



FROM NINE TO WINE

In manchen Büros gehört die Sektflasche schon zum Inventar, und nach Feierabend trinkt man Stress gern mal weg. **Wenn Job-bedingter Alkoholkonsum zum Problem wird** – drei Frauen berichten

TEXT: MORITZ PONTANI





VÖLLIG LEER

Funktionieren Schlafen und Stressabbau nur noch mithilfe von Alkohol, ist das ein Warnsignal, sagen Ärzte



„Cheers, auf uns – und vielen Dank an das gesamte Team!“ Sektflöten klirren, es wird gelacht und auf den erfolgreichen Projektabschluss angestoßen. Beim Abendtermin mit den Kunden begleiten Cocktails die Kanapees. Und hat jemand Geburtstag, knallen im Office auch direkt die Korke. Aber nach zwei Gläsern heimgehen? Nö, lieber noch zur After-Work-Party mit den Kollegen...

Alkohol spielt im deutschen Arbeitsalltag eine riesige Rolle, denn „gemeinsamer Konsum regt Endorphine an, die dafür verantwortlich sind, soziale Bindungen zu stärken“, wie Studien des Evolutionspsychologen Robin Dunbar belegen. Logisch, man hat Spaß zusammen, vergisst für einen Moment das Leistungskorsett. Außerdem funktionieren „Unternehmen und Geschäfte oft über Vertrauen“. In gelockelter Stimmung geht „das ‚Ja‘ eines Kunden oft leichter über die Lippen“, sagt Job-Coach Claudia Kimich. Alkohol wirkt also nicht nur als Beziehungskleister unter Kollegen, sondern auch als Dealmaker-Instrument.

WORK HARD, DRINK HARDER

Laura McKowen hat dieses Instrument so oft benutzt, dass es irgendwann ihr Leben bestimmte. Auf die Amerikanerin passt ein Phänomen, das in Agenturkreisen „Mad Men“-Syndrom genannt wird. 15 Jahre lang zelebrierte sie den hedonistisch-erfolgreichen Work-Life-Style, der durch die Serie bekannt wurde. Sie machte in verschiedenen Marketing- und PR-Agenturen in Boston Karriere, inklusive sechsstelligem Gehalt und Titeln wie Director und Vice President. Ging sie zum Lunch mit Klienten, gab's immer Wein oder Longdrinks, wurde

jemand aus dem Team befördert? Cheers. Aber viele ihrer Kollegen brauchten eigentlich gar keinen Anlass, um den Korkenzieher hervorzu-kramen. „Es ist ja schon 17 Uhr“ reichte aus. Und Laura McKowen war immer mittendrin.

Bald trank die Mutter einer Tochter im Kleinkindalter nach der Arbeit bis zu vier Piccolos Billigwein während der Heimfahrt im Auto. Mit der Zeit kamen zu Hause noch mal zwei 0,7-Liter-Flaschen on top. „Ich saß dann morgens zitternd im Büro, meine Augen rot unterlaufen, die Haare zerfranst, ich hatte das Gefühl, mein Körper fällt auseinander“, erinnert sie sich. Trotzdem kippte sie weiter, oft sogar so viel, dass sie regelmäßig unter Blackouts litt. Einen dieser Ausfälle hatte sie auf der Hochzeit ihres Bruders, während ihre vierjährige Tochter die ganze Nacht über allein im Hotelzimmer lag. Das war ihr Rock-Bottom-Moment, der Weckruf für den Entzug. „Dieser Scheiß hätte mich fast umgebracht“, sagt Laura McKowen, heute erfolgreiche Buchautorin, Speakerin und Bloggerin, die mittlerweile Alkoholmissbrauch bei Frauen im Job offen thematisiert.

DAS ZUVIEL AN WEIN WIRD WEIBLICH

Dass Laura McKowen über ihr Problem spricht, ist auch deswegen wichtig, weil es einen besorgniserregenden Trend gibt. Übermäßiger Alkoholkonsum, der früher als typisch männlich galt, ist mittlerweile unter Frauen immer verbreiteter: Nach Angaben des Drogen- und Suchtberichts der Bundesregierung trinken in Deutschland knapp 15 Prozent der jungen Frauen (18-25 Jahre) riskante Mengen. 2016 waren es noch elf Prozent. Online stößt man außerdem immer öfter auf „Wine Moms“: trinkende Mütter, viele von ihnen berufstätig, deren Memes wie „Du trinkst gar nicht allein, deine Kinder sind doch zu Hause“ seit ein paar Jahren das Netz fluten und Alkohol zur wohlverdienten Vergütung für ihre Mehrfachbelastung verklären.

