

# Stern hagel nüchtern

Vom unerwarteten Vergnügen,  
nüchtern zu bleiben

mvgverlag 

Catherine Gray

Catherine Gray

# Stern hagel nüchtern

Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern  
zu bleiben

**mvg**verlag 

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2022

© 2022 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2021 bei Aster, einem Imprint der Octopus Publishing Group Ltd, unter dem Titel *Sunshine Warm Sober*. © 2021 by Catherine Gray. Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Elisabeth Liebl

Redaktion: Regina Carstensen

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung: shutterstock/amiak

Satz: Andreas Linnemann

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7474-0401-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-783-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-784-7



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Gewidmet all den Schluckspechten, Schnapsdrosseln,  
Nachtschattengewächsen, Party People und sonstigen  
Hedonisten: Ob nun Ex oder nicht - ihr seid mein Stamm!*

# Inhalt

Vorwort

Der Fisch am Haken

Einführung

TEIL I

Das fünfte Jahr

TEIL II

Das sechste Jahr

TEIL III

Das siebte Jahr

TEIL IV

Das achte Jahr

Der Fisch am Haken

Nachwort

Danksagung

Quellen

In den Ausläufern des Glenariff Forest  
Park. Grafschaft Antrim.  
Bei Tage

*11. Juni 2009*

*Catherine Gray und ihr Vater Bryan spazieren über eine Waldlichtung wie aus einem Elfenmärchen. Tiefgrüne Bäume überschatten die Säume. Über die Steine an der Bachböschung kriecht smaragden das Moos. Wo ein Sonnenstrahl hinfällt, reckt ein Fingerhut seine Blütenkerzen empor. Wasserfälle ergießen sich in colabraune Becken.*

**Bryan:** »Gerade wird mir bewusst, dass ich jetzt seit 15 Jahren nüchtern bin, Kleines!«

**Catherine:** »Wooah, das ist echt lange. Gut gemacht. Aber ist das Leben nicht stinklangweilig? So stocknüchtern?«

**Bryan:** »Nein, gar nicht. Das sind reine Behauptungen. Es fühlt sich kein bisschen langweilig an.«

*Bryan macht ein paar Schritte auf die Böschung zu und dreht sich um sich selbst.*

**Bryan:** »Es fühlt sich so an! Einfach wunderbar! Jeden Tag aufzuwachen und nicht das Gefühl zu haben, im Arsch eines Rhinoceros zu stecken.«

*Catherine verdreht die Augen. Sie ist unruhig, zappelig, ihr ist fad. Mittlerweile reicht es ihr mit Naturgenuss.*

**Catherine:** »Komm schon, du Julie-Andrews-Verschnitt. Gehen wir irgendwo was essen.«

**Bryan:** »Und vermutlich willst du dazu was trinken?«

*Bryan dreht sich nicht mehr um sich selbst wie einst Julie Andrews in Meine Lieder - meine Träume. Sein Gesicht verzieht sich leicht, als er von einem Uferfelsen herunterklettert. Nicht mein Problem.*

**Catherine:** »Es ist doch kein Verbrechen, wenn ich an meinem freien Tag ein Gläschen Wein trinken möchte?«

**Bryan** (resigniert): »Na, dann sehen wir mal zu, dass wir dich ins Pub bekommen.«

*Die zwei marschieren den gewundenen Pfad hinunter. Im Unterholz raschelt etwas. Bryan guckt, was es sein könnte. Catherine zeigt null Interesse.*

**Bryan:** »Wusstest du, dass dies einer der wenigen Orte in Nordirland ist, wo es noch rote Eichhörnchen gibt?«

**Catherine:** »In welches Pub gehen wir denn?«

**Bryan:** »Es gibt sogar eine Gesellschaft zum Schutz der Eichhörnchen.«

*Catherine hört nicht mal zu.*

**Catherine:** »Gehen wir ins Johnny Joe?«

*Natürlich hatte er recht. Nüchtern zu sein, fühlt sich wirklich nach strahlenden Sternen an. Stinklangweilig ist anders.*

*Aber ich würde noch vier Jahre brauchen, um das selbst herauszufinden.*

**Stocknüchtern:** ein negativ besetzter, häufig benutzter Begriff, um einen Mangel an Alkohol im System zu bezeichnen. Ein Begriff, den man als Heranwachsender immer wieder gehört hat, vor allem, wenn man zur Generation X (die von 1965 bis 1980 Geborenen) oder zu den Babyboomern gehört. Bei den Millennials und Angehörigen der Generation Z ist er meinen Recherchen zufolge weniger im Gebrauch. Und das ist an sich schon ein interessanter Befund, denn es ist ein Indiz dafür, dass da ganze Generationen aus einem Muster ausscheren.

