

Susanna Valentin

# MEIN LETZTER RAUSCH

A person wearing a light purple hoodie is shown from the chest up. Their face is completely obscured by a large, dense bouquet of white baby's breath flowers with green stems. The background is a plain, light grey.

Porträts über ein  
gutes Leben  
nach der Sucht

rüffer & rub cares







Susanna Valentin



# MEIN LETZTER RAUSCH

Porträts über ein  
gutes Leben  
nach der Sucht

rüffer & rub cares

Die Autorin und der Verlag bedanken sich für  
die großzügige Unterstützung bei

**Kantonales Sozialamt, Soziale Einrichtungen**  
**Verena Boller Stiftung**  
**Frieda Locher-Hofmann Stiftung**  
**Gemeinnützige Gesellschaft Bezirk Meilen**  
**Lions Club Meilen**  
**den Gemeinden Herrliberg, Küsnacht, Männedorf,**  
**Uetikon und Zumikon**  
**Katholische Pfarrei St. Marien Herrliberg**  
**Reformierte Kirchgemeinde Uetikon**  
**Katholische Kirche Zollikon, Zollikerberg, Zumikon**  
**Privater Spender**

Der rüffer & rub Sachbuchverlag wird vom Bundesamt  
für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre  
2021–2024 unterstützt.

Erste Auflage Frühjahr 2022  
Alle Rechte vorbehalten  
Copyright © 2022 by rüffer & rub Sachbuchverlag GmbH, Zürich  
info@ruefferundrub.ch | www.ruefferundrub.ch

Umschlag: © Clique Images | stocksy.com  
Umschlag, Porträt Valentin: © Moritz Hager  
Umschlag, Porträt Eidenbenz: © Felix Eidenbenz  
S. 18: © Bundesamt für Gesundheit BAG  
Alle Porträts: © Felix Eidenbenz

Alle Namen mit \* wurden geändert.

Schrift: Filo Pro, AkkuratStd Light  
Druck und Bindung: Livonia Print Ltd., Riga  
Papier: Munken print white, 80 g/m<sup>2</sup>, 1.8

ISBN 978-3-906304-99-1

|                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Vorwort</b> .....                                                                     | 6   |
| <br><b>Die Sehnsucht hinter der Sucht</b> .....                                          | 10  |
| <br><i>Porträt</i>   Jeannine, 31 Jahre .....                                            | 22  |
| <i>Porträt</i>   Marco, 38 Jahre .....                                                   | 32  |
| <i>Porträt</i>   Gabriela, 54 Jahre .....                                                | 44  |
| <br><b>Von Kindesbeinen bis ins hohe Alter</b> .....                                     | 54  |
| <b>Kleine Schritte, die Großes ermöglichen</b> .....                                     | 62  |
| <b>Aus der Illegalität durch medizinische</b><br><b>Verschreibung von Opioiden</b> ..... | 70  |
| <b>Repression mit Schadensminderung</b> .....                                            | 82  |
| <br><i>Porträt</i>   Angelika, 48 Jahre .....                                            | 90  |
| <i>Porträt</i>   Daniel, 44 Jahre .....                                                  | 100 |
| <i>Porträt</i>   Stefan, 59 Jahre .....                                                  | 108 |
| <br><b>Von Abstinenz zu Toleranz – und wieder zurück</b> .....                           | 118 |
| <b>100 Prozent Genuss, 0 Promille</b> .....                                              | 128 |
| <b>Rausch ohne Drogen und Alkohol</b> .....                                              | 134 |
| <br><i>Porträt</i>   Bamrung, 64 Jahre .....                                             | 140 |
| <i>Porträt</i>   Pascal, 52 Jahre .....                                                  | 150 |
| <i>Porträt</i>   Rolf, 74 Jahre .....                                                    | 160 |
| <br><b>101 Jahre Alkohol- und Suchtberatung</b><br><b>Bezirk Meilen</b> .....            | 168 |

# Vorwort

---

**»Es braucht Mut, aus dem Hamsterrad  
auszusteigen, neue Wege einzuschlagen,  
ohne zu wissen, wohin der Weg führt.«  
– *Susanne Schultz, Alkohol- und Suchtbe-  
ratung Bezirk Meilen (asbm)***



