

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.



Susanne Kaloff trinkt keinen Alkohol mehr. Warum? Nicht weil ihr Doktor besorgt dazu riet, sondern weil sie freiwillig rausfinden wollte, wie dieses launenhafte Leben eigentlich nüchtern schmeckt, wie sich Stimmungen ohne Betäubung und Situationen ohne Verstärker anfühlen. Vor allem aber wollte sie dringend wissen: Wer bin ich eigentlich ohne einen Drink an meiner Seite? Wie überlebt man Langeweile, Unsicherheit, Stress, Kummer, Feiern und Paris ohne Wein, Bier, Gin Tonic oder Champagner? Wie ist es, emotionale Fallgruben bei glasklarem Verstand zu erleben? Sie nutzt die trockene Zeit, um vergangene Abstürze, blamable Kapriolen und abgebrochene Absätze aufzudecken und sich Gedanken über die Rolle von Alkohol in unserer Gesellschaft zu machen. Warum trinken wir eigentlich alle? Nach einem einjährigem Selbstversuch, etlichen Krisen und schwindel-erregender Ekstase fand sie viele Antworten – und zu sich selbst.

Bestsellerautorin *Susanne Kaloff*, Jahrgang 1969, schreibt seit zwanzig Jahren unter anderem für die »Welt am Sonntag«, »Emotion«, »Brigitte« und »Myself«. Sie ist außerdem seit acht Jahren wöchentliche Kolumnistin der »Grazia«. Susanne Kaloff lebt in Hamburg.

Weitere Informationen finden Sie auf www.fischerverlage.de

SUSANNE KALOFF

*Nüchtern betrachtet
war's betrunken
nicht so berauschend*

EIN BEFREIENDES EXPERIMENT

FISCHER Taschenbuch

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich der S. Fischer Verlag zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

*Weitere Informationen finden Sie unter:
www.klimaneutralerverlag.de*



Erschienen bei FISCHER Taschenbuch
Frankfurt am Main, Mai 2020

© 2018 S. Fischer Verlag GmbH, Hedderichstraße 114,
D-60596 Frankfurt am Main

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-596-70023-3

*I drank to drown my sorrows
but the damned things learned how to swim.*

FRIDA KAHLO

INHALT

VORWORT | 11

1. DIE EUPHORIE: KATER SIND ZUM KOTZEN! | 15
 - Morgen mache ich bessere Fehler | 17
 - Der letzte Kater: Hangovers suck | 24
 - Hast du ein Problem? | 27
 - Meine Dämonen vertragen einfach nichts | 35
 - Gewinn- und Verlustrechnung | 43
 - Sex, mal ganz nüchtern betrachtet | 53
 - Nein danke, für mich nicht! | 63
 - Cheers und tschüs | 69

2. DIE ZWEIFEL: STIMMUNGSTIEF STATT APERITIF | 81
 - Mensch, es ist doch Weihnachten! | 83
 - Nimm bitte diesen scheiß Champagner mit, bitte! | 94
 - Wenn es so einfach wäre, würde es ja jeder machen | 100
 - Keine Ikone ohne Negroni | 112
 - Mein flüssiger Mut, du fehlst mir! | 125
 - Nicht ohne meine Bar! | 136
 - Santé! Meine Leber ist die Einzige, die strahlt | 147
 - Hilfe, ich brauche Stoff | 160

3. DAS GLÜCK: KOMMT IM ABGANG! | 169
Du bist mein großes Vorbild | 171
Time is honey! | 177
Selbst Scheißtage sind nüchtern besser! | 186
Der Fall ist geklärt | 195
Family time is hard | 205
Solo im Team Sober | 213
Nach Mitternacht erfährt man nichts,
was man nicht schon wüsste | 223
Ich muss nie wieder trinken! | 232
Der Rausch der Askese | 241
Du musst wieder trinken! | 250

