

Er trank sechs Flaschen Weisswein täglich – und funktionierte am Arbeitsplatz

Alkohol und Arbeit Acht Millionen Fehltage, über eine Milliarde Franken Kosten: 720'000 Erwerbstätige in der Schweiz trinken risikoreich. Auch Oliver Baer war jahrelang abhängig. Was Arbeitgeber und Kollegen tun können.

Fabienne Riklin

Sechs Flaschen Weisswein. Jeden Abend. Das brauchte Oliver Baer, um nach einem Arbeitstag herunterzukommen. Meistens erbrach er nach der zweiten. Dann schluckte er Schmerzmittel, trank weiter und schleppte sich morgens erschöpft zum nächsten Shooting. So ging es über Jahre. Bis zum Frühling vor drei Jahren. «Ich war am Ende», sagt der 38-jährige Fotograf. Es folgten der totale Zusammenbruch, ein Klinikaufenthalt und ein kalter Entzug.

Heute ist Oliver Baer trocken und spricht offen über seine Abhängigkeit; gerade ist sein autobiografisches Buch «Belichtet & Benebelt» erschienen. «Seit ich 16 war, gehörte der Alkohol dazu», sagt er. «Schon der erste Schluck löste dieses Gefühl von Ruhe aus.» Doch um die Entspannung zu erreichen, brauchte er über die Jahre immer mehr. Baer wusste damals längst, dass er die Kontrolle verloren hatte: «Aber aufhören konnte ich nicht.»

Alkohol ist gnadenlos, greift Gehirn und Organe an

Oliver Baer geht an die Öffentlichkeit, um ein verbreitetes Klischee zu widerlegen: Das Klischee vom lallenden Trinker auf der Parkbank entspricht häufig nicht der Realität. Die meisten stehen mitten im Berufsleben. Laut dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) trinken bis zu zwölf Prozent der 15- bis 65-Jährigen risikoreich. Das sind 720'000 Personen – Frauen, die täglich mehr als zwei Gläser, und Männer, die mehr als vier trinken. Paradox: Während der Gesamtkonsum sinkt, geht der risikoreiche Konsum nur leicht zurück. Bei den unter 45-Jährigen bleibt er unverändert.

Stephan Streit kennt solche Biografien von hochfunktionalen Mitarbeitenden, die ihre Abhängigkeit perfekt tarnen. Er leitet die Berner Fachstelle Beratung des Blauen Kreuzes und ist Projektleiter von «Alkohol und Arbeit». Dieses Angebot existiert bereits in zehn Kantonen. «Viele verbergen ihre Sucht jahrelang», sagt Streit. Dabei investieren Betroffene reichlich Energie in die Fassade: Parfüm und Kaugummi gegen die Fahne, Augentropfen gegen gerötete Augen.

Manchmal dauert dieses Versteckspiel Jahre. «Doch der Alkohol ist gnadenlos», sagt Streit. Das Zellgift Ethanol greift schleichend Gehirn sowie Organe an und belastet die Gesundheit massiv. Die Konzentration schwindet, die Fehlerrate steigt, die Belastbarkeit sinkt, die Reizbarkeit nimmt zu. Auch bei Oliver Baer war das so. Die Stunden im Fotostudio wurden ohne Alkohol zur Qual.

Seine Kundenschwiegen. «Oder sie wollten nichts merken», sagt Oliver Baer. «Denke ich zurück, wie verwahrlost ich teilweise aufgetaucht bin, war es eigentlich offensichtlich.» Wegschauen sei einfacher. Seine Familie aber versuchte alles, drängte ihn zur Therapie. Vergeblich. «Ihre Worte prallten an mir ab.» Er ist heu-



Oliver Baer aus Zürich ist ehemaliger Fotograf und seit drei Jahren trocken. Foto: Balz Murer

te überzeugt: «Nur wer aufhören will, kommt los.»

Hier setzt das Blaue Kreuz an. «Das Arbeitsumfeld als Motivator wird oft unterschätzt», sagt Streit. Dabei könne gerade die Aussicht, im schlimmsten Fall den Arbeitsplatz zu verlieren, Betroffene zur Umkehr bewegen. Der Grund ist einfach: Der Job ist oft das letzte Stück Normalität. Er gibt Struktur, Identität und Selbstvertrauen. Vorwürfe und Druck von Angehörigen verpuffen oft – Existenzangst dagegen kann den Weg in die Suchtberatung öffnen.

Doch häufig greifen Unternehmen zu spät ein. «Risikoreichen Suchtmittelkonsum halten sie fälschlicherweise lange für Privatsache», sagt Streit. Dabei sind Arbeitgeber gesetzlich zur Fürsorge verpflichtet – wer wegschaut, verletzt seine Aufsichtspflicht. Sucht ist zudem ein Sicherheitsrisiko: Gemäss BAG hängen acht Prozent der Arbeitsunfälle mit Al-

Parfüm, Kaugummi und Augentropfen: Betroffene investieren viel in die Fassade.

kohol zusammen. Hinzu kommt: Abhängige fehlen vier- bis achtmal häufiger, was in der Schweiz über acht Millionen Fehltage und Kosten von mehr als einer Milliarde Franken pro Jahr verursacht. «Aber ich verstehe, dass es nicht leicht ist, bei einem Verdacht eine Person anzusprechen», sagt Streit. Die Teams des Blauen Kreuzes sind genau darauf geschult. Sie bieten für Arbeitskollegen, Vorgesetzte und HR-Mitglieder Coachings zu Früherkennung und Interven-

tion an. Zu ihren Kunden gehören KMU aus der Industrie- und Baubranche, aber auch Schulen, Behörden, Pfarreien oder Einzelunternehmen wie Coiffeurgeschäfte und Bäckereien. «Es sind alle Branchen betroffen», sagt Streit. Risikofaktoren sind Stress und Lärm, aber auch eintönige Arbeit oder Teamkonflikte.