---

Wir sind auf der Reise ins Bündnerland, blicken auf die Wälder, erste schneebedeckte Bergspitzen und freuen uns auf die zwei Tage in den Bergen, auf Tage in der Natur, in der Abgeschiedenheit. Warum nur nehmen wir uns nicht viel öfters eine solche Auszeit? Es scheint, als ob wir im Hamsterrad des Alltags gefangen wären. Die Gedanken an ein anderes – ein erholteres, entspannteres – Leben blenden wir aus. Haben wir keinen Platz für Genuss und Muße? Die Gedanken schweifen weiter, weg von der Freizeit zur Arbeit. Sind viele unserer Klientinnen und Klienten nicht auch im Hamsterrad gefangen? Im Hamsterrad der Sucht? Das Leben kreist um die Sucht, um die guten Gefühle, die das Suchtmittel kurzfristig schenkt, aber auch um das Verheimlichen, um Schuldgefühle, um Scham und um Selbstvorwürfe. Wie ein Leben ohne süchtiges Verhalten aussehen könnte, ist für viele gar nicht mehr vorstellbar: Die Perspektiven fehlen.

So entstand die Idee für dieses Buch: Porträts von Menschen, die den Weg aus der Sucht geschafft und neue Lebensinhalte gefunden haben. Personen, die einen Einblick vermitteln können, wie ein Leben nach der Sucht aussehen kann.

---

Dieser neue, freiere Alltag muss nicht bühnenreif sein; die Überwindung der Sucht ist eine Leistung für sich. Plötzlich wird wieder Energie frei, die Lebensqualität größer, die Freiheit ohne Abhängigkeit spürbar. Marco kann ohne Heroin ein guter Vater sein, Jeannine bildet sich weiter, Gabriela ist ohne Alkohol körperlich wieder auf der Höhe und Daniel schreibt gehaltvollere Lyrics. Die neun Porträts sollen Mut machen und Bilder einer möglichen Zukunft – einer Zukunft ohne Sucht – aufzeigen.

Es braucht Mut, aus dem Hamsterrad auszusteigen, neue Wege einzuschlagen, ohne zu wissen, wohin der Weg führt. Wie dieser Weg von Fachleuten begleitet werden kann, auch darüber wird in diesem Buch in kurzen Zwischentexten geschrieben, und wie Lebensgenuss auch suchtmittelfrei erlebt werden kann.

Es braucht aber auch Mut, sich für dieses Buch porträtieren zu lassen, sich den Fragen der Autorin Susanna Valentin zu stellen. Ich weiß, dass diese Gespräche viele Beteiligte aufgewühlt haben, Gedanken an durchgestandene Krisen wieder aufleben ließen. Der Blick zurück auf den eigenen Weg hat je-

---

doch auch nochmals aufgezeigt, was geleistet wurde und was sich unterdessen im Leben alles zum Besseren verändert hat.

Neun Porträts, neun Lebensgeschichten, jede ist einzigartig. Es sind ganz normale Menschen, die Wirtefachfrau, die Lehrerin, der Handwerker, der Banker: Sie alle vereint, dass sie es gewagt haben, ihren ganz eigenen Weg aus der Sucht heraus in eine bessere Zukunft zu gehen. Schritt für Schritt für Schritt, wie Susanna Valentin treffend schreibt.

Ich freue mich, dass dieses Buch zustande gekommen ist und danke allen daran Beteiligten, allen voran den Porträtierenden. Danke, dass ihr uns eure Geschichte anvertraut und damit anderen Betroffenen Mut macht!

Zum 101-jährigen Jubiläum der Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen

Januar 2022

Susanne Schultz  
Stellenleiterin

Gabriela 54 Jahre



## »Im Ferrari one way nach Ibiza«

»Ich fühle mich wie Phönix aus der Asche.« Der Satz hallt nach. Gabriela strahlt Kraft aus, ihr Körper ist zwar zart, die Muskeln darin wirken dennoch gestählt. Ihre Dynamik bildet sich in ihrem Körper ab. Gut gekleidet sitzt sie am Holztisch in diesem kleinen, aber umso lebendigeren Wohnzimmer; Farben überall, Bilder an den Wänden, bunt verzierte Kissen auf dem Sofa, Kunstfiguren: In diesen gemütlichen vier Wänden sammeln sich zahlreiche Erinnerungsstücke aus fernen Ländern. Die ausgebildete Lehrerin, die es in die Ferne statt ins Klassenzimmer gezogen hat, ist sorgfältig geschminkt, Bluse, Jackett und Hosen sitzen perfekt, die 54-Jährige hat die Kontrolle über ihr Leben wiedergewonnen. Der regelmäßige Sport bedeutet ihr viel. »Ich bin jetzt fast ein bisschen sportsüchtig«, sagt sie verschmitzt, wird schnell wieder ernst. »Das zurückgewonnene Körpergefühl ist unbezahlbar.« Sie spürt sich wieder.

