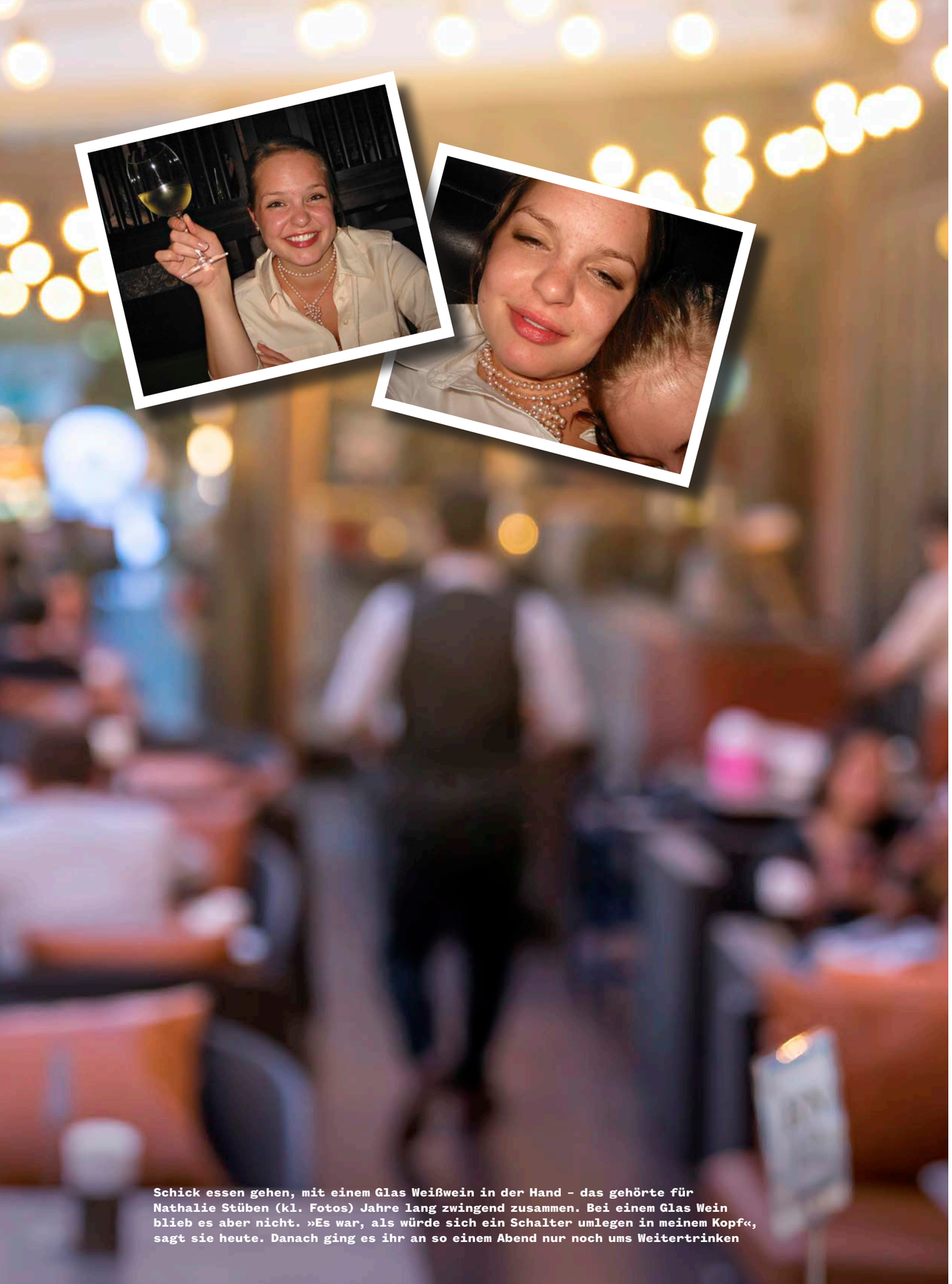

Schick essen gehen, mit einem Glas Weißwein in der Hand – das gehörte für Nathalie Stüben (kl. Fotos) Jahre lang zwingend zusammen. Bei einem Glas Wein blieb es aber nicht. »Es war, als würde sich ein Schalter umlegen in meinem Kopf«, sagt sie heute. Danach ging es ihr an so einem Abend nur noch ums Weitertrinken

