



# Leseprobe

Nathalie Stüben

## Ohne Alkohol: Die beste Entscheidung meines Lebens

Erkenntnisse, die ich gern früher gehabt hätte

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 04. Oktober 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

**Ein Leben ohne Alkohol bedeutet keinen Verzicht. Es bedeutet Freiheit.** „Ein spannendes, glänzend geschriebenes, sehr persönliches, mutiges und optimistisches Buch.“ Prof. Dr. Michael Soyka, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Alkoholismusforscher

Deutschland ist eine Alkohol-Nation: Rund ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland trinkt regelmäßig bis zum Rausch, ca. 1,6 Millionen sind abhängig.

Ein breites gesellschaftliches Problem – und doch fühlen sich Betroffene oft orientierungslos und alleingelassen. Habe ich überhaupt ein Alkoholproblem, wenn ich nicht täglich trinke? Wieso muss ich mich als Alkoholiker bezeichnen, wenn ich aufgehört habe? Kann ich auch ohne Reha und Anonyme Alkoholiker den Absprung finden? Und ist ein Leben ohne Alkohol nicht langweilig und freudlos?

»Ein Leben ohne Alkohol ist schöner und intensiver, als ich es mir je hätte vorstellen können«, sagt Nathalie Stüben, die selbst betroffen war. Die Journalistin räumt nicht nur mit Irrtümern auf, sondern erzählt auch schonungslos von ihren eigenen Erfahrungen. Sie nimmt Betroffenen Scham- und Schuldgefühle und vermittelt Gefährdeten an der Grenze zur Abhängigkeit Klarheit. Vor allem aber ist es ihr Anliegen, das Thema Alkoholabhängigkeit aus der Schmutzdecke zu holen und die Art und Weise zu verändern, mit der in Deutschland über Alkohol diskutiert wird.

NATHALIE STÜBEN

**OHNE  
ALKOHOL  
DIE BESTE  
ENTSCHEIDUNG  
MEINES LEBENS**

Erkenntnisse, die ich gern  
früher gehabt hätte



kailash

*Für Stefan*

# Inhalt

Vorwort .....	10
<b>1 Ich dachte, das Problem liegt woanders</b>	
<i>Ein verhängnisvoller Trugschluss</i> .....	13
Restless as a willow in a windstorm .....	16
Wann beginnt mein Leben? .....	18
Blitzverliebt .....	20
Mein wahres Problem .....	24
Der vermeintliche Retter .....	25
<b>2 Aber Trinken gehört doch zu unserer Kultur</b>	
<i>Die Schattenseiten des Konsums</i> .....	31
Weiß oder rot? .....	33
Accessoire der Erwachsenen .....	36
Ein gigantisches Ausmaß an Zerstörung .....	38
Der Riesling vom Paps .....	42
Milliardenumsatz durch Elend der Kunden .....	46
Hemingway und Weltliteratur .....	51

### **3 Ich trinke ja nicht täglich**

<b><i>Die verborgenen Anzeichen der Sucht</i></b> .....	55
Und doch .....	58
Erstmal Pause machen .....	63
Dann ist der Damm gebrochen .....	65
Auch das ist Kontrollverlust .....	66
Scheinerfolge als Teil der Sucht .....	70
Viele Versionen, ein Problem .....	72

### **4 Ich funktioniere ja noch**

<b><i>Der Tunnelblick auf den Extremfall</i></b> .....	75
Die Routine des Elends .....	78
Noch nicht am Boden .....	82

### **5 Ich will nicht zu den Anonymen Alkoholikern**

<b><i>Eine eigene Sprache finden</i></b> .....	93
Nur noch eine Frage der Zeit .....	96
Kann nicht aufhören zu weinen .....	99
Sich Gott hingeben und anderen davon berichten .....	103
Ego-Mord und Wiedergeburt .....	106
Die Anonymen Alkoholiker – ein patriarchalisches System? .....	108
Die Anonymen Alkoholiker – ein universeller spiritueller Weg? .....	110
Keine Alkoholikerin mehr .....	116

