

BIS ALLE IST

Was für ein Glück, dass ich das Saufen und nicht das Rauchen aufgegeben habe.

Damals, vor 10 Jahren, am 1. April. So hätte ich es immer noch als Aprilscherz verkaufen können, wenn ich nicht durchgehalten hätte. Habe ich aber. Darauf erstmal eine Zichte.

Nachdem ich mir das linke Handgelenk gebrochen hatte, kam mir der Gedanke, dass dies vielleicht die letzte Warnung war, dass der nächste Unfall übler ausgehen könnte. Ein astreiner Trümmerbruch, der operiert werden musste.

Gleich zu Beginn meiner Abstinenz durfte ich erfahren, dass ich gar keine richtige Trinkerin war. Als ich den Anästhesisten bat, unter Alkoholgenuss „viel zu viel“ einzutragen, wollte der wissen, wie viel genau ich denn konsumiere. Anderthalb Flaschen Wein pro Abend, in Gesellschaft gern mehr. Das reichte ihm nicht. Das fiel unter „mäßig“. Das würde er auch trinken. Vielleicht hätte ich besser die Antwort eines Freundes gegeben: „Keine Ahnung. Bis alle ist.“

Ich habe seine Betäubung trotzdem überlebt und durfte bald erfahren, was passiert, wenn ich keinen Alkohol zu mir nehme: alle anderen Anwesenden sprechen erst ihre Bewunderung aus und denken dann laut darüber nach, wie viel sie selbst trinken. Das nervt, ich wollte nie Missionarin werden. Meine Standardantwort ist, dass mein Kontingent erfüllt ist und sie jetzt ihren Beitrag zum Jugendschutz leisten dürfen: alles, was sie an Alk vernichten, können die Jungen nicht mehr zum Komasaufen nutzen.

Dennoch durfte ich mir oft genug anhören, dass ich keine überzeugende trockene Alkoholikerin wäre. Kein Zittern, kein Flattern, selten Suchtdruck. Unter anderen von meinem Chef, den ich jahrelang dafür gepriesen hatte, dass er nur lachte, wenn ich mit skurrilsten Ausreden wieder mal zu spät oder gar nicht erschien. Bei jeder anderen Arbeitsstelle wäre ich gefeuert worden.

Hatte der mir den Unsinn etwa wirklich geglaubt? Es war an der Zeit, ein Geständnis abzulegen und er grinste. Ich verstand: tadellose Alkis liegen vorzugsweise auf oder hinter Parkbänken. Wir halbwegs funktionierenden Alkis sollten alle Schauspielerinnen werden oder wenigstens Geld für unseren Einfallsreichtum in Sachen Ausreden nehmen.

Wieso ich mich eigentlich durch 30 Jahre meines Lebens gesoffen habe, fragte ich mich beizeiten, immer noch fest überzeugt davon, dass ich eine Spaßtrinkerin war. Ich blickte zurück, schrieb diverse Kladden voll und stellte fest, dass ich wirklich gern getrunken habe, die Schlagzahl aber jedesmal zu- (und danach nie wieder abnahm), wenn die Unglücke des Lebens mich ereilten. Im Suff ist es viel leichter, die gemeinsten Situationen hinreißend absurd zu finden. Nach einer Flasche Wein traute ich mir alles zu, nüchtern konnte ich den Großmaul-Versprechungen der letzten Nacht selten nachkommen. Besonders stolz war ich, als ein Freund erklärte, dass die wichtigen Dinge ja immer erst nach

der Konferenz in der Kneipe besprochen werden und ich die einzige Frau war, die dann noch durchhielt. Ich hielt nicht nur durch, ich konnte auch diverse Kerle unter den Tisch trinken und liebte meinen Nonkonformismus.

Erst gegen Ende meiner Alk-Karriere bedurfte es viel weniger Stoff als früher für einen ordentlichen Rausch – anderthalb Flaschen Wein sind ja wirklich nicht die Welt. Dafür wurde der Kater erst zum Katzenjammer, dann zur Weltuntergangsstimmung und schließlich zum Grundgrauen. Der Blues nahm Überhand und ich muss sagen, dass ich ihm da äußerst dankbar für bin.

Meinen festen Entschluss, auf keinen Fall zur Spaßbremse zu werden, habe ich über die Jahre revidieren müssen. Zunächst stellte ich fest, dass ich keineswegs unter lauter Trinkerrinnen lebte. Viele Freundinnen nahmen an bunten Abenden auf einmal nur noch ein bis zwei Gläser zu sich. Huch, wegen mir? Allerdings, aber anders herum: ich war es, die sie früher zu massiven Besäufnissen verleitet, immer wieder nachgeschenkt hatte. So musste ich wenigstens nicht den Freundeskreis austauschen. Zur Spaßbremse werde ich, wenn ich heute unter Leuten sitze, die irgendwann zu schwanken oder zu lallen beginnen. Ich kriege dann etwas, das zwischen schrecklichem Mitleid und Genervtsein pendelt und verziehe mich.

