

DANIEL SCHREIBER

# NÜCHTERN

*Über das Trinken  
und das Glück*

HANSER  BERLIN

dabei in der Regel recht solide Unterstützung erfährt. Man ist niemals alleine, wenn man sich anlügt. Alkoholprobleme werden auch auf einer kollektiven Ebene großflächig verleugnet, und in Deutschland tatsächlich noch mehr als anderswo. Sucht ist eine anthropologische Konstante und die Forschungen der vergangenen Jahre legen nahe, dass sich in jedem Land und zu jeder Zeit ausgeprägte Suchtphänomene beobachten lassen. Damit verbunden sind jeweils bestimmte Arten und Weisen, wie man über Abhängigkeit spricht oder nicht spricht.

Die Unterschiede sind selbst bei uns im »Westen« enorm. In den Vereinigten Staaten etwa, dem Geburtsland der Anonymen Alkoholiker, wo auch fast ein Jahrhundert nach der Prohibition öffentliche Trunkenheit offiziell unter Strafe steht, spätestens um vier Uhr nachts die Bars geschlossen werden und man nur in bestimmten, dafür lizenzierten Geschäften Alkohol kaufen kann, gilt Alkoholismus bei weitem als kein solches Tabuthema wie in Deutschland. Im Gegenteil, gefördert durch Figuren wie der Talkshow-Grande-Dame Oprah Winfrey, dem Rapper Eminem oder dem britischen Komiker Russell Brand, hat sich in den vergangenen Jahrzehnten auch auf öffentlicher Ebene eine Gesprächskultur über die möglichen Folgen des Trinkens etabliert, in der man eine große Offenheit an den Tag legt. Reality-TV-Formate, in denen Familien und Freunde Interventionen bei suchtgefährdeten Angehörigen durchführen oder bekannte Persönlichkeiten sich gemeinsam in eine Entzugsklinik begeben, führen nicht nur in Nischensendern ein Dasein. Aus Fernsehserien wie *Mom*, *Girls*, *The Crazy Ones*, *House of Cards*, *Nurse Jackie*, *Orange Is the New Black* oder *Californication* sind Suchtkranke, Kliniken und AA-Meetings inzwischen ebenso wenig wegzudenken wie aus dem realen Leben. Die amerikanische Popularisierung der Diskurse über Sucht hat sicherlich auch negative Aspekte, einen manchmal schwer erträglichen Betroffenheitskult zum Beispiel. Doch die damit einhergehende Entstigmatisierung erleichtert den Umgang mit Abhängigkeit enorm.

In Deutschland ist eine solche Handhabung der Krankheit noch völlig unvorstellbar, und das nicht nur, weil es an Figuren wie Oprah Winfrey fehlt. Das Reden über Abhängigkeit wird bei uns schon sprachlich so stigmatisiert, dass es jede Möglichkeit zur Identifikation ausschließt – niemand möchte ein »Alkoholiker«, »suchtkrank« oder »trocken« sein, möchte »saufen« oder »Suchtdruck« haben, »Rauschtaten« begehen, »weiße Mäuse« sehen oder sich in »Teufelskreisen« befinden. Auch Selbsthilfegruppen wie die Anonymen Alkoholiker, die Guttempler oder das Blaue Kreuz haben bei uns immer noch ein weitgehend schambesetztes Image. Ich habe oft den Eindruck, dass man bei uns zwar gerne über das Trinken spricht, aber eben nicht über die Folgen, die es für einige von uns hat, dass Selbstbetrug bei uns auch auf einer kollektiven Ebene ausgeprägter stattfindet als anderswo.

Wenn man nicht mehr trinkt, nervt dieser gemeinschaftliche Selbstbetrug gewaltig. Zurzeit schreibe ich eine monatliche Kolumne für die Tageszeitung *die taz*, in der es um meine Nüchternheit geht und darum, welche Rolle Alkohol bei uns in Deutschland spielt. Ich bin der *taz* sehr dankbar, dass sie dem Thema Platz einräumt. Die Kolumne hat eine

überraschend große Resonanz erfahren. Erstaunlicherweise scheint sie die Leserschaft zu polarisieren. Es gab viele rührende Leserbriefe und ebenso viele wütende Kommentare. Die erste, ganzseitige Ausgabe der Kolumne erschien auf einer Zeitungsseite, in deren rechter unteren Ecke eine Anzeige für die hauseigene Prosecco-Marke der *taz* stand. Natürlich war das nicht beabsichtigt, aber es unterstrich fast schon konzeptkunstmäßig, wie tief verankert unsere kollektive Selbsttäuschung ist. Und online wird die Kolumne, trotz einiger Proteste von mir und ein paar Redakteuren, vor allem mit Alkoholismus- und Sauf-Fotos aus den einschlägigen Presseagenturen bebildert. Die Fotos zeigen halbleere Wodkaflaschen, grell ausgeleuchtete Bars und traurige Szenen der Zerstörung. Sie werden von allen Zeitungen und Zeitschriften verwendet, sofern es in Texten um Alkoholkrankheit geht. Es gibt nur eine Handvoll Motive. Dabei kommt es meistens zu einer geradezu absurden Text-Bild-Schere: Artikel über ein nüchternes Leben werden mit Schnaps im Überfluss illustriert, Kolumnen über Achtsamkeit und Selbstsorge mit Fotos von Sauforgien. Abhängige, sagen diese Bilder, saufen sich zu Tode. Es gibt in Deutschland buchstäblich kein Bild von Nüchternheit.