**Sternhagelnüchtern:** Ein von mir geprägter Begriff, den ich der »Stocknüchternheit« entgegensetzen möchte. Denn das Funkeln der Sterne ist ein schönes Bild dafür, wie es sich wirklich anfühlt, nüchtern zu sein. Insbesondere dann, sobald man die harten ersten Tage überwunden hat: »Jetzt ist es offiziell. Ich bin der erste Mensch auf Erden, der an seiner Angst stirbt!«

Es fühlt sich wunderbar an, sanft, gemäßigt und klar. Wie eine wunderbare Sternennacht eben.

# Vorwort

*Viel zu lernen du noch hast.*

Meister Yoda

Ich war seit vier Jahren nüchtern, als ich *Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu sein* schrieb. Damals hätte ich Ihnen vermutlich glückstrahlend gesagt, eines meiner täglichen Mottos sei: »Mein Glas ist nie voll!« (\*Peace-Zeichen\*) Übersetzt: »Es gibt immer noch mehr zu lernen!« Insgeheim aber dachte ich, ich hätte den Großteil dessen, was ich übers Nüchternsein zu lernen hatte, schon intus, weil ich ja keine abgefuckte Säuferin mehr war. Ha! Reichlich idiotisch! Wenn ich mir eine Superkraft wünsche, dann die, nicht immer erst hinterher klüger zu sein.

Yoda hat recht. Viel zu lernen ich noch habe. Ich lerne immer noch dazu, was den Alkohol angeht: die am massivsten glorifizierte, verteufelte, gefeierte, verachtete, manipulierte, vermarktete und süchtig begehrte Substanz auf Erden. Ich bin jedes Mal wieder erstaunt, wenn ich auf neue Informationen darüber stoße, welche Auswirkungen Alkohol auf unsere geistige, körperliche, soziale, elterliche, sexuelle, familiäre und finanzielle Gesundheit hat. Und ich habe allerhand Schmutz ausgegraben über die raffinierten, unerträglichen und so erfolgreichen Methoden der Drogenbosse der Alkoholindustrie – Big Alcohol.

Vor allem aber habe ich einiges dazugelernt – darüber, wie man als nüchterner Mensch ein verantwortungsvolles

Leben führt, wie man als Antialkoholiker glücklich ist, wie man als Nichttrinker gesunde Beziehungen führt und wie man mit einer Null-Alkohol-Politik in einer alkzentrierten Gesellschaft wie der unseren überlebt, die uns buchstäblich entgegenzurufen scheint: »Trink, trink, Brüderlein (Schwesterchen), trink!«

Ich bin mittlerweile seit über sieben Jahren nüchtern. In diesem Buch ist alles versammelt, was ich in den letzten Jahren in mein nie volles Glas gekippt habe. Und nein, ich habe es nicht geschrieben, weil mir langweilig war und ich einfach kein neues Thema fand. Ich schrieb es, weil ich es nie *nicht* hätte schreiben können. Es gibt noch so viel, was ich Ihnen sagen möchte. Was ich Ihnen *unbedingt* sagen muss! Dieses Buch enthält all das, was ich mir zu wissen gewünscht hätte, bevor ich nüchtern wurde oder in den ersten 30 Tagen oder den ersten vier Jahren.

Ich stelle mir meine Leser als Menschen vor, die bereits Teil der nüchternen Community sind. Aber was sagt das über Vorurteile aus? Dass sie uns zu Idioten machen? Nein, wenn überhaupt, dann macht es nur mich zur Idiotin. Sie sind sicher sehr intelligent.

Dieses Buch ist das Folgebuch zu *Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu sein*. Idealerweise liest man es *nach* dem ersten Buch. Aber ganz ehrlich: Tun Sie, was Ihnen verdammt noch mal am liebsten ist. Sie sind schließlich erwachsen. Es ist nicht meine Aufgabe, Ihnen zu sagen, was Sie tun sollten.

Aber wenn Sie Tipps, Hinweise, Tricks und Ratschläge suchen, wie man die ersten nüchternen Tage übersteht, dann ist *Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu sein* das Richtige für Sie. Es ist die Blaupause für den Start in ein nüchternes Leben: praxiserprobte Methoden für die ersten

30 Tage. Tipps, was Sie den Leuten sagen können. Tricks, wie Sie nüchtern bleiben und trotzdem ein Sozialleben haben können. Ratschläge, wie man als Abstinenzler Freunde findet. Und dazu noch Literaturhinweise. All das finden Sie in diesem Buch.

Trotzdem: Lesen Sie die Bücher in der Reihenfolge, wie Sie es möchten. Wenn Sie gerne darin herumkritzeln, die Regeln brechen, lieber von hinten anfangen, den Status quo auf den Kopf stellen, dann sind Sie hier richtig. Dies ist das Eiland der Regelbrecher und Nonkonformisten. Früher haben wir rebelliert, indem wir uns zuschütteten. Jetzt rebellieren wir, indem wir unseren nüchternen Kopf oben behalten, selbst wenn ihn rundherum alle zu verlieren scheinen.

