



Holly Whitaker

QUIT

LIKE

A

WOMAN

Nüchtern und glücklich  
in einer Welt voll Alkohol

mvgverlag 

Holly Whitaker

**QUIT**

**LIKE**

**A**

**WOMAN**



Holly Whitaker

**QUIT**

**LIKE**

**A**

**WOMAN**

Nüchtern und glücklich  
in einer Welt voll Alkohol

**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://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

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

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 bei Dial Press, einem Imprint von Penguin Random House LLC, New York. unter dem Titel *Quit Like A Woman*. © 2019 by Holly Whitaker. All rights reserved.

Arbeitsteil für Lesegruppen: Copyright © 2021 by Penguin Random House LLC.

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: Birgit Walter

Redaktion: Nadine Lipp und Dr. Sybille Beck

Fotos: Seite 63 by Albert Harlingue/Roger Viollet/Getty Images, Seite 64 (oben) Image Courtesy of the Advertising Archives; (unten): Image Courtesy of the Advertising Archives

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Bibadash

Satz: Christiane Schuster | [www.kapazunder.de](http://www.kapazunder.de)

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0353-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-731-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-732-8



— 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)

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	11
<b>1. Die Lüge</b> .....	17
<b>2. Cocktails und Eyeliner</b> .....	29
Alkohol und körperliche Gesundheit .....	30
Wie sich ein einziges Glas Alkohol auf unseren Körper auswirkt .....	35
Alkohol und Feminismus .....	44
<b>3. Die Symbolkraft des Alkohols</b> .....	49
Die Etablierung des Alkoholkonsums .....	51
Übernahme des Drehbuchs der Tabakindustrie .....	54
Konsolidierung des Marktes (Entstehung der Großunternehmen) .....	55
Konstruktion der Zustimmung (wie wir zum Konsum verleitet wurden) .....	60
Steuerung der Kontroverse (warum wir den Konsum aufrechterhalten) .....	67
Überzeugende Lügen .....	72
<b>4. Alkoholiker gibt es nicht</b> .....	75
<b>5. Die richtige Frage lautet: »Beeinträchtigt mein Alkoholkonsum meine Lebensqualität?«</b> .....	99
Es gibt kein Stadium in der Alkoholsucht .....	102
Definitionen von Abhängigkeit .....	105
Theorien der Suchtentstehung .....	106
Das Zwei-Faktoren-Problem .....	111

<b>6. Die Anonymen Alkoholiker sind für Männer gedacht</b> .....	119
Kurze Geschichte der Anonymen Alkoholiker .....	121
Die zwölf Schritte und die zwölf Traditionen der Anonymen Alkoholiker .....	123
Die Wurzel .....	130
Rückschlüsse .....	131
<b>7. Der weibliche Weg aus der Abhängigkeit</b> .....	135
Männlich versus weiblich .....	138
Ein neuer Weg .....	140
Die sechs Bausteine eines Heilungskonzepts für Frauen .....	145
<b>8. Arbeite an deinen Überzeugungen</b> .....	155
Stärkung .....	157
Selbstvertrauen .....	166
Selbstschutz .....	172
<b>9. Wie auch diejenigen es schaffen, auf Alkohol zu verzichten, die noch nie eine Diät durchgehalten haben</b> .....	187
Entscheidungen und vereinte Gedanken .....	190
Willenskraft und Gedächtnisleistung .....	194
Gewohnheiten entwickeln .....	195
Mit der eigenen Energie haushalten .....	197
Warum es schwer ist, schlechte Gewohnheiten abzulegen .....	198

<b>10. Den Kreislauf der Sucht durchbrechen: Rituale und gesunde Bewältigungsstrategien</b> .....	203
Verlangen .....	207
Neue Gewohnheiten schaffen: Morgens, mittags und abends .....	208
Direkte Konfrontation des Verlangens .....	222
<b>11. Ursachenbekämpfung: Bemuttere dich selbst</b> .....	227
Die Ursachen der Sucht erkennen .....	230
<b>12. Der richtige Umgang mit Vorurteilen</b> .....	253
Ist man nicht »trocken«, solange man noch kiffi? .....	255
Rückfälle .....	259
»ODAAT« .....	261
Zwischenstadium .....	263
Wie sich dein Heilungsprozess gestaltet, geht niemanden etwas an .....	266
»Es funktioniert, wenn du dich daran hältst« .....	269
<b>13. Der höllische Kontakt zu anderen Menschen</b> .....	273
Sieben Dinge, die ich gerne über Beziehungen gewusst hätte, bevor ich nüchtern wurde .....	278
<b>14. Der stärkende Kontakt zu anderen Menschen</b> .....	291
Isolation .....	293
Wie man in der Abstinenz Freunde findet .....	301
<b>15. Wie kann man auch ohne Alkohol Spaß haben?</b> .....	311
Was ich zum Spaß mache, jetzt, da ich nicht mehr trinke .....	313
Nüchterne Dates .....	325
Nüchterner Sex .....	327



<b>16. Aktivismus, Abstinenz und echte Emanzipation</b> .....	331
Dank .....	338
Quellen .....	344
Arbeitsteil für Lesegruppen .....	359
Über die Autorin .....	367

*Für meine Mutter, Heather, Samaria, Elia, Kooks,  
Lidgey, Tray, Megan, Em, und Laura*

*Wir sind vom selben Blut.*

*Niemand ist stärker als eine gebrochene Frau,  
die sich aus eigener Kraft wieder aufgerichtet hat.<sup>1</sup>*

Hannah Gadsby

## Einleitung

An einem frühen Samstagnachmittag vor rund zehn Jahren – etwa ein Jahr, bevor ich mit dem Trinken aufgehört habe – kam eine Freundin spontan zu Besuch. Sie hatte Liebeskummer und einen vollen Becher Whiskey dabei. Ein Typ, den sie über die Kontaktbörse OkCupid kennengelernt hatte, hatte ihr das Herz gebrochen. Damals fand ich ihre Bewältigungsstrategie völlig normal: Sie trank Maker's Mark und irrte durch die Straßen von San Francisco, um den Schmerz zu betäuben, von einer Internetbekanntschaft zurückgewiesen worden zu sein, die sowieso nicht ihren Ansprüchen genügt hätte. Das Einzige, was ich anders gemacht hätte: Ich hätte Jameson getrunken.

Es kamen noch ein paar Freundinnen dazu, wir saßen in meiner Einzimmerwohnung, rauchten Gras und tranken noch mehr Whiskey und billigen Wein. Und dann verkündete meine liebe, tieftraurige Freundin plötzlich vor versammelter Mannschaft, sie befände sich zurzeit wohl in einer »Phase des Alkoholmissbrauchs«. *Eine Phase des Alkoholmissbrauchs*. An den Gesichtsausdrücken der anderen Frauen konnte ich ablesen, dass sie verständnisvoll reagierten. Jede im Raum war diesem Zustand schon ziemlich nahegekommen.

Heute kommt mir diese Situation hanebüchen, wenn nicht sogar grob fahrlässig vor. Wenn man als junge Frau Angst hat, die Kontrolle über sein Trinkverhalten verloren zu haben, und eine Gruppe erfolgreicher, intelligenter und attraktiver Freundinnen tut den Gedanken an ein Suchtproblem als hysterisch und lächerlich ab, dann wird die Krankheit zur Normalität erhoben. Ihr wird sogar ein schickes Label verpasst: *Eine Phase des Alkoholmissbrauchs!* Ich könnte Hunderte weitere Szenen schildern, die ursächlich dafür waren, dass es mir nicht gelang herauszufinden, ob ich tatsächlich ein Alkoholproblem hatte oder ob es nur eine Phase war, die sich irgendwann verflüchtigen würde.

Bei dem oben beschriebenen Treffen war ich 33 Jahre alt. Mein Alkoholkonsum steigerte sich damals in einer Weise, die einem Kontrollverlust gleichzukommen schien. Es blieb nicht mehr bei den ein, zwei Gläsern, die ich zu Hause trank, den beschwipsten Nächten, wenn ich mit meinen Freundinnen ausging, den verkaterten Wochenenden und den anderen Gewohnheiten, die ich in meinen Zwanzigern gepflegt hatte und die sich einigerma-

Ben normal und kontrollierbar anfühlten. Ich trank nach dem Ausgehen allein weiter. Es gab nur wenige Tage, an denen ich nicht verkatert war. Es abends bei einer Flasche Wein zu belassen, glich einem Triumph. Da ich nicht mehr bis 17 Uhr warten konnte, verließ ich meinen Arbeitsplatz früher – zunächst um 16 Uhr 45, dann um 16 Uhr 30 und schließlich um 16 Uhr. Ab einem gewissen Zeitpunkt erschien es mir sinnvoll, für den Notfall ein paar Mini-Schnapsflaschen in meiner Handtasche zu haben. Manchmal (vor allem, wenn ich unter Zeitdruck stand) verkroch ich mich tagelang in meiner Wohnung und trank ab morgens, bis ich zusammenbrach.

