»DA KÖNNTE MAN LAIEN-PSYCHOLGISCH DENKEN: HATTE DIESE FRAU EINE SCHWERE KINDHEIT?«

> Eckart von Hirschhausen

Es ist mir häufiger passiert, dass ich beim »Vorglühen« schon so viel getrunken hatte, dass die Türsteher meinten: »Du kommst hier nicht rein, du bist zu betrunken.« Ich bin oft gestolpert, manchmal sogar auf andere. Einmal bin ich bei einer Party in einem Verbindungshaus in München die Treppe runtergefallen und habe zwei junge Frauen mitgerissen. Eigentlich hatte ich immer mehrere Hämatome an den Beinen. Einmal habe ich mir bei einem Sturz den Zeh gebrochen, ein anderes Mal einen Zahn ausgeschlagen. Und dann waren da diese unzähligen Morgen, an denen ich mit nackten Fremden neben mir aufgewacht bin und überhaupt nicht mehr wusste, was passiert war. Solche Erlebnisse sind unglaublich entwürdigend. Ich habe mich so geschämt, immer weniger von mir gehalten und mich schließlich gehasst.

Da könnte man laienpsychologisch denken: Hatte diese Frau eine schwere Kindheit? Gab es ein belastendes, traumatisches Erlebnis?

Nein, das war nicht so. Und das ist, glaube ich, einer der großen Irrtümer, wenn es um Alkoholabhängigkeit geht, dass irgendein psychisches Problem dem vorangeht. Es ist vielmehr ganz oft so, dass Alkohol der Faktor ist, der die psychischen Probleme erst schafft. Alkohol verursacht Depressionen, verursacht Angststörungen, verursacht eine Wahnsinns-Hoffnungslosigkeit. Ich hatte irgendwann eine ganz tiefe Traurigkeit in mir und dachte: Ich bin halt melancholisch. Bin ich nicht. Das sind Dinge, die der Alkohol entstehen lässt. Klar, es gibt auch Depressionen, die sich ohne Alkohol entwickeln, das ist überhaupt keine Frage. Aber das übersehen viele: Es muss nicht zwangsläufig irgendetwas sein, und Alkoholsucht ist dann das Symptom, sondern oft ist Alkohol das Kernpro-



Die 37-Jährige besuchte die Deutsche Journalistenschule in München und schrieb für Agenturen, Zeitungen und Zeitschriften, unter anderem für die Süddeutsche Zeitung. Außerdem arbeitete sie als Radio- und Fernsehjournalistin. 2019 startete sie ihren Podcast »Ohne Alkohol mit Nathalie«, 2021 folgte ihr Youtube-Kanal. 2022 veröffentlichte sie ihr erstes Buch. Anhand ihrer eigenen Geschichte klärt sie schonungslos ehrlich sowie empathisch darüber auf, wie schnell es passiert, dass Menschen ein Problem mit Alkohol entwickeln können und vermittelt, dass ein Leben ohne Alkohol ein »Riesengewinn« ist.

blem, das viele weitere Probleme entstehen lässt. So war das bei mir.

Wann hast du angefangen, Alkohol zu trinken?

Für mich war das Glas Wein ein Sinnbild fürs Erwachsensein. Und ich wollte früh erwachsen sein. In meinem Elternhaus war es zudem normal, einen schönen Wein zum Essen zu trinken. Das wurde gar nicht als Droge gesehen, sondern als Genussmittel. Dementsprechend habe ich früh angefangen, Wein zu trinken. So mit 13. Ich habe das damals nicht getan, weil ich mit irgendwas nicht zurechtkam, aber natürlich habe ich in der Pubertät gemerkt: Hey, wenn ich trinke, habe ich mehr Selbstvertrauen und gelte als cool. So habe ich mich an den Alkohol gewöhnt. Und so wurde der Alkohol auch nach und nach wichtiger als Sport oder Theaterspielen oder andere Hobbys.

Du hast als freie Jounalistin für Zeitungen, fürs Radio und Fernsehen gearbeitet, hast deine Arbeit gut gemeistert. Das passt gar nicht so recht ins Bild von Alkoholabhängigkeit.

Die wenigsten Menschen mit Alkoholproblemen entsprechen dem Klischee in unserem Kopf. Heißt: Die wenigsten stehen vor den Trümmern ihrer Existenz und trinken morgens Wodka. Das ist die Endstrecke der Sucht. Davor funktionieren die meisten erstaunlich lange erstaunlich gut, zumindest nach außen. So war das bei mir auch: Die Arbeit war mir heilig, weil sie mir einen letzten Rest von Stabilität und Wertschätzung gab. Ich habe immer abgeliefert, war halt das gut ausgebildete, fleißige Partygirl. Teils habe ich mich verkatert zur Arbeit geprügelt. In einem meiner Mitarbeiterprofile habe ich mal geschrieben: »Wer feiern kann, der kann auch arbeiten.« Das war mein Image.

