

Am Herd

BRANDHEISS UND HÖCHST PERSÖNLICH

Statt Fußgänger gegen Radfahrer und Radfahrer gegen E-Bikes sollte es lieber heißen: Wir alle für eine Stadt, in der man sich auch ohne Auto schnell und sicher bewegen kann.

VON BETTINA STEINER



Ich hatte in meinem Leben zwei Unfälle. Beim ersten hat eine Windböe den Schal aus dem Fahrradkorb geweht, ich habe gebremst, nur leider war da eine andere Radlerin direkt hinter mir und konnte nicht mehr ausweichen. Es ist nicht viel passiert, ein paar Kratzer an den Handflächen, das war's.

Beim zweiten, so hat er es mir zumindest erklärt, wurde der Fahrer eines Lieferdienstes von der Sonne geblendet, weshalb er mich übersehen hat. Das war schon schmerzhafter, er fuhr ein E-Bike und ich hatte Schürfwunden. Und einen Schreck. Und am nächsten Tag faustgroße Hämatome auf den Oberschenkeln.

Man kann sich vorstellen, dass ich auf E-Bikes nicht gut zu sprechen bin. Sie sind zu schwer, und sie sind zu schnell, also für sich und andere gefährlich, und viele Nutzer können nicht Rad fahren. Also nicht richtig. Ihnen fehlt die Übung im Stadtverkehr, sie lassen sich von der Sonne blenden und reagieren viel zu langsam.

Deshalb fand ich es zunächst super, dass die Stadt Wien diese Woche darauf aufmerksam gemacht hat, dass die E-Mopeds auf die Straße zu den Autos gehören, und dass sie vom Bund eine entsprechende Gesetzesänderung verlangt hat. Weg mit denen! Und auch gleich mit all den E-Bikern und -Rollern, die dauernd viel zu knapp an mir vorbeisurren.

Jetzt kommt das Aber. Es ist nämlich immer einfacher, etwas zu verlangen, als selbst etwas zu tun. Und wenn der Stadt Wien die Sicherheit der Radfahrer ein Anliegen ist, dann hätte ich ein paar Tipps.

Man könnte etwa auf der Landstraße den Radweg verbreitern, denn im Moment ist er so schmal, dass schon ein Kastenwagen gar nicht anders kann, als die 1,5-Meter-Abstand-Regel zu verletzen.

Man könnte überhaupt Radwege so gestalten, dass man sie gefahrlos nutzen kann, was im Moment nur auf ganz wenigen Abschnitten möglich ist. Oder würden Sie ein zehnjähriges Kind allein mit dem Rad zur Schule schicken? Oder ein zwölfjähriges? Oder eines mit 14?

Man könnte am Ring einen Radweg machen, der seinen Namen verdient. Denn was da im Moment existiert, ist vielmehr ein Fußgänger-gegen-Radfahrer-Weg, der so angelegt ist, dass man sich fragt, ob das möglicherweise das Ziel der Planung war: Unfrieden zu stiften zwischen den schwächsten Teilnehmern am Verkehr.

Und da sind wir auch gleich bei mir und meinem Ärger über E-Bikes. Er trifft nämlich die Falschen. Ich sollte mich über die Infrastruktur ärgern und nicht über deren Nutzer; nicht über die „Sonntagsfahrer“ und Lieferanten und Roller, die mich zu knapp überholen, sondern über das Gedrängel an den Streifen, die für die vielen Radler längst zu schmal geworden sind, und eine Streckenführung, die von uns eine Fahrpraxis verlangt, die nur jemand mitbringt, der von Kind an täglich Rad gefahren ist, was, siehe oben, in Wien gar nicht möglich ist.