Aber (und es gibt immer ein Aber, wenn man soeben Gesagtes entkräften möchte) ich trank nicht jeden Abend, und wenn wir ausgingen, konsumierte ich nicht mehr Alkohol als meine Freundinnen. Erst kürzlich war ich zwölf Tage lang ohne Alkohol ausgekommen. Und – für mich persönlich vermutlich der wichtigste Aspekt – ich beherrschte die hohe Kunst, mich in der Öffentlichkeit zusammenzureißen, wenn ich betrunken war. Es kam nie so weit, dass ich nach Hause gebracht werden musste. Ich lallte und torkelte nicht. Ich achtete peinlich genau auf mein Benehmen.

Meiner Einschätzung nach hielten sich die Beweise, dass sich mein Trinkverhalten im Bereich des »Normalen« bewegte, und die Anzeichen, dass ich reif für eine Entzugsklinik war, die Waage. Ich schwankte zwischen der Erkenntnis, dass ich Hilfe brauchte, und der Überzeugung, dass alles gut werden würde, wenn ich noch mehr Yoga machen würde.

Mein Weg zur Abstinenz verlief langsam und schnell. Langsam, da ich erst nach 17 Jahren begriff, dass mir Alkohol niemals gutgetan hatte, da ich 17 Jahre lang versuchte, die Oberhand über den Alkohol zu gewinnen und auf kontrollierte Art zu trinken, wie es anderen anscheinend möglich war. Schnell ging es ab dem Zeitpunkt, als ich eine unsichtbare Linie überschritt, die ich bis heute nicht klar definieren kann: Ich bewegte mich rasend schnell auf den Abgrund zu und konnte nicht mehr so tun, als sei ich stark genug, mich gegen das zu wehren, was mit mir geschah. Ich fühlte mich an das Spiel »Absturz« in der TV-Show *Der Preis ist heiß* erinnert, bei dem der »Kraxlhuber« den Berg erklimmt: Man wusste nie, wann er anhielt und wie weit er emporstieg. Es bestand jedoch stets die Möglichkeit, dass er vom Gipfel in die Tiefe stürzte.

Ich sollte vielleicht noch erwähnen, dass ich zu jener Zeit beruflich überaus erfolgreich war. Ich war 2009 in ein Start-up-Unternehmen eingestiegen.

Da ich durch und durch Workaholic war und mit meinen Vorgesetzten schlief, zog ich wenige Jahre später eine Führungsposition an Land, die üblicherweise den Absolventen von Eliteuniversitäten – mit MBA-Abschlüssen und teuren Nadelstreifenanzügen – vorbehalten war. Das Unternehmen war im Gesundheitssektor tätig, und viele meiner Freundinnen waren Ärztinnen. Ich suchte eine dieser Freundinnen auf und erzählte ihr, dass ich womöglich ein klitzekleines Alkoholproblem hatte und Nahrung, die ich zu mir nahm, meist erbrach. Als sich meine Freundin im Internet nach Behandlungsmöglichkeiten umgesehen hatte und mir vorschlug, mit den Anonymen Alkoholikern Kontakt aufzunehmen, wusste ich, dass ich tief in der Klemme steckte. Auf dem Nachhauseweg kaufte ich ein paar Flaschen Wein, denn ich war keine Alkoholikerin und ich würde auf gar keinen Fall zu den Anonymen Alkoholikern gehen.

In den nächsten anderthalb Jahren hörte ich jedoch zuerst mit dem Trinken auf, stellte dann den Konsum von Marihuana und allen Partydrogen ein und überwand die Bulimie. Ich begann, zu meditieren, und kroch aus den Untiefen aus Depression, Sucht, Krankheit und Schulden heraus. Knapp ein Jahr nach dem Treffen mit meinen Freundinnen in meiner Wohnung, bei dem wir lauwarmen Whiskey getrunken und uns gefragt hatten, ob wir gesund oder suchtkrank waren, kündigte ich meinen Job. Ich war nun zu einer Frau geworden, die erstens nicht mehr mit ihren Vorgesetzten schläft und zweitens eine wahre Lebensaufgabe gefunden hatte: Ich wollte mich den Themen Alkohol, Sucht und Genesung widmen und dazu quasi eine Revolution anzetteln.

Wie ich es genau angehen wollte, war mir noch nicht klar, und ich ahnte auch noch nicht, dass mein Reformbestreben durch den Aktivismus anderer sozialer Kräfte an Dynamik gewinnen würde: Durch die vierte Welle der Frauenbewegung und den intersektionalen Feminismus, die Reaktionen auf die Wahl von Donald Trump zum US-Präsidenten, die Legalisierung des Cannabisgebrauchs in mehreren US-Bundesstaaten, die Black-Lives-Matter-Bewegung, die Opioidkrise in den USA und den wachsenden und lauter werdenden Protest gegen die stark von Rassismus, Imperialismus und der Diskriminierung aufgrund von Klassenzugehörigkeit geprägten – und gescheiterten – Bekämpfung von Drogen.

In meiner Geschichte geht es um persönliche Entfaltung. Anfangs lebte ich, wie so viele Frauen auf dieser Welt, fremdbestimmt wie eine Marionette,

angepasst an ein Lebensmodell, das uns als erstrebenswert präsentiert wird und das auf dem Papier gut aussieht. Ich trank grüne Säfte, stöhnte lustvoll, wenn ich mit Männern schlief, die ich nicht mochte, brillierte als Vorstandsmitglied meiner Firma, reiste allein nach Mittelamerika und hatte dank Yoga einen knackigen Po. Ich tat, was als richtig galt, bis ich daran zu ersticken drohte und betrunken auf dem Boden meiner Wohnung lag. Danach wandelte sich meine Biografie zur Lebensgeschichte einer Frau, die sich der Möglichkeiten und der Wunder, die das Leben bereithält, bewusst wurde und ihre Stärke, ihre Stimme und ihre Identität entdeckte. Ich lernte, wie erfüllt ein Leben ist, das den eigenen Wünschen entspricht, und begriff, wie beklemmend es ist, ein aufgesetztes Leben zu leben.

Diese Erkenntnis führte mich zu der Überlegung, dass Alkohol nicht nur mir nicht bekam, sondern dass wir am besten alle die Finger davon lassen und uns nicht hartnäckig antrainieren sollten, ihn zu vertragen. Ich hatte auch die erschreckende Erfahrung gemacht, dass die Einrichtungen, die mir bei der Entwöhnung von dieser Droge helfen sollten – einer Droge, die mich körperlich und seelisch zerstörte –, nach einem archaischen und patriarchalischen System funktionierten und folglich für mich als Frau ungeeignet waren. Da ich den Weg aus der Hölle allein finden und meine eigenen Methoden zur Rehabilitation entwickeln musste, fiel mir meinem Verständnis nach die Aufgabe zu, mich dafür einzusetzen, dass Frauen, die unter Alkoholismus leiden – Frauen, die in aller Öffentlichkeit zugrunde gehen, während wir unsere Blicke von ihnen abwenden –, sich nicht mehr mit dem Blödsinn auseinandersetzen müssen, mit dem ich konfrontiert wurde.

Wir leben in einer Zeit, in der sich immer mehr Frauen ihrer Potenziale bewusst sind und die Mechanismen anprangern, die sie einschränken und mundtot, unterwürfig, krank, minderwertig und ohnmächtig machen. Wir Frauen besitzen heute einen größeren gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Einfluss als je zuvor. Die von schwarzen Frauen, der LGBTQIA\*-Community und radikalen Feministinnen begründeten Bewegungen haben mächtig Fahrt aufgenommen, und wir haben eine Trendwende erreicht. Die meisten von uns sind sich der Repressionen, die wir erleben, und unserer Mittäterschaft bei der Unterdrückung anderer bewusst. Begriffe wie Misogynie (Frauenfeindlichkeit), Patriarchat, *Tone Policing* (Silencing-Strategie), *White Privilege* (Privilegien der Weißen) und *Gaslighting* (eine Form

von psychischer Gewalt, mit der Opfer gezielt desorientiert, manipuliert und verunsichert werden) gehören mittlerweile zum allgemeinen Sprachgebrauch. Noch nie zuvor herrschte unter Frauen ein solch akutes Bewusstsein für die Tatsache, Opfer einer kollektiven Diskriminierung zu sein.

Und trotzdem leben wir auch in einer Zeit, in der Frauen mehr Alkohol trinken als je zuvor. Von 2002 bis 2012 stieg die Zahl der an Alkoholsucht leidenden Frauen in den USA um 84 Prozent an und hat sich damit fast verdoppelt.<sup>2</sup> Diese Zahl impliziert bei jeder zehnten erwachsenen Frau einen durch Alkoholismus herbeigeführten Tod.<sup>3</sup> Von 2007 bis 2017 wurde in den USA bei Frauen ein Anstieg der alkoholbedingten Sterbefälle um 67 Prozent verzeichnet, bei Männern um 29 Prozent.<sup>4</sup> Während nahezu alle Bereiche unseres kollektiven Erlebens von Fortschritt und Weiterentwicklung gekennzeichnet sind, ist unsere Gegenwart auch geprägt von einem beispiellosen Anstieg an Suchterkrankungen und einem nahezu grotesk ambivalenten Verhältnis des Einzelnen und der Gesellschaft zum Alkohol. Wir leben in einer Zeit, in der die Zukunft den Frauen gehört (*The future is female!*), der Wein in den Gläsern rosa schimmert, in Yoga-Kursen Bier ausgeschenkt wird und die Todesrate steigt. Wir leben in einer Zeit, in der Frauen auf den Straßen gegen ihre Unterdrückung protestieren und sich anschließend selbst knechten, indem sie Alkohol konsumieren, um zu feiern, um den Alltag zu bewältigen oder um abzuschalten.

