

Blaues Kreuz

Berühmte Nichttrinker, Folge 6

Denzel Washington

Denzel Washington zählt zu den erfolgreichsten Schauspielern Hollywoods. Während seiner bald vierzig Jahre im Filmgeschäft erhielt er zwei Oscars und viele weitere Auszeichnungen. Seinen christlichen Glauben lebt er offen. Dazu gehört für ihn, dass er keinen Alkohol trinkt.



Denzel Washington 2010 an der Premiere zu «The Book of Eli»

Denzel Washington wurde am 28. Dezember 1954 in Mount Vernon im US-Staat New York geboren. Sein Vater war Prediger in einer Pfingstgemeinde und arbeitete in der New Yorker Stadtverwaltung sowie als Verkäufer in einem Warenhaus, seine Mutter war in einem Schönheitssalon tätig. Früh erlernte Denzel Washington Werte wie Liebe zu und Respekt vor den Mitmenschen. «Praktizierst du die Liebe nicht, dann hast du das Wesentliche nicht begriffen», bemerkte er einst. Washington war aber nicht nur respektvoll, sondern auch ehr-

geizig. Nach der Scheidung seiner Eltern schickte ihn seine Mutter auf die Oakland Military Academy. Die Zeit dort sollte sein Leben verändern: «Die Richtung, die ich davor eingeschlagen hatte, hätte ich nicht durchhalten können. Die Kumpel, mit denen ich herumhing, haben inzwischen zusammengerechnet an die vierzig Jahre im Gefängnis verbracht. Sie waren nette Jungs, aber die Strasse hatte sie im Griff.» Nach der Militärschule studierte Washington Theaterwissenschaften und Journalismus und begann am Theater seine Karriere.



Liebe Leserin, lieber Leser

In den letzten Wochen wurde vielen von uns die Bedeutung unserer natürlichen und menschlichen Umwelt bewusst. Ein einfacher Waldspaziergang wurde zum fast unbezahlbaren Luxusgut. Da wir zuhause eingeschlossen waren, fingen wir an, anders auf die Geräusche in unserer unmittelbaren Umgebung zu achten: Vogelstimmen, Nachbarschaftsgeräusche, Kinderstimmen ...

Für einmal waren es die Tiere, die aus diesem strahlenden Frühling den grössten Nutzen zogen. Sie eroberten öffentliche Plätze zurück, die sonst mit Menschen überflutet sind. Einigen Menschen erleichterten der reduzierte Lärm und die verringerte Luftverschmutzung das Sehen und Atmen.

Mir kamen die Gefangenen in den Sinn, die in ihren Zellen eingesperrt sind und nur wenige Stunden im Freien verbringen können. Einige unter uns litten unter dem Eingeschlossen-Sein und unter Einsamkeit. Der Konsum von Suchtmitteln wie Alkohol, Medikamenten und Internet hat zugenommen. Zum Glück konnten unsere Beratungsstellen ihre Tätigkeit fortsetzen.

Ein gutes Leben ist mehr als Atmen und Essen. Wir brauchen einander, soziale Bindungen und Solidarität. Es freut mich, dass viele Leute in diesen schwierigen Zeiten richtig kreativ wurden, in den sozialen Netzen, aber auch in der Blaukreuz-Bewegung. Was immer geschehen mag, wir halten an der Hoffnung fest. Unser Blick endet nicht im Materiellen, sondern sucht ewige Werte.

Didier Rochat
Geschäftsführer



Denzel Washington gewinnt 2010 den Tony Award für den besten Hauptdarsteller

Steile Karriere

Seinen ersten Kinofilm drehte Washington mit 27 Jahren. Die erste grosse Rolle war 1988 die des Anti-Apartheid-Kämpfers Steve Biko in «Schrei nach Freiheit», der ihm eine Oscar- und eine Golden-Globe-Nominierung eintrug. Für beide Auszeichnungen reichte es ein Jahr später, als Washington im Bürgerkriegsdrama «Glory» den Soldaten Private Trip spielte.

Ab dann spielte er fast jedes Jahr in einem wichtigen Film, unter anderem die Titelrolle in Spike Lees «Malcolm X» (1992), in «Die Akte» mit Julia Roberts oder in «Spiel des Lebens». In «Flight» (2012) stellt Washington einen alkoholsüchtigen Piloten dar, der seine Krankheit lange erfolgreich verstecken kann, bis er während eines Gerichtsprozesses mit sich ins Reine kommt.

