

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

In ihrem Buch *Hunger. Die Geschichte meines Körpers* verspottet die wunderbare Roxane Gay die Behauptung, dass in jeder dicken Frau eine dünne stecke, die nur darauf warte, hervortreten zu dürfen. Was ich mit Bestimmtheit sagen kann: In jeder betrunkenen Frau wohnt eine nüchterne. Und wenn die erst mal leben darf, kann sie nichts und niemand aufhalten.

Die Flasche

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

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

Rückblickend frage ich mich, ob es mit dem Film *Dreizehn* zu tun hatte, der erschien allerdings erst 2003, als ich bereits vierzehn war. Abgesehen davon passt er exakt zu meiner damaligen Gefühlslage. Tracy ist eine Einserschülerin, die ihrer Mutter Gedichte vorliest, bis sie Evie kennenlernt, das hotteste Mädchen der Schule. ¹ Als Duo ziehen sie Speed im lilafarbenen Kinderzimmer, klauen Höschen mit »Ich will einen Knochen«-Aufdruck, lassen sich die Zunge piercen, und beim Bauchnabel legen sie selbst Hand an. Innerhalb weniger Monate verwandelt sich Tracy in eine, die der Welt bevorzugt ihren aus der Size-zero-Jeans hervorblitzenden Stringtanga entgegenstreckt. Ihr Vater ist weg und schickt nur manchmal einen Scheck. Ihre Mutter hat genug mit sich zu tun, mit notorischem Geldmangel, einem frisch aus dem Entzug entlassenen Partner und ihrer eigenen Vergangenheit, die durch den Besuch von AA-Meetings nur vage angedeutet wird. Moment mal, trinkt die Mutter etwa Wein zum Abendessen? Ja, und später Apfelmilch, gemeinsam mit ihrem von-wegen-abstinenten Boyfriend. Interessanterweise ist mir dieser Punkt damals gar nicht aufgefallen. Ich sah vor allem zwei superschlanke L. A.-Girls – Evies Diätgeheimnis sind zehn Gläser Eiswasser pro Tag –, die es krachen lassen. Die schlechte Bildqualität schob ich auf die Tatsache, dass ich den Film in Form einer illegal gebrannten DVD erworben hatte, nur

um fast zwanzig Jahre später festzustellen, dass Blaustich und Handkameraoptik von der Regisseurin Catherine Hardwicke durchaus gewollt sind. ² In der Anfangsszene betäuben sich die Hauptdarstellerinnen mit dem Inhalt einer Blechdose und schlagen sich gegenseitig die Unterlippe blutig. »Schlag mich fester, ich spür nichts«, sagt Tracy, bevor sie mit dem Kopf gegen den Nachttisch knallt. Anders als an seinem Schauplatz Los Angeles scheint in *Dreizehn* nicht bloß die Sonne. Evie ist von einer kindlichen Vergewaltigung traumatisiert, ihre schauspielende Cousine ein Opfer des Jugendwahns, und Tracy ritzt sich, an die Badfliesen gelehnt, mit einer Nagelschere die Unterarme auf. Diese kritischen Momente blendete ich damals komplett aus und wünschte mir stattdessen, meine katholische Privatschule gegen eine kalifornische Highschool tauschen zu können. Das Angebot, mich ohne Erziehungsberechtigtereinverständniserklärung von einem dubiosen Typ in Venice Beach piercen zu lassen, hätte ich als Teenager nicht ausgeschlagen, genauso wenig wie einige Jahre später im Wohnzimmer eines Bekannten – und so kam ich zu meinem ersten Tattoo.

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

An mein erstes Mal Trinken erinnere ich mich ganz genau. Es war ein Freitagabend, drei Freunde, ein sturmfreies Haus. Wobei das mit der Freundschaft kompliziert war. Ich hasste Andreas von dem Moment an, in dem er den Lenker meines brandneuen Barbiefahrrads abgebrochen hatte, einfach so. Damit nicht genug, hatte er mir meine beste Freundin ausgespannt. Sandra kenne ich, seit ich denken kann, wir waren Nachbarinnen, unsere Eltern eng befreundet. Es gibt Fotos von uns im Planschbecken und beim Radschlagen im Garten, wir waren unzertrennlich, und das war schön. Dann grätschte Andreas mit seinen Jungsspielen dazwischen. Wenn ich Sandra sehen wollte, gehörte er plötzlich mit zum Paket, »Freundschaft plus« sozusagen. So auch an besagtem Freitag. Draußen war es bereits dunkel geworden. Anders als in meinem Elternhaus wurde kein Rollladen heruntergelassen, blieben die Gardinen mit Rosenmuster offen. Wir spielten Wahrheit oder Pflicht. Was ich nicht wusste: Schon im Vorfeld hatten die beiden geplant, mich, die Spießler-Eva, aus der Reserve zu locken. Damals war ich nämlich der Inbegriff der im Grundschulzeugnis gern gebrauchten Wendung »zur vollsten Zufriedenheit«, strebsam, artig, Klassenbeste. Ich zog das an, was meine Mama mir am Abend vorher über die Badewanne gehängt hatte. Andreas und meine Freundin, die ein beziehungsweise zwei Jahre älter waren, wollten wohl sehen, ob da nicht doch irgendwelche Abgründe lauerten. Ein bisschen wie das Geschwisterpaar in *Eiskalte Engel*, nur halt ohne Sex. Zu Wahrheit oder Pflicht mussten sie mich nicht groß überreden. Als ich dran war, rief die Pflicht: Ich sollte einen Schluck Rum trinken. Dabei handelte es sich keinesfalls um ein jahrzehntelang im Eichenfass gereiftes Exemplar, wie es Andreas' stilvolles Elternhaus hätte vermuten lassen, sondern um die

