

Eva Biringger

A woman with her back to the camera, wearing a teal dress and a white lace bralette, holds a large, vibrant bouquet of flowers. The bouquet includes pink lilies, a white chrysanthemum, and various pink and purple flowers. The background is a plain, light-colored wall.

Vom
Trinken
und
Loslassen

Un- abhängig

HarperCollins

Eva Biringer

**Un-
abhängig**

**Vom Trinken
und Loslassen**

HarperCollins

Originalausgabe
© 2022 Jahr by HarperCollins in der
Verlagsgruppe HarperCollins Deutschland GmbH, Hamburg
Covergestaltung von Rothfos & Gabler, Hamburg
Coverabbildung von norablum - akg-images
E-Book-Produktion von GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN E-Book 9783365000175
www.harpercollins.de

**Für meine Freundinnen und Freunde,
die nicht immer da sind,
aber immer bei mir**

Falls sich jemand die Frage stellt, warum sich ein feministisches Buch dem Gendern verweigert: Es ist ja nicht so, dass ich mir keine Gedanken über dieses Thema mache, im Gegenteil. Sowohl beim Schreiben als auch beim Sprechen wähle ich die jeweilige Form mit Bedacht. Trotzdem habe ich mich bewusst gegen das Gendern mit Sonderzeichen entschieden, aus zwei Gründen. Erstens macht es Texte nicht schöner. Zweitens gibt es im Deutschen (noch) keine einheitliche Regelung. Mal ist es der Stern, dann ein Doppelpunkt oder Schrägstrich, dann wieder ein Binnen-I. Versprochen: Wenn sich der Duden mal für etwas entschieden hat, bin ich sofort an Bord. Bis dahin ist meine persönliche Strategie oft die Wahl der weiblichen Form, auch wenn damit beide Geschlechter gemeint sind (Superheldinnen), manchmal auch die doppelte Nennung (Superheldinnen und Superhelden), oder, falls möglich, die neutrale Form (Fliegende).

***I feel my story's still untold
But I'll make my own happy ending***

Róisín Murphy

Das Bild

Auf meiner schwarzen Kommode stand jahrelang eine Postkarte mit einem Gemälde des norwegischen Malers Edvard Munch. Es zeigt eine schlafende Frau in unbequemer Pose, ein Bein eingeknickt, das andere aufgestellt, ein Arm ragt schlaff über die Bettkante. Zum wadenlangen olivgrünen Rock trägt sie schwarze Strümpfe, die weiße Bluse ist leicht verrutscht und erlaubt einen Blick auf ihren Brustansatz, ihre dunklen Haare berühren den Boden. Vor ihr auf dem aus der linken unteren Ecke ins Bild hineinragenden Tisch stehen zwei Flaschen, eine durchsichtige und eine, die vermutlich mal Rotwein enthielt, von denen zumindest die erstere leer ist, außerdem ein zu einem Drittel gefülltes - oder zu zwei Dritteln geleertes - Glas. Anmutig wirkt die Frau mit ihrer elfenbeinfarbenen Haut und dem friedlichen Gesichtsausdruck. Wenn man Glas und Flaschen ausblendet, reiht sie sich perfekt ein in die Galerie schlafender Schönheiten als zentrales Motiv der westlichen Kunstgeschichte. Auch ohne zu wissen, dass der Schöpfer des Bildes ein bis an sein Lebensende unverheirateter Norweger war, ist der männliche Blick unverkennbar. Nicht nur stellt die bewegungslose Frau das perfekte Modell dar, sondern ist in ihrer Wehrlosigkeit zugleich Objekt für Fantasien und Handlungen jeder Art. Man muss gar nicht so weit gehen und die Möglichkeit einer Vergewaltigung hineinlesen. Es reicht die Erkenntnis, dass diese Frau sich bereitwillig dem Blick darbietet, ihr Körper

eine Einladung darstellt, die Linie ihres Brustbeins ein Versprechen.

Beim Betrachten neigt man dazu, eine Zeitlichkeit in die Szene zu lesen. Was geschah in der Nacht zuvor? Wahrscheinlich hat die Frau die vor ihr auf dem Tisch stehende Weinflasche getrunken und ist dann in dieser unbequemen Position eingeschlafen. War sie vorher allein oder in Gesellschaft? Falls Letzteres zutrifft, wohin sind die Mittrinkenden verschwunden, und warum hatten sie sie nicht zugedeckt? Hatte sie beim Trinken geraucht? Ein Stück Baguette gegessen oder Schokolade? Hat sie Musik gehört, wenn ja, welche?

Für mich liegt in diesem 1894 entstandenen Gemälde eine ganze Welt. Man kann es auf ganz verschiedene Art lesen, als Dokument einer aufregenden Nacht, deren Protagonistin sich Freude gegönnt und sich durch deren Nachwirkungen für mindestens einen halben Tag der kapitalistischen Verwertungslogik entzogen hat, denn eines ist sicher: Produktiv arbeiten wird sie heute nicht. Man kann darin aber auch das Sinnbild von Einsamkeit sehen, ungestillte Sehnsüchte und eine innere Leere, die versuchsweise mit dem Flascheninhalt gestillt wurde. Oder aber man fokussiert sich auf den voyeuristischen Blick. Wer garantiert, dass keine Gewalt ausgeübt wurde? So ein weiter Rock ist schnell hochgeschoben, die gierigen Hände hätten nicht mal einen BH aufhaken müssen. In ihren Träumen ist diese Frau von allem Bösen beschützt. In Wahrheit ist sie es nicht. Das Gemälde trägt den Titel *Der Tag danach*.

