Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 23 (2016)
Heft: 258

Artikel: Risikokompetenz ist ihr Bier
Autor: Surber, Peter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-884069

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Risikokompetenz ist ihr Bier

Sieben nüchterne Fragen und Antworten im Gespräch mit der St.Galler Suchtfachstelle.

TEXT: PETER SURBER

Die Suchtfachstelle St.Gallen liegt am Brühltor, bloss einige hundert Meter von der Brauerei Schützengarten entfernt. Das Verhältnis zu «Schüga» sei denn auch entspannt, sagt Regine Rust, die Fachstellenleiterin. Das ist typisch für die pragmatische Haltung der St.Galler Suchtexperten. «Wir plädieren nicht für vollständige Abstinenz, sondern für einen risikokompetenten Umgang mit Alkohol.» Ein schönes Wort, ein nüchternes Wort. Wenn jemand gar nicht trinke, sei das natürlich grossartig – aber die Realität heisse «Konsumgesellschaft». Damit müssten Jugendliche wie Erwachsene zurechtkommen.

Wer konsumiert was und warum, wieviel ist ungesund, was sind die Folgen? Ein paar Antworten, gegoren aus dem Gespräch mit der Leiterin der Suchtfachstelle und in sieben Schlucken serviert.

1. Schmeckts überhaupt?

Bier ist bitter. Das ist ein Vorteil, sagt Regine Rust, gegenüber den süssen oder süsslichen Alcopops, denn diese schmecken wie Sirup, während Bier als Einstiegsgetränk erstmal für viele Jugendliche unangenehm ist. Schwer im Kommen ist, zumindest bei den nicht mehr ganz Jungen, alkoholfreies Bier – entdeckt zum Beispiel von Männern, die merken: Mein Bierkonsum wird langsam problematisch.

2. Wer trinkt was?

Mädchen holen auf – statistisch erwiesen und auch gemäss den Beobachtungen der Suchtfachstelle. Jugendliche trinken zum einen Bier, zum andern Mixgetränke mit Wodka. Beides hat den «Vorteil», dass es relativ billig ist. Kommt hinzu: Ein Bier in der Hand zu haben, ist praktisch, weil man kein Glas braucht, und es ist sozial weitgehend akzeptiert – anders, als wenn einer mit der Flasche Rotwein unterwegs ist. Kiffen und Bierkonsum zu vergleichen, wie dies jüngst eine Studie gemacht hat, findet Regine Rust im Übrigen fragwürdig. Die Kontexte des Konsums seien zu unterschiedlich.

3. Warum trinkt der Mensch?

Zwar gebe es zahllose Studien über Trink- und sonstiges Suchtverhalten, sagt Fachfrau Rust. Entscheidend sind für sie aber, auch in der Beratung, die individuellen Motive – und die Bereitschaft der Klienten, sich selber Fragen zu stellen: Wofür steht mein Suchtverhalten? Habe ich es unter Kontrolle oder muss ich mir Regeln setzen? Was bedeutet mir der Rausch? Nicht zu unterschätzen ist dabei der soziale Druck, gerade in jugendlichen Cliquen: Wer dazugehören will, hat den Wunsch und gerät leicht in den Sog, mitzutrinken.

4. Was heisst massvoll?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO nennt als Mass für ein risikoarmes Trinkverhalten: für Frauen eine Stange Bier oder ein Glas Wein pro Tag, für Männer zwei Stangen bzw. zwei Gläser. Zum Masshalten gehört gemäss WHO ausserdem, zwei Tage pro Woche abstinent zu sein. Die Suchtfachstelle St.Gallen hat für Jugendliche die Präventionskampagne unter dem Titel «Mondrausch» lanciert. Sie sagt: Gelegentliches Trinken ist in Ordnung, aber es soll genussvoll sein und bleiben.

5. Wann wirds problematisch?

Alkoholsucht kommt schleichend, sagt Regine Rust. Und irgendwann ist das Mass überschritten – die Warnsignale umschreibt sie so: Die Idee Alkohol läuft im Hinterkopf ständig mit wie ein Film, man organisiert sein Leben mehr und mehr um den Konsum herum und um die Gelegenheiten, die Sucht zu bedienen. Der Süchtige ist gleichsam ständig in Diskussion mit sich selber – noch ein Zug, noch ein Glas, oder doch nicht...? Das kann eine Zeitlang gut gehen, irgendwann aber nicht mehr.

6. Was sind die Gefahren?

Alkohol ist, entgegen der verbreiteten Volksmeinung, nicht gesundheitsfördernd – auch nicht in der Form des berühmten Gläschens Wein pro Tag. Alkohol ist toxisch. Wenn Bier heute auf den Markt käme, sagt Rust, dann würde es verboten wegen Verstoss gegen das Betäubungsmittelgesetz. Alkohol ist ein Nervengift. Wer zu viel konsumiert, beschädigt den Körper als Ganzes, vom Hirn über das Nervensystem bis zu den Organen. Zwar gelte auch hier: Die Dosis macht das Gift. Aber Gift bleibt Gift. Unnötig zu sagen, dass die Schäden nicht nur individuell, sondern auch sozial verheerend sein können.

7. Wie steht es um die Jungen?

Komasaufen, Botellons, Bierexzesse im Ausgang: Das Thema «Jugend und Alkohol» ist oder war immer wieder von üblen Schlagzeilen geprägt. Regine Rust bricht dagegen eine Lanze für die Jugendlichen: «Ich erlebe sie als sehr gesundheitsbewusst, leistungsorientiert und reflektiert, was Sucht betrifft.» Natürlich gebe es Besäufnisse. Ihre Hypothese dazu ist, dass viele Jugendliche unter starkem Druck stehen – oder zumindest sich selber so erleben. «Und dann lässt man am Wochenende los.»