Washingtons Auszeichnungen lassen sich sehen. Er erhielt neben zwei Oscars und fünf Oscar-Nominierungen unter anderem drei Golden Globes und sieben Golden-Globe-Nominierungen, zwei Silberne Bären und eine Goldene Kamera verliehen. Im Jahr 2016 erhielt er den Cecil B. DeMille Lifetime Achievement Award für das beste Lebenswerk.

Denzel Washington lebt mit seiner Frau, Pauletta Pearson, in Los Angeles. Sie haben vier Kinder, wobei das älteste, John David, in die Fussstapfen des Vaters zu treten scheint. Nach einer Laufbahn als Football-Spieler widmet er sich seit 2015 der Schauspielerei. Er wirkte in der Serie «Ballers» mit und ist im Film «Love Beats Rhymes» über die Rapperin Azealia Banks zu sehen. Das zweitälteste Kind, Katia, hat 2010 an der angesehenen Yale University studiert. Die jüngsten Kinder – heute gut dreissig Jahre alt – sind die Zwillinge Olivia und Malcolm. Während Olivia in Lee Daniels Film «The Butler» mitspielte, schloss ihr Zwillingsbruder 2013 am American Film Institute in Hollywood ein Studium der

Filmwissenschaften ab. Washington dazu scherzhaft: «Ich hoffe, er engagiert mich eines Tages als Schauspieler.»

Washingtons Glaube an Gott

Denzel Washingtons Eltern waren beide praktizierende, streng gläubige Christen. In seinen frühen Jahren hatte Washington darüber nachgedacht, Pfarrer zu werden. Nach einer kurzen Abkehr vom Glauben in der Jugend fand er zu ihm zurück. «Als ich zwanzig Jahre alt war, sagte man mir voraus, dass ich um die Welt reisen und vor Millionen von Menschen predigen würde», erzählt er heute. Dies habe sich später mit seiner Filmkarriere und seinen öffentlichen Auftritten bewahrheitet. Washington bekennt sich offen zu seinem Glauben. Er liest nach eigener Aussage täglich in der Bibel. Und er ist ein treuer Ehemann. Seit 1977 ist er mit derselben Frau verheiratet – für die Verhältnisse in Hollywood eine Ewigkeit ... Wenn Washington sich politisch äussert, dann immer im Sinn einer Politik des Ausgleichs. Nie hat er einen Präsidenten niedergemacht; vielmehr sagte er in Anlehnung an den Propheten Daniel: «God puts leaders in place for a reason and a season.» (Gott setzt Anführer aus einem bestimmten Grund und für eine gewisse Zeit ein.)

Sein Glaube ist auch der Grund, warum Washington keinen Alkohol trinkt. Genauer gesagt, keinen mehr. Den Anlass gab ein ernstes Gespräch mit seiner Mutter. Er war damals 59 Jahre alt und hatte schon manchen feuchtfröhlichen Anlass und Urlaub gefeiert. Mama Washington sagte zu ihrem Sohn: «Denzel, du tust viel Gutes, aber bitte tu es richtig. Ich weiss, was ich sage.» An seinem 60. Geburtstag, vor fünf Jahren, trank Washington zum letzten Mal Alkohol.

Denzel Washington als inspirierender Redner

«Ich danke Gott, dass er mich gesegnet und geformt, gezüchtigt, belehrt und bestraft hat. Dass er mich ein Gefäss sein und Menschen auf der ganzen Welt berühren lässt. Arbeiten wir an uns selbst! Strengen wir uns an. Geben wir nie auf, stürzen wir siebenmal und stehen wir achtmal auf ... Ohne Hingabe fängst du nie etwas an. Und ohne Beständigkeit bringst du nie etwas fertig!»