Statt Fußgänger gegen Radfahrer und Radfahrer gegen E-Bikes sollte es heißen: Wir alle für eine Stadt, in der man sich auch ohne Auto schnell und sicher bewegen kann.

bettina.eibel-steiner@diepresse.com

diepresse.com/amherd

Ihr großer Crash war ein Burn-out im Februar 2020. „Es hat mich aus dem Leben gerissen“, erinnert sich Verena Titze, damals war sie 34 Jahre alt. Sie war es gewohnt, zu viel zu arbeiten und zu viel zu trinken. Titze lebte im Rausch. Bis zum Black-out zu feiern, half ihr, vieles zu verdrängen, was ihr im Leben weh tat. Dass dieses Verhalten problematisch war, erkannte sie erst in einer Phase der völligen Erschöpfung. „Man kann es sich lange schönreden“, sagt sie heute. Auch deshalb, weil Alkohol in Österreich absolut gesellschaftsfähig ist. „Erst, wenn du zugibst, ein Problem zu haben, ist nichts mehr in Ordnung.“ Ein großer Teil ihres Umfelds konnte es nicht nachvollziehen und meinte, dass sie einfach ein paar Spritzer weniger trinken soll. Viele haben ihren Schritt nicht unterstützt, „aber eines ist schon klar, diesen Weg geht man sowieso alleine“.

Gut in Erinnerung ist ihr noch, wie sehr ihre Trinkfestigkeit von ihrem Bekanntenkreis gefeiert wurde. „Solange du besonders lustig bist, kommst du gut an. Kippt es, weil du dich nicht mehr unter Kontrolle hast, kommt der Zeigefinger.“ Eine andere Schwierigkeit war, dass sie Alkohol nutzte, um Männer kennenzulernen. „Im Vollrausch raderst du deine eigenen Grenzen aber aus und lässt dich auf Dinge ein, die du nüchtern nicht machen würdest.“ Mit den Eroberungen wollte sie ihren Selbstwert nähren. Die Versuche scheiterten. In den Therapien lernte sie später, ihre Leere selbst zu füllen.

Reha und Entzug haben sie aufgefangen, ihr halbjähriges Ausscheiden aus dem gesellschaftlichen Leben war heilsam für sie. Beim Schreiben und im Wald kam sie zur Ruhe. Die Erfahrungen von Erkrankung und Heilung hat sie mittlerweile sogar zum alleinigen Berufsthema gemacht, sei es auf der Bühne, in Buchform oder als Podcast („Im Rausch des Lebens“), zusammen mit dem österreichischen Psychiater Michael Musalek. Diesen Herbst stellt sie auch ihr erstes Solokabarett „Erfolgreich ins Burn-out“ vor. Mit dem Thema will sie Betroffenen die Scheu nehmen, sich Hilfe zu suchen. „Für mich war es der Anfang für ein schönes, neues Leben.“

Wie auf Wolken. Regina Walter-Philipp steht am Beginn einer solchen Veränderung, sie ist die ärztliche Leiterin der Suchthilfe Wien, jenem Ort, an dem Abhängige den ersten Schritt zur Genesung setzen können. Etwa ein Drittel der Termine gehen an Frauen. Was die Medizinerin immer betont, wenn es um körperliche Schäden der Alkoholkrankheit geht, ist, dass die Leber nicht das einzige Organ ist, das angegriffen wird. „Alkohol ist ein Zellgift und als solches greift es jede Zelle an.“ In späten Phasen

Ohne Scham in die Reha

Alkohol ist kein Tabu. Wird der Konsum zur Krankheit, ändert sich das. In den vergangenen Jahrzehnten gibt es immer mehr abhängige Frauen. Überlastung ist häufig der Auslöser.

VON SABINE HOTTOWY

zeigt sich das deutlich im Gehirn, wenn sich schwere Demenzerkrankungen bilden können. Wovon viele Langzeit-süchtige betroffen sind, ist die Zerstörung des peripheren Nervensystems, besonders in Armen und Beinen. „Betroffene erkennen man an einem typischen Gang, sie gehen wie auf Wolken. Bei den meisten Menschen zeigen sich erste Symptome manchmal im Magen, weil sie viel säurehaltigen Alkohol, zum Beispiel Weißwein, trinken. Auch die Bauchspeicheldrüse ist ein Organ, das

Alkohol ist ein Zellgift, das in jeder Dosis schädlich ist, überall, nicht nur in der Leber.

rasch reagiert, wenn jemand konsequent viel trinkt.“ Wenn man regelmäßig konsumiert, kann sich aber auch eine psychiatrische Begleiterkrankung, eine Angststörung, Depression oder ein Burn-out manifestieren.