Sorte, die im Supermarktregal ganz unten steht. Ich setzte die Flasche an den Mund. Ich trank. *Sie erfüllte die an sie gestellten Anforderungen im besonderen Maße.* Der erste Schluck war eine brennende Klinge und schmeckte wie Medizin oder so, wie es roch, wenn meine Mama Spiritus ins Fonduehochtopf kippte. Andreas und Sandra lachten über meinen Anblick, was mich wütend machte und trotzig. Als Reaktion darauf nahm ich gleich den nächsten Schluck. *Ihr Lerninteresse war auffallend stark ausgeprägt.* Irgendwie ging es schon viel besser. Vielleicht konnte ich mit ein bisschen Limo nachspülen? Das Spiel ging weiter, an die anderen Aufgaben oder Fragen erinnere ich mich nicht mehr, sehr wohl aber daran, dass ich immer wieder die Flasche ansetzte. Der Brandherd hatte sich vom Mund in den Magen verlagert und glich jetzt dem Gefühl einer Eins mit Sternchen. Plötzlich spielte es keine Rolle mehr, dass mir meine beste Freundin entglitten war, die Tickets fürs Backstreet-Boys-Konzert ausverkauft waren und die Zeit in den dörflichen Höllenkreisen sich ins Unendliche dehnte. Endlich einmal konnte ich den Moment genießen. Und ja, ich genoss ihn sehr, weswegen ich, *story of my life*, den Moment verpasste, an dem ich hätte aufhören müssen zu trinken. Am Ende war es Andreas, der mir die Flasche aus der Hand riss, weniger aus Fürsorge als aus Angst vor dem Zorn meiner Mutter, wogegen ich mich heftig wehrte. Da war ich bereits so betrunken, dass die beiden beschlossen gegenzusteuern. Zunächst indem Andreas mir über der Kloschüssel den Finger in den Hals steckte, eine Geste, deren Intimität nicht zu unserer Feindschaft passte. Anschließend hievten mich die beiden auf einen Esszimmerstuhl und flößten mir abwechselnd Kaffee und Spaghetti bolognese ein. Wichtiger Punkt: Damals war ich Vegetarierin, und Kaffee fand ich eklig. Ich wollte Rum. An den Rest erinnere ich mich nicht mehr, wohl aber daran, dass ich irgendwie zur vereinbarten Zeit nach Hause kam. Ob ich wohl im Wohnzimmer meiner Mutter begegnete? Oder profitierte ich wie so oft in der Zeit danach von der Kellerzimmerlage? So oder so erwachte ich am nächsten Tag wie eine Soldatin nach der Schlacht. Es fühlte sich scheiße an und gerade deshalb so gut, so intensiv, der Geschmack der Freiheit. 40 Prozent derjenigen, die vor ihrem dreizehnten Lebensjahr zu trinken beginnen, werden abhängig. ³ Ich war elf.

Allen Carr schreibt, der erste Schluck Alkohol schmecke niemandem. Sein Buch *Endlich ohne Alkohol!* ist ein millionenfach verkaufter Bestseller und, in seinen eigenen Worten, »der Schlüssel zur Freiheit«. Inhaltlich baut es auf den noch erfolgreicherem Vorgänger *Endlich Nichtraucher!* auf. Dass dessen Autor an Lungenkrebs gestorben ist, klingt wie das Ende eines schlechten Films, ist aber wahr. ⁴ Um die Gefahr von Alkohol deutlich zu machen, wählt Carr das Modell einer fleischfressenden Pflanze. In dem Moment, in dem eine durch den verheißungsvollen Nektarduft angelockte Fliege zum ersten Mal andockt, bleibt sie kleben. Von da an geht es nur noch bergab, genau genommen den Hals der Venusfliegenfalle hinunter, und je mehr die Fliege dagegen anstrampelt, umso mehr verkleben ihre Beinchen. Dieser Logik zufolge ist jeder, der jemals einen Schluck Alkohol getrunken hat, schon abhängig, die Frage ist nur, in welchem Ausmaß. »Selbst wenn Sie meinen, den Vergleich zwischen der fleischfressenden Pflanze und der Alkoholfalle nicht ohne Weiteres akzeptieren zu können, geht es in erster Linie darum, einmal die Möglichkeit

