

Abstinenz

## Sieben Jahren "ohne" – warum gar kein Alkohol auch keine Lösung ist

Wenn wir mal ehrlich sind, trinken wir eher zu viel als zu wenig Alkohol. Ich natürlich auch, also habe ich irgendwann aufgehört und das auch ohne Probleme sieben Jahre lang durchgehalten. Bis ich genug von der Abstinenz hatte.



Bye, bye Geselligkeit. Das nervte dann doch.

Wenn jemand plötzlich beschließt, weder Wein noch Bier zu trinken, soll häufig ein besonderes Ereignis vorangegangen sein. Ein Unfall am Steuer, ein Blackout, ein mahnendes Gespräch des Arztes oder ein peinlicher Auftritt auf der Firmenfeier.

Bei mir war der Anlass eher unspektakulär. Am Anfang stand ein Urlaub in Italien. Mit zwei alten Freunden im Gepäck. Der erste zeigte sich trotz der Hitze als ausgewiesener Freund teurer und schwerer Weine. Zum Warmwerden, danach wurde auf schwere Alkoholika umgestellt. Noch fataler war Freund Nummer zwei. Als Barkeeper beherrschte der die Kunst, andere in einem fort abzufüllen, selbst aber nur gelegentlich zu nippen. Es wurde also weitaus mehr getrunken als sonst. Dann eskalierte die Sache vollends, als Freund Nummer eins den Barkeeper stockbetrunken mit einer Art Luft-Pistole beschoss.

## Ohne Mühen aufgehört

Im Nachhinein dachte ich: "Das muss nicht sein. Du bist schon lange kein Teenie mehr." Und hörte fortan auf, Alkohol zu trinken. Konsequenter. Nur auf Feiern und zu Silvester nippte ich einmal (!) am Champagner, um nicht den Spielverderber zu geben. Das ging dann sieben Jahre so.

Innerlich hatte ich keine Probleme mit dem Umstieg. Es wunderte mich nur, dass mir nichts fehlte. Zu den positiven Dingen gehörte, dass ich weit weniger häufig als zuvor zum Container mit dem Altglas musste. Kunststück, jetzt wo nur noch Senf und Gurkengläser zu Hause gesammelt wurden. Anstatt abends bei einem oder zwei Glas Wein TV zu sehen, machte ich lieber Sport. Anstelle eines Biers stemmte ich seltsame bulgarische Gewichte in Lederschläuchen.

Gesund war die Phase also gewiss.

# Das nervte mich am Leben ganz ohne Alkohol

Gab es Nachteile? Wohl auch. Hatte ich aber vorher gedacht, ich würde morgens nie wieder müde aufwachen, stets hoch konzentriert sein und überhaupt immer frisch und munter, zeigte sich schnell, dass Abstinenz diese Alltagswehwehchen nicht abstellen konnte.

Da hatte ich mir zu viel von der Sache versprochen.

Hatte ich zuvor an den Wochenenden gern und lange in der Küche gestanden, verlor ich nun das Interesse am Kochen. Zu einem guten Essen gehörte bei mir unbewusst auch ein guter Wein dazu. Fehlte der, musste es auch kein aufwendiges Mahl mehr sein. Das zelebrierte große gemeinsame Essen fehlte schon, doch auch das konnte ich verschmerzen. Weniger schön war, dass ich zusehends ungeselliger wurde. Wenn man stets nüchtern ist, entwickelt man eine feine Nase, wenn andere das nicht mehr sind. Zumindest bei mir war das so.

Doch der Zustand "leicht angetütert" ist abends eher Regel als die Ausnahme. Solange im Theater ein Gläschen getrunken wird oder etwas Wein zum Essen getrunken wurde, war es kein großes Problem, selbst bei Wasser und Saft zu bleiben. Doch relativ schnell kurbelte der Alkohol die Stimmung bei den anderen an und bei mir ging sie dann regelmäßig in den Keller. Ich fand die Witze nicht lustig und die Sprüche nicht spritzig. Dafür entwickelte ich sensible Antennen, bei wem sich Probleme mit der Artikulation anbahnten. Kurzum: Ich wurde zur perfekten Spaßbremse.

Ich war dann raus aus der Gruppe und den Gesprächen und ging regelmäßig früh nach Haus. Und das passierte keineswegs nur beim Après-Ski oder auf der Weihnachtsfeier. Mag sein, dass andere stocknüchtern Party machen können, ich konnte es nicht.

Irgendwann hatte ich von der Phase genug und schenkte mir ein Glas Wein ein. Bereut habe ich die sieben Jahre "ohne" nicht, aber auch nicht, dass sie irgendwann vorbei waren.