<https://youtu.be/5H9o3avuVIY> (zweitletztes Zeichen: kleines «L»)



Die Gute Nachricht

Preist den HERRN, denn er ist gut, ewig währt seine Gnade. (Psalm 107,1)

Dieser Bibelvers ist aus vielen Übersetzungen anders bekannt, nämlich *Danket dem Herrn, denn er ist freundlich, und seine Güte währet ewig*. Die neue Zürcher Bibel zieht preisen vor. Im hebräischen Verb steckt beides, aber preisen überwiegt. Der mit diesem Wort ausgedrückte Lobpreis bezieht sich stets auf Gott. Interessant ist, dass sämtliche Sprachen erst spät eine Vokabel für den Dank hervorgebracht haben. Offenbar sind der Dienst an nichtverwandte Menschen und der anschliessende Dank Errungenschaften einer späteren Kulturstufe.

In der modernen Arbeitsteilung erfolgen Leistung und Gegenleistung indirekt. Leistungen werden anonym abgegolten. Dadurch verschwindet die Gegenseitigkeit, und damit verblasst die Solidarität. Diese beruht auf dem Prinzip des «Einer für alle, alle für einen».

Angesichts der heute grossen institutionellen Hilfe ist ein neues Problem erschienen: Einen Dank kann man nur gegenüber Menschen aussprechen. Institutionen erwarten für ihre Wohltaten keinen Dank. Den Empfängern wird sogar beigebracht, dass sie Anspruch darauf hätten. So lindert der Sozialstaat zwar Engpässe, erzeugt aber zugleich Anonymität und Undankbarkeit. Die administrative Hilfe vermindert Dankbarkeit – und damit leider auch ein Stück Menschlichkeit.

Peter Ruch, Küsnacht
Pensionierter Pfarrer

Frisch gebacken: Gluschtigs zum Schnouse

Unsere Buchreihe «Bärndütschi Gschichte» hat Zuwachs erhalten. Der neuste Band heisst «Gluschtigs zum Schnouse» und stammt aus der Feder von Barbara Wyder, die vor zwei Jahren bereits «Oldies um Mitternacht» bei uns veröffentlicht hat.

Die Autorin unseres neuen Buchs glaubt, dass Naschen vererbbar ist. Sie, die in dieser Beziehung kein unbeschriebenes Blatt ist, befürchtet, dieses Gen ihren Kindern weitergegeben zu haben . . . Deshalb versteckte sie einst eine kostbare Schachtel Pralinen vor ihren Buben im Keller – und vergass sie, bis sie Jahre später beim Umziehen auf die inzwischen angegrauten Köstlichkeiten stiess . . .

«Gluschtigs zum Schnouse» erzählt Geschichten aus der Kindheit der Autorin und solche, die sie später als Frau und Mutter erlebt oder gehört hat.

Vorlese-Geschichten im Blaukreuz-Verlag
Unsere «Bärndütschi Gschichte» sind dank Grossschrift und handlicher Abmessungen leicht zu lesen und eignen sich auch gut zum Vorlesen. Jeder Band enthält Kurzgeschichten unterschiedlicher Länge, die der Vorleser an die Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer der Zuhörer anpassen kann. Sie handeln in längst vergangener Zeit, wecken Kindheitserinnerungen und bringen die Leserinnen und Leser zum Schmunzeln. Zuhören fördert die Gedächtnisleistung und weckt vergangene Gefühle, deshalb eignen sich die Geschichten auch für demenzkranke Menschen. Der Spass an dieser Lektüre kennt keine Altersgrenzen!



Besuchen Sie unseren Webshop auf www.blaukreuzverlag.ch. Wir liefern jedes Buch gegen Rechnung nach Hause. Bestellungen nehmen wir auch via 031 300 58 66 oder verlag@blaukreuz.ch entgegen.

JETZT RESERVIEREN: +41 (0)81 410 10 20

SOMMERFREUDEN IN DAVOS

Bus & RHB
GRATIS
Diverse Aktivitäten &
Bergbahnen
VERGÜNSTIGT



www.seebüel.ch

Seebüel
Hotel *** Café • Restaurant • See

Unsere Heimgegangenen

Blaukreuzverein Ostermündigen
Kurt Kurzen, 81 Jahre

Blaues Kreuz Schaffhausen-Thurgau
Albert Müller, 94 Jahre

Blaues Kreuz Aargau/Luzern
Walter Bolliger, 81 Jahre

Blaukreuzverein Seon-Dürrenäsch
Martin Kaspar, 71 Jahre

Bärenhöfli essen/trinken/treffen

Zeughausgasse 41, 3011 Bern

baerenhoefli.ch

Mittagstisch
schnell, günstig
und gesund

Abendkarte
leichte, frische Gerichte

Bärenhöfli Öpfuchüechli
der süsse Klassiker



Gemütliche Atmosphäre und Gastlichkeit wird bei uns gross geschrieben. Zwei Konferenz- und Banketträume bis 200 Personen stehen für Schulungen, Konferenzen, Ausstellungen und verschiedene private Anlässe zur Verfügung.

