arbeiten und zu recherchieren, wie Alkohol wirkt, wie Süchte entstehen und wie man heilen kann. Da hat mir das Handwerkszeug meines Berufs sehr geholfen. So habe ich mir Schritt für Schritt meinen Weg aus der Sucht gebahnt.

Was hast du in den ersten Tagen und Wochen konkret in deinem Alltag geändert, um nicht rückfällig zu werden?

Ganz am Anfang ging es natürlich erstmal darum, nicht zu trinken. Da gibt es Tricks: Ich habe den ganzen Alkohol aus der Wohnung entfernt. Ich bin nach der Arbeit nicht an der Haltestelle bei dem Supermarkt ausgestiegen, wo ich sonst immer Wein gekauft habe, sondern eine Haltestelle früher und zu Fuß nach Hause gegangen. Für mich war die Zeit nach der Arbeit, abends, immer die schwerste. Oft bin ich dann einfach ganz früh schlafen gegangen.

Als Betroffener denkt man ja wahrscheinlich oft: Ich bin damit alleine. Wie viele Menschen sind es in Deutschland, die riskant trinken oder abhängig sind?

Bevor ich dann selber mit meinem Podcast rausgegangen bin, habe ich immer wieder ins »Jahrbuch Sucht« geguckt und mir gesagt: Du bist wirklich nicht allein damit, du kannst damit an die Öffentlichkeit gehen. Die Zahlen sind tatsächlich erschreckend. Es gibt zwei verschiedene Methoden, um das zu erheben: Das sind erstens Untersuchungen, die sich um riskantes Trinken und Rauschtrinken kümmern. Riskantes Trinken heißt dabei: mehr als fünf Tage pro Woche je 12 Gramm Alkohol für Frauen, 24 Gramm für Männer – das ist ein kleines Glas Sekt für Frauen oder das Doppelte für Männer. Rauschtrinken wiederum bedeutet: an einem Abend mehr als fünf Standarddrinks – also sich betrinken. Das riskante Trinken betreiben hierzulande 6,7 Millionen Menschen, das Rauschtrinken 12,7 Millionen. Das ist wirklich eine deutsche Spezialität: Wir haben ein Riesenproblem mit diesem Rauschtrinken. Es ist nämlich sozial total anerkannt: Herrgott, der oder die feiert halt mal, sagen die Leute.

Zweitens gibt es Umfragen, die untersuchen: Wie viele Leute sind abhängig oder betreiben Alkoholmissbrauch? Demzufolge sind 1,6 Millionen Menschen hierzulande abhängig und 1,4 Millionen betreiben Alkoholmissbrauch. Das ist kein Randproblem, sondern wirklich ein Massenphänomen. Wir leben nun mal in einem Land, in dem Alkohol behandelt wird wie ein Lebensmittel. Der steht im Geschäft zwischen Nudeln und Milch.

Ich habe in England und Amerika studiert, da gibt es wenigstens Geschäfte, wo klar ist, man kommt nur unter bestimmten Bedingungen rein.

Da weißt du zumindest: Okay, das ist ein Fachgeschäft oder das ist ein abgetrennter Bereich im Laden. Dann nimmst du es nicht mehr als Lebensmittel wie jedes andere wahr. Das sind Dinge, die wirken unbewusst und sind alkoholpolitische Maßnahmen. Man spricht auch eher davon, dass so etwas über Generationen wirkt. Es ist jetzt nicht so, als würden wir das hier ändern und morgen würde jeder sagen: Ah ja, okay, das ist eine harte Droge. Aber in Deutschland ist das wirklich alles so super lasch und so darauf ausgelegt, dass wir diese Droge verharmlosen.

Wenn man in der Situation ist, in der du warst, macht man anderen und sich selbst oft etwas vor. Ich erinnere mich an so einen unverkennbaren Geruch, wenn jemand getrunken hat – eine typische Mischung aus Pfefferminz und Fahne.

Leute denken ernsthaft, du merkst es nicht, dass sie alkoholisiert sind, wenn sie Pfefferminzbonbons lutschen. Wo macht man sich selbst etwas vor?

Was zum Beispiel Quatsch ist, ist dieser Satz, den man sich sagt: Ich trinke ja nur hochwertigen Wein, ich trinke ja keine Spirituosen oder so. Aber das ist auch Alkohol.

Man schaut auf andere herab: So lange ich nicht so bin wie der, ist ja noch alles in Ordnung.