Doch das war nur die Spitze des Eisbergs. Nachdem ich begonnen hatte, diese Kolumne zu verfassen, bekam ich regelmäßig auch berufliche Anfragen, die mich völlig vor den Kopf stießen. Zum Beispiel, ob ich nicht eine Reportage über das Oktoberfest schreiben wolle – freilich mit dem journalistischen Clou, dass ich dafür die »Perspektive« wechseln und selbst mittrinken sollte. Als ob ich mit meiner Abstinenz eine irgendwie exotische Lifestyle-Entscheidung getroffen hätte. Auf diese Art von Ignoranz stößt man überall. Ein anderes Beispiel ist meine Erfahrung mit Amazon. Seitdem ich dort Bücher zum Thema Alkoholismus bestelle, liegen den Lieferungen sehr großzügige Wein-Gutscheine bei. 50 Euro könnte ich immer wieder bei irgendwelchen Chianti-Paketen sparen.

Natürlich sind das nur anekdotische Beispiele, die erst einmal nichts weiter als die Ignoranz einer bestimmten Personengruppe oder – im Falle von Amazon – das missglückte Programmieren eines Algorithmus zeigen. Trotzdem sagen sie etwas darüber aus, wie stark das Trinken zu unserem Alltag gehört und wie schwer uns der Umgang mit seinen Folgen fällt.

Wir leben in einem Land, in dem schon immer getrunken, Wein angebaut und Bier gebraut wurde. Wir leben in einem Land, dessen Bundeskanzlerin in einem Fernsehinterview, in dem es um die mögliche Legalisierung von Marihuana geht, erklärt, dass Alkohol lediglich ein Genussmittel und keine Droge sei und dass man davon in Deutschland ja nur »zum Abendessen ein Glas« trinke. Wir leben in einem Land, in dem wir von unseren Politikern selbstverständlich erwarten, dass sie trinken, um uns so ein Gefühl von Augenhöhe zu vermitteln, in dem wir es lustig finden, wenn jemand wie Joschka Fischer den Bundestag als eine »ganz ordinär nach Schnaps stinkende Alkoholikerversammlung« bezeichnet. Wir leben in einem Land, in dem einer der bekanntesten Journalisten, nachdem er betrunken am Steuer erwischt wurde, ein gut

besprochenes Buch mit dem Titel *Über das Trinken* schreiben kann, worin er allen Ernstes behauptet, kulturelle Kräfte am Werk zu sehen, die den Alkohol verbieten wollen, und en passant erklärt, dass »Betrunkenen generell viel zu wenig Verständnis entgegengebracht« werde. Und darüber hinaus den völlig ernst gemeinten Ratschlag erteilt, dass zehn Gläser Wein am Abend, bei dem einen oder anderen alkoholfreien Tag in der Woche und wenn man zwischendurch genug Wasser trinke, völlig unbedenklich seien. Wir leben in einem Land, in dem Alkohol ungleich günstiger als andere »Genussmittel« besteuert wird. In einem Land, in dem Kino-, Fernseh- und Plakatwerbeaktionen vor dem steigenden Alkoholkonsum unter Jugendlichen warnen, ohne dass wir jemals hinterfragen würden, wie diese Jugendlichen eigentlich auf die Idee kommen, so viel zu trinken.

Wenn man trinkt, kann man sich folglich einer ganzen Palette von Vorurteilen und Verleugnungsstrategien bedienen, die in großer Regelmäßigkeit propagiert werden – in Zeitungs- und Magazinartikeln, in Talkshows, im Alltag. Dass es sich um reinen Tugendterror, um eine spezielle Form des Gesundheitsfanatismus handele, hört man etwa oft, wenn vor den Folgen verstärkten Alkoholkonsums gewarnt wird. Viele Menschen glauben bei jedem Hinweis auf unseren gesellschaftlichen Umgang mit Alkohol eine zwanghafte Tyrannei des Verklemmten und Biedereren aufkommen zu sehen, eine genussfeindliche Ideologie der Selbstoptimierung, eine Welt, in der man den Menschen nach ihren Zigaretten nun auch noch den Alkohol wegnehmen wolle, damit das Hamsterrad aus Arbeit und Konsum noch reibungsloser funktioniere. Dabei sieht es in der Realität keineswegs so aus, als würde das Trinken gesellschaftlich in Verruf geraten. Im Gegenteil, das Angstbild einer genussfeindlichen Kultur steht letztlich einer höchst trinkfreudigen Gesellschaft gegenüber. Sollten Sie daran zweifeln, müssen Sie das nächste Jahr noch nicht einmal auf das Oktoberfest fahren. Versuchen Sie doch einfach nur, beim nächsten Büro- oder Geburtstagsfest mal nichts zu trinken.