Petersgraben 23 | CH-4051 Basel
Tel. +41 61 261 81 40 | Fax. +41 61 261 64 92
www.hotelrochat.ch | info@hotelrochat.ch

Hotel Rochat seit 1899

**** Hotel mit *** Komfort.**
Historisches Gebäude unter Denkmalschutz in der Basler Altstadt.
Zentrale und sehr ruhige Lage.
Nähe Universität und Kantonsspital.
80 Betten / 50 Zimmer renoviert mit *** Komfort,
Bad oder Dusche, WC, FullHD Slim & Smart TV
mit 150 internationalen Kanälen, Minibar
und high Speed Wlan Internet.



Profitieren Sie von 10% Rabatt und den genossenschaftlichen Vorteilen!



Wer ist die Vaudoise ?

Seit 1895 im Schweizer Markt präsent, zählt die Vaudoise Versicherung hierzulande zu den sichersten und vertrauenswürdigsten Versicherungen. Dies dank ihren genossenschaftlichen Wurzeln und der langfristig ausgerichteten Vision.

Ihre Vorteile als MitarbeiterIn und/oder aktives Mitglied des Blauen Kreuzes:

- **10% Rabatt** auf alle privaten Versicherungen (Auto, Motorrad, Haushalt, etc.) der Vaudoise
- **Zusätzliche 10% Rabatt** bei Einschluss der Nulltoleranz-Grenze bei Alkohol im Strassenverkehr in Ihrer Auto- und Motorradversicherung

Weitere Vorteile als Vaudoise-Kunde:

- Sie profitieren von einer genossenschaftlichen **Gewinnbeteiligung** (in den letzten Jahren erhielten Sie im Durchschnitt 15% der Prämie zurück)
- Sie haben die Möglichkeit, vom **lebenslangen Maximalbonus** zu profitieren (einmalig in der Schweiz).
- Sie profitieren von einer **persönlichen, einfachen und schnellen Schadenabwicklung**.
- Sie erhalten eine **kostenlose Überprüfung** Ihrer Versicherungs- und Vorsorgesituation.

Wer ist für Sie zuständig?

Mein Name ist Philippe Küffer. Ich arbeite seit mehr als 10 Jahren für die Vaudoise. Von Beginn an hat mich die genossenschaftliche Struktur und die soziale Verantwortung, welche die Vaudoise Versicherungen wahrnimmt, begeistert.

Ich bewundere das Engagement, welches das Blaue Kreuz tagtäglich in unsere Gesellschaft einbringt und damit vielen Menschen in unserem Land eine grosse Hilfe ist.

Sie können mich unter folgenden Koordinaten erreichen. Ich bin gerne in allen Versicherungs- und Vorsorgefragen für Sie da.

Vaudoise Versicherungen
Philippe Küffer, Versicherungs- und Vorsorgeberater
Thunstrasse 20, 3000 Bern 6
T 031 356 51 36, M 076 372 73 62
pkueffer@vaudoise.ch - www.vaudoise.ch

Ein Abschied mit Hoffnung



Pfarrer Arnold Bovet (1843–1903)

Am 20. April 1880 lud Pfarrer Arnold Bovet einige Freunde zu einem guten Mahl zu sich nach Hause ein. In der anschliessenden Andacht erklärte er, er habe die Freunde eingeladen, um mit ihnen die Sektion Bern des Blauen Kreuzes zu gründen. Ein Komitee wurde gebildet, danach wurden Lieder gesungen. Mit dem Versprechen, fest und treu zur guten Sache zu stehen, gaben sich die durch die Vereinspflicht in Gott verbundenen Freunde die Hand. Der Blaukreuzverein Bern war gegründet!

