

André Pöllinger war jahrzehntelang alkoholabhängig, seit zwei Jahren ist er trocken.

ANNIKA BÜTSCHI

21

«Der Tod ist weniger schlimm»

Sucht André Pöllinger über seinen langen Kampf gegen den Alkohol

VON ALINE WÜST

André Pöllinger (60) kaufte jeden Tag so viel Alkohol, als ob es ein grosses Fest zu feiern gäbe. Doch da waren keine Gäste. Nur die Sucht.

Dafür schämte er sich. Legte neben Wodkaflaschen immer auch eine Packung Waschmittel in den Einkaufskorb. Im Keller zu Hause türmte sich das Waschmittel – niemand kann so oft waschen.

Begonnen habe das Saufen früh. Pöllinger sagt saufen, nicht trinken, wenn er über seine Sucht spricht. Ein Mann habe ihn gefügig gemacht mit Alkohol, ihn missbraucht.

Immer, wenn der seelische Druck zu gross wurde, griff er zur Flasche. Trank, bis er am Boden lag – in schlimmen Zeiten bis zu viermal in der Woche. Nach aussen wahrte er Normalität. Er leitete eine Abteilung einer mittelgrossen Firma, heiratete eine Serviertochter – sie habe den besten Kaffee gemacht.

Eine Normalität, die keine war

Gestern trank Pöllinger nicht. Heute will er auch nicht. «Nicht mal der Tod ist so schlimm, wie wieder saufen zu müssen», sagt er. Darum nimmt er Tag um Tag. Er weiss, dass der Gedanke, heute nicht zu trinken, einfacher zu ertragen ist als der Gedanke, bis ans Lebensende nie mehr zu trinken.

Das erste Mal versucht vom Alkohol loszukommen hat Pöllinger vor genau zehn Jahren. Die Jahre davor waren geprägt von einem wüsten Trennungskrieg mit seiner Frau. Pöllinger war plötzlich allein mit zwei Teenagern und einem Hund. Er arbeitete viel und gut. Ein vorbildlicher Mitarbeiter sei er gewesen. Nie hätte er an Geschäftsessen getrunken. Haltung wahren. Selten und heimlich

trank er in der Beiz eine Stange. Haltung wahren. Und wenn er auf den Alkoholkonsum angesprochen wurde, dann war es höchstens ab und zu ein Stängeli, was er trank.

Um Alkohol zu kaufen, sei er in einen anderen Kanton gefahren. Das Altglas entsorgte er vor Arbeitsbeginn - er stopfte Küchentücher zwischen die Flaschen, damit niemand

«Niemals hätte ich an einem Geschäftsessen Alkohol getrunken.»

André Pöllinger, trockener

das Klirren hörte. Einmal verschaffte er sich sogar Zugang zum Alkoholvorrat im Keller des Nachbarn. Pöllinger hatte Selbstmordgedanken.

Rückfälle und Durchbrüche

Das Kartenhaus fiel am 18. Geburtstag seiner Tochter zusammen. Entgegen seiner Haltung trank er. Seine Tochter sagte am nächsten Morgen: «Papi, du hast mir das ganze Fest verdorben. Jetzt müssen wir etwas machen.»

Wenige Wochen später brachte die Tochter den Vater in die Psychiatrische Klinik Königsfelden. «Als sich die schweren Türen hinter mir schlossen, fühlte ich mich das erste Mal in meinem Leben frei», sagt Pöllinger. Er war in Sicherheit - der Alkohol war draussen.

Pöllinger hatte kaum Entzugserscheinungen. Nach drei Tagen war es vorüber. Er fürchtete sich nur davor, wieder durch die schweren Türen hinaus in die Welt zu treten. Neun Monate war er in der Klinik Hasel, danach fünf Monate in einer begleiteten Wohngemeinschaft. Wieder zu Hause ging alles gut. Er wollte keine Beziehung mehr, aus Angst, Menschen zu enttäuschen – und verliebte sich trotzdem. Sie zogen zusammen, fanden ihr Paradiesli in einem Haus in Boswil mit Sicht auf Pferdekoppel und Rigi. Pöllinger besuchte eine Selbsthilfegruppe, fand einen Job in einer Kläranlage. Das gefiel ihm. Er machte eine Ausbildung.

