



# Leseprobe

Nathalie Stüben

## Ohne Alkohol: Die beste Entscheidung meines Lebens

Erkenntnisse, die ich gern früher gehabt hätte

---

»Ein tolles Buch, ein wichtiges Thema – Alkoholmissbrauch und Abhängigkeit - es klärt auf, es macht Mut: Ohne Alkohol: die beste Entscheidung meines Lebens.«  
*Bayerisches Fernsehen, Wir in Bayern*

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
---------------	----

## 1 Ich dachte, das Problem liegt woanders

<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
--------------------------------	----

## 2 Aber Trinken gehört doch zu unserer Kultur

<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

<i>Die verborgenen Anzeichen der Sucht</i> .....	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

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

### 5 Ich will nicht zu den Anonymen Alkoholikern

<i>Eine eigene Sprache finden</i> .....	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

<b>6 Ich weiß einfach nicht, warum ich trinke</b>	
<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
<b>7 Aber ohne Alkohol bin ich gesellschaftlich erledigt</b>	
<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