## 6 Ich weiß einfach nicht, warum ich trinke

<b><i>Die Suche nach der Ursache</i></b> .....	119
Hauptsache, ich mache alles korrekt .....	123
Für mich ist da aber ein Tisch .....	124
Unheilbare Krankheit vs. antrainierte Gewohnheit .....	126
Ein alternatives Krankheitsverständnis .....	131
Die Macht der Perspektive .....	133
Trauma und Alkoholsucht – die Frage nach der Reihenfolge .....	135
»Fast alles, was die Psychoanalyse über Alkoholismus sagt, ist verkehrt« .....	139
Es geht nicht darum, recht zu haben .....	143
Meine Geschichte .....	144

## 7 Aber ohne Alkohol bin ich gesellschaftlich erledigt

<b><i>Ein anderes Verständnis von Glück</i></b> .....	147
Entschuldigung, ich bin ein Fehler .....	152
Du brauchst Freunde .....	153
Anonymität – Schutz oder Hindernis? .....	154
Okay .....	156
Gesicht zeigen .....	158
Eine neue Sichtweise einbringen .....	160
Abstinenz – ein Akt der Selbstbestimmung .....	164
Der Schleier ist weg .....	165
Leben .....	169
Quellen .....	172
Danksagung .....	184
Sachregister .....	187

# Vorwort

*»Ein Leben ohne Alkohol ist keine Qual. Es bedeutet Freiheit.«*

Mit diesen Sätzen schließe ich jede Folge meines Podcasts. Sie sind die Quintessenz meiner Abstinenz. Ich dachte wirklich mal, ein Leben ohne Alkohol bedeute Verzicht.

Was für ein Irrtum.

Einer von vielen, über die ich in diesem Buch aufklären werde. Einer von vielen, die mir den Weg in ein zufriedenes Leben so lange versperrt haben. Und nicht nur mir. Diese Irrtümer geistern durch unsere Gesellschaft, sie geistern durch die Generationen und durch die Institutionen.

Das muss sich ändern. Denn die Zahlen in Deutschland sind alarmierend.

Rund 12,7 Millionen Menschen betrinken sich mindestens einmal im Monat. Rund 1,4 Millionen fügen sich durch ihren Alkoholkonsum bereits nachweislich Schaden zu. Rund 6,7 Millionen trinken fast jeden Abend mehr als ein Glas. Und rund 1,6 Millionen Menschen sind hierzulande abhängig von Alkohol.

Das ist Wahnsinn. Und doch lassen uns diese Zahlen erstaunlich kalt. Was daran liegt, dass Menschen Statistiken nur schwer auf ihren Alltag übertragen können. Es braucht Geschichten, die solche Fakten ins Leben übersetzen. Das ist ein Grund, warum ich meine Geschichte hier erzähle. Und es ist *der* Grund, warum ich mir dafür Unterstützung geholt habe.



Denn nicht nur ich werde in diesem Buch von meinen Erfahrungen berichten. Auch meine Schicksalsgefährtinnen und Schicksalsgefährten kommen zu Wort. Also jene, die mir im Zuge meiner Arbeit begegnet sind – weil sie meine Online-Programme absolviert haben, weil sie meinen Podcast *Ohne Alkohol mit Nathalie* hören oder weil sie sich meinen gleichnamigen YouTube-Kanal anschauen. Ich habe manche ihrer Aussagen gekürzt und einige wenige Namen geändert, wenn jemand nicht erkannt werden wollte. Die meisten jedoch freuen sich, ihre Namen hier zu lesen.

So oder so: Es sind alles Stimmen von Menschen, die diesen Irrtümern in Bezug auf Alkohol ebenfalls auf den Leim gegangen sind. Menschen wie ich. Menschen wie Ihr bester Freund oder Ihre Partnerin. Menschen wie Ihr Chef oder Ihre Zahnärztin. Und vielleicht ja Menschen wie Sie.

Sollte das so sein, möchte ich Ihnen als Allererstes sagen: Sie sind nicht allein, und Sie können etwas ändern. Lassen Sie's uns gemeinsam tun.

Vielen Dank fürs Lesen und von Herzen alles Liebe

Ihre Nathalie Stüben

New York City, Heiligabend 2014.

Ein Borstenschwein galoppiert auf mich zu. Ich verfall in Schockstarre.

