

## Wer bin ich eigentlich – ohne Alkohol?

**Sie ist weder krank noch süchtig. Autorin Susanne Kaloff wollte einfach nur wissen, wie es ist, die Welt immerzu nüchtern zu sehen. Ein Perspektivwechsel mit der Folge, keinen Alkohol mehr zu trinken.**

Nein, ich musste nicht aufhören zu trinken, kein Arzt hat mir mit hochgezogenen Augenbrauen Abstinenz nahegelegt oder „Ohwei, ohwei, Frau Kaloff, Ihre Fettleber!“ ausgerufen. Ich habe genauso getrunken wie die meisten meiner Freundinnen: aus Geselligkeit, aus Langeweile, aus Unsicherheit, für den Genuss, aus Stress, zum Feiern, aus Kummer, nur so zum Spaß, zum Essen und zum Vergessen. Ich wollte freiwillig aufhören zu trinken, weil ich rausfinden wollte, wer ich eigentlich bin: ohne Beschleuniger, Verstärker, Sedierung, sprich: ohne ein Glas Wein in der Hand.

Mich hatte einfach die Sehnsucht nach einem Perspektivwechsel gepackt. Ich wollte den alltäglichen Umgang mit Alkohol, den wir alle pflegen, mit anderen Augen sehen. Was wird passieren, fragte ich mich, wenn ich mich ab sofort ganz bewusst und freiwillig entscheide, allem und jedem mit ungetrübtem Sinn gegenüberzutreten?

Wenn ich die Einzige sein werde, die sich am anderen Morgen noch an jedes verdammte Wort erinnert. Macht es mich vielleicht manchmal doch aggressiv, wenn die Kollegen ausgelassen bechern, weil ich in Wahrheit auch lieber zu einem Wein anstatt zum fünften Mineralwasser greifen würde? Finde ich meine Freunde immer noch witzig, wenn sich ihre Zähne bordeauxrot verfärben und sie, sorry, jeden Satz dreimal wiederholen? Werden sich Männer überhaupt noch für mich interessieren, wenn ich mit einem stillen Wasser in der Hand auf einer Party stehe? Werde ich schrecklich einsam werden? Oder klüger?

Eine Frage kann ich direkt beantworten: Einsam wurde ich. Natürlich hat mir niemand direkt gesagt, dass ich nun nicht mehr dazugehöre. Aber das Gefühl schwingt mit. Immer und überall, weil ja immer und überall getrunken wird. Als ich mich entschied, Alkohol wegzulassen, wusste ich nicht, auf was ich mich einlasse. Trinken ist ein wichtiges gesellschaftliches Ritual, es gehört heute dazu, sich mit Rebsorten und Anbaugebieten auszukennen, zu wissen, welche Champagner- (oder zumindest welche Bier-)Marke die beste ist und von welcher man Kopfschmerzen bekommt.

Diese Expertise zeigt, dass man Teil der Gesellschaft und eine Frau von Welt ist. Es ist auch beinahe unhöflich, ein Glas abzulehnen, das einem zur Begrüßung angeboten wird. Sobald man äußert, wirklich keinen Crémant zu wollen, fühlen die Gastgeber sich bedroht von dieser doch ganz persönlichen Entscheidung und rechtfertigen sich, dass sie sich dieses bisschen Spaß und ein schönes Glas nicht nehmen lassen.

### **Müssen Frauen ordentlich was vertragen? Nein!**

Ich will niemandem was nehmen. Mir ging es doch früher ähnlich: Ich mochte es auch gar nicht, wenn eine Freundin mal nichts oder nur spärlich trank, ich wollte, dass wir alle zusammen schunkeln, uns gefährden und die Kontrolle kreischend über Bord werfen. Alles andere erschien mir fade. Eine



**Kater nerven:  
Autorin Susanne Kaloff im  
Abstinenz-T-Shirt  
Quelle: FOXYCHEEKS**

meiner Freundinnen nippt beispielsweise in so einem Schildkrötentempo, dass sie meist noch mit dem ersten Glas kämpfte, wenn ich bereits das dritte bestellte.