Viele, die mit einem Leben ohne Alkohol liebäugeln, lesen dieses Buch, während sie noch (ganz real) trinken. Seid willkommen, meine Schluckspecht-Freunde! Ihr dürft mir gerne weiterhin Fotos schicken, wir ihr bei einem Glas Wein mein Buch lest. Ich bin die Letzte, die Trinker verurteilt. Das wäre auch ganz schön unverschämt von mir, habe ich mich doch 21 Jahre lang regelmäßig unter den Tisch gesoffen. Ja, ich habe sogar mit den Zähnen Bierflaschen aufgemacht. Die Trinker sind mein Stamm.

Ich glaube, man kann mich neuerdings als ein ganz kleines bisschen antialkoholisch beschreiben. (Das Understatement des Jahrhunderts. Es ist wirklich schwierig, nicht zum Antialkoholiker zu werden, wenn man erst einmal die nüchternen Tatsachen und die unglaubliche Korruption der Alkoholindustrie durchschaut hat.) Aber eines bin ich mit Sicherheit nicht: Anti-Trinker.

Ich verstehe, warum Menschen trinken. Ich begreife dieses Luftschloss vom unbeschwerten Miteinander, das Sie auf dem Grund der Flasche suchen. Den Traum von der

Nacht der Nächte, dem Sie hinterherhecheln, nur um schließlich um drei Uhr morgens auf dem Klo irgendeiner Kaschemme in Balham Koks von der Oberfläche einer kaputten CD-Hülle zu ziehen. (Habe nur ich das so gemacht?)

Aber ganz egal, auf welcher Höhe des Weges Sie sich im Moment befinden: Betrachten Sie mich einfach als die Vorreiterin in schimmernder Wehr, die auskundschaftet, welche - schönen und grausigen - Dinge Sie erwarten, wenn Sie den nächsten Schritt tun. Wenn Sie sich entscheiden, diese nüchtern-wilde Jagd aufzunehmen oder fortzusetzen.

Was auch immer Ihre Absicht war, als Sie dieses Buch zur Hand nahmen, ob Sie sich eher darüber mokieren oder sich entwickeln wollten, ich kann Ihnen eines versprechen: Ich werde das Ganze so unterhaltsam machen, wie es mir nur möglich ist.

Catherine

## Der Fisch am Haken

*Es war einmal ein Fisch, der in der Flut einen Angelhaken schluckte.*

*Der Fisch wusste nicht, was ein Angelhaken ist. Er sah nur ein paar Federn, ein Blinken, das im Wasser zu schweben schien.*

*Der Fisch hielt vor diesem merkwürdigen Ding inne, das eine Weile vor seiner Nase tanzte. Er war hungerissen, aufgeregt, bezaubert von diesem neuen Rätsel.*

*Dann versuchte er, nach dem Ding zu schnappen. Vielleicht schmeckte es ja gut. So etwas passiert in dem Ozean, in dem Fische andere Fische fressen.*

*Wäääh! Der Fisch spuckte das Ding sofort aus. Gar nicht gut. Dann spuckte er noch mal. Diesmal aber geschah etwas. Das Ding ließ sich nicht ausspucken. Plötzlich hing der Fisch an dem glitzernden Ding fest.*

*Es verging einige Zeit. Der Nachthimmel legte eine Decke über den Ozean. Längst erloschene Sterne schickten Streifen aus Licht durch die Atmosphäre.*

*Der Fisch beschloss, sich von seinem neuen Freund zu trennen. Es ging ihm auf die Nerven, derart aneinanderzuhängen. Da verspürte er einen ungekannten*

*Schmerz. Je mehr er versuchte, fortzuschwimmen, desto heftiger bohrte sich der Schmerz in seinen Leib.*

*Der Fisch hing am Haken.*

*Bis eines Tages der Schmerz so stark war und der offene Ozean so verlockend, dass der Fisch beschloss, all seine Kraft und all seinen Witz aufzuwenden, um sich loszumachen. Er erkannte, wo sein Problem lag: an diesem Haken. Und überlegte sich eine Strategie, um von ihm loszukommen.*

*Der erste Plan zum Abhaken funktionierte eine Weile, bis - verdammt noch mal - der Fisch sich wieder am Haken verfang. Und er überlegte sich etwas anderes. Aber auch das klappte nicht.*

*Nach einer gefühlten Ewigkeit schließlich verinnerlichte der Fisch die Lektion, die sein mehrmaliges Scheitern ihn lehrte. Er schaffte es, sich loszuwinden - und ließ den Haken hinter sich.*

*Welche Freude!*

*Der Fisch schnellte empor, sprang und glitt durch das gewaltige, schwerkraftfreie Blau.*

*Aber wie weit er sich auch entfernen mochte, der Haken folgte dem Fisch. Er tänzelte und glitzerte immer verlockend am Rande des Gesichtsfelds. Irgendwann verschwindet er schon, dachte der Fisch. Du darfst ihn nur nicht beachten.*

*Die Jahre vergingen. Der freie Fisch wurde immer sicherer in dem Wissen, dass er sich von diesem Schmerz nicht mehr würde zerreißen lassen. Er wusste mittlerweile, dass der*