Ein weiteres Vorurteil, das es schwierig macht, in Deutschland über Alkoholismus zu sprechen, ist die abstruse Annahme, dass es sich dabei um das Problem einer sozial schwachen Schicht handele, um ein reines Randgruppenphänomen. Doch auch dieses Vorurteil hat mit der Wirklichkeit nichts zu tun. Statistisch gesehen zeichnet sich für Männer zwischen 30 und 64 Jahren ein Zusammenhang zwischen hohem Bildungsstand und riskantem Alkoholkonsum ab. Bei Frauen zeigt sich dieser Zusammenhang in allen Altersgruppen ab 30 Jahren. Die meisten Trinker halten an einer Praxis des bürgerlichen Trinkens fest, die alles sein darf: Wein-, Winzer- und Terroirkennertum, kumpelhafte Wochenendabstürze oder kollegiales Feierabendtrinken – alles, nur kein Alkoholismus. Je klüger man ist, desto überzeugender sind die Geschichten, die man sich selbst, seiner Familie und seinen Freunden erzählt, um weitertrinken zu können.

Eine der nachhaltigsten Strategien des Selbstbetrugs, auf die ich regelmäßig stoße, ist das Festhalten an einem Mythos vom Unterschied zwischen Alkoholsucht und der weniger stark

ins Gewicht fallenden Abhängigkeit. Ich habe diesem Mythos selbst lange genug angehangen. Das *ZEITmagazin* hat sogar eine eigene, sehr schön geschriebene Kolumne, Elisabeth Raethers »Die trinkende Frau«, die sich vor allem um diese Unterscheidung dreht und darum, das gewohnheitsmäßige und durchaus als Abhängigkeit definierte Trinken vor Versuchen zu schützen, es zu pathologisieren. Dass man nicht immer gleich von einem Suchtproblem sprechen solle, wenn man etwas sehr, sehr gerne mag, ist da etwa zu lesen. Dass jeder von uns die eine oder andere Abhängigkeit habe, die unser nicht eben einfaches Leben erträglicher mache, und dass man deswegen nicht allzu nervös werden solle, denn unsere Großeltern hätten es schließlich auch schon so gehalten.

Es gibt viele Möglichkeiten, Abhängigkeit zu intellektualisieren und zu ästhetisieren. Meistens versucht man damit aber, einer unbequemen Wahrheit aus dem Weg zu gehen. Als ich noch zwischen einer akzeptablen »Abhängigkeit« und einer nicht akzeptablen »Sucht« unterschied, versuchte ich nichts weiter, als die eigentliche erschütternde Bedeutung dessen, was mir damals passierte, auf Abstand zu halten. Es wäre zu unerträglich gewesen, die »Abhängigkeit« als das zu sehen, was sie ist. Ich habe lange Zeit Witze über mein Trinken gemacht, habe lange die oft auch phantastischen Nächte des Rausches romantisiert, habe lange aus einzelnen Abstürzen amüsante Heldengeschichten gemacht.

Medizinisch gesehen gehen die Begriffe Alkoholmissbrauch, Abhängigkeit und Sucht fließend ineinander über, es ist kaum möglich, sinnvoll zwischen ihnen zu unterscheiden. Alkoholismus hat eine chamäleonhafte Qualität und ist sowohl von außen als auch von einem selbst nur schwer zu erkennen. Im Gegensatz zu anderen Süchten, sagen wir Zigaretten- oder Heroinkonsum, trinkt man immer »asymptomatisch«. Das heißt, man trinkt mal mehr und mal weniger, mal eine Zeitlang nichts oder kontrolliert, dann wieder viel zu viel. Im Unterschied zu anderen chronischen Krankheiten lässt sich Alkoholismus lange Zeit nicht klar diagnostizieren. Auch wenn das eigene Trinken »außer Kontrolle« geraten ist und eine Reihe von Problemen verursacht hat, kann man es viele Jahre weiter betreiben, ohne dass man körperlich zusammenbricht. Auch deshalb kann man sich selbst sehr lange vormachen, dass man eigentlich gar kein Problem hat.