Laut Daten des Anton-Proksch-Instituts kam es in den vergangenen Jahrzehnten zu einer deutlichen Zunahme bei betroffenen Frauen und einer leichten Abnahme bei Männern von früher 9:1 auf derzeit 7:3 bei einer gleichbleibenden Gesamtzahl. Aus der Statistik weiß man auch, dass Männer

ALKOHOLSUCHT IN ÖSTERREICH

Nach **Daten** der Wiener Suchtklinik Anton-Proksch-Institut sind fünf Prozent der österreichischen Bevölkerung zwischen 15 und 99 Jahren alkoholabhängig. In den vergangenen Jahrzehnten zeigte sich eine Zunahme bei Frauen und eine Abnahme bei Männern von 9:1 auf 7:3.

im Laufe ihres Lebens früher mit dem Trinken, Frauen allerdings früher mit einer Behandlung beginnen. Alkohol-kranke Frauen konsumieren häufiger Substanzen, die als vermeintlich risikoärmer gelten, wie Sekt und Bier. Um funktionstüchtig zu wirken, trinken sie tendenziell auch heimlich. Die beiden Psychiater Michael Musalek und Wolfgang Ferdin schreiben in einem Artikel über Alkoholabhängigkeit, dass sich die Lebenserwartung durch eine Alkoholsucht um 20 Jahre verringern kann.

Was Walter-Philipp ebenfalls bestätigen kann, ist, dass Frauen Alkohol aus unterschiedlichen Gründen schlechter vertragen. Sie haben einen geringeren Wasseranteil im Körper als Männer, weshalb die Blutalkoholkonzentration bei ihnen schneller höher ist. Bei Frauen steht außerdem das Enzym, das für den Alkoholabbau verantwortlich ist, die Alkoholdehydrogenase, in einem geringeren Ausmaß zur Verfügung. Über die Ursachen weiß man, dass die Mehrfachbelastungen, mit denen Frauen zwischen Sorgearbeit und Beruf zu kämpfen haben, für viele der Auslöser für eine Suchterkrankung sind. Alkohol wird häufig als Selbstmedikation genutzt, um Stress und psychische Belastungen zu behandeln, daraus kann sich ein gesundheitsschädlicher Konsum entwickeln.

Lähmende Traurigkeit. Bei Flora war es so. Ihr Familienleben empfand sie als endlosen Marathon. „Wenn man früher geheiratet hat, ist der Mann von der einen Mama zur nächsten gezogen, seine Ansprüche und das Rundumservice haben sich nicht geändert“, erinnert sie sich. Dass die heutige Pensionistin und mittlerweile Witwe trotz Vollzeitjob und höherem Verdienst widerstandslos den gesamten



Haushalt und jede Sorgearbeit, selbst für teilweise schwer erkrankte Familienmitglieder übernommen hatte, akzeptiert sie bis heute. Es war nicht ungewöhnlich. Flora, sie möchte so genannt werden, weil auch ihr der Kontakt zur Natur beim Heilen hilft, hat der Dauer-

stress zugesetzt, mehr belastet hat sie aber ihr Mann, der oft wütend und unnahbar war und gleichgültig den beiden gemeinsamen Kindern gegenüber. Mit denen Jahren hat sie seine Gesellschaft sehr einsam gemacht. Irgendwann wurde Flora so trüb,

Verena Titzes neues Kabarett „Erfolgreich ins Burn-out“ erzählt über ihre Erfahrungen in der Reha, Premiere ist am 4. November im Orpheum Wien. Caro Kauffmann

dass sie es immer öfter für zwei, drei Tage nicht aus dem Schlafzimmer schaffe. Um die Stillstände abzuwenden, versuchte sie, sich mit Rotwein zu behandeln. Eine Medizin, die ihr kurz ein warmes Gefühl der Gleichgültigkeit gab. Umso mehr sie aber trank,