*Haken ihm nicht mehr näher kommen konnte, wenn er nicht auf ihn zuschwamm. Er wusste, dass der Haken, obwohl er glitzerte und funkelte und in ein anderes, schöneres Reich einzuladen schien, nur aus der Illusion der Federn und Blinker bestand. Der Fisch wollte lieber in seinem Reich bleiben.*

*Und doch: Der Haken tänzelte stets verführerisch am Rande seines Gesichtsfelds. Und so fragte sich der Fisch: »Wann werde ich endlich frei sein von diesem gottverdammten Haken, der mir solche Angst machte? Wie soll ich je ein freies Leben führen, wenn da immer dieser Haken ist?«*

# Einführung

In den Jahren null bis vier meines Trockenseins lernte ich die Grundlagen. Wie ich ohne Alkohol atmen, Freunde treffen, daten, küssen, zu Hochzeiten gehen, Weihnachten feiern, ja überhaupt leben konnte. Hier geht es nun um all das, wovon ich Ihnen noch nicht berichtet habe: die Jahre fünf, sechs und sieben.

Sobald wir länger als drei Jahre trocken sind, heißt es, sind wir in der Phase der Nachsorge. Der Grund? Eine maßgebliche Studie, die über acht Jahre geführt wurde, zeigt, dass die Rückfallquote massiv sinkt, sobald wir drei Jahre trocken hinter uns haben.

Im ersten Jahr schaffen es 36 Prozent, nüchtern zu bleiben. Das ist eine Zeit, in der wir immer wieder ins Straucheln geraten, und das ist – möchte ich hier betonen – ganz normal. Ich brauchte fünf Monate, um aufzuhören, wieder anzufangen, aufzuhören, wieder anzufangen, aufzuhören, wieder anzufangen. Bis endlich Tag eins der Trockenheit anbrach. In den Jahren eins bis drei steigt die Erfolgsquote auf 66 Prozent. Herrliche Aussichten! Nach drei Nüchternheitsjahrestagen bleiben umwerfende 86 Prozent trocken.

Das ist doch phänomenal: Nach drei Jahren knicken nur 14 Prozent ein. Aber halt, macht sich die stets negativ summende Drohne in meinem Kopf bemerkbar, das sind aber nicht null Prozent, oder? Immerhin noch 14 Prozent. Und wenn ich es zusammenfasse sollte, würde ich sagen, dass diese Zahl mich in den letzten Jahren beschäftigt hat.

Und die Suche nach Wegen, um mich so sicher wie irgend menschenmöglich zu fühlen. Nicht in Angst zu leben, sondern mich aktiv dafür einzusetzen, dass dieser Regenwald nicht auch noch abgeholzt wird.

Die Abstinenz vom Anfang bis etwa zur Mitte ist ein traumhaftes Gefühl, aber ebenso ein angsteinflößender Drahtseilakt. Ab dem vierten Jahr aber haben Sie sich daran gewöhnt, dass Sie sich am Samstagmorgen nicht wie einer der *Walking Dead* fühlen. Der Reiz verfliegt also. Dass Sie fähig sind, morgens um neun Uhr in Ihren Yogakurs zu gehen, fühlt sich nicht mehr wie eine Offenbarung an. Es wird eben normal: »Na und?«

Die Gratulationen für das Trockensein, die Sie so sehr genossen haben, werden langsam zur Routine. »Was, sechs Jahre sind das jetzt schon? Spitze!« \*Freund studiert die Speisekarte.\* »Sollen wir Vorspeisen bestellen oder nicht?« Die neue Normalität eben. Die für alle Menschen um Sie herum ebenfalls normal ist. Kein triumphaler Sieg mehr, sondern einfach Ihr Leben.

Nach dem ersten Tag des vierten Jahres ist das Trockenbleiben – darf ich das sagen? – ein Klacks. Aber an diesem Punkt fängt die weniger selbstverständliche, aber tiefer gehende Arbeit an. Ich trainierte Fähigkeiten, die auf den ersten Blick mit dem Trockensein gar nichts zu tun hatten – dabei standen sie absolut *in Zusammenhang*. Ich lernte Dinge wie: Neinsagen (regelmäßig); Grenzen setzen (ich *hasse* Grenzen); um Dinge bitten, die ich haben wollte; meine Energie für jene Partys aufsparen, die mir am Herzen lagen; lernen, mit sicherer Begleitung die Kammer der Scham zu öffnen (*was ich alles angestellt hatte!*). Offen gestanden war das alles nicht so lustig, veränderte mich aber grundlegend.

Als hätte ich in den Jahren null bis vier gelernt, bis auf 18 Meter Tiefe zu tauchen. In den darauffolgenden Jahren aber wurde ich eine meisterliche Taucherin, die sich auch 30 Meter hinunterwagen konnte. Dort unten war es häufig dunkler. Es war auch schwieriger, mit den Dingen umzugehen, die man brauchte, um da hinunterzugelangen. Aber die Erfahrung war mindestens genauso großartig.