in Betracht zu ziehen, dass wir vielleicht überhaupt nie die Kontrolle besessen haben. Oder anders ausgedrückt: Es gibt keinen angeborenen Unterschied zwischen Gelegenheitstrinkern, normalen Trinkern, starken Trinkern und Alkoholikern. Vielleicht sind wir alle Fliegen, die nur unterschiedlich tief in der Fleisch fressenden Pflanze abgesunken sind.« ⁵ Eine ziemlich gewagte Theorie, die alle sogenannten Genusstrinkenden heftig mit den Beinchen strampeln lässt. Mir ist sie zu radikal. Einerseits weil sie die Tatsache ausblendet, dass manche Menschen sehr wohl ab und an ein paar wenige Gläser trinken können, andererseits weil sie viele vor den Kopf stößt, noch bevor sie ins Nachdenken kommen.

Etwas gemäßiger ist das fließende Krankheitsmodell des Sozialpsychiaters Georg Schomerus. Statt jemanden als hundert Prozent gesund oder hundert Prozent krank zu sehen, empfiehlt er eine differenzierte Sichtweise: »Inzwischen wissen wir, dass Leute, die viel trinken, deutlich offener sind, ihren eigenen Alkoholkonsum zu hinterfragen, wenn wir ihnen das Kontinuumsmodell zeigen. Und ihnen eben nicht sagen, entweder man ist abhängig oder nicht. Denn die Idee von krank oder gesund, süchtig oder nicht, führt dazu, dass Menschen viel länger brauchen, sich ihren Problemen zu stellen. Meist erst dann, wenn das Problem richtig groß ist.« ⁶ Kontinuumsmodell meint die ständige Beweglichkeit auf einer Skala zwischen Abhängigkeit und Unabhängigkeit. Anstatt sich in Sicherheit zu wiegen – ich bin ja nicht abhängig! –, sollte man ein Gespür für den eigenen Standpunkt entwickeln. Der Weg in eine Sucht kann ein langer sein, und nicht alle gehen ihn bis ans Ende. Und doch haben sich viele zumindest die Schuhe geschnürt. Wie Nektar schmeckte mein allererster Schluck Billigrum nun wirklich nicht, und doch blieb ich wie Allen Carrs Fliege daran kleben. Ich wollte mehr, am selben Abend genauso wie in den folgenden Jahren. Ich trank nicht wegen, sondern trotz des abstoßenden Geschmacks. Ich trank, weil ich betrunken sein wollte.

Was genau passiert eigentlich, wenn wir Alkohol trinken? Schauen wir uns zunächst die unmittelbaren Auswirkungen an. ⁷ Man wird lockerer, kontaktfreudiger, Stimmung und Risikobereitschaft steigen. Selbsteinschätzung, Urteils- und Kritikfähigkeit hingegen sinken, ebenso das Seh- und Hörvermögen. Herzschlag und Atmung beschleunigen, das Wärmegefühl nimmt zu. ⁸ Oft wird »mehr Mut« als positiver Effekt genannt. In Wahrheit unterdrückt Alkohol lediglich Angst. Es folgt eine enthemmende Wirkung bis hin zur Selbstüberschätzung. Gefühle wie Freude, aber auch Trauer und Wut werden verstärkt, es kommt zu Gleichgewichtsstörungen. Ab etwa 0,8 Promille verengt sich das Blickfeld, und die Reaktionszeit ist um etwa ein Drittel verlangsamt. Wer weitertrinkt, erfährt Orientierungs-, Gleichgewichts- und Sprachstörungen sowie Verwirrtheit. Als Nächstes versucht der Körper möglicherweise, sich durch Erbrechen des Alkohols zu entledigen. Was soll ich sagen: Es gab Anlässe, bei denen ich hinterher einfach weitergetrunken habe. Einer Alkoholvergiftung bin ich überraschenderweise immer entgangen. Damit einhergehen Bewusstlosigkeit, Atemstörungen, eine Lähmung des Nervensystems bis hin zum Tod. Wichtiger Fakt: Alkohol hat einen sogenannten biphasischen Effekt, was bedeutet, dass er in geringen Dosen ganz anders wirkt als in hohen. Abgesehen davon sind die Effekte höchst individuell. Während der eine nach der