Die Kunsthistorikerin Ingeborg W. Owsen sieht darin einen Beweis für das vielschichtige Frauenbild seines Urhebers. Zu Unrecht werde dieser als misogyn dargestellt, viel eher habe er regen Anteil genommen an den enormen gesellschaftlichen Veränderungen seiner Zeit, die insbesondere den Kampf um Geschlechtergerechtigkeit

betrafen. 1913 erhielten die Bewohnerinnen des skandinavischen Landes das Wahlrecht, sie gingen ins Kino und tauschten ihre Korsetts gegen bequeme Kleidung. 1929 notierte Munch in seinem Tagebuch: »Ich habe den Übergang zur Frauenemanzipation miterlebt.« Anders als viele von Munchs Zeitgenossen sieht Ingeborg W. Ovesen in der Protagonistin in *Der Tag danach* keine Prostituierte, sondern eine selbstbestimmte Frau, die genauso Spaß haben kann wie die Männer - und hinterher auf die gleiche Weise dafür büßt. »Dieser Typus der befreiten Frau ist nicht auf eine vollendete und mütterliche Rolle festgelegt. Hier stellt Munch sie als dem Manne gleichgestellt dar, auch sie kann Euphorie erleben, sei es durch Rauschmittel oder Sex ausgelöst. In Munchs Bildwelt finden wir Frauen, die sich mit Männern vergnügen. In diesem Fall wird die verkatert auf dem Bett liegende Frau weder mit Verachtung noch mit Bewunderung dargestellt, sondern mit der stillschweigenden Feststellung, dass sie wie ihr männliches Gegenstück den unvermeidlichen Tag danach erleben muss.« ¹ Und zwar zu Zeiten der Abstinenzlerbewegung, die um die Mitte des 19. Jahrhunderts auch Norwegen erfasst hatte. Während männlicher Alkoholkonsum zunehmend als Problem gesehen wurde, sollten Frauen, bitte schön, ganz die Finger davonlassen. So gesehen ist Munchs schlafende Schöne eine Rebellin.

All das wusste ich früher nicht, aber hätte ich es gewusst, hätte mir das Bild noch viel besser gefallen. Dass mich diese Postkarte so lange begleitete, von einem stuckverzierten WG-Zimmer ins nächste, sagt viel aus. So wie diese Frau sah ich mich selbst. Wie oft erwachte ich in einer ähnlich unbequemen Position, mit mascaraverklebten Augen und trockenem Mund, geblendet vom Licht eines Tages, auf den ich gerne verzichtet hätte. Je länger ich das Bild betrachte, desto mehr scheint es zu pochen - der Schlag eines

erhöhten Pulses, der Schmerz eines Kopfes, der mit dem Acetaldehydabbau beschäftigt ist. Eine Flasche Wein, das war auch meine ideale Menge, gewissenhaft, wie ich war, stand daneben stets eine Flasche Wasser – *stay hydrated!*

Die Frau auf dem Bild, das hätte ich sein können, so viele Jahre lang, mit einem Unterschied: Munch hätte vergessen, meine Kopfhörer ins Bild hineinzumalen, weil Trinken und Musik für mich untrennbar zusammengehörten. Von den vielen Anlässen, zu denen ich gerne trank, war mir dieser der liebste: allein im Bett, mit Zugriff auf meine mehrere Tausend Titel umfassende Musikbibliothek. Stundenlang konnte ich so daliegen und träumen und mir all die Gefühle erlauben, die ich tagsüber so erfolgreich verdrängte, das volle Glas immer in Reichweite. Meist endete die Sache damit, dass ich von einer Sekunde auf die andere in einen komatösen Schlaf fiel; im Englischen gibt es dafür den Begriff *pass out*. Egal wie ich den vorangegangenen Abend verbracht hatte, mit sittsamen ersten Gläsern Rotwein zum Radicchiorisotto oder mit Freundinnen in einer Bar oder mit Fremden im Club – oft freute ich mich die ganze Zeit über auf den Moment, in dem ich meine müden Glieder endlich in mein eigenes Bett fallen lassen konnte. Mit niemandem teilte ich diesen Moment lieber als mit meiner großen Liebe, von der ich sicher sein konnte, dass sie mich nicht einfach so verlassen würde: dem Alkohol.

Früher empfand ich Munchs schlafende Schöne kaum als wehrlos, erst als ich selbst die Erfahrung machen musste, dass der männliche Blick sich nicht immer mit Zusehen begnügt, änderte sich das. Die Postkarte auf meiner Kommode war identitätsstiftend, zugleich aber auch eine Mahnung an mich selbst, mein Trinken im Auge zu behalten. Solange ich ein Bewusstsein dafür hatte, so glaubte ich, wäre ich sicher. Mir musste niemand sagen, dass mein Trinken längst die Grenzen der Normalität überschritten

hatte, diese Aufgabe erledigte meine innere Kritikerin tadellos. In der scheinbar bewussten Entscheidung zur Flasche Wein neben meinem Bett lag für mich eine große Freiheit. Die Freiheit, sich zu verschwenden, dem Moment hinzugeben, so endlos wie einem auf Repeat gestellten Lieblingssong. Die Freiheit, nicht an den Tag danach zu denken. Dass meine Welt nach und nach auf Postkartenformat zusammenschrumpfte, sah ich lange Zeit nicht.

»Hier sind die Fragen, die wir uns stellen müssen: Ist Alkohol das Steroid der modernen Frau geworden, das es ihr erlaubt, dieses schwere Dasein in einer unendlich komplexen Welt zu stemmen? Ist er das Ventil, das Frauen brauchen, am Beginn einer sozialen Revolution? Wie viel davon ist Marketing und wie viel davon das Bedürfnis, sich zu betäuben?«

Ann Dowsett Johnston, *Drink. The Deadly Relationship between Women and Alcohol* [2](#)

Schon seit Jahren geht der Alkoholkonsum in Deutschland zurück. Von 15,1 Liter im Jahr 1980 auf weniger als 11 Liter im Jahr 2018. [3](#) Der Konsum Jugendlicher ist sogar auf einem historisch niedrigen Stand, fast 40 Prozent haben noch nie welchen getrunken. [4](#) Bei einer Gruppe jedoch steigt er: den emanzipierten Frauen. Jenen Frauen, die trotz Fünfstundenwoche noch Zeit für Pilates finden, morgens vor der Arbeit laufen gehen und sich anschließend einen 6-Euro-Ingwershot gönnen. Frauen, die beim Abendessen auf Kohlenhydrate verzichten und niemals den Geburtstag einer Freundin vergessen. Wenn sie Single sind, dann nicht der Bridget-Jones-, sondern Carry-Bradshaw-Typ, glamourös, *sophisticated*, im Besitz eines Fitnessstudiojahresabos und begehbaren Kleiderschranks oder wenigstens genug Schuhen, um einen zu füllen. Wenn sie Mutter sind, haben sie spätestens ein halbes Jahr nach der Geburt ihren Körper wieder in Form gebracht. Detox ist für sie genau wie Bio eine Lebenseinstellung. Diese Frauen also riskieren Tag für Tag den Verlust ihres schönen, gesunden Körpers, weil sie die von der WHO empfohlene Alkoholmenge um ein Vielfaches übersteigen. Sie nehmen billigend in Kauf, dass Alkohol für rund zweihundert Krankheiten verantwortlich ist