Tatsächlich ist es so, dass einen das eigene abhängige Trinken nicht allzu nervös macht, wenn man sich damit einrichtet – bis es einen eben doch nervös macht. Bis man merkt, dass man wie jeder andere durchschnittliche Alkoholranke auch eine Spur der Zerstörung in seiner Familie, an seinem Arbeitsplatz und in seinem Freundeskreis hinterlassen hat. Bis man sich immer wieder vornimmt, diesen Abend mal nichts zu trinken und am nächsten Morgen trotzdem verkatert und mit Gedächtnislücken aufwacht. Bis man feststellt, dass man ein Leben führt, das man nicht mehr führen möchte und das man trotzdem nicht mehr ändern kann. Und dass darunter gerade die Menschen am meisten leiden, die einem am wichtigsten sind.

Deutschland gehört mit einem jährlichen Pro-Kopf-Konsum von 12,1 Liter reinem Alkohol

zu den Ländern, in denen deutlich mehr als anderswo getrunken wird. Der weltweite Durchschnitt liegt bei sechs Litern. Bei uns sterben mehr Menschen an durch Alkoholmissbrauch verursachten Leberzirrhosen als bei Verkehrsunfällen. Im Schnitt trinkt jeder Deutsche im Jahr mehr als eine Badewanne voll Wein, Bier und Spirituosen. Das war nicht immer so. Zwar wurde bei uns seit jeher Alkohol getrunken, aber die Menge war dabei stets historischen Fluktuationen unterworfen. Tatsache ist, dass wir heute ungleich mehr trinken als etwa in den Jahren unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg. Diese Zunahme hat schlichtweg mit unserem wachsenden Wohlstand zu tun. Oft ist zu lesen, dass unser Alkohol- und vor allem unser Bierkonsum in den vergangenen Jahren leicht rückgängig sei, was stimmt, allerdings ist dieser Rückgang bei genauerer Betrachtung minimal. Insgesamt hat sich unser Pro-Kopf-Verbrauch nach dem Zweiten Weltkrieg fast vervierfacht, ein Anstieg, der, obwohl von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen statistisch geprüft, regelmäßig in Zweifel gezogen wird. Der oder die durchschnittliche Deutsche nimmt heute pro Jahr 7,5 Liter reinen Alkohols mehr zu sich als 1950. Er oder sie trinkt 91 Liter mehr Bier als sein Großvater oder ihre Großmutter, 13 Liter mehr Wein, 5 Liter mehr Sekt und 3,4 Liter mehr harte Spirituosen. Das sind erstaunliche Zahlen. Keine statistischen Unfeinheiten können diese massive Zunahme erklären. Keine nostalgischen Erinnerungen an alkoholgetränkte sechziger und siebziger Jahre können sie entkräften. Die simple Wahrheit ist, dass wir sehr viel mehr trinken als früher.

Die Menge an Alkohol, die jemand bedenkenlos konsumieren kann, variiert je nach Geschlecht und Körpergewicht, aber sie ist in jedem Fall sehr viel kleiner, als Sie denken: Der World Cancer Research Fund empfiehlt, den täglichen Alkoholkonsum bei Frauen auf ein halbes und bei Männern auf ein ganzes Glas Wein zu beschränken oder entsprechend auf eine bzw. zwei kleine Flaschen Bier. Ein Bekannter erzählt mir jedes Mal, wenn ich ihn sehe und ohne dass ich das Gespräch darauf bringen müsste, dass er kein Alkoholproblem habe, da er abends nie mehr als eine halbe Flasche Wein trinke. Das Robert-Koch-Institut stuft den Konsum von 0,375 Liter Wein, also von jener halben Flasche, schon als Rauschtrinken ein. Wie unwahrscheinlich das auch klingt.

Natürlich muss jeder für sich entscheiden, wie viel Alkohol sein Leben verträgt. Viele Menschen trinken mehr als jenes abendliche Glas und es geht ihnen gut. Aber auch im besten aller Fälle gehen sie ein erheblich erhöhtes Gesundheitsrisiko ein. Wenn wir von den körperlichen Folgen der Alkoholkrankheit hören, ist fast immer nur von den Erkrankungen der Leber und der Bauchspeicheldrüse die Rede, von den dramatischen Nervenschädigungen der Polyneuropathie, dem noch dramatischeren irreversiblen Wernicke-Korsakow-Syndrom des Gehirns oder davon, dass Alkoholranke zwanzig Jahre früher sterben. Doch das sind letztlich die Folgen jahrzehntelangen Alkoholmissbrauchs und unbehandelter Abhängigkeit.

Etliche Studien der vergangenen Jahre zeigen, dass man auch schon bei maßvollem Konsum gesundheitliche Schäden erleidet. Apfel- und Bernsteinsäuren in den Getränken greifen Schleimhäute in Mundhöhle, Speiseröhre und Magen an und sorgen für Geschwüre