Ich merkte immer, wie das meinen Respekt vor ihr minderte. Auch wenn es meinem Verstand widerstrebt, war ich tief in mir der Überzeugung, dass Frauen ordentlich was vertragen müssen. Vielleicht hat das damit zu tun, dass Frauen in einer von Männern dominierten Welt mithalten wollen. Was ihr sauft, können wir schon lange!

Die Sache mit der Erleuchtung ist nicht ganz so flott erklärt. Sein Bewusstsein zu erweitern, statt es zu betäuben, ist harte Arbeit, weil man nach innen gehen muss, ohne zu fürchten, was man finden wird. Alkohol hilft dabei, diesen Ort nicht aufsuchen zu müssen. Wenn er wegfällt, hat man keine Chance mehr, wegzuschauen. Meine Beziehung zu Alkohol war schon immer ambivalent. Sich betrinken und betäuben machten mir von klein auf Angst. Mein Onkel starb an einer Überdosis Heroin, ein weiterer an der Trinkhalle.

### **Alkohol ist eben nicht nur Genussmittel**

Alkohol bereitete mir als kindlicher Zuschauerin Unbehagen, und später stellte ich ihn nicht nur dann infrage, wenn ich mal derangiert erwachte. Dennoch mochte ich ihn. Vielleicht gerade weil Alkohol Unbehagen und Wachsamkeit für die Dauer des Trinkens ausschaltet. Nüchtern betrachtete ich ihn kritisch und misstrauisch.

Wenn ich dann aber trank, war ich genau wie alle anderen auch: Ich liebte gesellige Abende, wenn nach dem Essen noch lange gequasselt und getrunken wurde, man sich bog vor Lachen, wenn einer noch eine und noch eine Flasche Rotwein bestellte, ach kommt schon, noch einen Sambuca aufs Haus für alle, weil das Leben einfach wunderschön ist und sich in diesen Momenten unendlich anfühlt. Ich liebte Champagner, die Sekunde, in der das Prickeln die Blutbahn erreicht.

Es gibt eine aktuelle Studie, in der es heißt, dass vor allem die Zahl der trinkenden Akademikerinnen angestiegen sei. Je gebildeter sie sind, desto tiefer gucken sie ins Glas. Ich finde Studien immer schwierig, weil ich nichts mit nüchternen Zahlen anfangen kann. Wir trinken doch alle. Egal, ob schlau oder doof, ob reich oder arm, ob jung oder alt.

Wir loben das Genussmittel, preisen das uralte Kulturgut und sprechen davon, dass immer die Dosis das Gift macht. In Maßen sei Alkohol sogar gesund. Ein kleines Glas pro Tag wird Frauen empfohlen, doch diese Tagesdosis wird häufig überschritten. Ich sah schon Mittrinkerinnen Treppen runterfallen, sich zwischen parkenden Autos übergeben, gegen Glasscheiben laufen, in die Rabatten stürzen und von Fahrrädern kippen.

### **Warum trinken ausgerechnet Akademikerinnen?**

Rückblickend erzählt, klingen diese Geschichten wie ein Actionfilm: Was uns nicht umbringt, macht uns stärker. Als seien all diese Bad-Girl-Kapriolen ein Beweis für einen Mangel an Biederkeit. Und ein Beleg für Unverwüstlichkeit. Würde man allerdings auf einer anderen Droge in so einen erbärmlichen Zustand kommen, würde ich das Fürchten kriegen. Aber Alkohol vertraute ich auf eine zwiespältige Art.