Was mir fehlt: dieses lustige Ausgelassensein, auf den Tischen tanzen, schamlos laut und falsch singen. Das kriege ich nüchtern einfach nicht hin – gibt's da Kurse für?

Manchmal beneide ich die, die es schaffen, nur ein genussvolles Gläschen Wein zu trinken. Gehören Weinkenntnis, die niedlichen Schnäpse, Bierchen und Sektchen nicht zu unserer Kultur? So kam ich letztens auf die Idee, bei einer Freundin einen Viertel Fingerhut zu kosten. Das war ein verrücktes Gefühl: zuerst konnte ich mit der Zunge feststellen, dass es sich wirklich um einen guten, leckeren Wein handelte. Der Geschmack verwandelte sich postwendend, wurde mit einem Mal höllensark wie von Schnaps. Nach dem Schlucken breitete sich Wärme in Kehle und Brust aus, die sich zu Hitze steigerte. Nee, danke, es ist Sommer und ich hatte auf Erfrischung gehofft. Falls ich mich im Winter aufwärmen will, greife ich lieber zur Wärmflasche.

So war ich mit einem winzigen Schlückchen von der fixen Idee erlöst, genüsslich am Kulturleben teilnehmen zu wollen. Mein Geschmack hat sich in zehn Jahren der Abstinenz völlig verändert. Ich kann mich aber gut daran erinnern, wie ich bei meinem ersten AA-Besuch verzweifelt fragte, was ich denn fortan trinken soll. Immer nur Labberwässerchen oder Tee? Unvorstellbar! Die Zunge schrie nach Geschmack und ich war froh, als mir einer zu Bitter-Lemon riet. Nicht, dass ich lange bei diesem Zuckerzeug blieb, aber es war eine gute Hilfe in Anfangszeiten.

Ansonsten fühlte ich mich fremd bei den Anonymen. Der Reihe nach wurden die grausigsten, traurigsten, scheußlichsten Geschichten erzählt und ich hatte immer nur dasselbe mitzuteilen: mir geht es von Tag zu Tag besser. Irgendwie fand ich mich peinlich und verließ die Gruppe. Ich konnte sogar den italienischen Nachthimmel weinfrei genießen und mir dort nach 100 Tagen mein „diploma dura“ verleihen.

Das ging ein halbes Jahr gut. Dann schwang das Leben wieder mit der Problem-Keule und ich musste sie ohne alkoholische Hilfsmittel bewältigen. Ich lernte Angst kennen. Angst, die mit mir selbst zu tun hatte und die ich bislang erfolgreich ertränkt hatte. Am Ende hatte ich sogar Angst vor Fehlern, die ich gar nicht machte und die ein Klacks gewesen wären. „Himmel, ich habe einen Zahlendreher bei der Überweisung – na und? Shit happens.“ Das hätte die trinkende Astrid gesagt. Die trockene Astrid begann, jede Überweisung im Büro mehrfach zu kontrollieren.

Dabei gehörte ich nie zu den ängstlichen Typen. Ich marschiere nachts durch den Park und lebe in einem Stadtviertel, das andere sogar tagsüber ins Gruseln bringt. Meine Angst setzte sich in Kleinigkeiten und in den Beurteilungen durch andere fest. Warum schließen die mich aus? Mögen die mich etwa nicht? Ich schwieg oder lächelte, statt bissig wie zuvor zu werden. Es ist harte Arbeit, von diesem Trip wieder runterzukommen und zu einer Fassung zu finden, die zwischen dem alkoholisierten Übermut und der lächelnden Angsthäsinnin liegt. Aber es ist wohl für alle harte Arbeit, zu sich selbst zu finden.

Zigaretten helfen dabei übrigens wenig. Doch sie sind in Zeiten der Rauch-Verteufelung meine Stengel der Unangepasstheit. Das Saufen ist in keiner Kneipe verboten, das Rauchen aber überall. Wäre doch ärgerlich, wenn ich mit dem Rauchen aufgehört hätte und mich nicht mehr zu der kleinen, verschworenen Truppe vor der Tür gesellen könnte. Wenn wir wieder reinkommen, hat der Rest gut vorgeglüht und ich muss mich nicht ärgern, davon nix abbekommen zu haben.

Noch eines ist gesichert: wenn Rauchen Kommunikationsersatz ist, rauche ich mit Vergnügen. Ich bin nämlich richtig gern allein – und das konnte ich früher überhaupt nicht.