und das Brustkrebsrisiko vervierfacht. Sie arrangieren sich mit Depressionen, Stimmungsschwankungen und Angstzuständen, weil sie nun mal *ein bisschen kompliziert sind*, obwohl erwiesen ist, dass Alkohol diese mehr pusht als jeder Ingwershot. Sie gehen Beziehungen ein, die ihnen nicht guttun, und setzen sich Gefahren aus, die sie nicht mal ihren schlimmsten Feinden zumuten würden. Sie fallen hin, dämmern weg und fragen sich am nächsten Morgen, wie das schon wieder passieren konnte. Sie sind bereit, vieles zu ändern, aber nicht *diese eine Sache*. Stattdessen trinken sie einfach weiter. Einer über hundert Jahre umfassenden Studie der University of New South Wales zufolge wurde der Unterschied im Alkoholkonsum zwischen den Geschlechtern mit jedem Jahrzehnt geringer. »Alkoholkonsum und die daraus folgenden Störungen wurden historisch immer als männliches Phänomen aufgefasst«, so der Suchtforscher Tim Slade. »Das ist eine veraltete Sicht. Mittlerweile sollten besonders die jungen Frauen als Zielgruppe gesehen werden. Gerade in den Jahrgängen ab 1980 und besonders ab 1990 zeigte sich, dass Frauen fast so oft zum Rausch neigen wie Männer und – da sie weniger vertragen – fast ebenso häufig von alkoholbedingten Schäden betroffen sind. Was ›problematisches Trinkverhalten‹ angeht, liegt das Verhältnis zwischen Männern und Frauen für die Jahrgänge 1991 bis 2000 bei 1,2 zu 1.« ⁵ Die Autorin Holly Whitaker formuliert es so: »Die Zukunft ist weiblich, der Wein ist pink, in den Yogakursen wird Bier ausgeschenkt, und die Todesrate steigt.« ⁶ In ihrem Heimatland USA stirbt jede zehnte Frau einen im Zusammenhang mit Alkohol stehenden Tod. Überall auf der Welt trinken Frauen gegen ihre Zweifel an und gegen unmöglich zu erfüllende Erwartungen. 2015 zählten in Deutschland 14 Prozent zu den sogenannten Risikotrinkerinnen. ⁷ Bei jenen mit hohem Sozialstatus ist es sogar jede Fünfte. Da sind die unter der

Woche tadellos funktionierenden *weekend warriors* [8](#) , die sich Freitagnacht in die Bewusstlosigkeit trinken, die Vorortvillenbewohnerinnen, die mit ihrem Mann jeden Abend eine Flasche Bordeaux teilen, die Studentinnen, die sich nach dem Seminar zum Astra-Trinken am Kanal treffen. In vielen Friseursalons namens »Kamm Inn« oder »Scheitelkeiten« gibt es ein Glas Sekt aufs Haus. Mehr noch als einige Jahrzehnte zuvor ist Alkohol gelebte Emanzipation. Du hast es dir verdient, Sister! Du arbeitest wie ein Mann, hast - zwinker, zwinker - dieselben Rechte wie ein Mann, also kannst du auch saufen wie einer. Von Marguerite Duras, deren alkoholbedingtes Zittern manchmal so stark war, dass sie ihre Texte diktieren musste, stammt der Satz: »Eine trinkende Frau, das ist, wie wenn ein Tier oder ein Kind tränke.« Er scheint jede Gültigkeit verloren zu haben. Die Vorstellung einer gebildeten Frau, die ab und zu ein bisschen zu viel trinkt, erscheint heutzutage nicht abstoßend, ganz im Gegenteil. Frauen mit Universitätsabschluss trinken mit doppelter Wahrscheinlichkeit täglich Alkohol als solche ohne. [9](#) Wo die Grenze verläuft, ist klar. Eine mit Wodka gefüllte Evian-Flasche geht natürlich nicht. Morgens trinken geht auch nicht, außer wenn man anschließend feiern geht oder bei einem Bloody-Mary-Brunch. Mittags trinken geht unter Umständen in Ordnung. Vielleicht nicht beim Businesslunch - außer man macht währenddessen die nächste Champagnergutpressereise klar -, aber auf jeden Fall beim Lunch an einem freien Tag und im Urlaub. Schnaps pur geht nicht, außer bei Junggesellinnenabschieden und in Karaokebars und in Form von Mezcal im Mexikourlaub. Allein trinken geht auf jeden Fall, nur halt keinen Schnaps. Genau genommen ist alleine trinken sogar der Inbegriff von Emanzipation. In der Badewanne, nach einer Zoom-Konferenz, beim Lesen auf dem Balkon, beim Businessstrip

im ICE-Speisewagen, im Singleurlaub. Eigentlich geht auch Schnaps in Ordnung, wenn es ein Single Malt Whiskey ist, nur halt nicht aus der Flasche. Und, Moment mal: Genau genommen besteht so ein Negroni ja auch aus drei Sorten Schnaps. Meine Mama hat immer gesagt: Früher konnten die Töchter kochen wie ihre Mütter, heute saufen sie wie ihre Väter. Es stimmt. Überall um mich herum sehe ich sie, die klugen, willensstarken, ehrgeizigen, fantastischen Frauen, Kinderlose und alleinerziehende Mütter, viele von ihnen Single oder in Beziehungen mit wenig ambitionierten Männern. Diese Frauen stapeln tief, glauben, es nicht verdient zu haben. Ihr Leben ist ein einziger großer Selbstzweifel. Nicht für alle spielt Alkohol eine Rolle, aber für viele. Nicht für alle von diesen vielen eine so große wie für mich, aber für manche. Ich höre völlig erschöpfte Mütter, deren Partner sich nicht wie erwartet zu gleichen Teilen um den Nachwuchs kümmert, reproduktionsbereite Frauen, die als Nanny auf Spielplätzen abhängen, weil ihnen zum eigenen Kind der passende Vater fehlt, Frauen mit Heiratswunsch auf Tinder. Für alle ist das Glas Wein am Ende des Tages Belohnung, Rettungsanker und ein Maulkorb für die innere Kritikerin, denn »anders würde ich das gar nicht aushalten«. Anstatt die Verhältnisse infrage zu stellen, suchen sie die Schuld bei sich, anstatt diese Verhältnisse zu ändern, beruhigen sie die flattrigen Nerven mit Pinot Grigio, so wie ihre Mütter es vielleicht mit Valium taten. Es betrifft viele von uns, und es werden mehr.