Jede sechste Kündigung beruht auf Alkoholkonsum

«Fast immer merken es die Kollegen zuerst», sagt Streit. Er kennt Fälle, in denen Bauarbeiter nicht mehr zum Polier ins Auto stiegen, weil dieser schon morgens eine Fahne hatte. Und trotzdem dauerte es Wochen, bis sich einer traute, ihn darauf anzusprechen. Streit rät, schon bei den ersten Anzeichen das Vieraugengespräch zu suchen – auch wenn dieses schwierig sei und Betroffene mit Abwehr reagierten. «Aber die Fahne ist oft auch ein Hilferuf», sagt Streit. Ein persönliches «Ich mache mir Sorgen» könne der Anstoss für Veränderung sein.

So war es bei einem Sekundarlehrer. Das Kollegium deckte ihn jahrelang und erledigte seine Arbeit mit. Erst neue Teammitglieder zogen die Reissleine und holten beim Blauen Kreuz Rat. Gemeinsam mit der Institution entwickelten sie eine Strategie, die allen Beteiligten zugutekam. Der Support des Blauen Kreuzes half. Das Gespräch verlief gut, der Lehrer war für einen Austausch mit der Schulleitung bereit. Wenn es Streit gelingt, Vorgesetzte und Betroffene an ei-

nen Tisch zu bringen, ist einiges erreicht. Die Schulleitung stellte klar: «Wir wollen dich behalten, aber du musst dir helfen lassen.» Es wurde ein Plan vereinbart: ambulante Therapie bei fortlaufender Arbeit in reduziertem Pensum. In diesem Fall ging es gut: Der Lehrer bekam die Sucht in den Griff.

Doch das ist längst nicht immer so. «Leider melden sich viele erst bei uns, wenn es bereits fünf nach zwölf ist», bedauert Streit. Dann ist die Abhängigkeit oft so gross, dass ein stationärer Aufenthalt unumgänglich ist. Wie bei jenem jungen Koch, der mit 24 Jahren schlicht nicht mehr in der Lage war, ohne Fehler zu arbeiten. Das Risiko, dass er sich beim Arbeiten verletzte, war zu hoch.

Trotzdem hielt der Arbeitgeber die Stelle frei. Der junge Mann hatte seine Lehre bereits im Betrieb absolviert. «Es ist nicht selbstverständlich, dass ein Chef so entgegenkommend ist», sagt Streit. Oft hänge es davon ab, wie leicht sich eine Person ersetzen lasse. Zwar seien Familienbetriebe und Unternehmen mit sozialer Kultur eher bereit, Mitarbeitende zu halten. Doch es gebe auch das Gegenteil. «In manchen Firmen wird eine Suchterkrankung als Vorwand genutzt, um Mitarbeitende loszuwerden, obschon es sich um eine behandelbare Krankheit handelt», sagt Streit. Bei jeder sechsten Kündigung spielt Alkoholkonsum eine Rolle. Oliver Baer hat es geschafft. Dennoch hat er Angst vor Rückfällen. In stressigen Situationen kommt

die Lust auf Alkohol. Mit einem immer gleichen, klassischen Musikstück versucht er, sie abzuschwächen. Als Fotograf arbeitet er allerdings nicht mehr. Zu stark verbindet er das Fotografieren mit dem Alkohol.

Heute kämpft Oliver Baer gegen die gesellschaftliche Verharmlosung. Sein Buch ist somit ein Gesprächsangebot an die Gesellschaft: «Alkohol ist eine Droge. Punkt.» Es ärgert ihn, dass Dosenbier für 45 Rappen an jeder Ecke verfügbar ist und schon 16-Jährige legal zugreifen dürfen. «Es geht so schnell, und man hat den Konsum nicht mehr im Griff.»

Der Preis für seine Jahre im Rausch war hoch. Seine Frau liess sich scheiden. Sie haben heute einen guten Kontakt. Doch zu seinem Vater und seiner Halbschwester ist der Kontakt noch immer fragil. Die Brüche sitzen zu tief. «Ich habe die Sucht über meine Beziehungen gestellt. Ich habe zu viel kaputtgemacht», sagt Oliver Baer.

Buchvernissage und Lesung heute, 6. Februar, 18 Uhr, Photo Schweiz, Kongresshaus Zürich

Podcast Oliver Baer, 10. Februar, 18 Uhr, Kaufleuten Zürich

Oliver Baer:
Belichtet und Benebelt



Eigenverlag
2026
272 Seiten
ca. 32 Franken



Oliver Baer blickt ungeschminkt auf seine Sucht. Foto: Sven Germann