Genau. Aber schlussendlich ist es deinem Körper wurscht, ob dein Wein zwei oder zweihundert Euro gekostet hat. Alkohol ist einfach Zellgift, das deinen Körper angreift. Da kannst du noch so viel Geld dafür bezahlen. Noch so ein Satz ist: Ich gehe ja noch arbeiten. Das hat mich bis zuletzt wirklich auch in dieser Sucht gehalten, weil ich immer dachte: Ich bringe ja noch Leistung, ich trage etwas zu dieser Gesellschaft bei.

... Ich bin ja kein Penner.

Ja, nach dem Motto: Ich kann kein Alkoholproblem haben. Was auch klassisch ist, dass man immer den Blick auf die richtet, die noch ein bisschen mehr trinken, die noch ein bisschen tiefer drin stecken und sich mit denen dann vergleicht. Also es gibt wirklich viele Wege, sich selbst zu betrügen oder etwas vorzumachen. Das geht los bei dem Gefühl: He, jetzt habe ich aber wirklich so viel getan heute, natürlich möchte ich mich jetzt auch belohnen. Oder: Heute war es echt stressig, da habe ich mir das verdient.

Als du dich an dem einen Morgen entschlossen hattest, hast du es endlich geschafft aufzuhören. Das klingt dann irgendwie so leicht – viele andere kriegen das vielleicht nicht so hin.

Es war tatsächlich leichter, als ich dachte. Es fühlte sich an, als würde mir jemand einen tonnenschweren Rucksack von den Schultern nehmen. Ich merkte, wie klar ich im Kopf wurde. Wie diese undefinierbare Angst vorm Leben wieder verschwand. Wie mein Selbstbewusstsein wieder wuchs, wie viel ich aus einem Tag machen konnte. Ich war wieder zuverlässig, integer und musste nichts mehr verstecken. Natürlich gab es in den ersten Wochen und Monaten auch Angst und Unsicherheit. Aber die positiven Aspekte überwogen bei weitem.

Heute ist eine deiner Kernsätze: Keinen Alkohol zu trinken ist kein Verzicht. Sondern?

Freiheit. O ja. Das hätte ich mir nicht vorstellen können. Ich dachte wirklich, wenn ich aufhöre zu trinken, dann bin ich raus. Dann wird es total langweilig. Vor allem dachte ich, dann kann ich nicht mehr an Dingen teilnehmen – weil das für mich so Hand in Hand ging. Du kannst dich ja nur treffen mit Leuten, wenn du dann auch trinkst. Du kannst ja nur zu Weihnachtsfeiern gehen, wenn du dann auch trinkst. Ich habe gelernt, erstens ist es nicht so. Und zweitens: Sobald ich aufgehört habe mit dem, was mich innerlich total zerstört hat, bin ich aufgeblüht und habe mir wirkliche, gesellschaftliche Teilhabe erarbeitet – die beispielsweise nicht nur darin besteht, eine Schicht in der Arbeit zu absolvieren, sondern sich eine Meinung zu bilden und die zu vertreten. Überhaupt erst mal herauszufinden, was ist mir wichtig: da zu sein für Freunde, sich einzubringen in seine Gemeinschaft, Kindern Werte zu vermitteln,.

Was passiert nach dem Aufhören spürbar in den ersten Tagen – auch bei Menschen, die jetzt noch gar nicht so alkoholabhängig sind, wie du es warst. Worauf kann man sich freuen? Und wo sind die Fallstricke? ➤

»EINE TYPISCHE MISCHUNG AUS PFEFFERMINZ UND FAHNE: LEUTE DENKEN, DU MERKST ES NICHT, DASS SIE ALKOHOLISIERT SIND, WENN SIE PFEFFERMINZBONB ONS LUTSCHEN«

Eckart von Hirschhausen

Für Nathalie Stüben war in ihrer Jugend ein Glas Wein ein Sinnbild von Erwachsensein – in ihrem Elternhaus trank man »einen schönen Wein« zum Essen (u.). In der Pubertät merkte sie: Wenn ich trinke, gelte ich als cool

FOTOS: GETTY IMAGES; PRIVAT

»SOBALD ICH AUFGEHÖRT HABE MIT DEM, WAS MICH INNERLICH TOTAL ZERSTÖRT HAT, BIN ICH AUFGEBLÜHT«

Nathalie Stüben