

# NÜCHTERN BLEIBEN

Sie funktionierte in Job und Privatleben, bis sie sich ihre Sucht eingestand. **ANDREA NOACK** im Gespräch über das Glück der Abstinenz – und der Selbstfürsorge

Zehn Jahre ist es jetzt her, dass sich die erfolgreiche Texterin Andrea Noack zum Alkoholentzug in einer Klinik anmeldete. Danach hat sie sich wieder selbst erfinden und erst lernen müssen, auf sich selbst gut aufzupassen. Klein und zierlich, fast fragil sieht sie aus, als sie zur Tür des Hamburger Cafés hereinkommt. Andrea Noack bestellt eine koffeinfreie Latte mit Hafermilch, ich einen Kräutertee. Der Eindruck von außen: Zwei gesundheitsbewusste Frauen treffen sich zum Plausch. Lange Zeit traf auf Andrea Noack das Gegenteil zu, sie trank – um unwissentlich gegen ihre Depression anzukämpfen, aber auch, weil sie sich selbst nicht genügend wertschätzte.

**MADAME:** Frau Noack, Sie haben sich vor zehn Jahren einen Ruck gegeben und sich selbst in eine Klinik zum Alkoholentzug begeben. Ihr persönliches Buch „Die Bestie schläft“ ist offen und zugleich reflektiert, ohne oberlehrhaft zu sein. Aber schreckt der Titel nicht ab?

**ANDREA NOACK:** Der Titel ist sehr deutlich, das stimmt. Die Alkoholsucht ist nun mal eine Bestie, aber eine, die man bezwingen kann. Wenn sie nichts bekommt, verkümmert sie mit der Zeit. Aber wenn doch, ist sie sofort hellwach. Ich will die Krankheit Alkoholabhängigkeit enttabuisieren, und wir sollten darüber offen sprechen wie über Diabetes oder Migräne, am besten noch in einem lockeren, direkten Ton, damit es leichterfällt.

**MADAME:** Alkoholismus ist sehr klischeebesetzt. Vor Kurzem habe ich im Fernsehen beobachtet, wie die Moderatorin einer Talkshow mit Grusel in der Stimme eine junge trockene Alkoholikerin fragte, ob es wohl schon reiche für einen Rückfall, wenn sie hier jetzt eine Praline mit Alkoholzusatz essen würde.

**ANDREA NOACK:** Suchttrigger sind typbedingt. Ich kenne jemanden, der braucht nur das Aufschrauben einer Wodkaflasche zu hören, und schon ist er rückfallgefährdet. Würde ich gedankenlos mal ein Tiramisu essen, würde mir das erst mal nichts ausmachen. Aber vielleicht, wenn ich es wiederholte.

**MADAME:** Die Klischee-Alkoholikerin hat immer ein Fläschchen in



## STECKBRIEF

Andrea Noack, geboren 1958, ist im Schwarzwald aufgewachsen und lebt heute mit ihrer Familie in Hamburg. Nach einem literaturwissenschaftlichen Studium findet sie sich – entgegen ihres ursprünglichen Berufswunsches, Lehrerin zu werden – als Texterin in einer Werbeagentur wieder. Depressive Phasen wechseln mit lebenslustigen ab, Alkohol wird zum Antidepressivum, um den Druck als Freiberuflerin und Mutter abzufedern. Nach ihrer Erkrankung hängt Noack ihren Job an den Nagel und entscheidet sich für das, was sie am liebsten macht: literarisches Schreiben. Ihre Erfahrungen hat sie in einem Buch verarbeitet, sie hält Vorträge und berichtet auf ihrem Blog [andreanoack.de](http://andreanoack.de) über ihr neues Lebensmotto: „Nüchtern ist das neue Cool“.

der Handtasche. Wie war das bei Ihnen?