Anlässlich der 75-Jahr-Feier im Jahr 1955 schrieb der damalige Berner Stadtpräsident Otto Steiger: «Trotz seiner 75 Jahre ist das Blaue Kreuz jung geblieben. Eine grosse Arbeit wartet noch seiner, deren es nicht müde werden darf.» In der Gründungszeit des Blauen Kreuzes rollte eine gewaltige Schnapswelle durch unser Land. Gesetzliche Schranken gab es keine. Wichtige Nahrungsmittel wie Kartoffeln und Obst wurden hemmungslos in Schnaps verwandelt, der billig verkauft wurde. Es war die Zeit der Industrialisierung: Familien ertranken sprichwörtlich im damals billigsten Getränk, dem Schnaps.

Im Bericht zur 75-Jahr-Feier steht: «Die Trinkerrettungsarbeit ist ein Durchbruch in die Herrschaftszone Satans.» Das Ziel unserer Arbeit mit alkoholkranken Menschen war nicht nur die Abstinenz, sondern die völlige Freiheit durch das Heil Jesu Christi. Der Kampf war oft hart. Es kam vor, dass einer mit einem verbundenen Auge oder einer Beule am Kopf zur Vereinsstunde kam. Sogar Pfarrer Bovet wurde belästigt. Trotzdem zählte der Verein nach 25 Jahren 1013 Vereinsmitglieder, wobei 437 unter ihnen gerettete Alkoholranke waren.

Vier Jahre nach der Gründung schuf Pfarrer Bovet im bernischen «Bärenhöfli» die Grundlage für die Blaukreuzagentur, die spätere Beratungsstelle, die 1995 vom Kantonalverband des Blauen Kreuzes übernommen wurde. Wie vielen Menschen dank unserem Blaukreuzverein geholfen werden konnte, weiss nur unser Herr, Jesus Christus.

Die wöchentlichen Versammlungen, die einst im grossen Saal des Vereinshauses stattgefunden hatten, wurden kleiner, sodass man

sich später im kleineren Palmensaal traf, dann in der Steiger-Stube und schliesslich in einem Büro der Beratungsstelle. Der jährliche Blaukreuzbasar musste mangels freiwilliger Mitarbeiter aufgegeben werden. Dies mitanzusehen, schmerzte, es liess sich aber nicht vermeiden. Nach 140 Jahren müssen wir von unserem Verein Abschied nehmen. Die Beratungsstelle bleibt zum Glück bestehen. Wir beten, dass ihre Mitarbeiter reich gesegnet werden mögen.

Vielleicht fragen wir uns: Warum ist es so weit gekommen? Was willst Du, lieber Herr, uns damit sagen? Aber unsere Hoffnung bleibt: Gott ist derselbe, heute wie anno 1880. Er hat noch immer ein Herz für die Verlorenen, denn dazu ist der Sohn Gottes gekommen: um zu retten, was verloren ist!

Rolf Kuhn, Riggisberg
Blaukreuz-Veteran und «Urgestein»
der Berner Gassenarbeit



Blaukreuz-Vereinshaus in der Berner Altstadt (Zeughausgasse 39)

«Ich will mit meiner Vergangenheit Frieden schliessen» (Teil 2)

Im ersten Teil des Interviews berichtete Natalie Gautschi von ihrer Kindheit bei ihren Grosseltern und bei Pflegeeltern. Bei letzteren lernte sie, Ziele zu setzen und zu erreichen, vermisste jedoch die bedingungslose Liebe. In schwierigen Zeiten findet sie Kraft im Gebet.

Blaues Kreuz: Wie verbrachtest du als Jugendliche die Freizeit?

Natalie Gautschi: Ich tanzte gern und hörte Musik – für viel mehr hatte ich keine Zeit. Bis ich 25 Jahre alt war, ging ich häufig tanzen.

Hattest du enge Freundschaften?

Nach der Trennung von meinem Mann verbrachte ich viel Zeit mit einer Freundin, die ich durch ihn kennengelernt hatte. Sie trennte sich kurz

nach mir von ihrem Mann. Unsere Freundschaft löste sich auf, nachdem sie einen neuen Mann kennengelernt hatte.

Ich kann aber weiter auf sie zählen. Ich habe wenige, aber echte und wertvolle Freundschaften.

Wie lernst du deinen Mann kennen?