Dieses Buch beschäftigt sich mit dem absurden gesellschaftlichen Druck, nach unerreichbarer Perfektion zu streben und ein Leben entgegen unsere eigenen Wünsche und Vorstellungen zu führen. Es beschreibt die Mittel, die wir ergreifen, um mit dieser unmöglichen Situation umzugehen. Dieses Buch beschäftigt sich mit einer süchtig machenden Substanz – mit einer Droge, die wir irrigerweise als Grundnahrungsmittel erachten und die uns als Antwort auf jedes Problem und als Schlüssel zu Erfolg und Anerkennung gilt. Es befasst sich mit einem System, das unsere Fähigkeit schwächt, den Konsum dieser Substanz zu hinterfragen. Es setzt sich mit einer Gesellschaftsordnung auseinander, die uns im Falle einer Abhängigkeit dazu zwingt, männerdominierte Hilfsorganisationen wie die Anonymen Alkoholiker aufzusuchen, die den aufkeimenden feministischen und individualistischen Idealen nicht nur zuwiderlaufen, sondern aktiv dagegen vorgehen. Sie versuchen, uns erneut in ein System zu drängen, das uns die Unterordnung unter männliche Autoritäten abverlangt, uns zum Schweigen verdammt, den



Verlust unserer Beziehung zu uns selbst bewirkt und eine pathologisierte Form der weiblichen Identität etabliert.

Dieses Buch benennt die Faktoren, die uns krank machen und die uns davon abhalten, gesund zu werden. Es widmet sich der Stärke von Frauen – als Einzelpersonen und als Gemeinschaft – und verdeutlicht, wie der Alkohol uns diese Stärke nehmen kann. Zentrales Anliegen dieses Buches ist, die Möglichkeiten aufzuzeigen, die sich eröffnen, wenn wir den Alkohol aus unserem Leben verbannen und uns von den Einstellungen und Auffassungen befreien, die wir mit dieser Droge verbinden. Dieses Buch deckt die tatsächlichen Gegebenheiten des Alkoholkonsums auf – und wer die Wahrheit erfährt, kann sie nicht mehr leugnen.

Die Lektüre dieses Buches wird Ihr Verhältnis zum Alkohol unwiderruflich verändern.

# I

## Die Lüge

Die meisten Menschen reagieren schockiert, wenn ich sage, dass meine Suchterkrankung das Beste war, was mir im Leben passiert ist. Das stimmt jedoch. Für die Mehrheit ist der Lebensweg dadurch gekennzeichnet, dass sich kaum ein Tag vom anderen unterscheidet. Wir werden ohne Prägung in eine Welt hineingeboren, die uns Angst und Konformismus einimpft. Man hält uns dazu an, den sicheren Weg einzuschlagen – eine gut bezahlte Arbeitsstelle zu finden, einen Mann zu heiraten, der für den Unterhalt sorgt, aber auch als Frau Geld zu verdienen, Ersparnisse anzulegen, ein Eigenheim zu kaufen, Kinder zu gebären und mit möglichst wenig Falten im Gesicht zu sterben. Man macht uns weis, dass unser Wohlergehen garantiert ist, wenn wir uns durch die richtigen Lebensschritte absichern. Uns wird suggeriert, es gebe eine allgemeingültige Gleichung »Altersvorsorge = Sicherheit = Glück«.

Als ich 14 Jahre alt war, ließen sich meine Eltern scheiden. Meine Mutter leidet an einer angeborenen Hüftluxation. Als ich die Junior Highschool verließ, waren ihr bereits auf beiden Seiten neue Hüftgelenke eingesetzt worden. (Inzwischen hat sie acht Hüftoperationen hinter sich.) Meine Mutter war meine gesamte Kindheit hindurch nicht berufstätig. Aufgrund der finanziellen Unsicherheit nach der Scheidung, musste sie wieder arbeiten gehen und an Abendkursen teilnehmen. Auch wenn sie es mir gegenüber nie aussprach, war mir bewusst, dass wir kaum über die Runden kamen und dass unsere neuen Lebensumstände Gift für ihre Gesundheit waren. Ich hasste unsere heikle Situation. Die Vorstellung, in Armut zu leben, widerte mich an, und ich fand es abscheulich, in welchem Maße Geld unser Leben beherrschte. Am meisten quälte mich jedoch die Tatsache, dass meine erste Reaktion, wenn meine Mutter über Hüftschmerzen klagte, nie die Sorge um ihre Gesundheit war. Stets schoss mir als Erstes durch den Kopf: »Hoffentlich muss sie nicht aufhören, zu arbeiten. Hoffentlich geht uns das Geld nicht aus.«

Für mein Leben als Erwachsene fasste ich den festen Entschluss, niemals mittellos zu sein.

Als ich 13 Jahre alt war, feierte ich mit meinen Eltern Thanksgiving bei meiner Cousine Sarah in Pasadena. Sarah ist 25 Jahre älter als ich. Sie hatte

damals gerade ihr Examen als lizenzierte Wirtschaftsprüferin abgelegt, den Manager eines Ölkonzerns geheiratet und ein relativ großes Haus im spanischen Stil in der Nähe von San Marino gekauft (hier waren die *besten* Schulen). Sarah fuhr einen teuren Volvo. Mit ihren Kochkünsten machte sie Sterne-Köchen Konkurrenz, in ihrer Vorratskammer lagerten edle Delikatessen. An diesem Wochenende trank ich meinen ersten Kaffee von Starbucks. Sarah kaufte ihn für mich. Ich erinnere mich noch gut daran, dass ich mir damals wünschte, genauso zu werden wie meine Cousine. Oder wie Amanda Woodward aus *Melrose Place*. Beide Frauen besaßen das, was ich im Leben erreichen wollte.

Nach diesem Besuch bei meiner Cousine begann es in der Ehe meiner Eltern zu kriseln. Genauer gesagt wurde es für meinen Vater immer schwieriger, seine homosexuelle Orientierung nicht auszuleben. Vermutlich motiviert durch den verzweifelten Wunsch meines Vaters, sich nicht outen zu müssen, und den verzweifelten Wunsch meiner Mutter, dass es keinen Anlass für ein Outing gab, mieteten sich meine Eltern des Öfteren in erschwinglichen Motels an der kalifornischen Küste ein. Der wenig aussichtsreiche Versuch meiner Eltern, durch diese Ausflüge ihre Ehe zu retten, bedeutete für meine damals 16-jährige Schwester und mich, dass wir mehrere Wochenenden allein zu Hause verbrachten. Es war der Sommer vor meinem Übertritt an die Highschool. An einem dieser Wochenenden betrank ich mich zum ersten Mal. Viele trockene Alkoholiker berichten, dass der erste Schluck bei ihnen Gefühle auslöste, nach denen sie sich schon immer gesehnt hatten. Diese Erfahrung teile ich nicht. Ich erinnere mich aber daran, dass ich so schnell trank, wie ich nur konnte. Ich sehnte mich nicht danach, mich anders zu fühlen. Ich spürte das Verlangen, jemand anderes zu sein. Vielleicht wollte ich aber auch einfach nur cool sein.

1994 war die Scheidung meiner Eltern vollzogen. Kurz bevor mein erstes Jahr an der Highschool zu Ende ging, sagte mir mein Vater, dass er schwul ist. Während meiner Highschool-Jahre verpuffte mein Potenzial, als würde man die Luft aus einem Ballon lassen. Ich war mit einem exzellenten Notendurchschnitt und Ambitionen auf einen Studienplatz an der renommierten Stanford University eingetreten. Am Ende meiner Schulzeit steckte ich in der schlimmsten Phase meiner Magersucht, rauchte täglich Joints, trieb mich an den Wochenenden auf Partys herum und hatte schon vielen Jungs einen geblasen. Ich schaffte meinen Schulabschluss mit Ach und Krach und schrieb

mich, da ich dafür keine Zulassungsbedingungen erfüllen musste, an einem Community College an der Küste ein, das zwar nur eine geringe Zukunftsperspektive bot, aber ein intensives Sozialleben versprach.

In meinem ersten College-Jahr lief ich eines Samstagabends betrunken und im Meth-Rush (oder sagen wir lieber auf Kokain, da es akzeptabler klingt) mit dem Freund meiner besten Freundin durch San Luis Obispo. Wie waren auf dem Weg von einer Party zur nächsten. Wir küssten uns. Ich überspringe die weiteren Details und gehe gleich zu den Folgen dieser Begebenheit über: Während den jungen Mann nach Ansicht unseres Freundeskreises keinerlei Schuld traf, wurde ich als hinterhältiges Flittchen abgestempelt. Ich wurde bloßgestellt und ausgegrenzt und verlor alles, was mir wichtig war, jeden, der mir etwas bedeutete, und das bisschen Selbstwertgefühl, das ich vor diesem Vorfall noch besessen hatte. Ich verließ die Stadt ohne einen Funken Selbstbewusstsein. Wie ein Sexualstraftäter, der in ein neues Stadtviertel zieht, erzählte ich in den nächsten fünf Jahren, allen, die ich näher kennenlernte, quasi als Vorwarnung, was ich getan hatte. Die Episode am College mag unbedeutend erscheinen, doch in mir ging etwas kaputt. Ich lebte fortan in der Überzeugung, dass sich jeder irgendwann von mir trennen oder sich gegen mich wenden würde, wenn ich nicht wichtig genug war.

