

"Das hat viel Kraft gekostet"

Tabuthema: Alkoholsucht im Alter

28.12.2017, 12:42 Uhr | Kathrin Drinkuth, dpa

Alkoholsucht im Alter: "Das hat viel Kraft gekostet". Seniorin trinkt alleine Alkohol.

(Quelle: dpa/Ingo Wagner)



Seniorin trinkt alleine Alkohol: Wenn der Gedanke an Alkohol allgegenwärtig wird.

(Quelle: Ingo Wagner/dpa)

Alkoholprobleme bei älteren Menschen sind ein großes, aber kaum angesprochenes Thema. Der Weg aus der Sucht ist nicht einfach – und mit viel Scham verbunden.

Mehr zum Thema

Im Interview mit t-online.de: Grübelzwang – "Wie ein gedanklicher Tinnitus"

Experten warnen : Deutsche trinken überdurchschnittlich viel Alkohol

Pause vom Alkohol: Pause vom Alkohol

Irgendwann, sagt Kurt, habe der Alkohol ständig im Vordergrund gestanden. "Das hat viel Kraft gekostet", sagt der Senior, der seinen wirklichen Namen nicht nennen möchte. Kraft dafür, immer wieder Gründe zu finden, den Dienst bei der Arbeit zu verkürzen, um schnell in die Kneipe gehen zu können. Um die Sucht vor seinem Arbeitgeber zu verbergen. Um dem Umfeld zu signalisieren: Bei mir ist alles in Ordnung. Doch irgendwann ist es eben nicht mehr in Ordnung. Mit Anfang 60 landet Kurt im Krankenhaus auf der Intensivstation, er hat Krampfanfälle und fällt ins Delirium.

Ihm wird klar: So geht es nicht weiter. Unterstützt von seiner Frau geht er in Therapie. Die Gespräche hätten ihm sehr geholfen, sagt Kurt. "Aber auch das hat sehr viel Kraft gekostet." Es ist Kurts Versuch, die Kontrolle über sein Leben wieder zu übernehmen – mit Erfolg. Seit zwei Jahren ist der 66-Jährige trocken. Über seine frühere Sucht zu reden, fällt ihm noch immer sichtlich schwer. Er spricht in kurzen Sätzen, macht nicht viele Worte. Es gebe auch heute noch schlechte Tage, sagt er. "Dann versuche ich einfach, mich abzulenken."

Keine Zahlen zu alkoholkranken Rentnern

Nach Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sterben in Deutschland jährlich etwa 40.000 Menschen an den Folgen schädlichen Alkoholkonsums. Zahlen, wie viele davon Senioren sind, gibt es nicht.

Die Gründe, aus denen ältere Menschen im Alter zur Flasche greifen, seien vielfältig, sagt Heinz Tränkle vom Kreuzbund, einem Fachverband des Deutschen Caritas-Verbandes, der Hilfe für Alkohol- und Medikamentenabhängige anbietet. Einsamkeit könne eine Rolle spielen, etwa nach dem Verlust des Partners. Andere müssten Angehörige pflegen und seien damit vielleicht überfordert. "Und bei manchen entsteht eine Art Leere, wenn sie in den Ruhestand gehen", sagt Tränkle. Zudem falle ein gewisser Druck weg, man müsse im Betrieb nicht mehr funktionieren.

Tränkle sieht eine Zunahme von Alkoholproblemen bei Älteren – allein schon deshalb, weil die Zahl der Senioren in der Gesellschaft steige. "Da kommt noch eine Menge auf uns zu." Vielen Betroffenen falle es schwer, sich die Sucht überhaupt einzugestehen. "Das ist mit Scham verbunden und fällt

einem älteren Menschen vielleicht auch schwerer als jemandem mit 40."
Oft langer Leidensweg bei Betroffenen

Viele Senioren mit Alkoholproblemen sind bereits seit Jahrzehnten abhängig. Auch Kurt: Nach der Schule ging er bei einem Bierbrauer in die Lehre. "Da gab's viele Feste, wir sind zusammengehockt und haben auch ein paar Gläser getrunken. Und irgendwann gewöhnt man sich dran und verträgt immer mehr", sagt er. Später aber merkte Kurt, dass der Körper schwitzte und die Hände zitterten, dass der Gedanke an Alkohol allgegenwärtig wurde. "Ich hab' getrunken, um wieder funktionieren zu können."

Heute ist er überzeugt: "Wenn man seinen inneren Schweinehund überlistet, kann es jeder schaffen." Das sei vor allem eine Frage der Eigenkontrolle, sagt der 66-Jährige. "Man muss selbst aufpassen, was man macht." Um sich zu schützen, hat er sein Umfeld darüber aufgeklärt, dass er keinen Alkohol mehr trinken darf. Nur die engsten Freunde wissen, was der eigentliche Grund dafür ist. "Im Wirtshaus hab ich einfach gesagt, ich hab's mit dem Herzen."