Ich war 25, hatte längere Zeit als Barmaid gearbeitet und führte ein wildes Leben. Dann nahm ich eine Auszeit und lebte eine Zeit lang bei meiner Tante in der Deutschschweiz. Am 1. August wurde ich zu einem privaten Fest eingeladen. Dort lernte ich meinen Mann kennen. Es war Liebe auf den ersten Blick . . . Wir lebten dreizehn Jahre zusammen. Nachdem ich schwanger geworden war, heirateten wir. Wir bekamen eine Tochter.

Warum habt ihr euch getrennt?

Mein Mann warf mich aus der Wohnung, weil ich Geld veruntreut und übermässig Alkohol getrunken und Kokain genommen hatte. Nach einer ersten Therapie, in der er mich unterstützt hatte, fing ich wieder an zu

trinken und wurde wegen Suizidgefahr in die Psychiatrische Klinik Waldau eingeliefert. Da packte er meine Sachen in der Wohnung zusammen und schickte sie in die Klinik. So trennte er sich von mir.

Warum hat er das getan?

Er hatte angekündigt, wenn ich wieder mit Trinken anfangen würde, werde er sich von mir trennen. Das hat er dann getan.

«Mein Mann warf mich aus der Wohnung, weil ich Geld veruntreut hatte und übermässig trank.»

Hattest du diese Konsequenz erwartet?

Ja. Das Kokain nahm ich, um nach dem Alkohol funktionieren zu können. Den

Alkohol nahm ich, um zu vergessen. Wegen dem Kokain machte ich grosse Schulden und plünderte das Konto meiner Tochter.

Das ist heftig . . .

Ich bin nicht stolz darauf, aber so war es halt. Ich kann es nicht ungeschehen machen. Nach anfänglichen Schwierigkeiten verstand ich mich mit meinem Exmann wieder gut. Wir wollten auf keinen Fall, dass unsere Tochter unter der Trennung leiden würde. Meine Tochter hat mir zum Glück verziehen.

Hofftest du, dass du und dein Mann wieder zusammenfinden würden?

Ja, lang. Nach einem Jahr hatte mein Exmann allerdings eine neue Lebensgefährtin.

Mit 15 Jahren lernst du Schneiderin.

Warum diese Wahl?

Aus Not. Da ich das letzte Schuljahr nicht bestanden hatte, musste ich eine Lehre machen. Ich nähte gern und dachte, vielleicht

könnte ich nach der Lehre Mode studieren und Designerin werden.

Gefiel dir die Lehre?

Ja. Heute vermisse ich das Schneidern, aber man kann davon kaum leben. Um mehr zu verdienen, wurde ich Modeverkäuferin. Ich mag den Kontakt zu den Kunden und arbeitete mich zur Geschäftsführerin hoch, später zur Filialleiterin. Im Februar 2017 verlor ich wegen meinem Alkoholkonsum die Stelle. Seit dem 17. August 2017 bin ich trocken – es sind jetzt über 1000 Tage!

Warum hast du nicht wieder einen Laden übernommen?

Weil ich diese Verantwortung nicht mehr tragen will. Der Zahlendruck ist enorm. Restaurants und gewisse Geschäfte kommen wegen des Alkoholverkaufs für mich nicht in Frage. Ich könnte mir vorstellen, in einer Betriebskantine zu arbeiten. Ich wünsche mir eine neue Herausforderung mit menschlichen Kontakten.

Was trieb dich als Filialleiterin zum Alkohol? Stress?

Nein, Unzufriedenheit. Ich trank kontrolliert, das heisst, ich trank nur, wenn ich am nächsten Tag nicht arbeiten musste. Es kam aber zu Abstürzen.

Glaubst du, dass kontrolliertes Trinken nach einer Alkoholgeschichte möglich ist?

Eindeutig nein! Ich werde es nie mehr versuchen. Zum Glück habe ich keine Lust auf Alkohol; den Suchtdruck kenne ich nicht.

Was brachte dich beim ersten Mal zum übermässigen Trinken? Gefühle, die dich überwältigten.

Wann hast du gemerkt, dass du mit Alkohol ein Problem hast?

Als ich mit 23 Jahren aufhörte, als Barmaid zu arbeiten. Eines Nachts merkte ich, dass ich nicht einschlafen konnte. Ich fuhr wieder in die Stadt und trank drei Gin Tonics, um herunterzufahren und den Schlaf zu finden. So fing es an.