Kurz nach den Ereignissen rund um den Kuss zog ich wieder bei meiner Mutter ein, polierte meine Noten auf und brachte mein Leben in Ordnung. Da mir im zwischenmenschlichen Bereich keine Wertschätzung zuteilwurde (und sie blieb mir verwehrt, so sehr ich mich auch bemühte), wollte ich durch Erfolge Anerkennung erlangen. Ich nahm an der University of California, Santa Cruz ein Studium der Betriebswirtschaft auf, das ich im Alter von 23 Jahren abschloss. Während die meisten meiner Freunde nach dem Studium Baumbesetzungen und andere Protestaktionen organisierten, promovierten oder die geringfügigen Beschäftigungen aus ihrer Universitätszeit beibehielten, da die Technologieblase geplatzt, das World Trade Center eingestürzt war und sich die USA im Kriegszustand befanden, sicherte ich mir eine Anstellung bei einer Wirtschaftsprüfungsgesellschaft im Silicon Valley, die zu den Big Four gehörte. Für das erste Jahr wurde mir ein Gehalt von 52 000 Dollar zugesagt. Als ich den Arbeitsvertrag in den Händen hielt, dachte ich: »Damit werde ich es allen zeigen.«

Da dieses Buch das Thema Alkoholsucht behandelt, sollte ich zunächst einmal schildern, wie der Alkohol in mein Leben trat, und das Bild einer Frau zeichnen, der es vorherbestimmt war, am frühen Morgen Hochprozentiges zu trinken. Das Problem ist, dass mein Trinkverhalten keine lineare Entwicklung nahm und mein Verhältnis zum Alkohol nicht spezifisch war. Meine Beziehung zum Alkohol ist nicht so, wie es beispielsweise Caroline Knapp in ihrem Buch *Alkohol. Meine gefährliche Liebe* beschrieben hat. Für mich war es nie eine Liebesgeschichte. Mein Lebensweg wurde von dem Gefühl bestimmt, den Ansprüchen nicht zu genügen, ein schwarzes Schaf zu sein, inkonsequent und minderwertig, jemand, der es nie zu etwas bringen würde. Trinken gehört zwar zu meiner Geschichte, doch mein Umgang mit Alkohol veränderte sich in den einzelnen Lebensphasen. In meiner Biografie gibt es ebenso viele Beweise für ein normales Trinkverhalten wie Anzeichen für ein ernsthaftes Problem.

In den dunklen Jahren an der Highschool, in denen ich das Essen verlernte und vergaß, wie man sich auf Prüfungen vorbereitet, war Trinken nicht etwas, das *ich* tat, sondern das *wir* taten. Wir tranken nach Football-Spielen auf dem Rasen und bei den Partys, die wir reihum veranstalteten, wenn unsere Eltern nicht zu Hause waren. Jedes Mal verbrachte einer von uns die Nacht auf dem Fußboden vor der Toilette. Montags waren unsere Wochenend-Exzesse das tagesfüllende Gesprächsthema. Für mich war in dieser ersten Phase vor allem wichtig, dass mir mein ausgeprägter Alkoholkonsum das Gefühl gab, dazuzugehören und respektiert zu werden, und dass er mir die Möglichkeit verschaffte, von Fußballspielern befangert zu werden. Gleichzeitig verabscheute ich die Trinkerei, weil sie mir schon vieles genommen hatte. Mir kam mein Verhalten nicht ungewöhnlich vor – es schien mir für die Highschool-Jahre normal zu sein. Ich galt jedoch in bestimmten Kreisen und bei einigen Eltern als schlechter Umgang, als Schlampe und Partygirl, als Mädchen, das Gefahr lief, sich irgendwann im Internet in einem freizügigen Video wiederzufinden. Einfluss auf meine weitere Entwicklung hatte vielleicht auch die Tatsache, dass ich in der Zeit, in der ich zu essen aufhörte, lernte, ein ganzes Sixpack zu trinken, ohne mich zu übergeben.

In meinen ersten Jahren am College, als ich die Nahrung, die ich nun wieder zu mir nahm, aus eigenem Antrieb erbrach, als meine Leistungen erstmals mit der Note »ungenügend« quitiert wurden und als ich den Freund meiner besten Freundin knutschte, war Trinken noch immer etwas, das nicht

*ich* tat, sondern das *wir* taten. Wir tranken an den Wochenenden und manchmal auch unter der Woche. Samstags und sonntags versuchten wir tagsüber, unsere lückenhaften Erinnerungen an die Nacht zuvor zu füllen, und aßen fettiges Fast Food gegen den Kater. Auch dieses Verhalten empfand ich als normal, es schien dem Klischee des College-Lebens zu entsprechen. Für die Charakterisierung meines persönlichen Trinkverhaltens ist aber vielleicht relevant, dass ich mit einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus landete und mein Auto nicht nur einmal, sondern viermal zu Schrott fuhr, weil ich betrunken hinterm Steuer saß. Signifikant ist sicher auch der Tag, an dem ich Opfer eines sexuellen Übergriffs wurde und es zehn Minuten lang nicht merkte, da ich zu stark alkoholisiert war. Damals kam mir der Gedanke, dass es meinen Mitmenschen schwerfallen würde, ergreifende Worte zu finden, sollte ich entführt oder ermordet werden, schließlich gab es über mich kaum mehr zu sagen als: »Sie ließ keine Party aus, rauchte große Mengen Cannabis und liebte die Figur Kenny aus *South Park*.«

Nachdem ich wegen des Kusses von meiner College-Clique geschasst worden war, setzte eine Veränderung ein. Ich wollte nicht mehr das Mädchen sein, das ihr Auto in den Zaun fuhr und auf Dave-Matthews-Konzerten mit der Hand das beste Stück von irgendwelchen Jungs massierte. Ich wollte mir keine Sorgen darüber machen müssen, wie meine Grabrede klingen würde, und ich wollte keinesfalls bis Mitte zwanzig bei meiner Mutter wohnen, weil ich noch nicht einmal den Abschluss an einem Community College geschafft hatte. Nun verfolgte ich die Ziele, die ich mir schon als 13-Jährige gesetzt hatte: Ich strebte nach Geld, Sicherheit, Ansehen, Unbescholtenheit, Normalität sowie einem Haus mit Garten und weißem Palisadenzaun. Zunächst war allerdings eine Hochhauswohnung in San Francisco mein Zuhause, denn ich hatte den Film *Die Silicon Valley Story* mit Noah Wyle gesehen und beschlossen, dass mir Amanda Woodward als Vorbild nicht mehr reichte. Nun eiferte ich Steve Jobs nach.

In den vier Jahren, die auf den Eklat am College folgten, veränderte sich mein Trinkverhalten analog zu der Verwandlung, die ich als Person durchlief. Als ich meinen Studienabschluss erreichte, war ich zu einer Frau gereift, die mit einer Flasche Wein oder einem Sixpack Bier eine Woche lang haushalten konnte; exzessiver Alkoholgenuss beschränkte sich auf Mädelswochenenden, Junggesellinnenabschiede und vom Arbeitgeber finanzierte Happy Hours. Allerdings war mein frühes Erwachsenenalter von der Tatsache geprägt, dass ich

im Weinbaugebiet Kalifornien lebte. An Weinproben hatte ich schon sehr früh mithilfe eines gefälschten Personalausweises teilgenommen. Ich hatte Freunde, die Weingüter besaßen, auf Weingütern arbeiteten oder über gut sortierte Weinkeller verfügten. Irgendwann war Wein untrennbar mit meiner Vorstellung von Erfolg verbunden. Meiner Ansicht nach ließ es Rückschlüsse auf den Stellenwert der eigenen Person zu, wenn man im Restaurant einen exzellenten Jordan Cabernet Sauvignon bestellte, den richtigen Wein für die Tischgesellschaft wählte und den Unterschied zwischen Syrah und Shiraz kannte. Mit anderen Worten: Im Alter von rund 25 Jahren war ich verrückt nach Wein – nicht in dem Sinne, dass ich viel Wein trank (obwohl auch diese Tatsache zutraf), sondern weil ich mich als Weinkennerin profilierte. Ich sah mein Wissen als eine Art Statussymbol an, und ich kultivierte es mit der gleichen Sorgfalt, mit der ich mich bei meinem Musikgeschmack auf Indie-Rock konzentrierte und meine Sammlung an preiswerten High Heels in Schuss hielt. Mein Trinkverhalten lässt sich jedoch auch im Alter von 20 bis 25 Jahren nicht als auffällig beschreiben. Ich trank, und ich betrank mich. Ich war besessen von Wein. Aber das traf auch auf fast alle meine Freunde zu.