Damit ist auch die Energie wieder erwacht, sich um andere kümmern zu können. »Ich muss ganz viel aufholen«, sagt sie, der Blick schweift kurz in die Ferne. »Ich habe in den letzten Jahren viel von meinen Kindern verpasst, ich möchte jetzt für sie da sein.«

Zum Verpassen kam es, als ihr Leben zu Asche zerfiel. In Gabrielas Leben gibt es ein Davor und ein Danach. Dazwischen: Der Tod, der ihren Ehemann ganz plötzlich über Nacht aus dem Leben gerissen hat.

Davor war Gabriela ein Kind, das behütet und lebensfroh aufgewachsen ist. Ihr Vater war »der Herr Direktor« der Pylatusbahnen, der Berg Teil ihrer Heimat. »Ich hatte das Gefühl, mir gehört die Welt«, ein breites Lächeln huscht bei der Erinnerung über ihr Gesicht. Die tragende Beziehung zu den Eltern schaffte eine Basis, auf der sie ihr wacher Geist mühelos durch die Schule trug. Als eine der zwei Klassenbesten begann sie die Ausbildung am städtischen Lehrerseminar. »Es war eine Ehre, eine große Anerkennung für meine Leistungen.« Daneben entwickelte sich Gabriela zur jungen Frau, die neue Freiheiten entdeckte. »Wir zogen in einer kleinen Gruppe Girls um die Häuser, glühten immer schon ziemlich gut vor«, erzählt sie. Alkohol zu trinken gehörte schnell dazu. Gabi fühlte sich flirty, war gern beschwipst. Die Hemmungen wurden kleiner, Unsicherheiten wurden ausgetrickst, der Umgang mit ihrer Sexualität unbeschwerter. Die Drinks flogen ihr zu, ebenso das Interesse der Männer. Nicht nur ihr Intellekt, auch ihr Äußeres zieht das andere Geschlecht bis heute an. Mit 17 verliebte sie sich in einen 34-jährigen Mann. Er eröffnete ihr neue Welten, führte sie aus, fuhr Ferrari. Ein Luxus, der ihr gefiel. Ihre Abenteuerlust war groß, die Welt lag ihr zu Füßen. Sie wollte das Leben spüren, Emotionen, wild sein. »Direkt nach der Diplomfeier fuhr ich mit wehendem Haar im Ferrari one way nach Ibiza.«

Das Ibiza der 1980er-Jahre fühlte sich für Gabriela goldrichtig an. Sie war nicht die Einzige mit diesem ungezähmten Lebenshunger, sie genoss die Herzlichkeit der Gleichgesinnten. »Es fühlte sich an wie eine große, warme Familie.« Ihr Freund kaufte eine alte Finca, ein kleines Juwel, das sie sorg-

fältig von Hand restaurierten. Sie mochte dieses Handwerk, das genaue Arbeiten, die sorgfältige Behandlung des Baumaterials. Tagsüber fühlte sie sich dem Land und der Kultur nahe, der Respekt für die einheimische Bevölkerung war groß. Abends ging das Feiern los. »Wir badeten nackt, genossen die Unbeschwertheit«, ihre großen braunen Augen leuchten noch heute beim Gedanken an diese Zeit. Zeit hatten alle. Sollte es so sein, dauerte eine Party nicht nur eine Nacht, sondern gleich drei. Es lag nahe, dass man der Energie und dem emotionalen Rausch mit Kokain und Ecstasy nachhalf. Die junge Frau von damals sah es als Genuss.

