Traurig und gereizt: Nathalie hatte sich durch den Alkohol verändert. Als sie den Ausstieg schaffte, war es, als hätte ihr jemand »einen tonnenschweren Rucksack von den Schultern genommen«

»ES GIBT DIESE VERMEINTLICHEN GENUSSTRINKER – WOBEI MAN SAGEN MUSS: DU BIST NIE SAFE, ES KANN IMMER UMSCHLAGEN«

Nathalie Stüben

Mutig beschreibt **Nathalie Stüben** in ihrem Buch **»Ohne Alkohol. Die beste Entscheidung meines Lebens«,** wie sie in dieSucht abglitt, und was ihr half, sich wieder daraus zu befreien. Kailash, 192 S. 16 Euro

Das ist sehr individuell. Ich kenne Leute, die sagen: »Boah, die ersten vier Tage sind voll leicht, aber dann kommt so dieser Punkt, an dem ich eigentlich immer getrunken hätte. Dann kommt der Freitagabend, wo ich eigentlich mit meinen Mädels beim Italiener gesessen hätte – und dann wird es schwer«. Ich kenne auch Leute, die haben immer alle drei Wochen getrunken. Dann ist es die ersten drei Wochen total einfach, bis zum Tag X, an dem es sonst eben zu diesem Trinken gekommen wäre.

Erstaunlich ist, dass sich relativ schnell der Geist beruhigt, das allgemeine Wohlbefinden steigert sich. Es ist enorm, der Kopf funktioniert schneller. Es ist ganz oft so, dass Leute mir nach ein paar Tagen, nachdem sie aufgehört haben, schreiben: »Ich bin aufgewacht und ich habe mich auf den Tag gefreut. Irgendwie habe ich den Eindruck, ganz viele Leute lächeln mir zu«. Es ist die selbe Welt, aber sie wirkt völlig anders.

Was sind gute Sprüche, wenn du »nein« sagen willst. Ich kenne Party-Situationen, wo man sich fast körperlich wehren muss, wenn man sagt: »Ich trinke heute nicht mit«.

Du kannst sagen: »Nein, danke, ich fahre«. Das ist eigentlich anerkannt. Du kannst sagen: »Ich muss morgen früh raus«. Oder: »Ich mache gerade so eine Challenge mit. Ich trinke mal 30 Tage nicht, ich will einfach mal gucken, wie es mir dann geht.«

Ich mache gerade Detox…

Genau. Was auch hilft, ist in manchen Kreisen: »Nein, danke, ich will abnehmen.« Oder: »Ich nehme Medikamente.«

Es ist ja irre, womit unser Körper beim Alkoholtrinken irgendwie zurechtkommt. Da lügen wir uns ja auch in die Tasche, weil wir denken: Ach komm, irgendwie verteilt sich das, morgen geht es wieder. Hat das für dich auch was mit Selbstrespekt zu tun, dass du dir kein Nervengift mehr reinziehst?

Ja, ich liebe es, dass ich das nicht mehr machen muss. Manchmal fragen mich Leute: Und? Beneidest du die, die ein Glas Wein trinken können? Und ich denke immer: nein, wirklich nicht.

Beneidest du deinen Mann manchmal?

Nein, um nichts in der Welt. Der trinkt hin und wieder mal einen Whisky. Aber wenn die Leute schon diesen leicht verstrahlten Blick kriegen, denke ich: Ah, jetzt bin ich raus. Da habe ich einfach keinen Bock mehr drauf. Ich finde das unattraktiv…

Sagst du ihm das auch?

Ich will ihn dann nicht mehr küssen. Er trinkt aber kaum noch etwas. Auch weil es sich halt einfach nicht mehr ergibt. Wir haben unser Leben total unabhängig von dieser Droge eingerichtet.

Aber es gibt doch diese Genusstrinker.

Es gibt diese vermeintlichen Genusstrinker, wobei man da auch sagen muss: Du bist nie safe, es kann immer umschlagen. Und selbst bei den Genusstrinkern – da kam letztens eine große Studie in der Fachzeitschrift »Lancet« heraus, dass auch geringer Konsum dem Gehirn bereits massiv schadet. Dass selbst geringer Konsum dazu führt, dass wir impulsiver sind, dass wir gestresster sind. Von daher beneide ich diese vermeintlichen Genusstrinker wirklich nicht. Echt, schaut mal wie es euch geht, wenn ihr diese Gläser weglasst. Das ist wie ein life hack – dir geht es einfach besser.

Was wäre ein Tipp, wenn Menschen das lesen und sagen: Auf mich trifft das gar nicht so krass zu, aber ich habe jemand in der Familie, im Freundeskreis. Wie spricht man Leute darauf an?

Wenn ich mich daran zurückerinnere, ich glaube, es wäre darauf angekommen, WER mich angesprochen hat. Ich finde gut, wenn man es anspricht, aber man muss sich darüber im Klaren sein: Wahrscheinlich wird sich deswegen nicht von heute auf morgen etwas ändern. Es kann sein, dass derjenige aggressiv oder abweisend reagiert. Ich glaube, was wichtig ist, ist, dass man das nicht so vorwurfsvoll macht, sondern dass man signalisiert: »Übrigens, wenn du aufhören möchtest, dann bin ich da und wir machen coole Sachen zusammen – nüchtern. Ich bin da, stärke dir den Rücken und feiere dich dafür, dass du das ausprobierst.« Das hätte mir geholfen. Ansonsten, was auch hilft, ist, mal einen Link zu schicken zu meinem YouTube-Kanal oder zu meinem Podcast und zu sagen: »He, ich habe hier was gehört, das fand ich ganz interessant« – weil es so unverfänglich ist. Es ist jetzt nicht: Hier ist eine Nummer von der Suchtberatungsstelle …

… du brauchst das….

… du brauchst Hilfe, sondern: Hier guck mal, ist ganz interessant. Das muss man gar nicht weiter kommentieren. Aber schlussendlich muss man wirklich sagen: Diejenigen müssen selber rauswollen – sonst besteht keine Chance. ✖

REDAKTION: ANIKA GEISLER

FOTO: PRIVAT