Ich war schon glücklich trocken. Quietschvergnügt, kreuzfidel und frohgestimmt wie Augustus Glupsch in *Charlie und die Schokoladenfabrik*. Es gab eine kurze Zeit, in der ich mich langweilte. Doch dieses Gefühl wurde schnell torpediert von einem klugen Therapeuten, der kurz hüstelte und dann meinte: »Vielleicht langweilen Sie sich ja grundsätzlich?« Ich hakte nach: »Wie meinen Sie das?« Und er: »Möglicherweise empfinden Sie im Moment einfach Ihr Leben als fad? Und nicht das Trockensein?« Verdammt nochmal, der lag ja richtig. Also zog ich los und sorgte für mehr Aufregung im Leben. YouTube ist ein Freund, der Ihnen nie Geld abknöpft, egal, ob Sie nun lernen wollen, im Meer zu schwimmen oder ein Soufflé zu backen.

Und schon war ich nicht mehr gelangweilt und unglücklich. Meine Herausforderung beim langfristigen Trockenbleiben sah vielmehr so aus: *Wie kann ich mich endlich sicher fühlen?* Sicher vor mir selbst, sicher vor anderen, sicher vor meinen Erinnerungen und last, aber sicher not least: sicher vor Alkohol und dem extremen kulturellen Druck, der mit ihm einhergeht. Und genau damit werden wir uns hier beschäftigen. In meinem ersten Buch ging es darum, wie ich zum Zustand von »glücklich und zufrieden« fand. Hier werden wir uns mit dem »dann leben sie noch heute« beschäftigen.

## Die Revolution der Nüchternheit versus Big Alcohol

Also, los geht's! Was hat sich in den letzten Jahren in der Trinkerlandschaft so zugetragen? Nun, zuerst einmal hat eine Studie des britischen National Health Service ergeben, dass das stereotype Bild vom Säufer schief ist. Trinken ist in den privilegierten Schichten, die in schicken Vierteln wohnen, viel verbreiteter, als man angenommen hatte. La-di-trink-da. Die Leute mit Weinkühlschränken (oder gar Weinkellern), Brettern fürs Stand-up-Paddling, von Farrow & Ball gestalteten Inneneinrichtungen und Wodkasorten in ausgesuchten Geschmacksrichtungen sind die versoffensten Schluckspechte überhaupt.

Die nämliche Studie bestätigte noch einmal, dass die stärksten Trinker unter uns von den Babyboomern gestellt werden, die jetzt zwischen 55 und 64 Jahre alt sind. Innerhalb dieser Altersgruppe konsumieren zwei von zehn Frauen - und vier von zehn Männern - mehr als 14 Einheiten Alkohol pro Woche. Kein Wunder: Schließlich sind sie in den babylonischen, fetzigen, verrauchten und versoffenen Mad-Men-Sechzigern aufgewachsen.

Damals verschrieb man Schwangeren in Irland ein halbes Guinness täglich, was ihren Eisenspiegel im grünen Bereich halten sollte. (Wahre Geschichte: ist meiner Großmutter passiert.) Die gesundheitlichen Mythen, die den Alkohol umranken, haben die Babyboomer massiv beeinflusst. Was es umso schwieriger macht, eine Sucht zu erkennen. Und einen gordischen Knoten der Abhängigkeit schlang. Einen Knoten, der jeden Matrosen fuchsen würde.

Nichtsdestotrotz nimmt der regelmäßige und suchtgesteuerte Alkoholkonsum stetig ab. 50 Prozent der Frauen und 35 Prozent der Männer haben in der Vorwoche keinen Alkohol getrunken. Yabbadabbadoo! Die Anzahl der

Männer, die bei einer Sitzung mehr als acht Einheiten Alkohol konsumieren, ist (von 24 Prozent vor zwölf Jahren) auf 19 Prozent gesunken. Der Prozentsatz der Frauen, die während einer Sause mehr als sechs Einheiten Alkohol konsumieren (was für mein Trinker-Ich nur der *Anfang* war), ist von 16 auf 12 Prozent zurückgegangen.

Die Millennials schwören dem Alkohol in Massen ab. Eine Studie aus dem Jahr 2019 zeigt, dass ein Drittel von ihnen ein alkoholfreies Weihnachten plante. Da die Generation X und die Babyboomer den 25. Dezember gewöhnlich als willkommene Gelegenheit betrachten, sich ab zehn Uhr vormittags (der Cocktail zum Geschenke-Öffnen) bis Mitternacht so manches Gläschen hinter die Binde zu kippen, ist das ein echter Fortschritt. Fast die Hälfte der Millennials gibt an, dass sie zum weihnachtlichen Abendessen lieber Tee oder Kaffee trinken als Wein. Angeber! Keine große Überraschung also, dass der Absatz von Bier mit null oder niedrigem Alkoholgehalt seit 2016 um 30 Prozent zugenommen hat.