»Wenn ich Leuten erzählte, dass ich ein Buch über Sucht und Genesung schrieb, sah ich oft, wie sich ein Schleier über ihre Augen legte. Ach so, schienen die Blicke zu sagen, dieses Buch habe ich doch längst gelesen.« Dieses Zitat stammt aus Leslie Jamisons autobiografischem Roman *Die Klarheit. Alkohol, Rausch und die Geschichten der Genesung*, der in meinem Umgang mit Alkohol eine

Schlüsselrolle einnimmt. Ich weiß genau, was sie meint. Wer anfängt zu suchen, findet ziemlich viele Bücher zu diesem Thema, auch und gerade von Frauen, die ihre eigene Geschichte schildern. Im englischsprachigen Raum gibt es eine regelrechte Kultur der *sober literature* beziehungsweise *quit lit*, darunter Ruby Warringtons *Sober curious*, Laura McKowens *We are the luckiest* oder Holly Whitakers *Quit like a Woman*. Mir haben diese Bücher enorm geholfen in einer Zeit, als das Nüchternsein zum Greifen nah war und doch so weit weg wie die Toilette vom Bett, wenn ich betrunken war. Phasenweise war ich regelrecht süchtig nach den Erfahrungen anderer Frauen. Woche um Woche schleppten Amazon-Mitarbeiter (es waren komischerweise immer Männer) Pakete mit Trinkliteraturnachschub in den vierten Stock.

Ist das Thema also ausgeschrieben? Nein, denn Frauen brauchen eine Stimme. So oft wurden wir in der Vergangenheit zum Schweigen gebracht und werden es immer noch. Wir wachsen auf in dem Glauben, nicht zu viel Raum einnehmen, unsere Bedürfnisse nicht so wichtig nehmen zu dürfen. Über die eigenen *first world problems* klagen? Wie eitel. Dabei sollten wir uns vor Augen halten, dass unsere Sorgen, Ängste und Zweifel in den seltensten Fällen privat sind, sondern einen gesellschaftlichen Ursprung haben. Im Fall von Alkohol zum Beispiel. Wir treffen Freundinnen zum Brunch, Lunch oder Dinner und trinken. Wir feiern Beförderungen, *baby showers* und Bergfeste, trinkend. Wir trinken als Trost und wenn es uns gut geht. Wir belohnen uns nach einem anstrengenden Videocall mit einem Quarantini, legen uns mit einem Shiraz in die Badewanne oder öffnen dienstagnachmittags eine Flasche Jahrgangschampagner und sprechen einen Toast auf uns selbst, weil wir's können. So bringen wir unsere innere Kritikerin zum Schweigen, die bei Mädchen durchschnittlich

im Alter von acht Jahren die Bühne betritt. [10](#) Anstatt uns zu fragen, woher dieses elementare Gefühl der Unzulänglichkeit kommt, feiern wir das Saufen als Selbstermächtigung. Ist die Zukunft wirklich weiblich und der Wein pink? Nein, die Zukunft scheint rosé zu sein, am besten runtergekühlt mit ein paar Eiswürfeln.

Es besteht ein nachweisbarer Zusammenhang zwischen dem Grad an Emanzipation in einem Land und dem Anteil trinkender Frauen. [11](#) Noch dazu einen bezogen auf deren Intelligenz. Ein Artikel des *Daily Telegraph* zitiert eine Studie, wonach Frauen mit einem Hochschulabschluss eher zu riskantem Alkoholkonsum neigen. [12](#) Je besser ausgebildet, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass sie täglich trinken und Anzeichen eines problematischen Konsums aufweisen. Mädchen, die in Grundschultests gut oder sehr gut abschnitten, hatten ein mehr als doppelt so hohes Risiko. Bereits im Alter von fünf Jahren ließ sich eine entsprechende Prognose treffen. Die Studienautorinnen Francesca Borgonovi und Maria Huerta liefern mögliche Erklärungen: Gut ausgebildete Frauen bekommen später Kinder, haben also mehr Freizeit und Gelegenheit zu trinken. Sie entstammen der Mittel- oder Oberschicht, wo Trinken zum guten Ton gehört, bewegen sich in einem alkoholfreundlichen Umfeld, arbeiten eher in männerdominierten Jobs und haben mehr Geld zur Verfügung. Zu ähnlichen Ergebnissen kommt eine Studie der Columbia University, wenn sie feststellt, dass besser ausgebildete Frauen mehr trinken und verheiratete Frauen im Gegensatz zu alleinstehenden viel seltener zu Problemtrinkerinnen werden. [13](#) So gesehen habe ich das große Los gezogen: Master-Universitätsabschluss, erwerbstätig, die meiste Zeit meines Lebens Single.

Die amerikanische Forscherin Sharon Wilsnack bezeichnet weiblichen Alkoholkonsum als »globale Epidemie«. [14](#) Das

Private ist eben doch politisch. Dieser Satz ist kein Joschka-Fischer-Zitat, sondern der Titel eines Artikels [15](#) der US-amerikanischen Feministin Carol Hanisch, erschienen im gleichnamigen Essayband. Die Message: Die Chancen stehen gut, dass deine Probleme etwas mit dem System zu tun haben. Wenn du nachts an der Bushaltestelle bedrängt wirst, ist das nicht deine Schuld. Wenn du rund 18 Prozent weniger Gehalt bekommst als ein Mann, ist das nicht deine Schuld. Auch nicht, wenn Männer dir wieder mal ungefragt die Welt erklären. Was aber, wenn du in einem fremden Bett aufwachst und dich nicht an die vorherige Nacht erinnern kannst? Wenn du kotzend über einem dir unbekanntem Klo hängst und froh bist, wenn dir jemand die Haare aus dem Gesicht hält? Das soll politisch sein? Ja. Wann immer ich meine Geschichte mehr oder weniger ausführlich erzählt habe, gab es Frauen, die wissend nickten. Ich selbst hungerte ja auch nach solchen Geschichten.

