging, habe ich die Schuld bei meinem Mann gesucht. Aber eigentlich war es ja mein Problem, das mich in diese Situation gebracht hatte. Ich habe die Eigenverantwortung einfach nicht wahrgenommen.

Diesen Mechanismus haben Sie zu durchschauen gelernt mit Hilfe dieser Gruppe?

Ja. Man lernt da systematisch über sich selber zu sprechen. Und zwar nicht über die Sucht des andern, sondern über die Erfahrungen aus der eigenen Jugend. Was war damals passiert? Wie waren die Strukturen in der Familie? Auch mit den eigenen Kindern gehe ich das Thema immer wieder und offen an. Für mich hat die Sucht generell – das ist jetzt meine ganz persönliche Meinung – den Ursprung in der Herkunftsfamilie. Und das geht durch alle sozialen Schichten.

Uns interessiert natürlich speziell: gab es in dieser Gruppe auch ältere Menschen?

Wenige. Ich selber war damals zwar schon im Oma-Alter. (Lacht) Aber bei der Gruppe der Angehörigen von Alkoholikern und auch bei den Direktbetroffenen, den Anonymen Alkoholikern, gab es eigentlich mehr ältere als jüngere.

Interessant. Es scheint, dass Sucht bei älteren Menschen eher toleriert wird als bei Jugendlichen? Was sind wohl die Gründe dafür?

Beim Alkoholismus dauert der Abstieg in die Misere oder in die asoziale Phase viel länger als bei den starken Drogen. Ich denke, da liegt die Toleranzproblematik. Die Jungen von heute sind eher gefährdet durch harte Drogen, die den Persönlichkeitszerfall viel schneller vorantreiben als Alkohol.

Und auch schneller sichtbar ...

... und spürbar machen. Bei meinem alkoholsüchtigen Mann beispielsweise ging es sicher zwanzig Jahre, bis die Probleme so akut wurden, dass sie das Familienleben stark gefährdeten.

Haben Sie nicht auch den Eindruck, dass Sucht irgendwie tabuisiert bzw. bagatellisiert wird?

Ja, sicher. Der Alkoholismus auf alle Fälle. Weil der Alkohol eine legale Droge ist.

Besonders bei älteren Menschen ist man tolerant. So im Sinne: man wird dem netten Opa von nebenan doch sein Gläschen nicht vergönnen!

Genau. Er hat halt einen Schwips, na und.

Ich habe in Studien gelesen, dass es ältere Menschen gibt, die längere Zeit trocken waren, mit der Pensionierung aber wieder zu trinken anfangen.

Das liegt nahe, denn die gewohnte Struktur im Alltag fehlt: aus dem Arbeitsprozess ausgeschieden, die Kinder aus dem Haus und der Lebenspartner womöglich gestorben. Ein Rückfall ist dann gut möglich, und die Vereinsmung vorprogrammiert.

\*Name von der Redaktion geändert.

*Gibt es sonst noch spezielle Voraussetzungen, welche die Sucht im Alter anders werden lassen als bei Jugendlichen?*

Bei einem alten Menschen wird ein Leistungsabfall eher toleriert. «Na ja, er wird halt alt oder ist vielleicht krank.» Mein Mann hat seine Alkoholprobleme unheimlich lange verdeckt und organische Leiden wie Atem- und Herzbeschwerden vorgeschoben. Bei Jungen ist man weniger nachsichtig. Dass mein Mann sich im Umgang mit Menschen schwer tat, fiel nicht weiter ins Gewicht. Das Umfeld ignorierte die psychische Veränderung, und der körperliche Abbau schrieb man dem Alter zu. Zudem entwickelt der «gute» Alkoholiker eine raffinierte Taktik, um seine Probleme zu kaschieren. Wenn es darauf ankommt, sieht man ihm kaum etwas an. Das ist eben das Seltsame.

*Gab es in Ihrer Gruppe neben den Alkoholkranken auch andere Suchtkranke?*

Ja. Von der Ess-/Brechsucht bis zur Pilzlensucht. Um den Stress im Berufsleben zu ertragen und den gesteigerten Anforderungen zu genügen, greifen viele Menschen zu Beruhigungs- und Schlafmitteln bzw. zu Aufputschmitteln. Das ist ein gewaltiges Problem, gerade im Strassenverkehr. Die Kampagne der Beratungsstelle für Unfallverhütung «no drinks, no drugs, no problems» will das ja bewusst machen.

