

Hintergrund



Von der Polizei nicht gern gesehen: Gruppen, die sich, wie hier in Kreuzlingen TG an der Grenze zu Konstanz (D), zum Alkoholtrinken treffen. Foto: Reuters

Fliesst in der Krise mehr Alkohol?

Trinken im Ausnahmezustand Die Beizen sind zu, der Ausgang ist gestrichen. Was heisst das für Alkoholiker und für alle anderen, die gerne mal eins trinken? Neun Fragen und Antworten.

Patrice Siegrist und **Andreas Tobler**

Am Abend ein Glas Wein. Oder auch mal eins mehr, um etwas Abstand zu gewinnen und besser schlafen zu können; vielleicht auch mal etwas früher als sonst: Der Ausnahmezustand des Lockdown ist in Sachen Alkohol verführerisch, da die meisten von uns in der Nähe ihres Kühlschranks, ihrer Hausbar und ihres Weinkellers arbeiten. Entsprechend wird in den sozialen Medien gewitzelt: «Ich trinke nicht zu viel, ich überprüfe meinen Geschmackssinn.» Oder: «Bezahlte eigentlich die Krankenkasse den Alkoholentzug nach dem Lockdown?»

Aber mal im Ernst: Ist das Extrabier in Ordnung? Wann wird es gefährlich? Wer profitiert davon? Hier die Antworten auf die wichtigsten Fragen zur Volksdroge Nummer eins.

1. Trinken wir in diesen Tagen wirklich mehr als sonst?

Wir trinken mehr zu Hause. Das spüren die Händler. Coop etwa verzeichnet gemäss eigenen Aussagen in den Läden einen «merklichen Anstieg» beim Verkauf von Bier, Wein und Spirituosen. Bei «beer4you», dem Onlineshop von Feldschlösschen, sind seit dem Lockdown im Vergleich zum Vorjahr fast fünfmal mehr Bestellungen eingegangen. «Am Anfang wurde sehr viel Mineralwasser bestellt», sagt eine Sprecherin. Dieser Effekt sei inzwischen abgeflacht, Alkohol sei aber weiterhin gefragt.

Das heisst: Wir trinken zwar eher mal ein Bier mehr daheim, durchzechte Nächte in Bars und die Extraflasche Wein im Restaurant fallen aber weg.

2. Wie viel ist zu viel?

Eine Frage, die wahrscheinlich viele umtreibt. Im Prinzip gelten auch in der Ausnahmezustand die gleichen Regeln wie sonst. Und die kennen wir: maximal

zwei Standardgläser Alkohol pro Tag für Männer und ein Glas für Frauen. Als Standardglas gelten ein Deziliter Wein oder drei Dezi Bier. Bei harten Sachen wie Schnaps sind es 0,2 Deziliter.

3. Wie erkenne ich, dass ich zu viel trinke?

Die wichtigsten Fragen sind: Wie viel Raum nimmt Alkohol in meinen Gedanken ein? Und: Beeinflusst der Konsum meine täglichen Pläne? Schiebe man Dinge vor sich her und trinke lieber Alkohol, sei das ein Alarmsignal, sagt Arlette Reinmann, leitende Suchtberaterin Blaues Kreuz Zürich. Ebenso, wenn ein das Umfeld auf den übermässigen Alkoholkonsum anspricht. Oder man öfters mehr trinkt, als man ursprünglich geplant hatte.

Um den Verzicht zu erleichtern, sollte man sich auf andere Art belohnen. «Zum Beispiel mit Sport, gutem Essen, einem warmen Bad, einem langen Telefonat mit einem Freund, den Sie schon lange nicht mehr gehört haben.» Zudem kann es hilfreich sein, einen Tages- oder Wochenplan für sich zu erstellen.

4. Wann wird es gefährlich?

Aktuell besteht die Gefahr vor allem darin, dass Grenzen zwischen Beruf- und Privatleben verwischt werden – und der Alkohol öfters und früher fliesst. Zwei abstinenten Tage pro Woche sind unverzichtbar, um der Leber Zeit zur Erholung zu geben. Bereits nach einigen Wochen kann sonst ein Gewöhnungseffekt entstehen. «Am besten gar nicht mit übermässigem Trinken anfangen», raten Experten von Sucht Schweiz.

5. Aber, aber ...!

Aber wenn jemand besser schlafen und dank Homeoffice am Morgen auch etwas länger liegen bleiben kann, ist es dann nicht in Ordnung, etwas mehr zu trinken,

um entspannter mit der Situation und den allfälligen Sorgen umgehen zu können? Nein, das sei der schnellste Weg in die Abhängigkeit, sagt Sucht Schweiz. Bei Schlafstörungen werden Atemübungen oder Meditation empfohlen. Und Zukunftssorgen bewältigt man am besten im Gespräch mit anderen Menschen. Das ist jetzt sogar einfacher als sonst, weil «viele gerade jetzt im gleichen Boot» sitzen, wie Sucht Schweiz schreibt.

6. Was ist mit jenen, die ein Alkoholproblem haben?

Gemäss Schätzungen sind in der Schweiz 250'000 bis 300'000 alkoholabhängig. Für diese Menschen ist die Situation besonders schwierig, denn sie können schnell wieder in die Spirale oder noch tiefer in diese hineingeraten. «Diese Gruppen müssen besonders unterstützt werden, andere Wege zu finden, mit der Krise und der Unsicherheit umzugehen», schreibt Sucht Schweiz.