Irgendwann hatte ich eine unsichtbare Grenze überschritten, vielleicht schon als ich zum allerersten Mal betrunken war, vom Rum aus dem Schrank mit den Backzutaten. Über die Jahre legte sich ein grauer Film über mein Leben, eine permanente Unzufriedenheit, losgelöst von äußeren Umständen, denn hatte ich nicht alles, Sternerestaurants, Champagnerlunches und trotz Freiberuflichkeit genug Geld für Schuhe, in denen ich nicht laufen konnte? Hatte ich. Ebenso den unerschütterlichen Glauben, dass eine betrunkene Frau auf einem öffentlichen Platz vor der Hand eines Mannes in ihrer Hose sicher ist.

Ein Problem mit Alkohol kann sich auf verschiedene Arten äußern. Etwa wenn die Vorstellung eines dauerhaften Verzichts dem Tod gleichkommt. In meiner Vorstellung gingen ganze Nationen unter: Was soll ich in Italien, wenn ich keinen Negroni trinken kann? Was in Österreich ohne burgenländischen Chardonnay? Trinken war für mich

Freiheit, Rebellion, Grandezza. Abstinenz das Ende von allem. Ein Problem besteht auch, wenn viele kleine und große Unglücke zwar ein schlechtes Gewissen nach sich ziehen und jede Menge Selbsthass, aber nie ernsthafte Konsequenzen. Wenn die ganze Welt gegen uns ist, haben wir doch immer noch Mr. Perfect an unserer Seite, auch wenn diese Beziehung eine im wahrsten Sinn toxische ist. Auf lange Sicht führt sie nicht nur zu gebrochenen Herzen und Kniescheiben und dem Verlust von Portemonnaies und Selbstrespekt. Sie führt auch dazu, dass wir unser Potenzial nicht nutzen.

Ann Dowsett Johnston hat sich lange Zeit mit dem Thema Frauen und Alkohol beschäftigt. Im Hinblick auf die Valiumsucht ihrer Mutter stellt die kanadische Autorin fest: »Jahrelang kam es mir nie in den Sinn, dass Alkohol der *mother's little helper* meiner Generation war. Dabei war er genau das.« [16](#) Ich möchte verstehen, warum Alkohol ausgerechnet auf junge, emanzipierte Frauen eine so starke Verführung ausübt. Zunächst einmal weil das bei mir selbst so war, mehr als mein halbes Leben lang. Was bringt Frauen dazu, sich durch den Konsum eines Nervengifts kleinzumachen und das dann als Emanzipation zu feiern? Was muss passieren, um den Widerspruch zu erkennen in einem auf Gesundheit und Selbstfürsorge ausgerichteten Leben und dem schleichenden Mord des eigenen Körpers? Wo liegt die Grenze zwischen einem genussgeleiteten Alkoholkonsum und dem Missbrauch einer Substanz, die süchtiger macht als Heroin? Wie kann es sein, dass unsere Gesellschaft noch immer relativ blind ist für eine Krankheit, die allein in Deutschland über 70 000 Menschen jährlich das Leben kostet? Und so viele Frauen die Fähigkeit zum Glücklichen sein? Die gute Nachricht: Es ist eine gute Zeit für den Feminismus. Es ist auch eine gute Zeit fürs

Nüchternsein. Ausgehend von den USA und Großbritannien nimmt die *Sober*-Bewegung ihren Lauf, mit *Nogroni*-Bars und *Mindful Drinking*-Festivals. Es gibt unzählige Podcasts, eine wachsende Instagram-Community und Websites mit Empfehlungen zu alkoholfreien Botanicals. Immer mehr Restaurants bieten neben Wein- auch Saftbegleitungen an. Spätestens die Coronapandemie hat dem Thema eine neue Dringlichkeit verliehen. Man kann seinem Immunsystem kaum einen größeren Gefallen tun, als mit dem Trinken aufzuhören. Manche taten das. Andere tranken mehr als sonst, oft allein zu Hause. »Im Lockdown ist immer Happy Hour«, sagte der Moderator meines Lieblingsradiosenders, und ich wusste genau, was er meinte. Gleichzeitig nahm überall die häusliche Gewalt zu, oft zurückzuführen auf Alkoholmissbrauch. Die Opfer? Überwiegend Frauen.

Ich will, dass sich etwas ändert. Dass wir frei entscheiden, was gut für uns ist. Deswegen erzähle ich meine Geschichte. Ich erzähle sie als eine der Unabhängigkeit. Zunächst hatte ich ein Problem mit diesem Begriff, weil er nahelegt, dass ich mal abhängig war, und mit dieser Beschreibung habe ich ein ähnliches Problem wie mit jener der Alkoholikerin. Wochenlang kann man Google die Frage stellen, ob man alkoholsüchtig ist, ohne ein konkretes Ergebnis. Das Hundsgemeine am Alkohol ist nämlich die sehr weitläufige Grauzone des problematischen Trinkens. Manche vertreten die These, dass jeder, der regelmäßig trinkt, zumindest ein klein wenig abhängig ist. Spinnt man diese Annahme weiter, kommt man zu einer, wie ich finde, revolutionären Erkenntnis. Ich bin nur so lange abhängig, wie ich die entsprechende Substanz konsumiere. Wenn ich aufhöre zu trinken, bin ich keine Alkoholikerin mehr. Es befreit ungemein, sich nicht sein Leben lang als Alkoholikerin identifizieren zu müssen, immer nur einen Negroni vom Rückfall entfernt. Alkohol, so viel bereits an