Nach dem College fügte ich mich sofort ins Arbeitsleben ein. Ich mochte meine Arbeit nicht besonders, aber es gefiel mir, Visitenkarten von Deloitte & Touche vorzeigen zu können und damit zu prahlen, dass ich komplizierte Aufgaben wie das Erstellen von Wertzuwachsprognosen erledigte. Es spielte für mich auch gar keine Rolle, ob ich Spaß an meiner Tätigkeit hatte oder ob meine Arbeit mich glücklich machte. Es ging mir einzig und allein darum, in meinem Beruf genügend Geld zu verdienen, um mir ein Leben zu ermöglichen, das mich glücklich machte.

Leider ging dieser Plan nicht auf. Je mehr ich mich engagierte und je mehr Anerkennung ich bekam, desto größer wurde meine Unzufriedenheit. Ich hasste meine Arbeit, weil sie mich zermürbte und weil sie nie zu enden schien. Ich konnte nicht abschalten, es gelang mir nicht, von meinem Perfektionismus abzurücken, und ich wollte immer besser sein als all meine Kollegen. Es fühlte sich an, als wäre ich direkt nach dem Studium in ein Hamsterrad gestiegen, als würde mein Leben von einer nicht enden wollenden To-do-Liste bestimmt. Die Schulden, die ich in meiner College-Zeit angehäuft hatte, klebten mir seltsamerweise auch nach mehreren Gehalts erhöhungen noch an den Fersen. Was ich auch tat, es reichte anscheinend

nicht. Ich gewann den Eindruck, den Ansprüchen nicht zu genügen. Dieses Gefühl ließ mich nicht mehr los, wie weit ich auch die Karriereleiter emporstieg und welche Höhen mein Einkommen auch erreichte. Ab einem gewissen Zeitpunkt reichte eine Flasche Wein nicht mehr eine Woche lang. An einem Abend in der Woche auf Alkohol zu verzichten, war kaum noch möglich.

Meine Arbeit und meine Karriere erdrückten und knebelten mich, dennoch waren sie meine Zuflucht. Nur im beruflichen Umfeld fühlte ich mich wertgeschätzt und ungefähr mit mir im Reinen. Folglich drehte sich mein ganzes Leben um meine Arbeit. Auf Partys bestand meine Kommunikation nur darin, die anderen Gäste nach ihrem Beruf zu fragen und darauf zu warten, dass sie sich nach meiner Tätigkeit erkundigten. Außer meiner beruflichen Position und meinem Taillenumfang von 63 Zentimetern war mir nichts wichtig, da nur diese beiden Eigenschaften soziale Anerkennung garantierten. Ich konnte hart arbeiten, und ich konnte hungern – waren dies nicht die Fähigkeiten, durch die sich eine junge Frau am meisten hervortat? Ich stellte fest, dass zwei Gläser Wein – oder drei oder auch eine ganze Flasche – mir dabei halfen, diese beiden Leistungen zu vollbringen.

2009, während zahllose Menschen infolge der Weltfinanzkrise arbeitslos wurden, stieg ich in ein Start-up-Unternehmen ein, das im Gesundheitssektor tätig war. Ich war zwei Jahre zuvor nach San Francisco gezogen und trank, wie es alle jungen Berufstätigen in dieser Stadt taten, fast jeden Abend Alkohol. Auch in dieser Zeit empfand ich mein Trinkverhalten nicht als bedenklich – besorgniserregend war für mich nur, dass es mir kaum gelang, mein Weinregal gefüllt zu halten. Mein neuer Job mit den noch längeren Arbeitszeiten und der Aussicht auf äußerst lukrative Beförderungen brachte es mit sich, dass ich mich noch stärker auf die Arbeit konzentrierte und mein Privatleben bald ganz auf der Strecke blieb. Als ich mich von meinem Lebenspartner trennte, nahm ich den gesamten gemeinsamen Weinvorrat mit. Ich tauschte meine letzte Chance auf Heirat und Familie gegen ein paar Flaschen Rotwein. Statt neben meinem Freund einzuschlafen, nahm ich von nun an mein Laptop und eine Flasche Wein mit ins Bett. Es war nicht mehr zu übersehen, dass mein Trinkverhalten problematisch war. Nach der Trennung definierte ich mich ausschließlich durch meinen beruflichen Erfolg und meine krankhaft dünne Figur. Nur mit Alkohol gelang es mir, abends einzuschlafen und morgens aufzustehen. Und Alkohol ermöglichte es mir, nichts zu essen.



2011 stieg ich in meiner Firma zum Vorstandsmitglied auf.

2011 trank ich fast jeden Abend zwei Flaschen Wein.

Während meine Freunde im Jahr 2011 Eigenheime bezogen und Kinder bekamen und sich der Mann, den ich in die Wüste geschickt hatte, verlobte, ging ich immer wieder einkaufen: Ich zog betrunken los, kaufte mit Monogrammen verzierte Bettwäsche, besudelte sie abends mit Wein und kümmer-te mich betrunken um Ersatz – in dem verzweifelten Versuch, den Anschein zu wahren, ich hätte alles im Griff.

Beruflich funktionierte ich perfekt. Privat war ich ein Wrack. Obwohl sich mein Jahresgehalt auf eine sechsstellige Summe belief, musste ich mir zwischen den Zahlungseingängen immer wieder Geld von meiner gering verdienenden Mutter leihen, um mich über Wasser zu halten. Ich hatte die Fähigkeit verloren, den Alltag zu meistern.

2012, neun Monate nach meiner Beförderung zum Vorstandsmitglied, drei Monate vor meinem ersten Versuch, mit dem Trinken aufzuhören, und neun Monate bevor ich tatsächlich vom Alkohol loskam, reiste ich nach Costa Rica und Panama. Unentwegt beschäftigte mich der Gedanke, mich in Mittelamerika niederzulassen und einen Einheimischen zu heiraten. Eines Abends unterhielt ich mich in einer Bar in Bocas del Toro mit einer jungen blonden Frau aus Texas, die in ihren Zwanzigern auf die Insel gekommen war. Sie lebte in einer Hütte am Strand und hatte Mann und Kinder. Ich sagte anschließend zu meiner Reisegefährtin, dass ich die junge Frau benei-dete.

Ich hätte liebend gern mit ihr getauscht. Ich wollte aus meinem Leben ausbrechen. Damals gab es meiner Ansicht nach drei Möglichkeiten für einen Neuanfang: Wie die junge Frau aus Texas in der Fremde heimisch werden, dem Friedenscorps beitreten oder reich heiraten. Diese Optionen wurden durch drei Probleme zunichte gemacht: Ich verliebte mich während meines Aufenthalts in Mittelamerika nicht in einen Einheimischen. Das Stipendium, das ein Freiwilliger für seine Tätigkeit im Ausland vom Friedenscorps erhielt, reichte (wie ich telefonisch in Erfahrung brachte) nicht aus, um meine Schulden zu begleichen, die sich mittlerweile in sechsstelliger Höhe bewegten. Und der reiche Mann, den ich mir geangelt hatte, schlief mit einer meiner Freundinnen.

In Wahrheit jedoch hatte ich mir ein Leben entsprechend *ihren* Vorgaben aufgebaut – des »imperialistischen, rassistischen, kapitalistischen Patriar-

chats«, um mit bell hooks zu sprechen.<sup>5</sup> Diese Begrifflichkeit war mir damals noch fremd, doch das Wertesystem unserer Gesellschaft war mir, seit ich lesen und akustische Informationen verarbeiten konnte, von der gesamten Medienlandschaft einschließlich der Werbebranche eingepflegt worden. Von einem anderen Leben konnte ich nur träumen.

Mir war nicht bewusst, dass ich jederzeit aus dem Hamsterrad aussteigen konnte, dass ich jederzeit innehalten und Neues wagen konnte und dass es nicht notwendig war, blindwütig und verzweifelt auf eine Zukunft hinzuarbeiten, die mich hoffentlich vor mir selbst schützen würde. Mir war jedoch bewusst, dass ich mich von anderen unterschied – dass es anderen Menschen im Gegensatz zu mir gelang, nicht alles, was sie anfassten, zugrunde zu richten. Wenn ich mich zu jener Zeit an Gott gewendet hätte (was ich nicht tat, da die Existenz eines Gottes, der ein derart verkorkstes Leben für mich erschaffen hatte, schlichtweg undenkbar war), hätte mein Gebet nur einem Wunsch gegolten: Ich wollte so sein wie alle anderen.

Dabei mangelte es nicht an Bemühungen meinerseits, gesünder zu leben, mich in den Griff zu bekommen und ein »normales« Leben zu führen. Ich machte schon seit vielen Jahren Yoga. Ich aß Kohl, lange bevor dieses Gemüse als gesundes Nahrungsmittel populär wurde. Ich hatte die Master-Cleanse-Diät und zahlreiche weitere Heilfastenkuren durchgeführt. Ich ernährte mich vegetarisch. Ich hatte Workshops im Esalen-Institut besucht (in dem auf humanistische Alternativen ausgerichteten Studienzentrum in Kalifornien, das Kulisse für die letzte Szene der Fernsehserie *Mad Men* war, in der der erfolgreiche Werbefachmann Don Draper im Kreis von Anzug oder Kaftan tragenden Männern meditiert und zu weinen beginnt). Ich besaß mehrere Bücher des buddhistischen Mönchs Thich Nhat Hanh. Ich hatte einen Schuldenberater. Ich war Mitglied in einem Fitnessstudio und ging drei- bis viermal pro Woche am Strand joggen. Samstags oder sonntags arbeitete ich meist detaillierte Wochenpläne aus – jedes Mal in der Überzeugung, dass sie es mir ermöglichen würden, die Oberhand über mein Leben zu gewinnen. Ich glaubte, dass alles gut werden würde, wenn ich mich noch gesünder ernährte, noch mehr Sport trieb, weniger trank und weniger rauchte, mein Körpergewicht weiter reduzierte, mehr Geld verdiente und mehr auf die hohe Kante legte und auf meiner mit Monogrammen bestickten Bettwäsche keinen Wein mehr verschütten würde. Wenn ich mehr Disziplin aufbringen und noch perfekter werden würde, würde sich alles wieder einrenken.