VORWORT

NEIN, ich musste nicht aufhören zu trinken, kein Arzt hat mir mit hochgezogenen Augenbrauen Abstinenz nahegelegt oder »Ohweiohwei, Frau Kaloff, Ihre Fettleber!« ausgerufen. Ich musste auch nicht weniger trinken, weil mein Konsum anstieg oder die Dosis nicht mehr wirkte. Ich habe genauso getrunken wie die meisten meiner Freundinnen trinken: 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 ohne Beschleuniger, Verstärker, Sedierung und ohne ein Glas Wein in der Hand eigentlich bin. Rausfinden, wie es sein wird, emotionale Fallgruben bei klarem Verstand zu erleben. Zum Davonrennen? Gut so. Das hilft vielleicht dabei, dass man mehr von den Dingen tut, die einem guttun. Und weniger von den Dingen, die man nüchtern einfach nicht im Kopfaushält.

Ich wollte weder mir selbst noch irgendwelchen Situationen mit Hilfe eines Rotweins entkommen, die Dinge nicht mit Unterstützung eines Crémants witziger oder weicher machen, sondern alles so erleben, wie es ist. Die Methode der feucht-

fröhlichen Schmerzvermeidung ist weit verbreitet, wird gesellschaftlich romantisiert, akzeptiert und sogar angefeuert.

Mein Buch ist kein Ratgeber. Es handelt weder von Entgiftung noch von körperlichen Entzugserscheinungen, weder bin ich Alkoholikerin, noch trank ich jeden Tag. Ich rate zu nichts, aber habe mich gefragt, ob gute Zeiten und Genuss zwangsläufig aufhören, wenn Gin Tonic und Champagner einfach keine Option mehr sind. Und ob Betrunkene wirklich die Wahrheit sagen, vielleicht in der Annahme, dass das Gegenüber auch ausreichend einen kleben hat, um sie gelassener zu schlucken? Oder sind es doch eher Beleidigungen, die zu später Stunde gelallt, und Geheimnisse, die unbeabsichtigt ausgespuckt werden? Ich wollte wissen, wie sich das anfühlt, wenn ich die Einzige bin, die sich am anderen Morgen noch an jedes verdammte Wort erinnern kann. Was wird passieren, wenn ich mich ganz bewusst und freiwillig entscheide, allem und jedem mit Scharfsinn gegenüberzutreten? 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 oder unerträglich, wenn sich ihre Zähne bordeauxrot verfärben und sie, sorry, jeden Satz dreimal wiederholen? Werde ich schrecklich einsam werden oder erleuchtet?

Dieses Buch handelt ganz nüchtern betrachtet von Sex, Erkenntnis, Dramen, von Filmrissen, Ikonen, Botox, Freundschaften, Ersatzdrogen, der Liebe, dem Rausch der Askese und von dem verwirrenden Weg in die eigene Unabhängigkeit. Es ist für all die Frauen, die wissen, wie beschissen es sich anfühlt, eine Céline-Tasche in einer Nacht zu verlieren, jene, die am

Morgen auch schon mal nicht mehr so genau ausmachen konnten, wie sie eigentlich nach Hause gekommen sind, die genau wie ich Abstürze und andere Katastrophen kennen, die eine große Klappe und ganz viel Zerbrechliches dahinter haben, die davon überzeugt sind, ohne Drinks macht's doch keinen Spaß, die keinen Schimmer haben, wie sie Partys, Weihnachtsfeiern, Familientreffen, Trennungen, Sommerabende, Feierabende, Dates, Paris, Silvester, Einsamkeit ohne die freundliche Unterstützung eines Drinks eigentlich überstehen sollen, die wünschten, sie würden peinliche SMS, die unter Rosé-Einfluss an Exfreunde versendet wurden, und Desaster rückgängig machen können, für alle, denen das Lachen irgendwann zwischen dem zweiten und dritten Glas ein kleines bisschen im Hals steckengeblieben ist.

Auf uns, Schwestern!

1. TEIL

DIE EUPHORIE:
KATER SIND ZUM KOTZEN!