dieser Stelle, hat für mich jeglichen Reiz verloren. Es geht nicht darum, nicht trinken zu dürfen, sondern das irre befreiende Gefühl, es nicht mehr tun *zu müssen*. Anstatt sich zu fragen: »Bin ich eine Alkoholikerin?«, schlägt die britische Autorin Catherine Gray deswegen eine andere Formulierung vor: »Wäre mein Leben schöner, wenn ich nüchtern bleiben könnte?« [17](#) Die erste Zeit meiner Nüchternheit begleitete mich eine leise Angst: Wann würde ich aufhören, mich so gut zu fühlen? Bestimmt war das die berühmte rosa Wolke, von der alle redeten, das körpereigene High einer beginnenden Abstinenz. Daniel Schreiber nennt sie »die Farbe einer massiven narzisstischen Hochwetterfront, im Grunde ist sie die Fortsetzung der ausblendungsfreudigen Wahrnehmungsstörung des Trinkers«. [18](#) Sei wachsam, sagte ich mir, mach dich bereit fürs Gewitter. Irgendwann kam ich dann aber zum Schluss, dass diese grundlegende Zufriedenheit mit mir und der Welt ein Normalzustand war, gewissermaßen die Grundeinstellung meiner Hardware, bevor der Alkohol als Virus mein System angegriffen hatte. Natürlich war nicht jeder Tag von ekstatischem Glück dominiert, natürlich wendeten mir die Tiere auf dem Ponyhof des Lebens auch mal ihr Hinterteil zu, aber alles in allem war ich, wie ich erstaunt feststellte, doch ein erstaunlich optimistischer Mensch. Die *pink cloud* war gekommen, um zu bleiben. Und Rosa ist schließlich meine Lieblingsfarbe. All das möchte und musste ich aufschreiben. Mit dem Trinken aufzuhören war die vielleicht beste Entscheidung meines Lebens.

In ihrem Buch *Hunger. Die Geschichte meines Körpers* verspottet die wunderbare Roxane Gay die Behauptung, dass in jeder dicken Frau eine dünne stecke, die nur darauf warte, hervortreten zu dürfen. Was ich mit Bestimmtheit sagen kann: In jeder betrunkenen Frau wohnt eine

nüchterne. Und wenn die erst mal leben darf, kann sie nichts und niemand aufhalten.

Die Flasche

Immer wollte ich dreizehn sein. Mit neun, mit elf, mit zwölf träumte ich mich an diesen unendlich fernen Ort, verheißungsvoll und aufregend. Dreizehn als Sehnsuchtsalter ergab natürlich überhaupt keinen Sinn. Weder durfte man länger draußen sein noch Sex haben noch *Matrix* im Kino sehen. Trotzdem fieberte ich auf diesen Tag hin. Ich erinnere mich an einen Spaziergang mit meinem Vater, ich war etwa elf, bei dem ich ihm mein Leid klagte: Wie unendlich lange es dauern würde, bis aus mir ein Teenager würde (denn immerhin *das* passiert nach der Zwölf), und wie viel länger noch, bis ich sechzehn und achtzehn wäre, um endlich, endlich dieses dämliche Dorf verlassen zu können.

Träumen half. Auf dem Moodboard in meinem rosarot gestrichenen Kellerzimmer – direkt neben der Haustür, was super war, um unbemerkt zu verschwinden – hing ein Bild vom Berliner Fernsehturm, ein aus der *Glamour* ausgeschnittener Artikel über das Café Bravo in Berlin-Mitte und einer über den Sage Club, weil sich darin ein echter Pool befand, als Upgrade des bei Dorfpartys aufgebauten Schaumbads. Die Hauptstadt war *the place to be*, weswegen ich, als ich wider Erwarten doch dreizehn geworden war, den nächsten Punkt auf der Zukunftsachse setzte: achtzehn werden, bereit für die große Stadt.

Rückblickend frage ich mich, ob es mit dem Film *Dreizehn* zu tun hatte, der erschien allerdings erst 2003, als ich

bereits vierzehn war. Abgesehen davon passt er exakt zu meiner damaligen Gefühlslage. Tracy ist eine Einserschülerin, die ihrer Mutter Gedichte vorliest, bis sie Evie kennenlernt, das hotteste Mädchen der Schule. [1](#) Als Duo ziehen sie Speed im lilafarbenen Kinderzimmer, klauen Höschen mit »Ich will einen Knochen«-Aufdruck, lassen sich die Zunge piercen, und beim Bauchnabel legen sie selbst Hand an. Innerhalb weniger Monate verwandelt sich Tracy in eine, die der Welt bevorzugt ihren aus der Size-zero-Jeans hervorblitzenden Stringtanga entgegenstreckt. Ihr Vater ist weg und schickt nur manchmal einen Scheck. Ihre Mutter hat genug mit sich zu tun, mit notorischem Geldmangel, einem frisch aus dem Entzug entlassenen Partner und ihrer eigenen Vergangenheit, die durch den Besuch von AA-Meetings nur vage angedeutet wird. Moment mal, trinkt die Mutter etwa Wein zum Abendessen? Ja, und später Apfelmost, gemeinsam mit ihrem von-wegen-abstinenten Boyfriend. Interessanterweise ist mir dieser Punkt damals gar nicht aufgefallen. Ich sah vor allem zwei superschlanke L. A.-Girls – Evies Diätgeheimnis sind zehn Gläser Eiswasser pro Tag –, die es krachen lassen. Die schlechte Bildqualität schob ich auf die Tatsache, dass ich den Film in Form einer illegal gebrannten DVD erworben hatte, nur um fast zwanzig Jahre später festzustellen, dass Blaustich und Handkameraoptik von der Regisseurin Catherine Hardwicke durchaus gewollt sind. [2](#) In der Anfangsszene betäuben sich die Hauptdarstellerinnen mit dem Inhalt einer Blechdose und schlagen sich gegenseitig die Unterlippe blutig. »Schlag mich fester, ich spür nichts«, sagt Tracy, bevor sie mit dem Kopf gegen den Nachttisch knallt. Anders als an seinem Schauplatz Los Angeles scheint in *Dreizehn* nicht bloß die Sonne. Evie ist von einer kindlichen Vergewaltigung traumatisiert, ihre schauspielende Cousine ein Opfer des Jugendwahns, und Tracy ritzt sich, an die Badfliesen gelehnt,

mit einer Nagelschere die Unterarme auf. Diese kritischen Momente blendete ich damals komplett aus und wünschte mir stattdessen, meine katholische Privatschule gegen eine kalifornische Highschool tauschen zu können. Das Angebot, mich ohne Erziehungsberechtigtereinverständniserklärung von einem dubiosen Typ in Venice Beach piercen zu lassen, hätte ich als Teenager nicht ausgeschlagen, genauso wenig wie einige Jahre später im Wohnzimmer eines Bekannten – und so kam ich zu meinem ersten Tattoo.