»Romeo! Sei brav, my boy«, ruft sein Frauchen. Romeo stoppt, schlittert mit seinen Hufen noch ein paar Zentimeter über den Holzboden, kommt genau vor mir zum Stehen und fängt an, mich zu beschnüffeln. Es stimmt also wirklich. Hier, mitten in Queens, lebt eine fünfköpfige Familie mit einem 130 Kilo schweren Borstenschwein unter einem Dach. Illegalerweise. Jürgen grinst, kniet sich mit der Kamera auf den Schultern hin und fängt an zu filmen. Ich gucke Ivo an, der gerade ein Mikrofon in die Angel klemmt. Als er mich sieht, müssen wir beide lachen.

Es ist so ein Tag, wie nur New York ihn hervorbringen kann. Ich drehe meinen ersten Fernsehbeitrag für die ARD, und es läuft. Romeo bleibt brav, sein Frauchen gibt gute Interviews, und als wir wieder in Manhattan sind, lädt Jürgen Ivo und mich zu Austern und Sauvignon blanc ein. »Weil das so ein netter Dreh war.« Ivo erzählt mir, dass seine Frau auch aus Wuppertal kommt, wie ich – lustig.

»Sie würde sich bestimmt freuen, wenn du heute Abend mit uns isst. Meine Tochter ist auch da.« Was für eine schöne Einladung. Ich verlasse den Laden und mache mich auf den Weg zu meinem Zimmer im East Village, um mir vorher noch etwas Frisches anzuziehen und die Zähne zu putzen.

Kurz vor der Grand Central Station spricht mich ein Typ an. Groß, schlank, gut gekleidet.

»Hey, eine Frage, ich habe noch ein Ticket für die Carnegie Hall übrig. Da spielt gleich das New York String Orchestra. Hättest du Lust, mich zu begleiten?«

»Äh, what? Ja!«

Wie geil ist das denn? Mal eben so in eines der besten Konzerthäuser der Welt eingeladen werden. Und der Typ ist auch nicht schlecht. Eine halbe Stunde später sitze ich neben ihm in einem der roten

Ich dachte, das Problem liegt woanders

Samtsessel. Wir unterhalten uns noch kurz, dann beginnt das Konzert. Danach verabschieden wir uns, und ich nehme den Bus Richtung Christopher Street, wo Ivo wohnt. Seine Frau und seine Tochter sind genauso herzlich wie er. Während Ivo sich ums Essen kümmert, stellen sie mir Fragen. Was führt dich nach New York? Wofür interessierst du dich? Was begeistert und was ärgert dich? Wo willst du hin? Was treibt dich an? Wow.

Beseelt von so viel aufrichtigem Interesse verlasse ich das Haus, werfe einen Blick auf den Hudson River und laufe gen Osten. Was ist das bloß mit dieser Stadt? Ich zünde mir eine Zigarette an und muss an Edmund Stoiber denken. Oder besser gesagt an einen Kommentar über ihn, den ich mal in Brüssel von einem EU-Abgeordneten gehört habe. Der sagte: »Brüssel macht aus jedem einen Europäer. Sogar aus Edmund Stoiber.« Ich puste den Rauch in die kalte Winterluft. Macht New York aus jedem einen Weltbürger? Führt die Dichte an Lebensentwürfen, Religionen, Geschlechtern und Hautfarben dazu, dass hier für Kleingeistigkeit einfach kein Platz mehr ist? Gehöre ich hier vielleicht hin?

## Restless as a willow in a windstorm

In meine Überlegungen dringen Männerstimmen, die Weihnachtslieder singen. Ich trete an die Fensterscheibe einer Bar und wische mit meinem Ärmel ein Guckloch ins Kondenswasser. Drinnen steht ein Flügel, drum herum sitzen ein paar Menschen, die trinken – und singen.

»Möchtest du reinkommen, Honey?« Ich zuckte zusammen. Ein riesengroßer Türsteher lächelt mich an.

»Hm, Lust hätte ich.« Aber eigentlich wollte ich heute nicht so viel trinken. Und eigentlich habe ich auch kaum noch Geld übrig. Aber er lacht so freundlich, und ich denke mir: *Come on, it's Christmas*. Und die veranstalten Weihnachtslieder-Karaoke am Flügel. Geht's cooler?

»Du musst nur wissen, dass das 'ne Schwulenbar ist, Sweetheart«, sagt der Türsteher.

»So? Störe ich da?« Ich schmeiße meine Zigarette auf den Boden und trete sie aus.