Woran merktest du, dass du zu viel getrunken hattest?

An den Blackouts. Wenn du nachts daheim aufwachst und dich nicht erinnern kannst, wie du nach Hause gekommen bist, dann merkst du, dass etwas nicht stimmt. Ich wusste: So kann es nicht weitergehen.

Was war das Angenehme am Alkoholkonsum?

Das Vergessen. Das Sich-Betäuben. Den seelischen Schmerz zu lindern.

Was wolltest du vergessen?

Meine Gefühle. Die Schuldgefühle gegenüber meiner Tochter, da ich getrunken hatte. Ich kam nicht mehr klar mit meinem Leben, konnte nicht mehr mit meinen Gefühlen umgehen und verdrängte die Probleme.

Wie sah damals ein typischer Tagesablauf aus?

Mein Mann ging zur Arbeit. Ich weckte meine Tochter, trank ein Bier, bereitete der Tochter ein Frühstück und brachte sie zur Schule. Dann kehrte ich nach Hause zurück und trank ein zweites Bier oder etwas Stärkeres. Wenn mein Mann den Alkohol in unserer Wohnung versteckte, holte ich im Keller Schnaps. Um elf Uhr war ich zu. Ich raffte mich auf, bereitete ein Mittagessen für meine Tochter zu ...

Merkte sie, dass etwas nicht stimmte?

Ja. Sie ging häufig zu ihren Grosseltern zu Mittag essen. Nachmittags verliess ich das Haus, um Kokain zu organisieren, und putzte mich auf, um nach der Schule für meine Tochter präsent zu sein. Abends kam mein Mann von der Arbeit zurück, wir schlie-



Natalie Gautschi ist bei ihren Grosseltern und bei Pflegeeltern aufgewachsen.

fen häufig beide auf der Couch ein. Am nächsten Tag fing alles wieder von vorn an.

Was waren die wichtigsten Stationen deiner Alkoholkrankung?

Mit 23 Jahren stellte ich fest, dass ich ohne Alkohol nicht mehr schlafen konnte. Dann lebte ich einige Jahre normal. Der Konsum stieg an, als ich realisierte, dass die Epilepsie meiner Tochter nicht mit Medikamenten in den Griff zu bekommen war. Nach ihrer Operation machte ich eine erste Therapie in der Klinik

Südhang. Dann kam der Rückfall, die Trennung von meinem Mann, die Einlieferung in die Klinik Waldau und sechs Monate im Südhang. Ich trat eine Stelle im Verkauf an, fing wieder zu trinken an und verlor die Stelle. Ich fasste mich wieder und trat eine neue Stelle als Filialeiterin an, die ich wegen meinem Alkoholkonsum abermals verlor. In der dritten Therapie wurde mir klar, dass ich krank war. Das half mir.

Was an der Erkenntnis, krank zu sein, half dir?

Dass ich mich nicht zu schämen brauchte. Für eine Krankheit braucht man sich nicht zu schämen. Eine Krankheit ist allgemein an-

erkannt. Es gibt Lösungen zur Heilung. Der Alkoholismus ist eine tödliche Krankheit. Mir wurde klar: Ich will leben. Hinzu kam mein Wille. Die erste Therapie machte ich wegen meines Mannes, die zweite nach der Trennung, um meine Tochter nicht zu verlieren. Erst die dritte wollte ich von mir aus. Mein Wille war entscheidend und die Einsicht, eine Krankheit zu haben, mit der ich leben kann, solange ich die Finger vom Alkohol lasse.

Besteht die Krankheit unabhängig davon, ob du trinkst?

Ja. Ich lebe mit dieser Krankheit. Das Zweite ist die Regulierung meiner Gefühle. Daran arbeitete ich intensiv in einer Therapie.

Was hast du dort gelernt?

Heute kann ich meinen Problemen ins Auge schauen, sie in Angriff nehmen und Lösungen finden. Ich habe die Freude wiedererlernt, die Achtsamkeit, die Dankbarkeit und das gesündere Leben. Ich habe viel Gutes gewonnen und lasse mich nicht mehr so leicht stressen.

Wo liegt der Grund für diese Freude?