Noch heute ist das Gefühl von damals leicht abrufbar, eine Mischung aus Trotz und Selbstmitleid – warum war ich nicht wie Tracy in L. A. geboren worden oder wenigstens in Tübingen, warum vergingen meine Tage so viel langsamer als bei meinen Eltern, die ständig das Rasen der Zeit beklagten? –, aus *fear of missing out*, das als Begriff natürlich noch nicht existierte, und Sehnsucht. Dass in Sehnsucht das Wort Sucht steckt, war mir selbst als Erwachsene lange nicht klar.

An mein erstes Mal Trinken erinnere ich mich ganz genau. Es war ein Freitagabend, drei Freunde, ein sturmfreies Haus. Wobei das mit der Freundschaft kompliziert war. Ich hasste Andreas von dem Moment an, in dem er den Lenker meines brandneuen Barbiefahrrads abgebrochen hatte, einfach so. Damit nicht genug, hatte er mir meine beste Freundin ausgespannt. Sandra kenne ich, seit ich denken kann, wir waren Nachbarinnen, unsere Eltern eng befreundet. Es gibt Fotos von uns im Planschbecken und beim Radschlagen im Garten, wir waren unzertrennlich, und das war schön. Dann grätschte Andreas mit seinen Jungsspielen dazwischen. Wenn ich Sandra sehen wollte, gehörte er plötzlich mit zum Paket, »Freundschaft plus« sozusagen. So auch an besagtem Freitag. Draußen war es bereits dunkel geworden. Anders als in meinem Elternhaus wurde kein Rollladen heruntergelassen, blieben die Gardinen mit Rosenmuster

offen. Wir spielten Wahrheit oder Pflicht. Was ich nicht wusste: Schon im Vorfeld hatten die beiden geplant, mich, die Spießler-Eva, aus der Reserve zu locken. Damals war ich nämlich der Inbegriff der im Grundschulzeugnis gern gebrauchten Wendung »zur vollsten Zufriedenheit«, strebsam, artig, Klassenbeste. Ich zog das an, was meine Mama mir am Abend vorher über die Badewanne gehängt hatte. Andreas und meine Freundin, die ein beziehungsweise zwei Jahre älter waren, wollten wohl sehen, ob da nicht doch irgendwelche Abgründe lauerten. Ein bisschen wie das Geschwisterpaar in *Eiskalte Engel*, nur halt ohne Sex. Zu Wahrheit oder Pflicht mussten sie mich nicht groß überreden. Als ich dran war, rief die Pflicht: Ich sollte einen Schluck Rum trinken. Dabei handelte es sich keinesfalls um ein jahrzehntelang im Eichenfass gereiftes Exemplar, wie es Andreas' stilvolles Elternhaus hätte vermuten lassen, sondern um die Sorte, die im Supermarktregal ganz unten steht. Ich setzte die Flasche an den Mund. Ich trank. *Sie erfüllte die an sie gestellten Anforderungen im besonderen Maße.* Der erste Schluck war eine brennende Klinge und schmeckte wie Medizin oder so, wie es roch, wenn meine Mama Spiritus ins Fonduegeschäl kippte. Andreas und Sandra lachten über meinen Anblick, was mich wütend machte und trotzig. Als Reaktion darauf nahm ich gleich den nächsten Schluck. *Ihr Lerninteresse war auffallend stark ausgeprägt.* Irgendwie ging es schon viel besser. Vielleicht konnte ich mit ein bisschen Limo nachspülen? Das Spiel ging weiter, an die anderen Aufgaben oder Fragen erinnere ich mich nicht mehr, sehr wohl aber daran, dass ich immer wieder die Flasche ansetzte. Der Brandherd hatte sich vom Mund in den Magen verlagert und glich jetzt dem Gefühl einer Eins mit Sternchen. Plötzlich spielte es keine Rolle mehr, dass mir meine beste Freundin entglitten war, die Tickets fürs Backstreet-Boys-Konzert

ausverkauft waren und die Zeit in den dörflichen Höllenkreisen sich ins Unendliche dehnte. Endlich einmal konnte ich den Moment genießen. Und ja, ich genoss ihn sehr, weswegen ich, *story of my life*, den Moment verpasste, an dem ich hätte aufhören müssen zu trinken. Am Ende war es Andreas, der mir die Flasche aus der Hand riss, weniger aus Fürsorge als aus Angst vor dem Zorn meiner Mutter, wogegen ich mich heftig wehrte. Da war ich bereits so betrunken, dass die beiden beschlossen gegenzusteuern. Zunächst indem Andreas mir über der Kloschüssel den Finger in den Hals steckte, eine Geste, deren Intimität nicht zu unserer Feindschaft passte. Anschließend hievten mich die beiden auf einen Esszimmerstuhl und flößten mir abwechselnd Kaffee und Spaghetti bolognese ein. Wichtiger Punkt: Damals war ich Vegetarierin, und Kaffee fand ich eklig. Ich wollte Rum. An den Rest erinnere ich mich nicht mehr, wohl aber daran, dass ich irgendwie zur vereinbarten Zeit nach Hause kam. Ob ich wohl im Wohnzimmer meiner Mutter begegnete? Oder profitierte ich wie so oft in der Zeit danach von der Kellerzimmerlage? So oder so erwachte ich am nächsten Tag wie eine Soldatin nach der Schlacht. Es fühlte sich scheiße an und gerade deshalb so gut, so intensiv, der Geschmack der Freiheit. 40 Prozent derjenigen, die vor ihrem dreizehnten Lebensjahr zu trinken beginnen, werden abhängig. [3](#) Ich war elf.

Allen Carr schreibt, der erste Schluck Alkohol schmecke niemandem. Sein Buch *Endlich ohne Alkohol!* ist ein millionenfach verkaufter Bestseller und, in seinen eigenen Worten, »der Schlüssel zur Freiheit«. Inhaltlich baut es auf den noch erfolgreicherem Vorgänger *Endlich Nichtraucher!* auf. Dass dessen Autor an Lungenkrebs gestorben ist, klingt wie das Ende eines schlechten Films, ist aber wahr. [4](#) Um die Gefahr von Alkohol deutlich zu machen, wählt Carr das Modell einer fleischfressenden Pflanze. In dem Moment, in