*Gut, das ist vielleicht bei Berufstätigen der Fall.*

Ja, aber das kann man nicht dann einfach rückgängig machen, wenn man in den Ruhestand tritt. Ich habe oft gesehen, dass eine TablettenSucht nach dem aktiven Berufsleben in Alkoholismus umschlägt. Weil die Leistung nicht mehr gefragt ist, aber der Organismus

nach Stoff verlangt, da er sonst nicht mehr funktioniert. Es findet eine Suchtverlagerung statt.

*Das dürfte vor allem Männer betreffen?*

Nicht nur. Die Dunkelziffer bei den Frauen ist enorm. Ich habe Frauen kennengelernt, die über Stärkungsmittel und Nerventonikas, deren Basis Alkohol ist, süchtig wurden. In meinem früheren Beruf als Drogistin habe ich das oft gesehen, auch bei älteren Frauen. Die Verpflichtungen lassen nach. Die Kinder sind weg. Es entsteht eine Leere. Der Antrieb, etwas Neues aufzubauen, fehlt. Da wird häufig zu diesen Mitteln gegriffen.

*Sucht als Lösung der Sinnfrage im Alter?*

Ja. Oder als «Füllmittel» für verloren gegangene Aufgaben.

*Was würden Sie Betroffenen oder Angehörigen raten zu tun, um das Problem zu lösen?*

Der Mensch, der versucht, den andern von der Sucht loszubringen, läuft selber Gefahr, in die Suchtstruktur zu rutschen. Denn das Helfersyndrom ist nach meinem Dafürhalten eine Suchtstruktur. Das war und ist auch heute noch mein persönliches Problem – eine lebenslange Gratwanderung.

*Trotzdem. Sie sind ja irgendwann auch mal zur «Dargebotenen Hand» gegangen.*

Sicher. Aber die Initiative muss vom Betroffenen selber kommen. Das gilt auch für die Co-Abhängigen und die Familienangehörigen. Der Leidensdruck muss so gross sein, dass man etwas verändern will. Es gilt, zuerst die Scham zu überwinden und sich nichts vorzumachen. Ein Riesenschritt. Da können nur Fachleute helfen.

*Welche Möglichkeiten gibt es? Ein Gespräch mit einem Arzt.*

*Aber es sind ja gerade die Ärzte, die zum Teil leichtfertig Medikamente verschreiben. Ist das nicht ein Widerspruch?*

Während meiner langen Tätigkeit in der Selbsthilfegruppe haben wir sehr viel Informationsarbeit geleistet – auch für Spitäler und Kliniken. Heute sind die Ärzte offener, obwohl ich meine, dass das Thema Sucht im Medizinstudium noch zu kurz kommt. Man kann sich auch ganz anonym an eine Fachstelle für Suchtprävention wenden. Aber, wie gesagt, die absolute Bereitschaft, etwas verändern zu wollen, muss da sein. Es gibt kein Rezept, keine Ratschläge. Das ist für viele enttäuschend. Aber etwas ändern können nur die Betroffenen selber.

*Trotzdem: Aufklärung tut Not ...*

Ja. Unbedingt. Durch all das, was ich in Selbsthilfegruppen gelernt habe, verfüge ich heute über eine gute Lebensqualität. Ich gehe manchmal sogar so weit, zu sagen: Gott sei Dank habe ich all das erlebt, sonst würde ich heute gar nicht so gut leben. Ich habe mein Selbstwertgefühl aufbauen können und mich kennengelernt. Je besser ich mich kenne, desto besser kann ich mich abgrenzen – überall und in jeder Lebensphase. Durch dieses Bei-sich-Bleiben, Sich-selber-Wahrnehmen kann ich besser mit andern Menschen umgehen. Ein Ausdruck auch von Liebe und Toleranz.

*Frau Baumgartner, herzlichen Dank für das Gespräch.*

*Nelli Schorro  
Pro Senectute Kanton Zürich*

## **Nützliche Adressen**

- Suchtberatungsstellen in einzelnen Gemeinden
- Beratungsdienst Pro Senectute Kanton Zürich
- Anonyme Alkoholiker, Schweiz. Kontaktstelle, Cramerstrasse 7, 8004 Zürich, Telefon 01/241 30 30
- Suchtprobleme – Guttempler-Gesprächskreise und Prävention, Schwamendingenstrasse 5, 8050 Zürich, Telefon 01/312 05 12
- Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme, Alkoholgefährdete, Josefstrasse 91, 8005 Zürich, Telefon 01/272 18 33

Diese Institutionen führen entweder selber Beratungen oder Behandlungen durch oder vermitteln weitere Angebote oder auch Entzugsstationen.