Ein Genuss, der ihre Nasenschleimhäute so stark verätzte, dass sie sich später einer Operation unterziehen musste. Überhaupt hatte das Leben im Paradies auf Ibiza zunehmend auch Schattenseiten. Die Beziehung mit dem älteren Mann ging zwar in die Brüche, aber es blieb eine wertvolle Freundschaft, die bis heute hält. Die nächste Beziehung hatte toxische Züge. »Einmal waren es die Drogen, danach die Faust meines Freundes, die meine Nase kaputt machte«, sie schüttelt den Kopf. Das friedvolle Beisammensein auf der Insel nahm eine abrupte Wendung. Die Gewalt in der Beziehung mit dem zweiten Partner auf Ibiza führte Gabriela in eine Sackgasse. Sie brauchte einen Ausweg. »Mein Ex war zur Stelle.« Er war es, der sie wegschickte, die Sehnsucht nach innerer Ruhe bestimmte die nächste Destination: eine Yogaschule in Indien.

Ein Jahr blieb Gabriela in der Ferne. »Ich sammelte Kraft, übte Yoga und Atemtechniken, war total clean.« Die soziale Kontrolle war groß und wohlwollend, man trank nicht in der hinduistischen Umgebung. Ein einziges Mal kippte sie mit einem Freund eine Flasche Gin. Die 54-Jährige lacht bei dieser Erinnerung. »You were drunk, Miss Gaby«, habe es dann noch tagelang geheißen, die erhobenen Zeigefinger von allen Seiten

mahnend gestreckt. Gabriela ahmt das indisch gefärbte Englisch nach, immer wieder zeigt sich ihre sprachliche Gewandtheit, Englisch und Spanisch spricht sie fließend.

»Den Alkohol, das Kokain, das Ecstasy konnte ich das ganze Jahr in Indien einfach so weglassen.« Keine Entzugserscheinungen plagten sie. »Im Flug zurück nach Ibiza überlegte ich, ob ich jetzt ein Cüpli trinken soll«, erzählt sie. Sie entschied sich dagegen, weil Champagner im Flugzeug manchmal nicht so gut gekühlt serviert wird. »Ich war nicht greedy, nicht gierig«, so fasst sie ihren Zustand zusammen. Nach einem Jahr der Entspannung wollte sie zurück ins farbige Inselleben; zurück in das Leben auf der balearischen Insel, in das sie nach ihrer Diplomierung mit dem Ferrari getauscht war. Gabriela wollte wieder dort ansetzen, wo das Leben sich so gut anfühlte. Weitertanzen. Und doch ließ sie sich von dem Mann aufhalten, der sie durch seine Gewalt eigentlich von der Insel getrieben hatte. Die Situation eskalierte erneut, sodass sie nach insgesamt 15 Jahren auf Ibiza wieder in die Schweiz zurückkehrte.

Die Angst vor der Rückkehr in die alte Heimat war groß. »Die Welt hat sich in meiner Abwesenheit weitergedreht«, sagt sie, »Weggeführten und Weggeführten von früher haben sich weiterentwickelt, Karriere gemacht. Mir sah man meine unstete Vergangenheit an.« Scham war dabei, das Gefühl, mit 35 ohne Boden unter den Füßen wieder in der Schweiz aufzulau-  
fen. Mit verschiedenen Jobs verdiente sie sich ihren Lebensunterhalt. Als Türsteherin eines Clubs im Zürcher Seefeld fiel ihr der DJ auf. »Martin strahlte ein unglaubliches Charisma aus, war mit seiner Größe sehr präsent und gleichzeitig auf eine natürliche Art sympathisch.« Gabriela senkt kurz den Blick beim Gedanken an die Wärme, die er damals in ihr Leben brachte.

Martin, kurze Zeit vorher verwitwet, alleinerziehender Vater einer kleinen Tochter. »Sein Mädchen brachte ihn dazu, sich



auf mich einzulassen«, Gabriela lächelt bei dieser Erinnerung an das damals 16 Monate alte Kind. »Mama« habe sie sie sofort genannt, sei in ihre Arme gekrochen. Dort ist sie geblieben, bis heute. Fortan hat sich Gabriela um sie gekümmert. Martin, ein großer Mann von über 1,90 Metern, hielt immer schützend den Arm um sie. Ein gemeinsamer Sohn kam 2004 zur Welt. »In der Schwangerschaft rührte ich nichts an, auch in diesen Monaten war das kein Problem, ich konnte einfach aufhören«, erzählt sie. Der Alkohol war zwar Teil ihrer Beziehung und insbesondere auch Begleitung vieler gemeinsamen Feiern mit guten Freunden und Freundinnen, aber nie Hauptakteur. »Ich war die totale Genussrinkerin«, sagt sie dazu, der Alkohol beschwingte sie, machte sie fröhlich.

