



MARC BÄCHTOLD, 48,
 ÜBER DAS LEBEN OHNE ALKOHOL

SO SEHE ICH DAS

— Aufgezeichnet von Daniel Ganzfried Foto Sophie Stieger

Mit 16 fing ich an zu trinken. 25 Jahre später – ich war Fussball-Juniorentainer – sagte einer der Jugendlichen nach einem Match: «Ich mache keinen Handshake mit einem, der nach Alkohol stinkt.»

Kurze Zeit später sprach mich in der Firma auch mein Chef aufs Trinken an. Obschon ich Kaffeebohnen ass, um den Geruch zu überdecken, musste ich eine schreckliche Ausdünstung gehabt haben. Widerwillig bin ich dann zum Blauen Kreuz Zürich. Ich hatte 2,3 Promille, dachte aber, ich hätte alles im Griff. Noch mehr widerstrebte mir der Arzt. Er fand: «Ihnen kann nur noch die Klinik helfen.» Ich bin zu einem Gespräch hin. Was ich nicht wusste: Mein Arbeitgeber hatte bereits einen Aufenthalt arrangiert. Man sagte mir: «Sie können wieder gehen, aber dann sterben Sie. Oder Sie bleiben jetzt hier. Ihr Entscheid!» Ich habe entschieden. Nach fünf Monaten war ich trocken.

Farben, Gerüche, Geräusche – die Welt war plötzlich viel schöner. Wenn mich trotzdem die

«Ich las in den Augen mancher Menschen: Eine Frage der Zeit, bis der wieder trinkt.»»

MARC BÄCHTOLD

aus Dübendorf ZH ist verheiratet und hat zwei Kinder. Er arbeitet in der Planungsabteilung einer Maschinenbaufirma und ist als freiwilliger Leiter einer Selbsthilfegruppe beim Blauen Kreuz Zürich tätig.

www.blaueskreuz.ch

Sucht wieder packte und ich schlechte Laune hatte, hörte ich oft: «Hast du einen Rückfall gehabt?» Es gab sogar Menschen, die sagten: «Als du noch getrunken hast, bist du mir lieber gewesen.» In ihren Augen las ich: «Eine Frage der Zeit, bis der wieder trinkt.» Sie haben sich getäuscht.

Heute flüstert das Teufelchen auf der einen Schulter nur noch selten: «Einen Schluck, bloss einen, das darfst du dir ruhig gönnen.» Doch das Engelchen auf der andern lacht umso lauter: «Lass ihn reden! Du bist stärker!» Meine Frau trinkt ab und zu ein Glas Wein. Haben wir Besuch, schenke ich ein. Aber ich selber trinke nichts davon. An einem Apéro verabschiede ich mich, wenn die Ersten zu labern beginnen und anhänglich werden, spätestens aber, wenn ich merke, dass es nur noch darum geht, sich möglichst schnell wegzutatschen. Dann sehe ich, wie schlimm das bei mir gewesen ist. Ja, ich durfte noch einmal jung werden. Ein Lehrling im Leben. Dafür danke ich dem jungen Fussballspieler. Und meinem Chef. ■