Und dann: Bumm! die nationalen Lockdowns eins und zwei, die uns nicht nur seelisch aus der Bahn warfen. Sie katapultierten uns so weit ins Niemandsland, dass überhaupt keine Bahn mehr zu sehen war. Eine Studie der Organisation Alcohol Change UK fand heraus, dass ein Fünftel der Briten im Lockdown mehr trank als üblich (hicks!), ein Drittel trank weniger (Yippie!) und sechs Prozent gaben das Trinken ganz auf (allererste Sahne!).

## List und Tücke beim Vermarkten von Alkohol

Die Leute (und nicht nur die unter 40), die nicht oder nur wenig trinken, werden also immer mehr. Das veranlasste die

Alkoholindustrie, die sozialen Medien mit Trinker-Memen zu überfluten (denn glauben Sie mir, genau da kommen die her). Zum Beispiel: »Das Bacardi-Feeling: einzigartig!« Der verschmähte Liebhaber postet in Folge eine Menge schmeichelhafter Fotos von sich.

Wir müssen lernen, diese raffinierten Marketingstrategien zu durchschauen, mit denen man die sozialen Medien überzieht. Würden wir auf ähnliche Meme für andere Produkte stoßen (zum Beispiel: »Rauchen: Hilft in Sekunden, wirkt für Stunden!« Oder: »Keine Hektik, keine Kompromisse: Essen Sie Rindfleisch!«), fänden wir das wohl ziemlich eigenartig. (Und würden vermuten, dass da die Tabak- oder Fleischindustrie dahintersteckt.) Und nicht wie die Lemminge »Teilen« anklicken.

Dieser zum Trinken animierende Humbug der Alkoholindustrie blieb eine Ewigkeit unkontrolliert. Mittlerweile aber stemmen sich die Regulierungsbehörden gegen die Bilder vom rosaroten Aperitif in den Abendstunden, der häufig nur der Anfang vom Ende ist. So nahm man beispielsweise im Jahr 2018 ein Riesenglas vom Markt, in dem eine ganze Flasche Wein Platz hatte.

2020 wurde die Scottish Gin Society bemerkenswerterweise vom schottischen Werberat (Advertising Standards Authority oder ASA) gerügt, weil in einer Werbesendung behauptet wurde, Gin sei gesünder als eine Banane. Wie bitte? Auch andere Formen der Werbung wurden verboten: »Halt die Klappe, Leber! Dir geht es prima!« Oder ein Strichmännchen namens Bill, das den Januar zum Ginuar machte, weil er ein so langer Monat ist. Unmöglich!

Die Front gegen Big Alcohol formiert sich langsam, aber da der Tod durch Alkoholkonsum weltweit zunimmt, muss

das jetzt endlich mal *schneller gehen*. Ich werde Ihnen später von den tentakelgleichen Verstrickungen zwischen Staat und Big Alcohol erzählen, die Sie mit Empörung erfüllen werden. (Grund genug für einen dieser schicken Aluhüte, die Verschwörungstheoretiker so gerne tragen. Ich selber zögere allerdings noch ein bisschen.)

## Was ist an diesem Buch anders?

Ich möchte wetten, Sie fanden mein erstes Buch schon heftig. Nun, liebe Leute, es kommt noch schlimmer. Ich werde Ihnen Geschichten über sexuelle Indiskretion und Untreue erzählen. Dazu gehört auch die Story, warum ich mich immer noch von King Kong verfolgt fühle. Ich werde Ihnen von Drogen berichten, von dem Augenblick, in dem ich dachte, einen Hund getötet zu haben, von meinem Zusammenstoß mit der Polizei in Hackney und den Lügen, die ich regelmäßig meinen Partnern auftischte. Ich werde Ihnen Sachen anvertrauen, die ich noch nie jemandem erzählt habe. Und veröffentlicht schon gar nicht.

Und das Beste: Ich habe hier mehr als 50 Stimmen aufgenommen, die nicht von mir kommen. Wir werden die Geschichte vom Tod der Großmutter hören, die erfunden wurde, um nicht blau zur Arbeit erscheinen zu müssen. Sie wird Ihnen die Haare zu Berge stehen lassen. Wir werden von einem Mitglied der LGBTQIA-Gemeinschaft hören, das erzählt, wie schwierig es ist, in einer Gemeinschaft das Trinken aufzugeben, die buchstäblich in einer Bar geboren wurde. Oder von einer Mutter, der man vorwarf, den Geburtstag eines Vierjährigen ruiniert zu haben, weil sie nichts trinken wollte. Sie werden die Geschichte der Frau lesen, die ihre Weinflaschen im Kinderwagen versteckte, um

nicht um 15 Uhr nachmittags nüchtern bleiben zu müssen. Sie werden Teenager kennenlernen, die zuerst nur neugierig auf ihr erstes Glas waren. Und Mütter, die ihre postnatale Depression im Alkohol ertränkten.