Dann trat der Schmerz in ihr Leben. Martin brach eines Abends zusammen. »Ich hörte es poltern.« Ihr Blick wird glasig, Bilder steigen auf. »Er wollte keine Ambulanz, sagte, es gehe ihm schon wieder besser.« Ausruhen wollte er sich. In der Dunkelheit der Nacht dann das Unfassbare: Gabriela fand ihn spastisch im Bett, Blut überall. Ein Aortariss, wie ihr später mitgeteilt wurde; die Ambulanz konnte nicht mehr helfen, Gabriela stand in dieser Frühsommernacht im Jahr 2014 allein. Noch in der Todesnacht trank sie alles, was sie finden konnte. Sie wollte nichts mehr spüren.

»Das war der Bruch, etwas in mir ging kaputt.« Der Alkohol war kein Genuss in netter Gesellschaft mehr, er wandelte sich in ein Betäubungsmittel. Eines, das sie rege nutzte. »Ich lag nur noch im Trainingsanzug auf dem Sofa, konnte nichts mehr, es eskalierte total.« Es folgte eine Phase der Entzugsversuche. Arbeitsstellen, die ihr nüchtern zugesagt wurden, verlor sie kurz nach Antritt wieder, da die Tentakel der Sucht sie in der Zwischenzeit schon wieder im Griff hatten. »Ich brauchte bereits am frühen Morgen einen Alkoholpegel, sonst hatte

ich das Gefühl, den Tag nicht zu packen.« Blieb sie längere Zeit als Verkäuferin in einem Geschäft, hatte sie Panikattacken und Schweißausbrüche. »Man roch meinen Konsum, auch mein Körper schwemmte auf.« Nachts schlief sie nur noch mit einem starken Schlafmittel. Ihr Sohn fiel durch unangepasstes Verhalten auf, konnte in der Schule nicht mehr die geforderte Leistung bringen. »Er brauchte Unterstützung mit einer alkoholisierten Mutter wie mir, wollte sich bemerkbar machen. Ihm stand die Wut und die Trauer ins Gesicht geschrieben«, Gabriela atmet tief ein, damals fühlte sie sich machtlos, nicht zu einer Reaktion fähig. Sie existierte nur noch.

Wieder war es ihr Exfreund, der Mann, in dessen Ferrari sie gesessen hatte, der sich als treuer Gefährte bewies. Er zeigte sie an, unter Alkoholeinfluss gefahren zu sein, informierte die Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) nach einem besonders schlimmen Abend, an dem Fenster kaputtgegangen seien. »Ich hatte mich nicht mehr im Griff«, sagt Gabriela, »wirklich nicht mehr.« Plötzlich gab es Auflagen der KESB, und in Gabriela regte sich etwas. Widerstand? »Ich möchte in meinem Alter nicht bevormundet werden«, sagt sie, die erste glitzernde Feder ragte aus der Asche. Sie fand in der Suchtberatung eine Person, der sie vertrauen konnte, die sie nicht bewertete. Die Schuldgefühle sich selbst gegenüber waren groß, eine Wohltat, sich in einem geschützten Rahmen fallen zu lassen. Gleichzeitig konnte sie ihre Sucht auch im Privatleben nirgendwo mehr verstecken, fiel beim Besuch bei ihren Eltern betrunken aus dem Bett. »Ich merkte, jetzt muss ich mich dem Problem stellen.« In diesem feinen Körper steckte eine ungeahnte Willensstärke.

»Plötzlich war der Wunsch, in ein Leben zurückzufinden, das diesen Namen auch verdient, übermächtig.« Sie bewegte sich wieder, begann, ihren Körper wiederzuentdecken. Gleich-

zeitig hangelte sich der Sohn in der Schule wieder hoch, wurde für seine Leistungen gelobt. Gabriela sah in seinem Verhalten einen klaren Effekt, wenn sie die Finger vom Alkohol lassen konnte. In ihrem Blick liegt ein Hauch Stolz. Neben dem Sofa, von dem sie an ihren schlimmsten Tagen fast nicht mehr hochkam, steht nun eine Staffelei mit einer Leinwand. Das begonnene Bild zeugt von Kreativität. »Das Malen ist für mich eine Form der Verarbeitung«, erklärt sie. Sie sprüht vor Ideen, ihre Begabung ist wieder erwacht, der Pinsel liegt wieder ganz selbstverständlich in der Hand. Mit ihm kann sie ihre Gefühle endlich zu-, aber auch weiterziehen lassen.