In der Arbeit an mir und der Liebe zu mir selbst, die übrigens eine Lebensaufgabe ist. Ich hatte mich nicht mehr geliebt. Ich habe mich nie wirklich geliebt, sondern Anerkennung für meine Leistungen gesucht. Heute bin ich stolz auf das, was ich geleistet habe.

«Seit dem 17. August 2017 bin ich trocken!»

Was trägt dich heute im Leben?

Die Zufriedenheit. Zu sehen, dass ich nicht trinke. Die bestärkenden Rückmeldungen aus meiner Umgebung. Und die neue Beziehung zu meiner Tochter.

Warum führst du die Therapie heute fort?

Ich will meine verschiedenen Ichs verstehen. Es gibt vier davon, drei aus dem Erwachsenenleben und eines aus der Kindheit. Ich will mit allen Ichs einigermassen in Einklang sein und mit meiner Vergangenheit abschliessen.

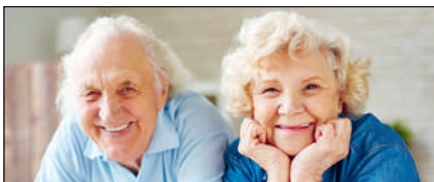
Was braucht es, damit du die Therapie abschliessen kannst?

Ich glaube, wenn ich Frieden mit meiner Vergangenheit gemacht habe, wird es gut sein. Ich muss heute niemandem etwas verzeihen, sondern ich muss Frieden schliessen.

Wie geht es dir heute ohne Alkohol?

Besser denn je. Es ist nicht immer einfach, «dranzubleiben», aber notwendig. Ohne

Alkohol und andere Suchtmittel *lebe* ich wirklich wieder. Ich kann vieles wieder geniessen und mich an kleinen Dingen erfreuen. Ich bin in meinem Leben angekommen. Der Weg hat sich gelohnt!

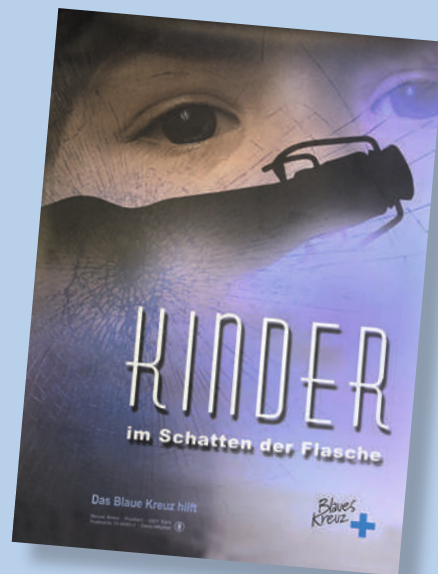


**Ihr Wille zählt –
Ihr Vermächtnis
hilft.**



Postkonto 30-8880-3
www.blaueskreuz.ch/legat

Im Rückspiegel



Blaukreuz-Plakat aus dem Jahr 2001

HERZLICH WILLKOMMEN!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

ALIGRO
Frische. Qualität. Inspiration.

Bern | Pratteln | Emmen | Spreitenbach | Schlieren | Brütisellen | Frauenfeld
Gossau | Rapperswil | Sargans | Matran | Sitten | Chavannes-Renens | Genf



Impressum

BLAUES KREUZ
Verbandszeitschrift des Blauen Kreuzes Schweiz
ISSN 0006 – 4629
www.blaueskreuz.ch
Erscheint sechsmal jährlich.
Auflage: 2836 (Wemf-beglaubigt)
Redaktion: Lukas Weber

Zuschriften bitte an
Redaktion BLAUES KREUZ
Blaues Kreuz Schweiz, Lindenrain 5, 3012 Bern
Telefon 031 300 58 60, redaktion@blaueskreuz.ch
Adressänderungen, Inserate, Abonnemente,
Versand und Probenummern
Blaukreuz-Verlag Bern, Lindenrain 5, 3012 Bern
Telefon 031 300 58 66, verlag@blaueskreuz.ch
Postkonto 30-437-0

Layout und Druck
Brüggl Medien, 8590 Romanshorn

Anzeigen
Anzeigetarif bitte bei
redaktion@blaueskreuz.ch anfordern.
Redaktions- und Insertionsschluss für Nr. 4/2020:
Montag, 15. Juni 2020