Bei einem Glas Wein zu bleiben, das hast du nicht geschafft, sagtest du. Hast du es mit anderen Regeln probiert?

Ich habe mir andauernd Trinkregeln aufgestellt: Ab heute trinke ich nur noch beim Ausgehen. Ab heute nur noch Rotwein, weil ich den nicht so gerne mag. Ab heute nur noch in Gesellschaft oder nur noch mit Freundin XY. Oder nicht vor 18 Uhr oder nur noch am Wochenende. Oder nur noch fünf Drinks pro Woche. Es ist unfassbar, wie viel Zeit ich damit verbracht habe, an diesen Regeln zu feilen. Wie viel Anstrengung es mich gekostet hat, sie einzuhalten – und wie deprimierend es war, wenn ich feststellen musste, dass ich sie wieder gebrochen hatte. Mir war damals nicht bewusst, dass es Zeichen meiner Sucht waren, dass ich die Regeln auf Dauer halt nicht einhalten konnte.

Haben deine Eltern oder deine Freundinnen mal etwas zu dir gesagt?

Meine Mutter hat schon mal gesagt: »Willst Du jetzt wirklich noch einen Wein trinken?« Aber sie hat meinen Konsum nicht als Problem erkannt, weil halt noch so vieles in meinem LeDTOS: VIKTORIYA ZAYIKA: EYEEM/GETTY IMAGES, PRIV



ben funktionierte. Zum Ende hin ist den Menschen, die mir nahe sanden, natürlich aufgefallen, wie stark ich mich verändert habe: Wie traurig, gereizt und unzufrieden ich war. Aber meine Freundinnen dachten, das läge daran, dass ich keinen Mann fände. Und meine Mutter dachte damals, das läge daran, dass ich mich zu dick fühlte. Beides stimmte. Aber das eigentliche Problem war eben ein anderes: meine Alkoholsucht.

Du sagt, Beziehungen gingen immer wieder zu Bruch. Dachtest du, wenn du den richtigen fändest, würde endlich alles besser?

Schlussendlich sehnte ich mich nach Stabilität. Ein Partner, eine Familie, das bedeutete für mich Stabilität. Heute verstehe ich natürlich, dass ich damals gar nicht in der Lage war, eine gesunde Partnerschaft aufzubauen und zu führen. Ich musste erstmal in mir selbst anfangen mit der Liebe und der Stabilität. Ich musste aufhören mit dem, was mich zerstörte: mit dem Trinken. Als ich das tat, ging es bergauf.

Meinen Mann habe ich kennengelernt, als ich vier Monate nüchtern war. Ich habe ihm bei unserem zweiten Date von meinem Alkoholproblem erzählt, mit klopfendem Herzen und zitternder Stimme. Und während ich sagte: »Ich hatte ein Alkoholproblem und bin gerade mal

seit vier Monaten nüchtern«, dachte ich, ok, der geht jetzt. So ein feiner, süßer Typ, da hat der keinen Bock drauf. Aber er sagte einfach nur: »Ok.« Und es war ok. Ich war ok. Diese Souveränität liebe ich an ihm nach wie vor.

Vor sechseinhalb Jahren – was war letztlich der Anlass gewesen, aufzuhören?

Ich wurde damals morgens mal wieder neben einem fremden, nackten Mann wach. Fragte mich mal wieder, wo mein Handy und mein Portemonnaie waren, hatte wieder unfassbare Kopfschmerzen und diese Hoffnungslosigkeit im Bauch. Wachte einmal mehr mit dem Gefühl auf, dass mein Leben nur noch etwas war, das es zu überstehen galt. Ich lebte nicht mehr, ich existierte nur noch. Im Grunde war das kein besonderer Morgen, aber es war der eine Morgen zu viel, an dem es mir so ging.

Wie hast du es dieses Mal dann geschafft?

Ich habe noch am selben Tag geschaut, was für Podcasts es zu dem Thema gibt. Damals gab es nur englischsprachige, da war das Thema in Deutschland noch tabu. In diesen Podcasts schilderten Menschen, wie sie in die Sucht geraten sind und wie sie wieder herausgefunden haben. Das war für mich eine Offenbarung. Dann habe ich relativ schnell damit angefangen, mich systematisch ins Thema einzu-

WAR HALT
DAS
GUT AUSGEBILDETE,
FLEISSIGE
PARTYGIRL.
WER
FEIERN
KANN,
KANN AUCH
ARBEITEN DAS WAR
MEIN IMAGE«

Nathalie Stüben

4 GESUND LEBEN 5