Die Türe öffnet sich, ihr Sohn kommt nach Hause. Bald müssen sie los. Gabriela bringt ihn zu einem Termin, das ist ihr wichtig. Es sind diese kleinen Dinge, die ihr suchtfreies Leben als großes Ganzes ausmachen. »Ich kann wieder Termine wahrnehmen, für meinen Sohn und meine Tochter mitdenken.« Die Organisation des Familienlebens ist wieder möglich, die Rolle als Mutter kann sie zuverlässig übernehmen. »In meinem Kopf dominiert nicht der Gedanke: Wo bekomme ich die nächste Flasche her und wie trinke ich sie, ohne dass jemand etwas bemerkt?« Diese Gedanken loszulassen fühlt sich für die Mittfünfzigerin befreiend an. »Es gibt wieder Platz für eigene Ideen, für Gedanken an Menschen, die mir wichtig sind.«

Frei vom Alkohol, hat Gabriela mit ihrer aufgeschlossenen Art schnell einen Job in einer Verkaufsboutique gefunden. Sie arbeitet gern und verlässlich. In einem Teilzeitpensum verdient sie den Lebensunterhalt für sich und ihren Sohn. Die mittlerweile 20-jährige Tochter hat sich im ehemaligen Büro von Martin eingerichtet, es liegt im unteren Stock ihres heimeligen Häuschens. Der Kontakt ist innig und wichtig, für beide Seiten. »Sie war lange stark, jetzt darf sie sich einmal fallen lassen.« Gabriela kann wieder Kraft spenden, sich um sie sorgen und

sie das wissen lassen. »Ich habe meine Persönlichkeit wieder gefunden.«

Gabrielas Persönlichkeit ist vielseitig. All die Erinnerungen, die Erlebnisse, die sie zeichnen. Die Wärme für die Menschen um sie herum. Herzlichkeit zeigt sich in jeder Nachricht, die sie schreibt. Oft sitzt sie abends mit Freunden und Freundinnen zusammen, viele sind all die Jahre geblieben, einige dazugekommen. »Ich habe mich schon immer wohlgefühlt mit Menschen um mich herum«, betont sie, auch ihre Reise-lust ist zurückgekehrt. Letztes Jahr war sie auf Bali, zusammen mit einer guten Freundin. Die Ferne reizt noch immer, das südliche Klima, das Meer, helle Sandstrände: Komponenten, die sie anziehen. Liegt sie auf einem Liegestuhl in der Sonne, hätte sie hin und wieder gern einen Cocktail in der Hand. »Ein Klischee, dem ich verfallen bin. Das musste ich zuerst erkennen.« Es ist nicht der Alkohol, der reizt, vielmehr ist es die Situation, bei der er in ihrer Vergangenheit ihr Begleiter war. Sie hat der Lust nicht nachgegeben.

Das Leben von Gabriela läuft mittlerweile in geordneten Bahnen, ein Zustand, den sie so halten möchte. Unbedingt. Auch die KESB hat sich seit einiger Zeit aus dem Familienleben zurückgezogen. Der Fahrausweis winkt, sie möchte ihn nutzen können. Gabriela ist dabei, all diese Puzzleteile neu zusammenzusetzen. So, dass das Bild als Ganzes ersichtlich wird, das Leben sich wieder komplett anfühlt. »Ich habe mich in meinem Leben viel zu oft auf die Stärke eines Mannes verlassen.« Sie hat nun gelernt, auf eigenen Beinen zu stehen. Noch immer interessieren sich die Männer für die weltgewandte Frau. Gabriela sieht es nüchtern. »Ich habe mich verändert, die Prioritäten sind neu gesetzt, ich bin viel mehr bei mir.«

Mit Menschen in Kontakt zu sein gefällt ihr nach wie vor. Der Phönix streckt und reckt sich mit seinem farbigen, glän-

zenden Gefieder immer stärker in ihr. Gabriela möchte ihren Kopf noch ein bisschen weiter aus der Asche strecken, möchte als Lehrerin arbeiten. In dem Beruf, den sie doch eigentlich so gern ausgeübt hätte. Die ersten Bewerbungen sind geschrieben. Gabriela blickt auf, die Flügel weit ausgebreitet. »Wenn nicht jetzt, wann dann?«