**ANDREA NOACK:** Weder hing ich schon morgens an der Wodkaflasche, noch war ich eine heimliche Trinkerin. Ich war bekannt dafür, dass es mit mir lustig ist. Deshalb haben mich auch meine Freunde nicht auf meine Sucht aufmerksam gemacht – die tranken ja selber gern! Zu Hause hatten wir oft Leute zum Essen eingeladen, heute sage ich: Man traf sich zum Trinken und hat dazu gekocht.

**MADAME:** Was geschah an dem Tag, an dem Sie realisiert haben, dass Sie abhängig sind und handeln müssen?

**ANDREA NOACK:** Es war ein sonniger Sonntag, wir saßen auf dem Balkon. An solchen Tagen habe ich auch schon mal früher angefangen zu trinken, um den Mittag herum ein „Schörlchen“ – man sprach ja verniedlichend. Abends war ich dann so betrunken, dass ich ein bisschen durchgedreht bin. Ich wollte mal wieder etwas erleben, habe mir ein One-Way-Ticket nach Istanbul gebucht,

wollte dann weiter nach Kabul, die alte Hippie-Route bereisen. Ich hatte gar nicht im Kopf, dass da ja Krieg ist, mein Mann hat dann gesagt: „Sag mal, spinnst du?“ Aber man kann mit jemandem, der betrunken ist, nicht ernsthaft reden. Meine Tochter hat richtig Angst bekommen, weil sie mich nicht wiedererkannt hat – und das hat für mich den Ausschlag gegeben, mich in der Psychiatrie zum qualifizierten Entzug anzumelden.

**MADAME:** Kostet es Sie Kraft, nüchtern zu bleiben?

**ANDREA NOACK:** Am Anfang schon, aber jetzt nicht mehr. Es gab in den zehn Jahren Rückfälle, seit gut fünf Jahren bin ich stabil.

**MADAME:** Wie haben Sie die Wende geschafft?

**ANDREA NOACK:** Es gibt einen Schalter, den man im Kopf umlegen muss: Ich trinke nicht mehr, komme, was da wolle. Und wenn ich den Putz von den Wänden kratzen muss. Ich trinke nicht mehr, denn der Suchtdruck geht vorbei, daran ist noch niemand gestorben. Aber am Alkohol. Ich habe neulich eine Statistik gelesen: An den Folgen des Alkoholmissbrauchs stirbt weltweit alle zehn Sekunden ein Mensch.

**MADAME:** In Ihrem früheren Leben haben Sie als erfolgreiche Texterin für Werbeagenturen, Banken, Tourismus gearbeitet, plus den Haushalt erledigt und die Tochter erzogen. Ihr Mann hatte einen fordernden Fulltime-Job. Das war die klassische Mehrfachbelastung einer berufstätigen Frau. Wie sieht Ihr Alltag heute aus?

**ANDREA NOACK:** Meine Tochter ist inzwischen erwachsen, der Mutterstress fällt schon mal weg. Aber ich bin auch bewusst aus der Job-Maschinerie ausgestiegen. Ich will keine Werbetexterin mehr sein, die unter Zeitdruck abliefern muss, an zuweilen unberechenbare Kunden, die dann den Text abschließen und ganz schnell einen neuen wollen. Und ich will nicht mehr wegen meines Alters Konkurrenz fürchten müssen. Ich schreibe noch, aber ich möchte Bücher verfassen. Das Schreiben ist wichtig für mich, hier spüre ich meine Seele. Es liefert mir jeden Morgen die Motivation aufzustehen.

**MADAME:** Ihr Ausstieg hat einen finanziellen Preis ...

**ANDREA NOACK:** Absolut. Ich erhalte eine Erwerbsunfähigkeitsrente, aber die ist niedrig. Hinzu kommt: Als Freiberuflerin habe ich zwar aus Furcht vor Flaute Geld zurückgelegt, diese Reserven aber längst aufgebraucht, statt sie in meine Rente zu stecken. Ohne meinen Mann, der gut verdient, könnte ich mir heute mein neues Leben gar nicht leisten. Zum Glück verstehen wir uns gut, ich wäre sonst in Hartz IV gelandet. Deshalb rate ich allen jungen Frauen dringend: Sichert euch finanziell so früh wie möglich für die Zukunft ab!