SUCHTHILFE WIEN

Wer einen gesundheitlich schädlichen oder riskanten Alkoholkonsum bei sich beobachtet, findet sehr schnell und unbürokratisch im regionalen **Kompetenzzentrum** der Suchthilfe Wien Unterstützung. Adresse: Gumpendorfer Straße 157, 1060 Wien, Telefon: 01/4000-53640. Experten aus Medizin, Sozialarbeit und Psychologie erarbeiten hier zusammen einen Behandlungsplan, der in der Regel 1,5 Jahre läuft. suchthilfe.wien

GESUNDHEITS- GREISLEREI

Die Außenstelle des Schweizer Haus Hadersdorf ist eine ambulante Therapieeinrichtung von **Frauen für Frauen**. Die Behandlung ist multimodal. Therapien finden ein-, zwei oder ganzwöchig in Einzelgesprächen oder in der Gruppe statt. Die Vermittlung erfolgt über das regionale Kompetenzzentrum. diegesundheitsgreisslerei.at

desto dunkler wurde alles. Sie weinte viel, vergrub sich im Bett. Für ihren Mann war sie dann eine „faule Sau“, und für sich selbst irgendwie auch. Dass Alkohol depressionsfördernd und auch depressionsauslösend wirken kann, weiß Flora heute. Ob es bei ihr so war oder umgekehrt, kann sie nicht mehr sagen.

„Ich war aber keine Spiegeltrinkerin“, betont sie. „Ich konnte immer aufhören und wochenlang keinen Schluck machen.“ Das wäre heute noch so. Es ist selten geworden, aber hin und wieder verliert sie noch die Kontrolle. Ihre Probleme haben den Mann überlebt. Mit 63 Jahren hat sie sich jetzt entschieden, etwas für sich zu tun. Sie macht eine Suchttherapie. „Weil es so nicht weitergeht.“ Sie will die alten Muster abbauen, aber nicht zwingend abstinieren werden. „Ab und zu ein Glas Sekt bei einem Geburtstag soll möglich sein. Ich denke, das kann ich lernen.“

Zieloffene Suchtarbeit. Für Barbara Schreder-Gegenhuber ist Floras Ansatz nachvollziehbar. Die Psychologin leitet die Wiener Gesundheitsgreisslerei, eine ambulante Suchttherapieeinrichtung von Frauen für Frauen.

„Es gibt eine abstinenzorientierte Behandlung und es gibt den Ansatz zur Trinkmengenreduktion und der Kontrolle über den selbstbestimmten Substanzkonsum“, erklärt sie. „Hier bestimme ich selbst, wann, was, wie viel getrunken wird. Diese Gelegenheiten sollten aber dem Genuss und natürlich nicht dem Missbrauch dienen.“ Die Ziele können sich im Laufe der Behandlung auch ändern. „Das übergeordnete Bestreben ist immer mehr Stabilität und Gesundheit.“

Alkoholabhängigkeit ist eine komplexe psychische Störung und keine Willensschwäche.

Die Gesundheitsgreisslerei richtet sich nur an Frauen, weil sie gesellschaftlich stark unter Druck stehen. Die traditionelle Erwartung der Frau als Mutter und Hausfrau fördert Abhängigkeit auf mehreren Ebenen, finanziell wie sozial. „Was sich auch in den letzten Jahrzehnten nicht geändert hat, ist, dass Frauen, trotz ihrer Berufstätigkeit, einen ganz hohen Anteil der Care-Arbeit leisten“, sagt Schreder-Gegenhuber. Ein anderer Punkt ist, dass abhängige Frauen häufig Erfahrung mit gewalttätigen Männern und sexuellen Übergriffen machen. „Da ist es nicht förderlich, wenn sie gemeinsam mit Männern in einer Therapiegruppe sitzen.“ Ein geschützter Rahmen sei Voraussetzung für den offenen Austausch. „Viele erleben dann zum ersten Mal echte Solidarität.“ Allein das kann helfen.