MORGEN MACHE ICH BESSERE FEHLER

BEGINNEN wir mit einer Beichte: Ich habe keine leeren Prosecco-Pullen hinter den Gardinen versteckt. Auch gibt's bei mir keinen Wodka zum Frühstück, ich detoxe regelmäßig und praktiziere seit fünfzehn Jahren Yoga. Morgens sitze ich artig auf meinem Meditationskissen und versuche, meine innere Mitte ausfindig zu machen. Man kann mich alles zum Thema gesunde Ernährung fragen, und auf dem Gebiet der radikalen Selbstliebe bin ich eine Expertin, weil ich finde, gut zu sich selbst zu sein, ist unwahrscheinlich attraktiv. Ach ja, und im Sommer 2016 fiel ich im Mojo Club auf der Hamburger Reeperbahn mitten auf der Tanzfläche hin. An den Moment, als meine Wange mit einem Schlag auf dem Fußboden aufknallte, erinnere ich mich scharf. An das *Davor* nicht ganz so präzise. Schuld daran war nicht die Absatzhöhe alleine, sondern auch der ein oder andere überflüssige Drink. Am Morgen darauf hatte ich eine schmerzende blaue Backe und eine Freundin an der Bettkante sitzen, die mir eine Hämatomsalbe vorbeibrachte. Es folgten Scham und der Satz, der nach solchen legendären Abstürzen so sicher ist wie das Amen in der Kirche: »Hach, aber es war doch so ein witziger Abend!« Ja, das stimmt, es war ein so witziger Abend, wenn er doch bloß

nicht so unlustig ausgegangen wäre! Ich schämte mich nicht so sehr für die Blamage. Eher dafür, mich selbst mit einer solchen Wucht verletzt zu haben.

Meine Beziehung zu Alkohol war schon immer ambivalent. Betrinken und Betäuben machten mir von klein auf Angst. Mein Onkel starb an einer Überdosis Heroin, ein weiterer an der Trinkhalle. Alkohol bereitete mir als kindlicher Zuschauer Unbehagen, und ich stellte ihn später nicht nur dann in Frage, wenn ich derangiert erwachte. Dennoch, und das ist ein Widerspruch, mag ich ihn. Vielleicht gerade weil Alkohol mein Unbehagen und meine angeborene Wachsamkeit für die Dauer des Trinkens ausschaltet. Nüchtern betrachte ich ihn kritisch und misstrauisch. Ich achte mehr darauf, was, wie viel und wann ich trinke, als die meisten anderen Menschen. Wenn ich dann aber trinke, bin ich genau wie alle anderen auch: Ich möchte mehr davon haben. Ich liebe gesellige Abende, wenn nach dem Essen noch lange gequasselt und getrunken wird, man sich biegt vor Lachen, einer noch eine und noch eine Flasche Rotwein bestellt, ach kommt schon, noch einen Sambuca aufs Haus für alle, weil das Leben einfach wunderschön ist und sich in diesen Momenten unendlich anfühlt. Ich liebe Champagner, weil ich mich in der Sekunde, in der das Prickeln die Blutbahn erreicht, wie die coolste Sau unter der Sonne fühle. Ein High, das du mit keiner Cola hinkriegst. Frauen, die einen ganzen Abend an einem Mojito rumnuckeln, als seien sie Teenager, waren mir schon immer suspekt. Davon abgesehen stand ich noch nie auf Cocktails, die so tun, als seien sie Softdrinks. Ich mag es real, und ich mag den Rausch.

