

# Weniger ist «cool»

Auch wenn der Umgang mit Alkohol in der Bevölkerung kaum eine Veränderung aufweist, lässt sich eine leicht steigende Tendenz bei der Abstinenz feststellen. Warum Menschen ganz auf Alkohol verzichten.

von Patricia Hobi

**E**ine Studie der Stiftung «Sucht Schweiz» zeigt, dass der Alkoholkonsum sich in vergangener Zeit kaum verändert hat. Gemäss einer Umfrage von Suchtmonitoring Schweiz 2016 trinken 85,9 Prozent der nationalen Bevölkerung ab dem Alter von 15 Jahren Alkohol. Davon konsumieren 21,6 Prozent risikoreich, das heisst zu viel und zu oft. Die anderen bewegen sich im risikoarmen Bereich. Gemäss dem Suchtpanorama 2018, einer jährlichen Studie von Sucht Schweiz zum nationalen Suchtverhalten, hat einzig die Abstinenz zugenommen: 14,1 Prozent der Bevölkerung trinkt laut Umfrage keinen Alkohol.

## Der grösste Teil trinkt sporadisch

Eine Tendenz, welche Damian Caluori und sein Team bei den Sozialen Diensten Sarganserland «nicht ausgesprochen vermehrt beobachten» können. Aber auch er berichtet ähnlich wie die Studie: Ungefähr zehn Prozent der Bevölkerung trinkt gemäss Caluori absolut keinen Alkohol. «Die allermeisten trinken sporadisch, also zwei bis drei Mal pro Woche», erklärt er. Die Gruppe mit einem problematischen Umgang mit Alkohol sei relativ klein.

Junge Menschen versuchen laut Caluori mit Alkoholkonsum oft zu zeigen, dass sie jetzt erwachsen sind. «Der übermässige Konsum im Jugendalter ist aus meiner Sicht problematisch, insbesondere wenn die Rausche regelmässig und mit einem gewissen Kontrollverlust verbunden sind». Dies ändere sich oft, wenn die jungen Erwachsenen zwischen 20 und 25 in stabile Beziehungen geraten. Sie würden dadurch merken, dass es langfristig problematisch und auch unattraktiv ist, zu viel zu trinken. Das wiederum ist auch einer der Gründe, warum junge Leute weniger Alkohol konsumieren: «Moderater Alkoholkonsum oder Alkoholabstinenz scheint bei Jugendlichen offenbar cool geworden zu sein», so Caluori. Wenn er mit Jugendlichen arbeitet, versucht er immer aufzuzei-



Problematischer Konsum: Für die Mitmenschen ist es unattraktiv, wenn jemand zu oft betrunken ist.

Bild Michael Kohler

gen, dass es für die Kollegen oft sehr unattraktiv ist, wenn jemand zu oft betrunken ist. «Man macht sich lächerlich und auf der Suche nach einer Partnerin oder einem Partner ist ein übermässiger Konsum sicher kein Pluspunkt», ist sich Caluori sicher.

## Kein Alkohol. Warum?

Aus welchen Gründen lassen Menschen die Finger ganz von alkoholhaltigen Getränken? Der 24-jährige Ignaz Baumgartner trinkt seit seinem 18. Lebensjahr keinen Alkohol. «Ich mag den Geschmack nicht besonders und finde Alkohol allgemein zu teuer», erklärt er. Er könne auch ohne Alkohol Spass haben und möchte sich jeweils «gerne daran erinnern», was er alles gemacht hat. Jana Guntli, 22 Jahre alt, geht's ähnlich: Auch sie hat Alkohol nicht wirklich gern: «Und ich finde, dass es viele schlechte Auswirkungen auf Menschen haben kann.» Ein anderer junger Mann, der gerne Sport treibt, begründet: «Ich fühle mich klar und pudelwohl, wenn ich nicht trinke, und da Alkohol nicht gerade das Gesundeste für den Körper ist, bringt es für mich persönlich nichts.»

Gemäss Caluori gibt es diverse Gründe, auf Alkohol zu verzichten:

«Der Glaube, die Gesundheit, die persönliche – eventuell früher suchtbelastete Geschichte, problematischer Alkoholkonsum eines Familienmitglieds oder einfach auch, weil man Alkohol nicht gerne hat».

## Sucht und Missbrauch

Bei den sozialen Diensten Sarganserland werden von den Suchtfachleuten **ungefähr die Hälfte der Ratsuchenden mit Suchtproblem mit dem Hauptproblem Alkohol beraten**. Dabei haben auch einige mit Alkoholmissbrauch zu kämpfen: «Damit verstehen wir Leute, welche mit Hilfe von Alkohol einen Effekt erzielen möchten. Das kann beispielsweise Enthemmung, besserer Schlaf, Vergessen nach einem schlimmen Erlebnis oder Ähnliches sein», erklärt Damian Caluori. Ein süchtiges Verhalten liegt gemäss Experten vor, wenn Menschen täglich eine grössere Menge Alkohol brauchen. Diese Gruppe sei klein, fällt aber in der Gesellschaft auf. (pat)