Doch je mehr ich nach größerer Perfektion strebte – je öfter ich fastete, je mehr Bücher ich kaufte, je mehr ich versuchte, den Überblick über meine Finanzen zu behalten, je mehr Dinge ich kaufte, um das Durcheinander in meiner Wohnung zu kaschieren –, desto schwieriger wurde es, die Kontrolle zu behalten. Meine Versuche, mein Leben in Ordnung zu bringen, ließen nur noch mehr Chaos entstehen. Meine Frustration wuchs und mein Alkoholkonsum stieg weiter an. Ich rauchte noch mehr Gras und noch mehr Zigaretten. Ich kaufte Unmengen an Lebensmitteln und Kleidung. Wie besessen konsumierte ich alles, was mir meiner Vorstellung nach dazu verhalf, meiner Rolle im Leben gerecht zu werden.

Bis eines Morgens alles zusammenbrach. Genauer gesagt: bis ich zusammenbrach. Ich wachte nach einem meiner Exzesse, einem meiner erfolglosen Versuche, der Realität zu entfliehen, in meiner mietpreisgebundenen Einzimmerwohnung in San Francisco auf. Mein Bett war nicht bezogen. Die Matratze war mit Weinflecken, Essensresten und Erbrochenem beschmutzt. Mein Computer war an und der Fernseher lief. Überall lagen mit Abfall gefüllte Plastiktüten, Kartons mit Essensresten und leere Bierflaschen herum. Mein Hals brannte vom Alkoholkonsum, von meinem Essanfall und dem wiederholten Erbrechen. Ich war immer noch betrunken und hielt ein Glas Jameson in der Hand. Es war nicht das erste Mal, dass ich in diesem Zustand aufwachte. Diesmal gelang es mir jedoch nicht, mein Problem beiseitezuschieben und mir einzureden, Exzesse wie diese wären im Alter von etwa 30 Jahren ganz normal und würden irgendwann von selbst aufhören.

Ich warf mich ausgestreckt auf den Boden und flehte Gott um Hilfe an.

Ich hatte den Punkt erreicht, an dem ich aufhörte, meiner Zukunft hinterherzujagen.

Zum ersten Mal erkannte ich im Spiegel mein wahres Ich.

Zum ersten Mal hörte ich die Stimme in mir, die ich durch beruflichen Erfolg und gesellschaftliches Ansehen, durch Essen, durch Alkohol und durch Drogen unterdrückt hatte. Diese Stimme schrie, dass sie dieses schreckliche Leben keine Minute länger ertragen konnte.

Den meisten Menschen geht es wie mir: Wir folgen einem vorgegebenen Lebensmodell, während tief in uns der Wunsch nach einem Leben schlummert, das wirklich zu uns passt. Bis zu dem Moment, als ich ausgestreckt auf dem Boden lag, war mir das Leben, das mir entsprach, versagt geblieben.

Diese Entfremdung führte zu einer Zerrissenheit, die sich mit Designerjeans, Whiskey pur und einer hochrangigen beruflichen Stellung nicht kitten ließ. Als ich auf dem Boden meiner Wohnung lag, war das Spiel aus. Ich konnte nicht mehr weitermachen wie bisher. Als ich mich an jenem Tag im Oktober in meiner verschmutzten Wohnung umsah, wurde mir endlich klar, dass ich keine andere Wahl hatte, als alles aufs Spiel zu setzen, was mir als sicher galt, und der Stimme zu folgen, die von der Flucht in die Fremde und wahrem Glück träumte. Mir wurde bewusst, dass ich mir ein Leben gemäß der in meinem Innersten vorhandenen Vorstellungen aufbauen musste – das Leben, das ich heute führe. Ich hatte mit aller Kraft ein zufriedenstellendes Leben zu erzwingen versucht, doch ich hatte mich beim Blick in den Spiegel nie gefragt, wer ich wirklich war und was ich tatsächlich vom Leben erwartete.

Die junge Frau, die ich an jenem Tag im Spiegel sah, fackelte nicht lange. Sie wusste, dass sie sich zuallererst vom Alkohol verabschieden musste.



## 2

# Cocktails und Eyeliner

Vor einigen Jahren, als ich noch ein Motorola-Klapphandy besaß, schrieb ich folgende Nachricht an eine Freundin: »Ich glaube, Alkohol macht mich dick.« Meine Freundin schickte mir daraufhin ein Bild von Paris Hilton und fragte: »Wie kann es dann sein, dass Paris Hilton so schlank ist?« (Für jüngere Leserinnen: Paris Hilton war das, was Kylie Jenner heute ist.) An jenem Abend trank ich in meinem Hotelzimmer eine Flasche Pinot (gemäß der von mir angewandten Logik war es auf Geschäftsreisen legitim, eine ganze Flasche zu leeren). Am nächsten Morgen wachte ich mit einem geröteten Gesicht auf und fühlte mich aufgedunsen. Um diese Folgeerscheinungen zu beseitigen, begab ich mich eine Stunde lang aufs Laufband. Als ich auf dem Weg zur Arbeit in den Spiegel blickte, sah ich trotzdem nicht wie Paris Hilton aus – Selbstekel und eine Flasche Wein lassen sich auf dem Laufband nicht wegtrainieren.

Es folgten Jahre der Verdrängung, bis ich ernsthaft dem Verdacht nachging, Alkohol könnte sich negativ auf mein Leben auswirken. Es gehört zum gesellschaftlichen Kodex, das beliebte Genussmittel Alkohol nicht anzuprangern oder auch nur die Befürchtung zu äußern, Alkohol könnte ungesund sein, ehe wir nicht nachweislich zu trunkenen Wracks verkommen sind. Wir bekommen jedoch die Überzeugung eingepflegt, dass es in Bezug auf den Konsum von Alkohol zwei Gruppen von Menschen gibt: Die »Normaltrinker«, die Alkohol vertragen, und die Alkoholiker, auf die das nicht zutrifft. Diese Einteilung kommt dem Establishment – und damit meine ich die Männer und die wenigen Frauen, die den Vorstandsgremien von Brauereien und Spirituosenherstellern angehören und sich mit dem Verkauf von Leichtbier und pinkfarbenen Alkopops eine goldene Nase verdienen – äußerst gelegen: Diese Kategorisierung lässt den Gedanken, Alkohol könnte uns nicht guttun, nicht aufkommen. Sie hält uns davon ab, uns wie beim Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel, gegen den Konsum von Alkohol zu entscheiden.

Wir fragen uns lediglich, ob wir Alkoholiker sind oder nicht. Das National Council on Alcoholism and Drug Dependence, eine US-amerikanische Interessenvertretung, die sich mit Alkohol- und Drogensucht sowie mit deren

Folgen befasst, hat einen Selbsttest mit 26 Fragen entwickelt, der über das Vorliegen einer Alkoholkrankheit Aufschluss geben soll.<sup>6</sup> Gemäß dieses Fragebogens ist eine Therapie erst vonnöten, wenn man sein Bett einnässt, wiederholt wegen Trunkenheit am Steuer belangt wird, tagelang betrunken ist oder halluziniert. Wer dieses Stadium nicht erreicht hat, hat kein behandlungsbedürftiges Alkoholproblem und kann munter weitertrinken, T-Shirts mit dem Aufdruck »Rosé all day« tragen, sich auf After-Work-Partys einen Shot nach dem anderen genehmigen und arglos mit Freunden darüber diskutieren, ob es ein Sakrileg ist, Fisch mit Rotwein zu kombinieren.

Für mich persönlich hatten die gesellschaftlichen Gegebenheiten zur Folge, dass ich zu keiner Zeit vermutete, mein Alkoholkonsum könnte einem lebenswerten Alltag im Weg stehen. Ich hatte nie die Befürchtung, Alkohol könnte mich krank machen, und mir kam nie der Gedanke, dass Trinken nicht der beste Zeitvertreib ist. Ich war keine Alkoholikerin. Paris Hilton ließ sich, wie das Promi-Magazin *US Weekly* berichtete, in den New Yorker Clubs volllaufen und trug immer noch die Konfektionsgröße 32. Es war alles in Ordnung.