FOTOS: MOMENT/GETTY IMAGES; PRIVAT

GESPRÄCH

»ICH HATTE DIESE SCHAM IM BAUCH«

Jung, erfolgreich, alkoholabhängig: Nathalie Stüben über durchfeierte Nächte und einen ausgeschlagenen Zahn, das Erschrecken am Morgen danach – und wie sie es schaffte, ihre Sucht zu überwinden

VON ECKART VON HIRSCHHAUSEN; FOTOS: NATHALIE STÜBEN PRIVAT

Anfang des Jahres war bei vielen der »Dry January« angesagt, sie haben den ganzen Januar lang nichts getrunken.

Ich mache »Dry Life«: Ich trinke seit sechseinhalb Jahren keinen Alkohol mehr.

Wie war das vorher? Du erzählst in deinem Buch und in deinem Podcast: Du warst abhängig.

Ja, ich war alkoholabhängig. Meine Abhängigkeit sah so aus: Ich habe nie jeden Tag getrunken und ich habe auch nie morgens getrunken. Jeden Tag trinken und schon morgens – das war das klassische Bild, das ich damals von Alkoholabhängigen hatte. Aber Abhängigkeit kann viele Gesichter haben. Bei mir sah sie so aus wie auf diesen Fotos hier. Da war ich zum Beispiel Anfang 20.

Was hast du getrunken?

Hier habe ich Weißwein getrunken und war schick essen. Ich konnte mir nicht vorstellen, schick essen zu gehen, ohne ein Glas Wein in der Hand zu haben.

Das gehört für viele dazu, für mich auch. Das nächste Foto zeigt dich dann etwas später am Abend.

So endete es oft. Und das war eben mein Suchtmuster. Ich habe angefangen zu trinken und dann war das, als würde sich ein Schalter umlegen in meinem Kopf: Ich konnte nicht mehr aufhören. Es war so krass – ich konnte mir vorgenommen haben, was auch immer ich wollte – ein, zwei Gläser Wein, dann war ich wie auf Alkohol programmiert.

Was meinst du damit?

Dann habe ich nur noch überlegt: Jetzt habe ich das Glas Wein in der Hand, aber wie bekomme ich das nächste, das übernächste? Wie viel haben meine Freundinnen im Kühlschrank? Bekommen wir hier irgendwo in der Gegend die nächste Flasche? Können wir weiterziehen? Das war das, was meinen Kopf beherrscht hat.

Wie ging so ein Abend weiter?

Ich habe getrunken bis zum Blackout. Wobei Blackout ja nicht bedeutet, du schläfst ein, sondern Blackout bedeutet erst mal, du tust irgendwelche Dinge, an die du dich am nächsten Tag nicht mehr erinnern kannst. Irgendwann war ich dann schachmatt. Das hat lang gedauert: Ich habe teilweise bis sechs, sieben, acht Uhr morgens durchgetrunken und dann bin ich ins Bett gefallen – nicht immer in mein Bett.

Manchmal haben mich irgendwelche Leute nach Hause gebracht, manchmal haben sie mich zu sich mitgenommen. Morgens bin ich aufgewacht und wusste nicht, was passiert war. Hatte einen Höllenkater und diese Scham im Bauch. Ich habe immer geguckt: Oh Gott, wo ist mein Handy, wo ist mein Portemonnaie? Mein Mantel war mal zerfetzt, mein Ohrring war weg. Ich habe so viele Dinge verloren und so viele Dinge zerstört. Auch Beziehungen. Jedesmal habe ich mir geschworen: Das passiert dir nie wieder, beim nächsten Mal bleibst du bei einem Glas. Das klappte aber nicht.

Erst der vermeintlich lustige Abend, dann das Erschrecken am nächsten Morgen. Welche Szenen gab es noch? ➤

»ICH BIN MORGENS AUFGEWACHT, UND WUSSTE NICHT, WAS PASSIERT WAR, HABE GEGUCKT: WO IST MEIN HANDY, MEIN PORTEMONNAIE?«

Nathalie Stüben und Eckart von Hirschhausen bei ihrem Gespräch