Nehmen wir einen letzten bitteren Schluck – und fragen: Ist die «heutige Jugend» allzu gesundheitsbewusst? Muss man nicht ein paarmal so richtig über die Stränge gehauen haben, auch in Sachen Alkoholkonsum? Für die Leiterin der Suchtfachstelle sind das typische Zuschreibungen oder Fantasien der Älteren. Dabei entwickle jede Jugend-Generation ihre eigenen Methoden und Systeme, auch im Umgang mit Sucht. Was im Jahr 2016 an Kompetenzen gefragt und an Ausbruchsvarianten möglich ist, ist etwas anderes als in den 1970er-, 1950er- oder 1920er-Jahren. Wie bewegen wir uns in unserer Welt, was sind die Freiräume und die Ausdrucksmittel? Auf diese Fragen findet jede Generation ihre eigenen Antworten und sagt: Das ist nicht euer Bier. Das ist unser Bier.

suchtfachstelle-sg.ch

Peter Surber, 1957, ist Saitenredaktor.

St.Gallen

9030 kleinbrauerei-9030.ch	Abtwil
BCB mable.ch	St.Gallen
Bier Factory Rapperswil bierfactory.ch	Rapperswil
biergarage.ch biergarage.ch	St.Gallen
Black Deer Brewing blackdeerbrewing.com	St.Gallen
Ceres Bräu Haag ceresbraeu.ch	Haag
Floowiiler	Flawil
Gelinde BrüW	Jona
Heerbrugger Bier heerbruggerbier.ch	Heerbrugg
HERMANN Bier hermannbier.ch	St.Gallen
HuM (hopfenundmalz)	Gossau
IGBrau igbrau.ch	Abtwil
Kursi Bräu	Goldach
Kornhausbräu kornhausbraeu.ch	Rorschach
Rietgassbräu	Rheineck
Röbi-Bräu	Wangs
Schlucki	Schmerikon
Schneider Braui	Mels
Schützengarten schuetzengarten.ch	St.Gallen
Seegal-Bräu seegal.ch	Trübbach
Sennbräu sennbraeu.ch	Buchs
Sevibräu bierbrauzubehoer.ch	Sevelen
Sonnenbräu sonnenbraeu.ch	Rebstein
Stadtbühl hammersud.ch	Gossau
Tüüfelsbräu tueuefelsbraeu.ch	Kirchberg
Valeis valeisbier.ch	Vilters
VSHSR vshsr.ch	Rapperswil

Appenzell Innerrhoden

Locher appenzellerbier.ch	Appenzell

Appenzell Ausserrhoden

BoFo bofo.ch	Herisau
Eugster	Heiden
Remise Braui remise-braui.ch	Rehetobel

Thurgau

Barfuss barfuss-brauerei.ch	Wuppenau
Bier WerCH bier-werch.ch	Bettwiesen
Bischoff	Frauenfeld
Bodensee bodenseebraeu.ch	Egnach
Element elementbrauerei.ch	Pfyn
Eppishauserbräu	Erlen
Hopfi-Diessenhofen	Diessenhofen
Huus-Braui huus-braui.ch	Roggwil
Kloster Fischingen pilgrim.ch	Fischingen
Köster	Uttwil
Lärchenbräu	Wängi
Mükon	Eschlikon
Müli-Bräu (Verein Altnauer-Bier) mueli-braeu.ch	Altnau
PloppUp	Kesswil
Riethof riethöfler.ch	Eschlikon
Schenk's Brauhüsli	Andwil
Schlossbier schlossbier.ch	Hüttlingen
Sonnenbergbier	Sirnach
Stadtbrauerei Diessenhofen	Diessenhofen
Tannzapfenbräu tannzapfenbraeu.ch	Guntershausen
Teddybeer	Münchwilen
Thurtalbräu	Frauenfeld
Wagerswiler Bräu wagerswil.ch/brauerei.html	Wagerswil
Zwitscherbier zwitscherbier.ch	Romanshorn

Jill Magid
«The Proposal»
4. Juni – 21. August 2016

Führung:
Sonntag, 21. August,
15 Uhr

Vanessa Billy
3. September –
13. November 2016

Eröffnung:
Freitag, 2. September,
18 Uhr

Kunst Halle Sankt Gallen
Davidstrasse 40
9000 St. Gallen
www.k9000.ch

Öffnungszeiten:
Di–Fr 12–18 Uhr
Sa / So 11–17 Uhr

COMEDIA

Katharinengasse 20, CH-9004 St.Gallen,
Tel./Fax 071 245 80 08, medien@comedia-sg.ch

BITTE VORMERKEN!

***POLITIK DER ERFAHRUNG* MIT THEODOR ITTEN, RON ROBERTS UND DÖRTE FUCHS AM MITTWOCH 24. AUGUST IN DER COMEDIA.**

***WILHELM TELL IN MANILA* DER SEHR EMPFEHLENSWERTE ROMAN VON UND MIT ANNETTE HUG AM MITTWOCH 14. SEPTEMBER IN DER COMEDIA.**

***STEFAN KELLER MIT BILDLEGENDEN,* 66 WAHRE GESCHICHTEN IM OKTOBER IM PALACE.**

UND WEITERE ÜBERRASCHUNGEN.

www.comedia-sg.ch mit unseren Buch-, Comic/Manga- und WorldMusic-Tipps und dem grossen Medienkatalog **mit E-Shop!**