Seit meiner Jugend kehrt ein Albtraum immer wieder: Ich muss durch ein Treppenhaus gehen, in dem Junkies sitzen. Sie hocken benommen auf den Stufen und wenn ich vorbeiwill, versuchen sie, mir mit ihren Spritzen ins Bein zu stechen. Seit Neuestem träume ich immer wieder, dass ich einen Schluck aus einem Glas nehme und erst beim Runterschlucken kapiere, dass es sich um Alkohol handelt. Ich spucke ihn sofort aus und habe Angst, dass bereits ein kleiner Tropfen in meiner Kehle, meinem Magen und Blutkreislauf gelandet ist. Es ist interessant, dass ich weiter oben schrieb, dass mir Drogen und Alkohol schon immer Angst machten. Warum dieses *und* zwischen den beiden Begriffen? Weil man Alkohol nicht in einem Atemzug mit dem Wort Droge aussprechen darf. Dass es sich bei ihm dennoch um eine handelt, darf man nicht laut sagen, nicht mal leise zu sich selbst. Das will niemand hören, auch ich nicht. Aber es ändert nichts an der Tatsache, dass es die gefährlichste Volksdroge der Welt bleibt. Was sie so perfide macht, ist nicht nur ihre Wirkung und Auswirkung auf Geist und Körper, nicht nur, dass sie abhängig macht, uns selbst, Beziehungen und Familien zerstört, sondern unser duckmäuserischer Umgang mit ihr. Kein Mensch, der trinkt, redet von einem Suchtmittel. Ich war da bisher keine Ausnahme. Wir loben das Genussmittel, preisen das uralte Kulturgut und sprechen davon, dass immer die Dosis das Gift macht. In Maßen sei er sogar gesund. Ein Glas pro Tag wird Frauen empfohlen, also nicht auf einmal, nicht innerhalb von einer viertel Stunde runterkippen nach Feierabend, sondern pro Tag. Der hat zwölf Stunden. Man müsste also morgens mit einem Schlückchen anfangen und dann ähnlich wie in der Homöo-

pathie immer mal wieder im Laufe des Tages daran nippen. Als die Schauspielerin Jenny Elvers vor ein paar Jahren diese empfohlene Tagesdosis ganz offensichtlich überschritt und sich in diesem desolaten Zustand vor die laufende Kamera einer Talkshow aufs Sofa setzte, waren alle fürchterlich erregt. Die Kommentare reichten von »Gott, wie peinlich!« über »Die Arme!« bis hin zu Boshafigkeiten, die ich nicht wiedergeben möchte. In der Redaktion, in der ich an diesem Tag arbeitete, scharte man sich um die Rechner, um Elvers' schaurig schönen Auftritt noch mal und noch mal anzusehen. Mich entsetzte nicht so sehr, dass ihre Aussprache nicht mehr klar und deutlich war und sie grotesk kicherte, sondern wie gierig sich alle auf diesen Fall stürzten. Ich habe in meinem Leben schon viele Frauen live erlebt, die sich so benahmen. Ich sah Frauen Treppen runterfallen, sich zwischen parkenden Autos übergeben, ins Gebüsch stürzen und von Fahrrädern kippen. Der Unterschied und ihr Glück waren, dass keine Kameras liefen. Was gerne übersehen wird, ist, dass Jenny Elvers nicht etwa auf halluzinogenen Pilzen war, sie sich sicher auch nicht kurz vor der Sendung auf einen LSD-Trip begab oder eine Spritze in ihre Venen jagte, viel eher war es höchstwahrscheinlich so, dass sie in der Maske noch ein paar Gläser Sekt getrunken hatte. Vielleicht war es auch eine Flasche. Vielleicht waren es zwei. Vielleicht war es ein unglücklicher Cocktail aus mehreren Dingen. Absolut denkbar auch, dass sie die vom Bundesministerium für Gesundheit empfohlene Menge täglich massiv überschritt. Wir wissen es nicht. Was ich aber sicher weiß, ist, dass sie den gleichen Alkohol trank, den wir alle trinken.

Würde ich in diesen Zustand, in dem sie war, mit einer anderen Droge kommen, würde ich das Fürchten kriegen. Aber Alkohol vertraute ich immer auf eine zwiespältige Art, er kann mir nicht gefährlich werden. Wie kann man denn jemandem vertrauen, sich in seine Hände begeben, vor dem man Angst hat? Ganz einfach, 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 Ultraleben in Manhattan.