Auch Ärzte gesellen sich zu den Menschen im Beichtstuhl und erzählen uns, warum in ihrem Berufsstand Leberzirrhose so häufig ist. Und junge Null-Alkohol-Verfechter schildern uns, dass ihre etwa 20-jährigen WG-Freunde besser verstehen, warum sie auf Alkohol verzichten, als ihre Eltern. Männer lassen uns daran teilhaben, wie alkoholfreies Bier sie vor dem »Sei doch keine Memme«-Chauvinismus rettete.

Wir werden von den schrecklichen Zwillingen hören – das Tandem aus Alkohol- und Kokainsucht –, und zwar von Wissenschaftlern ebenso wie von Menschen, die sich davon losgemacht haben. Und ich werde Ihnen die auf den ersten Blick unwahrscheinlichen Trigger der Alkoholsucht vorstellen: Krankheiten, prämenstruelles Syndrom (PMS), Sommer, Aufschieberitis, Telefonate, Sex an Feiertagen und merkwürdigerweise auch Produktivität. Frauen werden uns erzählen, wie sie als Schwangere unter dem sozialen Druck des »Na, einer schadet doch nicht!« gelitten haben. Und wie sie der Höflichkeit halber einen Schluck nahmen, obwohl sie stillten.

Vieles, was ich vorher nur ein wenig gestreift habe, hat hier genug Raum bekommen. Zum Beispiel der zunehmende Trend in der Wellnessindustrie zum Alkoholkonsum. Was ich vorher mit sechs Worten abgehandelt habe, nimmt nun acht Seiten ein. Ich habe schon im ersten Buch einige Sätze über die erstaunlich häufige Koinzidenz von schwerer Kindheit und Sucht geschrieben. Hier werden wir uns intensiver damit beschäftigen.

Eines aber bleibt gleich. Viele Ex-Trinker bekommen diesen Guru-Komplex. Sie streichen sich sinnend über den Bart, schütteln die Mähne und lassen die Welt an ihrer absoluten Weisheit teilhaben. Natürlich sollten Sie sich anhören, was sie zu sagen haben, aber eines dürfen Sie dabei nicht vergessen: Wir haben alle unseren eigenen Weg. Wir picken uns die Rosinen heraus aus dem, was funktioniert. Alles andere sortieren wir aus.

Und ich? Ich werde Ihnen nie sagen, dass mein Weg der einzig richtige war. Ich kann Ihnen nur meine gelebte Erfahrung anbieten und meine unerschütterliche Neugier auf alles, was mit Sucht und Trockensein zu tun hat. Da ich keine Expertin bin, habe ich Experten hinzugezogen. Ich stütze mich auf akademische Quellen, um meine Nachforschungen voranzutreiben.

## Die ewig brennenden Fragen

Wir werden uns aber auch mit einigen der größten, dornigsten, pikantesten und immer präsenten Fragen auseinandersetzen. Verbessert es Ihre Erfolgsaussichten, wenn Sie sich als »Suchtkranker« oder als »Alkoholikerin« bezeichnen? Gibt es so etwas wie eine Suchtpersönlichkeit? Oder: einmal süchtig, immer süchtig?

Das sind Pulverfässer, die in Chatgruppen von hier bis Timbuktu diskutiert werden. Wir besprechen sie mit ausgewählten Fachleuten. Aber wie Sie sehen werden, sind sich diese auch nicht einig. Was die einzig wirklich wahre »Tatsache« unterstreicht, deren wir sicher sein können: Auf die wenigsten Fragen gibt es eine klare Ja/Nein- oder Schwarz/Weiß-Antwort. Wir können hier nur Meinungen anführen, die auf Beobachtungen beruhen. Oder Theorien,

die sich auf Forschungsarbeiten gründen. Oder Überzeugungen, welche auf Dingen fußen, die wir gelesen haben.

Tatsächlich war dies eine der wichtigsten Lektionen, die ich als frischgeborene Trockene gelernt habe. Dass es kein Schwarz-Weiß gibt. Ich fing endlich an, die grenzenlosen Schattierungen von Grau wahrzunehmen. Und zu begreifen, dass viele Dinge, die ich für »Fakten« hielt, nur meine Meinung waren. Dass andere ein Recht auf ihre Ansichten hatten. Dass ich nicht jede abweichende Meinung in Grund und Boden ringen und dominieren musste, bis ihr Vertreter endlich aufgab. Wir konnten beide einfach ... sein. Koexistieren. Uns höflich zunicken und uns gegenseitig in Ruhe lassen. Statt einander auf die Matte zu werfen.

Ich werde Sie mit der Meinung von Experten bekannt machen. Und auch mit meiner. Und ich werde Sie mit Ansichten bekannt machen, die meinen widersprechen. (So gern ich glauben würde, dass ich alles weiß, so hat es doch den Anschein, als sei dem nicht so.) Und dann ... können Sie selbst entscheiden.