dem eine durch den verheißungsvollen Nektarduft angelockte Fliege zum ersten Mal andockt, bleibt sie kleben. Von da an geht es nur noch bergab, genau genommen den Hals der Venusfliegenfalle hinunter, und je mehr die Fliege dagegen anstrampelt, umso mehr verkleben ihre Beinchen. Dieser Logik zufolge ist jeder, der jemals einen Schluck Alkohol getrunken hat, schon abhängig, die Frage ist nur, in welchem Ausmaß. »Selbst wenn Sie meinen, den Vergleich zwischen der fleischfressenden Pflanze und der Alkoholfalle nicht ohne Weiteres akzeptieren zu können, geht es in erster Linie darum, einmal die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass wir vielleicht überhaupt nie die Kontrolle besessen haben. Oder anders ausgedrückt: Es gibt keinen angeborenen Unterschied zwischen Gelegenheitstrinkern, normalen Trinkern, starken Trinkern und Alkoholikern. Vielleicht sind wir alle Fliegen, die nur unterschiedlich tief in der Fleisch fressenden Pflanze abgesunken sind.« [5](#) Eine ziemlich gewagte Theorie, die alle sogenannten Genusstrinkenden heftig mit den Beinchen strampeln lässt. Mir ist sie zu radikal. Einerseits weil sie die Tatsache ausblendet, dass manche Menschen sehr wohl ab und an ein paar wenige Gläser trinken können, andererseits weil sie viele vor den Kopf stößt, noch bevor sie ins Nachdenken kommen.

Etwas gemäßiger ist das fließende Krankheitsmodell des Sozialpsychiaters Georg Schomerus. Statt jemanden als hundert Prozent gesund oder hundert Prozent krank zu sehen, empfiehlt er eine differenzierte Sichtweise: »Inzwischen wissen wir, dass Leute, die viel trinken, deutlich offener sind, ihren eigenen Alkoholkonsum zu hinterfragen, wenn wir ihnen das Kontinuumsmodell zeigen. Und ihnen eben nicht sagen, entweder man ist abhängig oder nicht. Denn die Idee von krank oder gesund, süchtig oder nicht, führt dazu, dass Menschen viel länger brauchen, sich ihren

Problemen zu stellen. Meist erst dann, wenn das Problem richtig groß ist.« [6](#) Kontinuumsmodell meint die ständige Beweglichkeit auf einer Skala zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit. Anstatt sich in Sicherheit zu wiegen – ich bin ja nicht abhängig! –, sollte man ein Gespür für den eigenen Standpunkt entwickeln. Der Weg in eine Sucht kann ein langer sein, und nicht alle gehen ihn bis ans Ende. Und doch haben sich viele zumindest die Schuhe geschnürt. Wie Nektar schmeckte mein allererster Schluck Billigrum nun wirklich nicht, und doch blieb ich wie Allen Carrs Fliege daran kleben. Ich wollte mehr, am selben Abend genauso wie in den folgenden Jahren. Ich trank nicht wegen, sondern trotz des abstoßenden Geschmacks. Ich trank, weil ich betrunken sein wollte.

Was genau passiert eigentlich, wenn wir Alkohol trinken? Schauen wir uns zunächst die unmittelbaren Auswirkungen an. [7](#) Man wird lockerer, kontaktfreudiger, Stimmung und Risikobereitschaft steigen. Selbsteinschätzung, Urteils- und Kritikfähigkeit hingegen sinken, ebenso das Seh- und Hörvermögen. Herzschlag und Atmung beschleunigen, das Wärmegefühl nimmt zu. [8](#) Oft wird »mehr Mut« als positiver Effekt genannt. In Wahrheit unterdrückt Alkohol lediglich Angst. Es folgt eine enthemmende Wirkung bis hin zur Selbstüberschätzung. Gefühle wie Freude, aber auch Trauer und Wut werden verstärkt, es kommt zu Gleichgewichtsstörungen. Ab etwa 0,8 Promille verengt sich das Blickfeld, und die Reaktionszeit ist um etwa ein Drittel verlangsamt. Wer weitertrinkt, erfährt Orientierungs-, Gleichgewichts- und Sprachstörungen sowie Verwirrtheit. Als Nächstes versucht der Körper möglicherweise, sich durch Erbrechen des Alkohols zu entledigen. Was soll ich sagen: Es gab Anlässe, bei denen ich hinterher einfach weitergetrunken habe. Einer Alkoholvergiftung bin ich überraschenderweise immer entgangen. Damit einhergehen

Bewusstlosigkeit, Atemstörungen, eine Lähmung des Nervensystems bis hin zum Tod. Wichtiger Fakt: Alkohol hat einen sogenannten biphasischen Effekt, was bedeutet, dass er in geringen Dosen ganz anders wirkt als in hohen. Abgesehen davon sind die Effekte höchst individuell. Während der eine nach der dritten Runde Korn auf der Tischplatte schläft, wirft die andere mit Maßkrügen um sich. Der eine wird melancholisch, die andere redselig, einer schweigt, eine tanzt.

Irgendwann ist jede Party zu Ende. Nicht auf der Gästeliste der nun folgenden Nacht steht die REM-Schlafphase [9](#) , während der das Gehirn den vergangenen Tag verarbeitet und Zellverbindungen regeneriert. Die Folge ist nicht nur das Ausbleiben von Träumen, sondern vor allem Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten. Bei Ratten, die dauerhaft um die REM-Phase gebracht werden, verkürzt sich die Lebenszeit von zwei bis drei Jahren auf fünf Wochen. [10](#) Wer regelmäßig zu viel trinkt, kennt vermutlich das Vier-Uhr-früh-Phänomen: Die Zeit, in der Alkohol seine sedierende Wirkung verliert. Nachdem man einige Stunden zuvor in einen komatösen Schlaf fiel, ist man dann schlagartig wieder wach, auf eine geräderte Art, perfekt für Grübeleien über das eigene Trinken. Und noch eine schlechte Nachricht: Frauen sind von alkoholbedingten Schlafstörungen schwerer betroffen als Männer. [11](#) Für beide Geschlechter gilt, dass auf den Rausch in den meisten Fällen der Kater folgt. Im Prinzip handelt es sich dabei um einen Minientzug, mit allen unangenehmen Begleiterscheinungen. Verantwortlich dafür ist insbesondere das Abbauprodukt Acetaldehyd, aber auch der Verlust von Flüssigkeit und Elektrolyten. Man weiß, was gemeint ist: Mehrmals pro Nacht drückt die Blase, gleichzeitig führt der Nachdurst, umgangssprachlich Brand, dazu, dass selbst große Mengen Wasser den Durst nicht stillen. Neunundfünfzig verschiedene Katersymptome gibt