Ich weiß nicht, wie es anderen Menschen geht, aber ich habe es immer als Zumutung empfunden, während des Trinkvorgangs Maß zu halten. In Moderation, was soll das heißen? Aufhören nach einem Glas, ausgerechnet dann, wenn es anfängt Spaß zu machen? Das Problem ist, dass Alkohol einen Dominoeffekt in Gang setzt: Der natürliche Effekt eines Drinks ist, dass man einen weiteren will. Nein, nicht immer trinke ich so viel, dass ich auf die Nase falle, aber eine Droge löst ja etwas aus, tritt was los, verändert nicht nur Gangart und Aussprache, sondern auch die Persönlichkeit. Es geht sicher nicht allen so, es gibt ein paar, die können ein einziges Glas Chablis genießen, dann zu Wasser wechseln und friedlich nach Hause gehen. Ich hingegen denke oft während ich das erste trinke, ob ich noch ein weiteres nehmen kann/soll/darf, ob ich es mir gestatte und ob das nicht doch

zu viel ist und dass ich lieber morgen fit sein will. Ein störender innerer Konflikt: Ein Glas ist zu viel und tausend wären nicht genug. Dann bin ich schon beim ersten Glas immer so ein bisschen genervt über diese Stimme im Kopf, die ja meine eigene ist und die mir Stress macht, obwohl ich mir doch verdammt nochmal meinen Feierabend mit ein bisschen Entspannung verdient habe! Die Stimme ist wie die einer Mutter, die das Kind, dem gerade eine Tafel Schokolade geschenkt wurde, ermahnt: Aber nicht gleich die ganze, hörst du?! Die Reglementierung wird immer gleich mitserviert. Nicht vom Kellner, der ist flugs beim Nachschenken, aber von mir selbst. Warum darf man davon eigentlich nicht so viel genießen, wie es einem passt? Eben, man darf. Es nimmt einen niemand fest, weil man mit mehr als Eigenbedarf, sagen wir einem Kasten Bier, auf offener Straße ertappt wurde.

Wenn man sich so viele Gedanken noch während der Freude macht, verhindert es diese. Und macht deutlich, dass man es mit einem Genussmittel zu tun hat, das mit Vorsicht zu genießen ist. Das ist so ähnlich, als würde man permanent mit angezogener Handbremse in einem Porsche sitzen, aus Angst, die Kontrolle über seine Wucht zu verlieren. Die Handbremse im Alltag ganz zu lösen wäre mir nie eingefallen. Das, was andere vielleicht normal finden, fand ich immer fragwürdig und verrückt verlockend. Einmal lud mich eine Bekannte zu sich nach Hause ein, es war so eine Mischung aus Jobbesprechung und Privatsache. Vor allem war es an einem Nachmittag unter der Woche. Ich saß in ihrer Küche, wir unterhielten uns und sie kochte parallel für ihre Kinder. Mitten im Satz holte dieser herrlich verrückte Vogel mit einer selbstverständlichen

Handbewegung eine Flasche Vernaccia aus dem Kühlschrank: »Time for a drinkie me thinkie«, scherzte sie. Ich sagte: »Wir können doch nicht jetzt schon was trinken.« Hinter diesem Satz machte ich ein Ausrufezeichen und Fragezeichen gleichzeitig. Sie guckte mich amüsiert an und fragte: »Warum denn nicht?« Ich redete mich raus und erklärte: »Nee, nee, ich habe gestern erst was getrunken, ich mach mal eine Pause.« Das ließ sie nicht gelten, goss mir und sich ein Glas des Weißweins ein und lachte laut: »Na und, bist du krank, oder wie?« Nicht geistig krank, weil ich nicht trinken wollte, das meinte sie nicht. Sie meinte, solange man nicht mit Fieber im Bett liegt oder eine chronische Erkrankung hat, gäbe es doch keinen Grund, nicht täglich Alkohol zu konsumieren. Der kleine Wein tat gut. Es tat gut, die Handbremse in dieser hübsch gekachelten Jugendstilküche ihrer hübschen Altbauwohnung in der hübschesten Straße von ganz Hamburg mit dieser hübschen Frau für ein paar Stunden zu lösen. Die Kontrolle über meinen Konsum aus der Hand zu geben, sie in die Obhut einer anderen Person zu legen, eine, die sich sicher ist, dass uns Alkohol doch nun wirklich nicht schadet, mochte ich von Zeit zu Zeit gerne. Es hatte so etwas enorm Erleichterndes, die Verantwortung mal für einen Moment abzugeben.