Wie kann man denn jemandem vertrauen, sich in seine Hände begeben, vor dem man Angst hat? Indem man stetig ein bisschen Ironie und Zynismus dazumixt. Lange Zeit hatte ich auf meinem Computer als Hintergrundbild ein Foto von Sarah Jessica Parker, eine Szene aus „Sex and the City“, in der sie als Carrie Bradshaw, verzweifelt über die Männer, in einer Bar sitzt. Darunter ein Zitat aus der Serie:

„Vodka is my only ally.“ Wodka war zwar nie mein Verbündeter, aber der Satz klang so schön tragisch, selbstironisch und aus ihrem Mund nicht nach Rehab, sondern nach einem Megaleben in Manhattan.

Warum ausgerechnet Akademikerinnen mehr trinken? Vielleicht stehen sie unter besonderem Druck, alles perfekt zu machen: Kindererziehung, Karriere und dann auch noch die entspannte Ehefrau sein, die abends mit einem Brandy für den Gatten im Türrahmen steht, selbstverständlich in einem Negligé. Dieses Multitaskingleben wird nicht einfacher, aber scheint erträglicher im leichten Rauschnebel.

Eine andere Studie besagt, dass Frauen auf Männer stehen, die trinken und rauchen. Eine betrunkenen Frau hingegen wirkt meist tragisch. Dabei findet man sich doch beim Blick in den Spiegel nach einem Glas zu viel oft attraktiver als zuvor. Sich selbst schöner zu trinken, funktioniert eben genauso gut wie sich sein Gegenüber schöner zu trinken. Also erst mal ja, dann gar nicht.

### **Sex ohne Weichzeichner**

Wenn man die Realität nicht mehr ausschalten kann, weil man auf Alkohol verzichtet, wird auch der Sex plötzlich beängstigend. Denn selbst ein Glas Wein legt schon einen Weichzeichner auf die Tatsachen. Das betrifft den eigenen Körper, den des Partners, die eigenen Empfindungen, die Intensität der Berührungen, die An- oder Abwesenheit von Intimität, all das, was mit den Sinnen zu tun hat. Wenn diese ohne Filter funktionieren, ist das erst mal eine verwirrende Erfahrung.

Okay, bevor Fragen aufkommen: Selbstverständlich hatte ich in meinem Leben Sex, ohne vorher etwas getrunken zu haben! Dennoch verleiht Alkohol allen Dingen und Augenblicken mehr Bedeutung, er beschönigt und verändert die Emotionalität, und wir würden lügen, wenn wir abstritten, dass er das auch beim Sex tut.

Uns Frauen wird weisgemacht, unser Leben sei mit einem Drink einfach sinnlicher. Es gibt Etiketten, die man auf Weinflaschen kleben kann mit der Aufforderung: „Be naked when I come home“ oder „Watt mutt, datt mutt“. Augen zu und durch, oder was soll das bedeuten? Oder diese Bierreklame, in der ein Typ seiner französischen Liebhaberin ein Päckchen zukommen lässt.

In dem Päckchen sind eine Flasche Weizenbier und ein Spitzen-BH (oder war es ein Höschen?), und diese laszive Frauenstimme sagt aus dem Off mit fürchterlich überzogenem französischem Akzent: „Eine Flasche von die Bier, die sooo schön att geprickelt in meine Bauchnabell.“ Keine Ahnung, wer sich beim Liebesspiel ein großes Hefeweizen in den Bauchnabel schüttet. Was ich jedoch versichern kann: Weder verliert man seine Libido noch seinen Humor mit dem Trinken einer Kanne Pfefferminztee.

Von Susanne Kaloff | Stand: 05.02.2018

aus:



mehr unter: <https://www.welt.de/icon/partnerschaft/article173182272/Selbstversuch-Wer-bin-ich-eigentlich-ohne-Alkohol.html>

**Buchtip:**



**Susanne Kaloff**

**Nüchtern betrachtet war's betrunken  
nicht so berauschend**

Ein Trip in die Freiheit

Verlag: Fischer

256 Seiten

ISBN: 978-3596701339