Ein Glas Bier reichte

Dann passierte es: Pöllinger, der für Druck sehr anfällig ist, kam wieder unter Druck. Irgendwann war er für vier Kläranlagen zuständig. «Das macht kein normaler Mensch.» Dann ging sein Vorgesetzter auf Reisen. Pöllinger übernahm die volle Verantwortung für die Anlage.

Er schlief kaum noch. Da war die Verantwortung über die millionenteure Kläranlage, die auf ihm lastete, und die Angst, einen Fehler zu machen. Um dem Druck standzuhalten, genehmigte er sich ab und zu eine Stange. Das reichte - André Pöllinger rutschte nach sieben Jahren Abstinenz wieder zurück in den Alkohol. Das ganze Programm: Saufen, Filmriss und die Trostlosigkeit am nächsten Morgen. Seine Partnerin hielt zu

Es folgte die zweite Einlieferung nach Königsfelden, Therapien und 24 Stunden nach der Entlassung ein erneuter Rückfall. «Ich war wie ferngesteuert», sagt Pöllinger heute. Wieder beginnt alles von vorne. Saufen, Königsfelden und eine einjährige Therapie in der Stiftung Gärtnerhaus. Seit zwei Jahren ist Pöllinger trocken. Er sei auf dem Weg der Genesung. «Gott sei Dank.» Pöllinger schmiedet keine Zukunftspläne. Er lebt heute, weil er weiss, dass er es schafft, heute nicht zu trinken. So reiht er heute an heute. Heute ist er glücklich.

■ NATIONALE DIALOGWOCHE WIR SPRECHEN ÜBER ALKOHOL

In der Schweiz sind 250 000 bis 300 000 Personen alkoholabhängig. Jährlich sterben etwa 2000 Personen an den Folgen ihres Alkoholkonsums. Alkohol macht krank und gleichzeitig gehört er zu unserer Kultur. Jeder ist davon betroffen. Sei es als Konsumierender oder Angehöriger. «Wir sprechen über Alkohol», heisst deshalb die nationale Alkoholkampagne, die vom 18. bis **26. Mai stattfindet**. Sie wird begleitet von verschiedenen Veranstaltungen (www.dialog-alkohol-aargau.ch). Die Künstlerin Claudia Waldner beispielsweise hat 3000 Menschen gebeten, eine

Botschaft an den Alkohol zu schreiben - in Form einer Flaschenpost. Die Installa-

tion, die daraus entstanden ist, kann während der Dialogwoche im Bahnhof Aarau besichtigt werden. Die Veranstaltung «Einmal mit ohne» bietet die Möglichkeit, mit Pflegemitarbeitenden des Abhängigkeitsbereichs der psychiatrischen Dienste Aargau in den Dialog zu treten. Samstag, 18. Mai, 10 bis 15 Uhr, Neumarktplatz in

Brugg. Die Veranstaltung «Alkohol und Genuss im Alter» richtet sich speziell an Senioren und findet am Mittwoch, 22. Mai, von 15 bis 16.30 Uhr im Restaurant Güpf in Wohlen statt. (AZ)

Hilfe für Menschen mit Suchterkrankungen: www.suchthilfe-ags.ch oder www.beratungszentrum-baden.ch



Gültig von 14.5. bis 18.5.2013 oder solange Vorrat. Abgabe nur in Haushaltsmengen. Alle Preise sind in CHF angegeben. Satz- und Druckfehler vorbehalten. Ihren nächsten SPAR Markt finden Sie unter www.spar.ch

So frisch. So nah. So günstig.





48 Stück – 90 Stück