»Nein, du siehst nur aus, als würdest du jemanden suchen.« Ich komme mir ertappt vor. Sieht man mir an, wie sehr ich mich nach einem Partner sehne? Der Türsteher legt seine Pranke auf meine Schulterblätter, zwinkert mir zu und schiebt mich sanft ins Innere. Aus den Weihnachtsliedern sind mittlerweile Filmklassiker geworden. Ich setze mich auf einen Hocker am Flügel, bestelle ein Glas Weißwein und schließe die Augen. Der Pianist stimmt ein Lied an, das ich nicht kenne. Mein Sitznachbar fängt an zu singen. Und ich bekomme Gänsehaut.

»I am restless as a willow in a windstorm. I'm as jumpy as a puppet on a string. I'd say that I had spring fever. But it isn't even spring.« Er singt über mich. Ruhelos wie eine Weide im Sturm. Ferngesteuert wie eine Marionette. Es brodeln in mir. Aber meine Zeit scheint noch nicht gekommen zu sein.

»I am starry-eyed and vaguely discontented. Like a nightingale without a song to sing.« Im Ernst: Wurde dieser Song für mich geschrieben? Diese permanente Unzufriedenheit, die jeden Anflug von Begeisterung wieder trübt. Dieses ständige Gefühl, mein Potenzial nicht ausschöpfen zu können. Wie eine Nachtigall ohne Lied.

»I keep wishing I were somewhere else. Walking down a strange new street. Hearing words that I have never heard. From a girl I've yet to meet.« Jetzt kommen mir die Tränen. Auch ich wünsche mir immer, woanders zu sein. Hetze durch fremde Straßen. Suche nach dem Mann meiner Träume und lege dafür jede noch so belanglose Geste als Liebesbeweis aus. Als die letzten Töne durch die Bar hallen, hält mir ein spindeldürrer Santa Claus ein Taschentuch hin. Es ist mir peinlich, dass ich weine. Außerdem ist mein Glas leer. Ich lege einen Schein auf den Flügel und verlasse den Laden. Draußen legt mein Türsteher einen Arm um mich und zeigt auf die andere Straßenseite.

Ich dachte, das Problem liegt woanders

»Hey Babygirl, schau mal da drüben, da ist 'ne Bar, die heißt ›Arthur's Tavern«. Da gibt's auch gute Musik – und da sind sie hetero.« Er lacht sein warmes Lachen. *Sehr gut*, denke ich und laufe wieder los. Auf diffuse Art und Weise ist mir in diesem Moment klar, was mich dorthin treibt. Ich will trinken, und zwar so richtig. Und eigentlich wollte ich genau das schon den ganzen Tag. Der Dreh war nicht so toll, wie es sich anhört. Ja, es funktionierte alles. Aber ich konnte mich nicht darüber freuen, keine Sekunde davon genießen. Die komplette Zeit über hatte ich Angst zu versagen, mich dumm anzustellen, es nicht perfekt zu machen. Dieses ewige Ziehen in meinem Bauch war so stark, dass es schon einem Krampf glich. Als Ivo auf dem Rückweg sagte: »Good job, Nathalie!«, glaubte ich ihm nicht. *Er ist einfach sehr nett*, dachte ich und grübelte schon darüber, wie ich im Schnitt gute Arbeit leisten kann.

## Wann beginnt mein Leben?

Der Druck in der Journalismusbranche ist immens. Wer in einem der angesehenen Medienhäuser landen will, muss liefern. Ich machte in New York das letzte von unzähligen Praktika, um mich zu etablieren. Und jeden Tag bereitete mir die Frage, ob ich das wohl schaffen würde, Bauchschmerzen. Dabei standen meine Chancen hervorragend. Ich war fleißig und verliebt in diesen Beruf. Ich hatte jahrelange Berufserfahrung, hatte eine der renommiertesten Journalistenschulen des Landes besucht und hörte permanent, wie talentiert ich sei. Doch all das kam nicht an gegen diese gefühlte Unzulänglichkeit. Gegen die Sorge, dass all das nicht reicht. Dass ich nicht reiche. Es kam nicht an gegen dieses Gefühl, das im Englischen »anxiety« heißt und für das es im Deutschen keine treffende Übersetzung gibt. Am ehesten lässt es sich als eine Kombination aus Anspannung, Nervosität und unbegründeter Angst umschreiben. Diese Gefühlsmischung