»Ich habe mich im Kinderzimmer

Kinder **suchtkranker Eltern** leiden oft bis ins Erwachsenenalter unter den Folgen der Rollenumkehr.

VON ESTHER REISERER

Die Uhr schlägt zehn. Eigentlich sollte Alina C. längst im Bett sein und schlafen. Doch sie ist hellwach. Vor der Kinderzimmertüre hört sie seine torhelnden Schritte, seine veränderte Stimme. Für die Achtjährige bedeutet das vor allem eines: Angst zu haben. Sich unter der Decke zu verkriechen und keinen Laut von sich zu geben. Sich am besten „totzustellen“, damit der Partner ihrer Mutter nicht hereinkommt. Er ist, wie so oft, betrunken nach Hause gekommen. „Meistens hat ein falsches Wort ausgereicht, um einen Streit eskalieren zu

lassen. Als Kind habe ich mich ständig davor gefürchtet. Und konnte nicht verstehen, warum wir überhaupt zu ihm gezogen sind“, wundert sich die 30-Jährige noch heute. Offene Fragen begleiten sie ihr ganzes Leben lang. Denn auch ihre Mutter fing exzessiv zu trinken an. „Als ich zwölf Jahre alt war, geriet die Situation völlig aus den Fugen. Die Abstände zwischen den Phasen des Konsums und des Ausbleibens wurden immer kürzer. Und ihr Rauschzustand unkontrollierbar. Sie trank wortwörtlich bis zum Umfallen.“

So musste Alina schnell lernen, selbstständig zu sein. Geschwister oder andere Bezugspersonen, denen sie sich anvertrauen hätte können, gab es nicht. „Ich hatte keine unbeschwerte Jugend. Es wäre mir unangenehm gewesen, Freunde einzuladen. Und ich hab mir ununterbrochen Sorgen gemacht. In der Schule, unterwegs oder bei Freizeitaktivitäten, war ich zwar körperlich an-

wesend, aber mit den Gedanken ständig bei ihr. Es gab kein Entkommen.“

Ihre Mutter, die damals noch arbeiten ging, sprach von einem leichten Alkoholproblem. Eine Aussage, die im Gedächtnis der Tochter fest verankert ist. „Sie hat die Situation verharmlost, in ihren nüchternen Phasen so getan, als hätte sie alles unter Kontrolle. Wir haben dementsprechend nie offen darüber gesprochen oder meine Perspektive thematisiert. Irgendwann hat mir alles einfach nur mehr wehgetan. Ich konnte weder essen, noch schlafen oder entspannen.“ Bis zu dem Tag, als ihre Mutter in eine psychiatrische Unter-kunft eingeliefert wurde. Alinas Tauf-pate habe dies veranlasst. „Wäre das nicht passiert, hätte ich sie womöglich schon verloren. Mein Onkel ist an den Folgen von Alkoholmissbrauch verstorben.“

Mit den Folgen der gestohlenen Jugend und der angstgefüllten Tage

eingesperrt und totgestellt«

hat indes die gebürtige Deutsche heute noch zu kämpfen. „Ich erlebe mich in Beziehungen sehr verlustgütig. Denn es hat lange gedauert, um zu verstehen, dass ich liebenswert bin. Und weder Alkohol, noch andere Suchtmittel meinen Wert bestimmen. Aber wenn sich die primäre Bezugsperson – deine eigene Mutter – gegen dich und für die Substanz entscheidet. Gegen dich und für den aggressiven Partner. Dann gleicht es einer Herkulesaufgabe, aus dieser Spirale herauszukommen“, so die studierte Psychologin.