Sie sind ein intelligentes Wesen, das seine eigenen Schlüsse ziehen kann. Ich lasse Sie die Arbeit machen: Sie entscheiden, was *Sie* glauben. Noch genauer ausgedrückt: Sie entscheiden, welche Version der Wirklichkeit Ihnen beim Trockensein (ob schon angefangen oder erst anvisiert) am besten hilft. Und wenn sie Ihnen hilft, halten Sie daran mit aller Kraft fest. Lassen Sie sich diese Realität nicht nehmen. Auch nicht von mir.

Alles klar? Dann los! Ich hoffe, Sie freuen sich schon, denn ich tue es ganz sicher.

# Eine Postkarte an alle, die das Trockensein neugierig macht

Lieber Mensch, der du dich für das Nüchternsein interessierst!

Willkommen! Auch wenn sich das gruslig anhören mag: Ich kann dich sehen. Hier ein paar Signale, die dir zeigen, dass du am richtigen Ort bist:

1. Du findest es albern, nur einen Drink zu nehmen. (»Wozu das denn?«)
2. Du findest, dass der Alkohol zwar deine Ängste löst, dass diese aber am nächsten Morgen in noch viel schlimmerer Form zurückkehren, als wären sie durch Schadenzauber von den Toten wiederauferstanden.
3. Du hast Erinnerungen an sexuelle Erfahrungen im Zustand der Volltrunkenheit, für die du dich noch Jahre später schämst.
4. Es ist dir schon öfter passiert, dass du in eine Kneipe oder einen Klub zurückkehren musst, um eine monströse Rechnung zu bezahlen, die du am Vorabend vergessen hast. Oder um zu fragen, ob sie deine Handtasche/Brieftasche/deinen Mantel/deinen Laptop/deinen Pass oder dein DJ-Deck gefunden haben. (Letzteres war die Erfahrung eines Freundes.)

5. Du googelst schon mal um ein Uhr nachts die Frage »Bin ich Alkoholiker?«.
6. Du hast alkoholbedingte Filmrisse. Sobald unser Blutalkoholspiegel einen bestimmten Wert übersteigt, hört der Hippocampus auf, Erinnerungen zu speichern. Daher wiederholen wir uns ständig und vergessen ganze Stunden oder was wir in einer Bar getan haben. Obwohl wir immer noch gehen, reden oder ein Brathuhn füttern können.
7. Du gehst häufig zweimal in den Supermarkt, um Alkohol zu kaufen, weil zwischen der Menge, die du tatsächlich trinkst, und der, die du trinken willst, ein himmelweiter Unterschied liegt. Oder du rufst nächtens einen dieser Flink-Services an, die dir Alkohol frei Haus liefern, weil du zwar längst voll bist, aber um zwei Uhr morgens immer noch denkst, dass es nicht genug ist. Und natürlich musst du morgen früh ins Büro.
8. Du weigerst dich, zu bestätigen oder zu leugnen, dass du dir auf Facebook Bilder von dir und deinem Ex angeguckt hast, während du gleichzeitig ins Weinglas geflennt hast.
9. Du drückst den Korken einer Rotweinflasche vorsichtshalber in die Flasche, bevor er beim Rausziehen vielleicht zerbröselt. Oder du öffnest eine Flasche Radler mit den Zähnen. Würdest du es riskieren, einen Zahn zu verlieren, nur um an Limonade zu kommen? Sag ich doch!

Als ich noch getrunken habe, hätte ich bei all diesen Punkten ein Ja ankreuzen müssen. Wenn mehrere dieser

Punkte auch auf dich zutreffen, dann bist du hier richtig.  
Komm ruhig rein.

Catherine

# Der Tempel des Glücks

*Oktober 1995*

Ich bin 15. Und bei einem Rave in Birmingham: Atomic Jam. Oder war es Spacehopper? Ich bin nicht sicher. Ich weiß nur, dass alle Raves sich anfühlten, als würden sie im Weltall passieren.

Ich bin mit meinem verträumten Boyfriend Matt hier, der ein kleiner Drogendealer ist. Und für mich ist er der Eine, Einzige. Nur damit Sie's wissen. Er und ich sitzen auf einer Bank und beobachten Leute, deren Hemmungen längst die Körpersphäre verlassen haben.

Ich habe eine halbe von Matts Pillen genommen, aber es ist nichts passiert. Er geht voll mit. Er steht auf und stößt die Faust gen Himmel wie ein Superheld. »Lass uns tanzen«, schreit er, aber ich kann nicht aus meiner Haut heraus. Ich bin gehemmt. Ich traue mich kaum aufzustehen, geschweige denn zu tanzen.

Wir haben keinen Tropfen Alkohol getrunken, denn hier geht es darum, high zu werden, nicht betrunken. »Ich bin nicht drauf«, jammere ich. Er springt auf und tanzt mit einem anderen Mädchen, die einen silbernen Bikini trägt. Ihr Haar leuchtet pink. Ich wünschte, ich wäre so kosmisch. Sie sieht aus wie ein sexy Alien.

Rich, ein Freund, kommt und setzt sich neben mich. Er dealt auch. Ich habe mir immer schon den besten gesellschaftlichen Umgang ausgesucht.