Vor allem Menschen, die allein leben, sollten regelmässig kontaktiert werden, um sie aus der Isolation herauszuholen. Besonders gefährdet seien Alkoholiker, deren Selbsthilfegruppe oder Therapie im Moment auf Eis gelegt sind, «denn dies hat ihrem Tag auch eine Struktur gegeben».

7. Verstärkt die Krise die Suchtgefahr?

Es wäre naheliegend, diese Frage mit Ja zu beantworten. Die Krise reisst einen aus der Normalität, schafft Unsicherheit, raubt einem die Ablenkung durch Kulturangebote und Arbeit, kappt die sozialen Kontakte. Der Griff zur Flasche wird da rasch zum Problem. Und tatsächlich: «Zu Beginn der Krise war es eher ruhig, aber nach zwei Wochen nehmen mehr Leute per Telefon oder Mail Kontakt auf und bitten um Hilfe», sagt Reinmann vom Blauen Kreuz. Dauert

die Krise an, wird die Zahl der Anfragen wohl noch stärker zunehmen.

Aber: Für andere sei die Krise auch eine Chance. «Ein Mann, der in der Gastronomie arbeitet und seit einigen Wochen trocken ist, sagte mir kürzlich, ihm gehe es so gut wie noch nie», erzählt die Suchtberaterin. Der tägliche Kampf gegen den omnipräsenten Alkohol falle weg, das Zuhause sei seine Burg. Es gebe also beides: jene, welche die Entschleunigung schätzen, und solche, welche die Ablenkung des Alltags vermissen.

8. Kommt es vermehrt zu häuslicher Gewalt?

In China kam es nach dem Corona-Lockdown vermehrt zu Übergriffen. In der Schweiz lässt sich keine Tendenz erkennen. Aber: Zwei Wochen Notstand sind ein zu kleines Zeitfenster, um gültige Aussagen machen zu können. Die Staatsanwaltschaft Basel wird erst Ende April Zahlen zur häuslichen Gewalt kommunizieren. Und auch die Stadtpolizei Zürich glaubt, dass man erst in einem bis zwei Monaten, allenfalls gar erst nach einem Vierteljahr eine Tendenz ausmachen kann.

Ein Problem für die Polizei sind Ansammlungen von Menschen im Freien. Etwa in Bern: Dort gab es zu Beginn der Corona-Krise rund um den Bahnhof Probleme – nicht nur, aber auch – mit Randständigen, die sich auf der Grossen Schanze trafen und die Läden im Bahnhof als Nachschublager für Alkohol nutzten. Dies wurde durch mehr Polizeipräsenz unterbunden.

Ähnlich sieht es in Zürich aus: Hier musste die Polizei die Katzenssee-Badi schliessen. An der Langstrasse kam es vermehrt zu Ansammlungen vor Alkoholschops, die zu einer Art Ersatzbar mutierten: Leute versammelten sich vor den Shops, um Alkohol zu kaufen – und gemeinsam zu konsumieren. In der

Regel seien die Leute aber vernünftig – und insgesamt gilt, was Reto Nause, Sicherheitsdirektor der Stadt Bern, in Worte fasst: «Die Botschaft wird gehört, die Botschaft wird gelebt.»

9. Wer profitiert wirtschaftlich von der Situation?

Die Beizen sind zu, die Feste abgesagt: All das führt aktuell zu einem Einbruch beim Absatz von Wein und Bier. Aber es boomen die Internetshops. Wer bisher noch keinen Lieferdienst hatte – wie die diversen lokalen Kleinbrauereien in Basel, Bern und Zürich –, baut einen auf.

Auch grosse Getränkehändler liefern nach Hause, etwa Intercomestibles in Zürich. «Aktuell bestellen mehr Privatkunden bei uns», sagt Verkaufsführerin Claudia Mangold. Geordert werde quergebietet. «Man gönnt sich was, habe ich das Gefühl.» Also statt einen Harass mit einer Marke gleich drei verschiedene Biere, einen Schnaps, ein paar Süssgetränke und Tonic-Water obendrauf. Und was auffällt: «Es werden auch überraschend viele alkoholfreie Biere bestellt.»

Der starke Zuwachs bei den Privatkunden ist aber nur ein Tropfen auf den heissen Stein: «Weil Restaurants, Bars und Clubs schliessen mussten, sind rund 80 Prozent des Umsatzes weggebrochen», sagt Mangold. Intercomestibles hat Kurzarbeit angemeldet.

So auch der Bierexpress in Bern, der vor einer Woche mit Heimlieferungen begann. Zuvor waren unter den Kunden fast ausschliesslich Gastronomiebetriebe. Die Heimlieferungen rentieren sich wahrscheinlich nicht. Aber durch die Schliessung der Beizen hätten sie Kapazitäten, nach Hause zu liefern «und die eine oder andere Harasse vor dem Verfall zu retten», sagt Gino Moretti. Den Heimlieferservice will der Bierexpress auch nach der Wiedereröffnung der Beizen beibehalten.