Oft vernachlässigt. Vor dieser Herausforderung stehen viele Kinder suchtkranker Eltern, wie Dunja Gharwal weiß. Sie ist Kinder- und Jugendanwältin der Stadt Wien. „Die Kinder haben weniger Anleitung, sie dürfen keine Grenzen erfahren und bekommen zu wenig Unterstützung. Sie werden oft vernachlässigt.“ Deshalb

komme es auch zu einer Rollenkehr. „Wir erleben, dass die Kinder eine Art elterliche Verantwortung übernehmen, die nicht ihrem Alter, geschweige denn ihrer Entwicklung, entspricht“, so Gharwal. „Sie fangen an, den Einkauf zu erledigen, die Wäsche zu waschen. Wenn Geschwister im Haushalt leben, kümmern sie sich um das Lesen der Gute-Nacht-Geschichten oder die Begleitung zur Schule.“

Dieser Tausch erfolge nicht bewusst, sondern sei ein „schleichender Prozess, in dem die Kinder in ihre spezifische Rolle hineinwachsen“, fügt Psychologin Christa Schirl hinzu. „Es ist eine Überlebensstrategie, die aus der Not erfolgt und - wenn nicht reflektiert - als Erwachsener fortgesetzt wird.“ Um Leben und Tod ging es auch für Alina in gewissen Situationen. „Ich erinnere mich noch daran, dass sich meine Mutter einmal betrunken ins Auto, hinters Steuer, gesetzt hat. Damals

AUF EINEN BLICK

Schätzungen der Sucht- und Drogenkoordination Wien zufolge, sind hierzulande rund zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren mit der **Alkoholabhängigkeit** eines oder beider Elternteile konfrontiert. Zudem habe die Hälfte aller Minderjährigen nahestehende Bezugspersonen, die einen problematischen Alkoholkonsum aufweisen.

hat sie mich gefragt, warum plötzlich so viele Spuren zu sehen sind.“ So war Angst ihr stettiger Begleiter. Mal in Form von Unberechenbarkeit, mal in Form von Kontrollverlust. „Ich wusste nie, in welcher Phase ich sie antreffen werde. Ob sie zu rechnerfähig ist oder nicht. Diese Skepsis hat mich auch im Aufbau anderer Verbindungen geprägt. Ich musste lange an mir arbeiten, um eine gesunde Beziehung führen zu können.“

Kontaktabbruch. Während sie mittlerweile eine partnerschaftliche Beziehung pflegt, beschreibt sie das Verhältnis zu ihrer Mutter als „ambivalent“. Oft verlange diese unausgesprochen noch immer von ihr, bemuttert zu werden. „Ich muss viel Abstand wahren, um mein eigenes Leben führen zu können. Mich nicht in alten Mustern wiederzufinden. Außerdem spüre ich noch immer viel Wut in mir, mit der ich gar nichts anzufangen weiß.“ Deshalb

verarbeitet sie die Emotion unter anderem in Form von Blogbeiträgen.

Einen Bruch zum suchtkranken Elternteil brauche es oft, beschrieb Schirl. Meist gehe es auch darum, den Kontakt zu reduzieren, um sich auf eigene Bereiche zu konzentrieren. Und sich „eigene Verstrickungen in dysfunktionale Systeme bewusst zu machen“, sodass die Beziehung zum alkoholkranken Elternteil freier gestaltet werden kann. Angehörige von suchtkranken Menschen versuchen, das Elternteil zur Überwindung seiner Abhängigkeit zu motivieren und kämpfen mit einer großen Ausdauer gegen die Sucht an. „Leider scheitern sie dabei immer wieder.“ In ihrer Arbeit begleite sie dabei, zu akzeptieren, dass dieser Einsatz vergeblich ist und die Verantwortung für die Suchterkrankung nicht übernommen werden kann. Was bleibt, sei besten Fall, die Erkenntnis auf das „Recht, ein eigenes Leben zu führen“.

COLUMBUS REISETHEK

Grand Tour Explorer
Schweizer Höhepunkte

Reisetermin
20.07. – 29.07.24
10 Tage im DZ ab € 6.590 p.P. / EZ ab 7.990
Europ. Reiseversicherung € 446 p.P. im DZ/ € 516 p.P. im EZ