# 100 Prozent Genuss, 0 Promille

---

**»Ich habe mit den Säften experimentiert,  
probiert, mich mit der Materie auseinan-  
dergesetzt, genauso wie mit dem Wein.«  
– Maximilian Dullinger, Sommelier, über  
alkoholfreie Menübegleitung im »EquiTable«,  
[www.equi-table.ch](http://www.equi-table.ch)**

---

Elegant hält Sommelier Maximilian Dullinger die grüne Flasche mit dem typischen Champagnerbauch in der leicht geöffneten Hand, im perfekten Winkel perlt die goldgelbe Flüssigkeit mit grünlichem Schimmer ins geschwungene Apéroglas. Die Gastgeberqualitäten im Restaurant EquiTable sind unaufdringlich und stilvoll zugleich. Im Glas schimmert das »Kombucha elixir«, biologisch, vegan – und alkoholfrei. Es sprudelt im Gaumen, erinnert an Prosecco mit einem Hauch Grüntee. Unterdessen steht warmes, hausgemachtes Brot im Leinenbeutel auf dem Tisch, sahnige Dips und eine Estragoncreme, die besonders gut mit dem Getränk harmoniert. Ein Gruß aus der Küche, der die Geschmacksnerven beschwingt. Angerichtet wird im mit 17-Gault-Millau-Punkten und einem Michelin-Stern gekrönten Eckrestaurant an der Stadtzürcher Stauffacherstrasse gehobene Kost, ausgewählte Weine sorgen für ein exquisites Sinneserlebnis. Kann eine alkoholfreie Menübegleitung, wie sie hier angeboten wird, auf diesem Niveau mithalten?

Küchenchef Fabian Fuchs führt das Restaurant, 30 Plätze klein, seit 2012. Ein Geheimtipp unter Feinschmeckern und Feinschmeckerinnen, die nicht nur kreative Geschmackskom-





binationen schätzen, sondern auch Wert auf eine möglichst kurze Lieferkette von biologisch produzierten Nahrungsmitteln legen. Heute sei der zweite Chef de Cuisine Julian Marti »in charge«, erklärt Dullinger, bevor er am Nebentisch freundlich nachfragt, ob das Menu Surprise mit oder ohne Alkohol serviert werden soll. Eine Standardfrage, seit 2016 kann die Saftbegleitung geordert werden. Die Nachfrage sei laufend gestiegen: »Viele Besucher und Besucherinnen kommen von weit her und möchten danach mit dem Auto nach Hause fahren«, zählt der junge Chef de Service einen der Gründe auf. Natürlich gebe es auch Schwangere, die nicht auf ein exquisites Menü, aber auf Alkohol verzichten möchten. Und weitere Gründe, die niemand benennen muss. Fakt ist: Hier wurde das Bedürfnis nach einer alkoholfreien Alternative ernst genommen.

In der Schweiz ein Angebot an geeigneten Säften zu finden, sei schwierig gewesen. »Die Auswahl ist hierzulande noch sehr klein«, erzählt Dullinger, in seiner Hand nun ein Sauvignon Blanc, der alkoholfreie Bruder des gegärten Pendants. Fündig geworden ist der Sommelier in der Österreichischen Steiermark auf einem biologischen Obsthof; ein Tipp des Weinhändlers, der das EquiTable beliefert und die erlesenen Säfte in die Schweiz importiert. »Ich habe mit den Säften experimentiert, probiert, mich mit der Materie auseinandergesetzt, genauso wie mit dem Wein.« Das Glas auf dem geölten Holztisch füllt sich, Luftbläschen tänzeln am Rand, die flüssige Traube darin wirkt schwerer und dickflüssiger auf der Zunge als der sprudelnde Apéro. Dazu gibt es Datteltomaten, natürlich nicht einfach gelbe und rote Vertreter des Nachtschattengewächses in ihrer ursprünglichen Form auf einem Teller, sondern vorsichtig gepellt, violette Blüten als Kontrast, feine Salzkrümel darauf. Ein Wechselspiel zwischen salziger Tomate und süßer Traube, bis die kleine Schüssel und das Glas leer sind.