## **Alkohol und körperliche Gesundheit**

In den 1950er-Jahren, als die gesundheitsschädigende Wirkung von Zigaretten (Tabak und Nikotin) noch nicht erkannt worden war, traten Schauspieler in Werbespots als Mediziner auf, um zu signalisieren, dass Rauchen ungefährlich war. »Sogar Ärzte rauchen. Zigaretten sind völlig unbedenklich«, lautete die Botschaft an die Öffentlichkeit. In den 1980er-Jahren, als ich heranwuchs, war die Lage anders: Ich wurde schon als Kind über die Gefahren des Rauchens aufgeklärt. Gemeinsam mit meiner Schwester Heather versuchte ich, unseren Vater zum Aufhören zu bewegen. Ich brachte Informationsmaterial aus der Schule mit nach Hause, meine Schwester brach seine Zigaretten entzwei. Als wir als Teenager selbst zu rauchen angingen, wussten wir zumindest, worauf wir uns einließen. Rauchen ist tödlich. Punkt. Schon der geringste Konsum ist gefährlich. Ich erinnere mich an einen Fernsehspot im Rahmen einer staatlichen Aufklärungskampagne, in dem eine Frau namens Debbie eine Zigarette durch ein Loch in ihrem Hals inhalierte, das auf eine durch Rauchen ausgelöste Krebserkrankung zurückzuführen war. Die-

ses Bild ließ mich nicht mehr los. Noch heute assoziiere ich Rauchen mit einem Loch im Hals. Ich weiß, dass ich meinem Körper mit jeder Zigarette Giftstoffe zuführe.

Wenn ich mir mit dem Wissen von heute die zu unser aller Beruhigung gedachten Werbeanzeigen aus den 1950er-Jahren ansehe, in denen mit Arztkitteln bekleidete weiße Männer im gesetzten Alter Zigaretten rauchen, frage ich mich: Wie konnten wir so dumm sein? Warum sind wir dieser Lüge aufgefressen?

Wie die meisten Menschen wuchs ich in dem Glauben auf, dass es normal ist, Alkohol zu trinken, dabei gelegentlich über die Stränge zu schlagen und einen Kater auszukurieren. Uns wird suggeriert, ein gemäßigter Alkoholkonsum würde uns guttun, da beispielsweise Rotwein viele Antioxidantien enthält, darunter das wahre Wunder wirkende Resveratrol. Ungezwungener Alkoholgenuss, so die herrschende Meinung, ist Teil eines gesunden, ausgewogenen Lebensstils. Gelingt es einem Menschen nicht, ein alltagskonformes Trinkverhalten aufrechtzuerhalten, liegt der Fehler bei ihm – der Alkohol selbst wird nicht als Auslöser des Problems angesehen.

Da der Konsum von Alkohol in unserer Gesellschaft selbstverständlich und unumstritten ist, kennen wir nur die Kategorien »Normaltrinker« und »Alkoholiker«. Für Normaltrinker ist Alkohol gesund und zuträglich oder – um mit den Worten von Cheryl Strayed zu sprechen, die ihre Heroinabhängigkeit überwand – »wundervoll und beglückend!«. <sup>7</sup> Alkohol tut Alkoholikern nicht gut. Dieser Überzeugung folgend könnte man ebenso gut behaupten, Heroin sei wundervoll und beglückend, wenn man es in Maßen konsumiert, für Cheryl Strayed jedoch war diese Substanz ungeeignet.

Ich glaubte an dieses Konzept, bis mir mein Leben entglitt, bis ich 33 wurde und mich zehn Jahre älter fühlte (und auch so aussah). Ich begann, zu recherchieren, und stellte erschrocken fest: Alkohol ist Gift. Wir trinken alle Gift.

Vor Kurzem sprach ich mit meiner Mutter über eine Verwandte, die nach Jahren schweren Alkoholmissbrauchs einen langsamen, grausamen Tod starb. Der körperliche Verfall dieser Cousine – ihr schmerzender Rachen und die sich schälende Haut – überraschte mich nicht. Ich sagte zu meiner Mutter: »Natürlich ist ihr Hals kaputt. Sie hat jahrzehntelang Ethanol getrunken. Wenn man die Substanz konsumiert, die auch in dem Kraftstoff enthalten ist, der unsere Autos antreibt, kann man kein anderes Ergebnis erwarten.« Vor meinem geistigen Auge sah ich meine Cousine



buchstäblich Benzin aus einer Zapfsäule trinken. Meine Mutter reagierte verunsichert: »Das ist doch nicht dieselbe Substanz, oder? Alkoholische Getränke enthalten doch sicher eine andere Form von Ethanol.« Ich erklärte ihr, dass es sich um ein und denselben Inhaltsstoff handelte. Meine Mutter, die die Angaben auf Lebensmittelverpackungen immer genau studierte und die in Brokkoli enthaltenen gesundheitsfördernden Stoffe einzeln aufzählen konnte, war schockiert.

Wikipedia bietet folgende Definition:

»Das Ethanol (IUPAC) oder der Ethylalkohol, auch Äthanol oder Äthylalkohol, gemeinsprachlich auch (*gewöhnlicher*) *Alkohol* genannt, ist ein aliphatischer, einwertiger Alkohol mit der Summenformel  $C_2H_6O$ .

Die reine Substanz ist eine bei Raumtemperatur farblose, leicht entzündliche Flüssigkeit mit einem brennenden Geschmack und einem charakteristischen, würzigen (süßlichen) Geruch. Die als Lebergift eingestufte Droge wird bei der Herstellung von Genussmitteln und alkoholischen Getränken wie Wein, Bier und Spirituosen aus kohlenhydrathaltigem Material durch eine von Hefen ausgelöste Gärung in großem Maßstab produziert.

Die Vergärung von Zucker zu Ethanol ist eine der ältesten bekannten biochemischen Reaktionen. Seit dem 19. Jahrhundert wird Ethanol für industrielle Zwecke aus Ethen hergestellt. Ethanol hat eine weite Verbreitung als Lösungsmittel für Stoffe, die für medizinische oder kosmetische Zwecke eingesetzt werden, wie Duftstoffe, Aromen, Farbstoffe oder Medikamente sowie als Desinfektionsmittel. [...]

Ethanol wird energetisch als Biokraftstoff, etwa als sogenanntes Bioethanol verwendet. [...]«<sup>8</sup>

Das bedeutet: Weil es uns Spaß macht und weil es uns schmeckt, führen wir uns durch den Konsum von alkoholischen Getränken eine Substanz zu, die auch bei der Herstellung von Raketentreibstoffen, Wandfarben, Lösungsmitteln, Deodorants und Antiseptika verwendet wird – sprich für keimtötende Mittel, die Bakterien (also Lebewesen) absterben lassen. Diese Angewohnheit erscheint auch deshalb absurd, weil wir uns als umwelt- und gesundheitsbewusste, wahrheitssuchende Generation verstehen.

Wir lesen die Informationen über Inhaltsstoffe und Nährwerte auf den Verpackungen von Lebensmitteln. Wir verzichten auf Milchprodukte und

weißen Zucker. Wir meiden glutenhaltige und industriell verarbeitete Lebensmittel. Wir lehnen die Verwendung von gehärteten Pflanzenfetten ab. Wir kaufen Erzeugnisse aus biologischem Anbau und Naturkosmetik. Wir machen uns Sorgen über Fluorid in unserem Trinkwasser und den Smog in unseren Städten. Wir diskutieren darüber, ob der Konsum von Getränken aus Plastikflaschen gesundheitsschädlich ist. Statt Reinigern mit chemisch hergestellten Tensiden verwenden wir biologisch abbaubare Produkte oder stellen eigene Putzmittel auf Essigbasis her. Wir joggen, machen Yoga, verwenden Fitness-Tracker und streben beim »Spinning« auf dem Spinning Bike nach körperlicher Leistungsfähigkeit und innerer Balance. Wir entscheiden uns für die ketogene oder die Paleo-Ernährung, wir heilfasten und machen Saftkuren. Wir reinigen unseren Darm durch Kaffee-Einläufe und pflegen unsere Vagina mit Detox-Dampfbädern. Wir trinken Heilerde und Aktivkohle, schlucken Vitamintabletten und schaffen uns portable Infrarot-saunen an. Wir nutzen Methoden der Alternativmedizin, konsultieren Naturheilkundler und Schamanen, nehmen Nootropika ein und sorgen uns um den Zustand unserer Telomere (all diese Begriffe existieren tatsächlich). Wir achten streng darauf, was wir zu uns nehmen und wie wir mit unserem Körper umgehen. Und wir sind stolz drauf. Wir präsentieren unseren gesunden Lebensstil auf Instagram, sind Follower von Goop und Well + Good und zahlen bereitwillig höhere Gebühren, weil unser Fitnessstudio Heilkrystalle in den Boden eingearbeitet hat. Der weltweite Umsatz der Wellness-Industrie wird auf vier Billionen Dollar geschätzt.<sup>9</sup> *Vier Billionen Dollar*. Wir streben fortwährend mit großem finanziellen Einsatz nach Jugend, Vitalität und Wohlbefinden.

Und wir trinken Raketentreibstoff.