**MADAME:** Der Schauspieler Heiner Lauterbach hat mal in einem Interview erzählt, dass er damals das Trinken durch das Joggen ersetzt hat, sozusagen eine negative Sucht durch eine positive. Wie war das bei Ihnen?

**ANDREA NOACK:** Ich habe mir keine neue Sucht, aber drei Angewohnheiten zugelegt: erstens gesunde Ernährung, zweitens Meditation. Ich mache Zazen, „absichtsloses Sitzen“, bei dem man versucht, frei von Gedanken zu werden. Und die dritte ist das

Lesen. Diese Leidenschaft hatte ich durch das Trinken total vernachlässigt. Dass ich wieder lesen konnte, war für mich das Schönste am Nüchternsein.

**MADAME:** Sie schreiben, Sie hätten durch das Trinken auch Ihre Depression verdeckt.

**ANDREA NOACK:** Ja, inzwischen habe ich sie aktiv in Angriff genommen und vier Jahre Therapie hinter mir. Außerdem nehme ich ein Medikament dagegen. Alkohol ist das am leichtesten zu erhaltende Antidepressivum. Aber was man mit dem Alkohol weggeschoben hat, kommt wieder. Fünfzig Prozent der alkoholabhängigen Frauen haben psychische und physische Gewalterfahrungen gemacht. Auch ich war als junge Frau in einer ungesunden Beziehung. Alkoholismus ist oft mit anderen psychischen Erkrankungen verbunden.

**MADAME:** Und wie gehen Sie heute mit negativen Gefühlen um, die der Alltag so mit sich bringt? Man hat Streit oder Pech oder eine unvorhergesehene Rechnung flattert ins Haus ...

**ANDREA NOACK:** Ganz wichtig ist, sich sein Leben so zu gestalten, dass es einem gut geht. Dann steckt man schwierige Situationen leichter weg. Stichwort Selbstfürsorge: Ich achte zum Beispiel penibel darauf, dass ich drei Mahlzeiten am Tag esse, richtig schön spießig. Zur Selbstfürsorge gehört auch Schlaf – und die Nähe von Menschen, mit denen man sich wohlfühlt.

**MADAME:** Gehen Sie abends noch gerne aus?

**ANDREA NOACK:** Nein. Ich kenne inzwischen viele Leute, die keinen Alkohol mehr trinken, mit denen treffe ich mich im Café, im Kino

oder zum Spaziergehen. Früher haben sich die verabschiedet, die wenig oder keinen Alkohol trinken, heute die, die gern trinken, weil ihnen die Spaßbremse mit der Bionade auf den Wecker geht. Im Miteinander ist es etwas ganz anderes, nicht zu rauchen, als keinen Alkohol zu trinken, weil der ganz fest in unserer Kultur verankert ist – und Alkoholindustrie und Staat auch nichts unternehmen, um die Wurzeln zu kappen. Im Gegenteil: Es wird scheinheilig für einen „verantwortungsvollen Umgang“ plädiert – und damit die Verantwortung an den Konsumenten zurückgegeben.

BETTINA WÜNDRICH

## IMPULSGEBER

### LESEN

Andrea Noack hat eine Leidenschaft wiederentdeckt: das Lesen großer Romane wie Gustave Flauberts „Madame Bovary“ oder „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ von Marcel Proust – zum Eintauchen in eine andere Welt.

### SCHREIBEN

Maßgeblich inspiriert wurde Noack durch ein Schreibseminar der Schweizer Schriftstellerin Milena Moser, von deren Stil und Wesensart sie begeistert ist.

### SEHEN

Der Dokumentarfilm „Alkohol – Der globale Rausch“ von Andreas Pichler, der Anfang 2020 im Kino lief (Tiberius Film), offenbart die Verführungen der Industrie.



Weiterlesen: „Die Bestie schläft“ von Andrea Noack, Karl Blessing Verlag, 20 Euro