Mit ruhigem Griff wird abgeräumt, die städtische Hektik pausiert im kleinen Eckrestaurant. Der Blick rundum zeigt erwartungsvolle Gesichter, schließlich ist das Menü eine Überraschung, jeder Gang ein kleines Abenteuer. Die nächste Flasche ist rötlich, das Etikett lila; ähnlich der helle Rotton, der dem durchsichtigen Glas Farbe verleiht. Der Duft, der in die Nase steigt, weckt Interesse, das Gehirn forscht nach Vergleichen. Forscht nach Weintrauben und liegt damit falsch. Es ist ein Saft aus Hirschbirne, einer uralten Birnensorte, die Aufmerksamkeit erregt. Am Gaumen leichte Säure, gleichzeitig rinnt die Süße des fast vergessenen Obstes den Hals hinunter. Vor den Augen wieder ein kleines Kunstwerk, das unterdessen aufgetragen wurde. Bündner Lachs mit glasiertem Federkohl und Senfsauce hebt sich mit feinen Strukturen vom schwarzen Teller ab. Salzig, süß, herb; kleine Geschmacksexplosionen, die sich beim Kauen entzünden.

Mit wenigen Schritten steht Dullinger wieder am Tisch. Genauso reduziert wie die Einrichtung, sind auch die Säfte, ihnen werden keine Zusätze wie Wasser oder Zucker beige-mischt. Pure Frucht, reines Gemüse. Diesmal ist das Getränk trüb und faserig, schmeckt herb und bitter. Eigentlich aus wilden Granatäpfeln, erinnert der ungefilterte Saft an Erdgemüse wie Randen. Die Säure zieht sich auf der Zunge zusammen, ein schwieriger Kandidat, der nach dem süß-salzigen Kontrast ein kerniges Risotto – Kernotto – mit Sellerie, Zwiebeln und Trüffel begleiten soll. Fünf Schluck davon braucht es, um dem ungewohnten Geschmack die Hand zu reichen. »Ein begleitender Saft muss ebendiese Spannung mitbringen«, erklärt Fachmann Dullinger, »er muss Struktur haben, darf nicht wie ein Apfelsaft sein, der durch den Tag getrunken wird.« Der wilde Granatapfel lässt sich also auch durch das langstielige Weinglas nicht zähmen und macht diesen Gang wohl gerade durch seine exzentrische Art besonders.

Das Kalbfleisch aus dem Puschlav wird mit wilder Heidelbeere serviert. Tiefrot zeigt sie sich in ihrer flüssigen Form im Weinglas; ein Rot, das einen leicht verwegenen Ton auf den Lippen zurücklässt. Der Magen zieht sich von der Säure ein bisschen zusammen, geschmacklich harmonisiert die Beere auf den Punkt mit dem leicht gegarten Fleisch. Damit dies gelingt, arbeitet Maximilian Dullinger eng mit dem jeweiligen Küchenchef zusammen. Jeder einzelne Gang wird vorgekocht und zusammen mit den Getränken gekostet. »So wird die perfekte Kombination gesucht. Und in der Regel auch gefunden.« Der eigentlich schwerste Gang hinterlässt Frische und die leichte Spannung, welche Geschmacksnote jetzt noch zum Klingen gebracht werden könnte.

Es ist das Dessert, das diese Herausforderung annimmt. In einer petrolfarbenen Schüssel präsentiert sich Sauerampferglace mit Nusscrumble und Berner Ananaskirschen. Der Apfelsaft dazu ist mit Rosenwasser pasteurisiert, beim Trinken der Apfel im Mund, die Rose in der Nase. Sanft, weich und irgendwie wolzig, fast süßer und lieblicher als der letzte Gang selbst. Diese geschmackliche Verschiebung ist ungewohnt, hat aber durchaus etwas für sich. Jede einzelne Komponente, exquisit sowohl das Getränk im Glas als auch das Dessert in der Schale, beides zusammen ein gelungener Abschluss eines überraschenden Menüs.

Wer sonst nach einigen Gläsern Wein und Apéro schwan-kend aufsteht, genießt jetzt das neue Gleichgewicht; spannend ist eine alkoholfreie Getränkebegleitung allemal. Die Säfte sind vollmundig, die Geschmacksbreite weit. Die Zeit ist unbemerkt verstrichen, das Licht unterdessen gedimmt. Der Bauch ist voll, das Glas leer. Die Sinne allerdings, sie sind wach gekitzelt.