Mittlerweile ist der Konsum von Alkohol im Selbstbild der Frau fest verankert. Wir sind uns der Allgegenwart von Alkohol in unserem Alltag nicht mehr bewusst und fragen nicht nach den Folgen. Erfolgreiche Frauen betrachten Wein, Spirituosen und sogar Bier als unverzichtbare Accessoires. Für Mütter, eine der favorisierten Zielgruppen der Alkoholindustrie, ist es nicht nur selbstverständlich, während der Zubereitung des Abendessens ein Glas zu trinken – Alkohol wird täglich zu jeder beliebigen Uhrzeit konsumiert. Sprüche auf Kühlschrankschmagnet, Grußkarten, T-Shirts und Strampelanzügen beschreiben den täglichen Rausch als Normalzustand, denn – so der gängige Jux – das Aufziehen der Kinder veranlasst zum Trin-

ken. Diesen erschreckenden Umstand muss man sich klarmachen: Unter Müttern hat sich die Auffassung etabliert, dass ein an schweren Alkoholmissbrauch grenzendes Trinkverhalten üblich ist, und wir kaufen zu unserer Bestätigung Babykleidung mit Aufdrucken, die diese Einstellung kommunizieren. Es gibt Facebook-Gruppen mit Namen wie »Schnabelbecher sind für Chardonnay gedacht« und »Mütter, die Wein wollen«. Der Begriff »Wine Mom« ist im Internet weitverbreitet. In den USA ist ein Malbuch mit dem Titel »Mami trinkt, weil du weinst« erhältlich. All dies akzeptieren wir, ohne mit der Wimper zu zucken. Wir prostern uns grinsend zu, weil wir diesen Humor teilen. Die Affinität von Müttern zum Alkohol ist jedoch nur die Spitze des Eisbergs, denn Wein ist das Symbol für das Lebensgefühl aller Frauen – von der jungen unverheirateten Berufseinsteigerin bis zur alleinstehenden Rentnerin. Wir merken längst nicht mehr, dass es nur noch Fotos von uns gibt, auf denen wir alkoholische Getränke in der Hand halten, und dass Alkohol uns bei all unseren Aktivitäten umgibt. Wir sind uns unseres Alkoholkonsums nicht bewusst, weil er für uns selbstverständlich geworden ist, und wir ignorieren die Tatsache, dass die Statistiken, die einen rasanten Zuwachs an Alkoholabhängigen und alkoholbedingten Lebererkrankungen verzeichnen, in Bezug zu uns stehen.<sup>10</sup> Krankheit und Tod sind schreckliche Ereignisse, die unserer Wahrnehmung nach nicht uns selbst, sondern andere Menschen betreffen.

Ich bin auf einen Podcast von *Girlboss Radio* gestoßen, in dem sich Gwyneth Paltrow, Gründerin und Geschäftsführerin von Goop und begeisterte Verfechterin von Dampfbädern für die weibliche Intimzone, zu der von ihrem Lifestyle-Unternehmen wahrgenommenen gesellschaftlichen Verantwortung äußert. In dem Beitrag erklärt Paltrow, ihren Kundinnen nicht zum Gebrauch eines bestimmten Eyeliners raten zu können, da es sich dabei nicht um ein Bioprodukt handelt, sondern um ein Kosmetikum mit giftigen chemischen Inhaltsstoffen, die das fragile weibliche Hormonsystem schädigen könnten. Gegen diese Äußerung wäre nichts einzuwenden, hätte Paltrow nicht auf dem »In Goop Health Summit«<sup>11</sup> gesponserten Wodka der Marke Ketel One Botanical angeboten, der von dem weltweit tätigen Spirituosenhersteller Diageo vertrieben wird. Widersprüchlich ist auch, dass Paltrow einerseits für ihren rundum natürlichen, perfekten Lieblings-Eyeliner wirbt, andererseits aber mit einem Schuss Collagen angereicherte Martinis und CBD-haltige Cocktails empfiehlt. Die Botschaft, die Paltrow vermittelt, lau-

tet: Während schadstoffhaltiger Eyeliner die Gesundheit ruiniert, ist mit Collagen versetzter Alkohol ein wahrer Jungbrunnen.

Ich halte dagegen: Alkohol macht uns kaputt. Alkohol ist mit Sicherheit weitaus ungesünder als Gluten, Milchprodukte, weißer Zucker und Leitungswasser. Alkohol richtet uns zugrunde – nicht nur, weil es sich dabei um ein süchtig machendes Zellgift handelt, sondern auch, weil wir in einer Gesellschaft leben, die die Gefahren des Alkohols nicht kennt. Auch Gwyneth Paltrow ist sich der Risiken nicht bewusst. Die Tatsache, dass wir Alkohol für unbedenklich halten, weil der Konsum legal ist und weil jeder, einschließlich der Personen, die wir in Bezug auf ein gesundheitsbewusstes Leben als Vorbilder erachten, Alkohol trinkt, macht diese Substanz gefährlicher als Zigaretten. Und als Eyeliner von Maybelline.

Wie wirkt Alkohol im Körper? Warum besteht Anlass zur Sorge? Und woher stammt das Märchen von der gesundheitsfördernden Wirkung des Alkohols?

## **Wie sich ein einziges Glas Alkohol auf unseren Körper auswirkt**

1991 beschäftigte sich eine Folge des Nachrichtenmagazins *60 Minutes* mit dem »Französischen Paradoxon«. Morley Safer, ein Korrespondent des amerikanischen Fernsehsenders CBS, saß in einem französischen Bistro, las einige der auf der Speisekarte aufgeführten fettreichen Gerichte vor und versuchte, zu ergründen, warum die Franzosen trotz ihrer ungesunden Ernährungsweise fitter und schlanker sind und länger leben als die Menschen in den USA.<sup>12</sup> Die von Safer angedeutete Erklärung lautete: In Frankreich trinkt man viel Rotwein. Diese harmlos klingende Deutung wurde Ende der 1990er- und Anfang der 2000er-Jahre durch einige Studien und durch Bücher wie *Warum französische Frauen nicht dick werden* bestätigt. Dadurch fand ein Konzept Verbreitung, das von der amerikanischen Bevölkerung bereitwillig aufgegriffen wurde: Alkohol ist gesund.

In jüngster Zeit wurde diese Annahme durch mehrere Studien widerlegt. Es ist erwiesen, dass Alkohol sieben Krebsarten und viele andere (auch chronische) Erkrankungen auslösen kann. Diese Tatsache ist allgemein bekannt. Die wenigsten besitzen jedoch davon Kenntnis, dass der Konsum von Alko-

hol auch zahlreiche minderschwere gesundheitliche Folgen hat. Die meisten Menschen halten es für gesünder, Alkohol in Maßen zu genießen, als ganz darauf zu verzichten. Die von öffentlichen Stellen herausgegebenen Richtlinien für risikoarmes Trinken finden dabei selten Beachtung und der persönliche Alkoholkonsum wird unterschätzt.<sup>13</sup> Der amerikanische Psychologe Keith Humphreys stellte fest: »Wenn man die Mengen addiert, die Teilnehmer in Umfragen zum persönlichen Trinkverhalten angeben, entspricht die Summe nicht einmal der Hälfte des Absatzvolumens von alkoholischen Getränken.«<sup>14</sup> Wir trinken mehr, als wir glauben, und deklarieren die von uns konsumierten Mengen als gesundheitsfördernd.<sup>15</sup> Sofern wir wegen negativer Konsequenzen besorgt sind, denken wir meist an Spätfolgen in Form von schweren Erkrankungen (Abhängigkeit, Leberzirrhosen) und nicht an unmittelbare Schädigungen.

Alkohol schadet der Gesundheit grundsätzlich, *auch ein Glas kann schädlich sein*.<sup>16</sup> In unserem Körper findet ein ständiger selbstregulierender Prozess statt, Homöostase genannt. Wenn wir unserem Organismus eine schädliche Substanz zuführen, sprich ein Glas Wein trinken oder Drogen nehmen, wird sofort ein regulierender Mechanismus in Gang gesetzt. Judith Grisel spricht in ihrem Buch *Never Enough* von A- und B-Prozessen: Durch die Droge wird in unserem Körper der Prozess A ausgelöst. Um diesem Vorgang entgegenzuwirken, leitet unser Organismus den Prozess B ein. In der Regel dauert der ausgleichende Prozess länger an als der Prozess A. Grisel erklärt außerdem: »Die beim Entzug auftretenden Gemütszustände sind immer konträr zur Wirkung der Droge. Wenn die Einnahme einer Substanz für ein Gefühl der Entspannung sorgt, erlebt man beim Entzug einen Zustand der Anspannung und Unruhe.«<sup>17</sup> Alkohol hat eine beruhigende Wirkung. Wenn wir zur Entspannung Alkohol trinken, handeln wir uns aber noch mehr Anspannung ein: Ein einziges Glas Alkohol setzt die von Grisel beschriebenen Prozesse in Gang, und wir empfinden mehr Stress und Nervosität sowie eine größere Niedergeschlagenheit. Dieser Effekt stellt sich nicht erst nach einem lang anhaltenden, exzessiven Alkoholkonsum ein. Entzugserscheinungen treten nach jeder Drogeneinnahme auf, nach einem Glas Wein ebenso wie nach einer Dosis Heroin.

Alkohol schädigt unseren Organismus in vielfältiger Weise – die negativen Auswirkungen des Alkoholkonsums auf unsere körperliche Gesundheit zu beschreiben, würde ein ganzes Buch füllen. Alkohol greift fast alle Or-