Wein und Bier können eben schnell zum erlernten Stressausgleich werden. Man kommt nach Hause, ist total platt vom harten ➤

Arbeitstag und gönnt sich vor dem Fernseher noch schnell ein Gläschen – zur Belohnung, zum Runterkommen, zum Loslassen. Irgendwann werden aus dem einen zwei. Dann eine halbe Flasche, die man auf einmal auch allein schafft. Der drückende Kopf und die Aspirin am Morgen gehören plötzlich so selbstverständlich zum Frühstück wie Kaffee. Spätestens an diesem Punkt hat man ein Problem.

EDLE TROPFEN – ES GIBT AUCH „GEHOBENEN“ ALKOHOLISMUS

Andrea Noack weiß, wie schnell man alkoholische Getränke mit falschen Gefühlen aufladen kann. Die ehemalige Kreativdirektorin und Werbetexterin trank immer dann am meisten, wenn sie bis spätabends arbeiten musste und der Druck auch zu Hause nicht abfallen wollte.



ANDREA NOACK

Die geborene Schwarzwälderin war 20 Jahre lang Alkoholikerin, seit mehr als acht Jahren ist sie trocken, und sie lebt mit ihrem Ehemann in Hamburg. Dort schrieb die Mutter einer Tochter auch das Buch „Die Bestie schläft“ (Blesing, 20 €), in dem ihr langer Kampf gegen die Sucht im Zentrum steht. Sie bloggt auf andrea.noack.de unter anderem über Ästhetisierung, Verherrlichung und Verharmlosung von Alkohol.

Ein paar Gläser Rotwein schieben in diesen Gedankenkarussell-Momenten das ideale No-Brainer-Ventil zu sein, um abschalten und somit das Jobtempo halten zu können. „Besonders trügerisch war, dass ich Alkohol nur abends konsumiert habe, gern mit

meinem Mann oder Freunden und zunächst ausschließlich Sekt und Wein“, sagt die Hamburgerin heute rückblickend. „Ich dachte früher, Alkoholiker trinken schon morgens harten Alkohol und dann den ganzen Tag lang.“ Ein Irrglaube, der sie lange ihr Problem ignorieren ließ. Bis auch noch Schnaps hinzukam. Und sie regelmäßig völlig ausgeknockt vom Stuhl oder ins Bett fiel.

FLASCHENWEISE FALSCHES VERSPRECHEN

Alkohol lebt von Trugschlüssen – etwa, dass er Teil eines Genusslebnisses ist, welches das Leben für kurze Zeit verbessert. Allen Carr, britische Selbsthilfe-Koryphäe, schreibt dazu in seinem Buch „Endlich ohne Alkohol!“. „Trinker leiden unter der Illusion, Alkohol diene der Entspannung, mache mutig, redengewandter und unterhaltsamer.“ Auch deshalb gehört er ganz selbstverständlich dazu. 96,4 Prozent aller deutschen Erwachsenen trinken Alkohol. Die Kehrseite? Jeder, der das Glas Sekt ausschlägt, etwa in der Kollegenrunde, gilt sofort als Spaßbremse oder „bestimmt schwanger“. „Wir erleben den Gruppenzwang in unserem Umfeld“, erklärt Allen Carr. „Wir wollen dazugehören und verdrängen dabei alles, was wir über die schädlichen Folgen des Alkohols wissen.“ Auch das macht diese Droge einmalig: Es >



LAURA MCKOWEN

...ist seit 2014 nüchtern und happy Singlemutter einer Tochter. Außerdem brachte sie das Buch „We Are The Luckiest“ (über amazon.de, ca. 22 €) heraus, das sich vor allem auf die Zeit konzentriert, in der sie den Alkohol besiegt hat. Gleichzeitig bloggt die Bostonerin über ihr Nüchternsein auf lauramckowen.com. In Onlinekursen hilft sie auf dieser Plattform anderen Betroffenen.



LIKE A PRO-MILLE
Gerade fleißige und erfolgreiche Menschen neigen dazu, zu viel Alkohol zu trinken, belegen Studien

VIEL ZU KIPPEN

Durchschnittlich trinken deutsche Erwachsene etwa vier Schnäpse à 2 cl pro Tag



ist die einzige, bei der das Umfeld irritiert – wenn nicht sogar beleidigt – reagiert, sobald man sie nicht konsumiert.

BÜROMITTRINKEN: EINE ABSURDE FOLGE DER EMANZIPATION?

Die dummen Sprüche kennt Vlada Mättig, jahrelang Alkoholikerin, nur zu gut. Sie versuchte, durch „Konsum auf Augenhöhe“ sogar ein Machtgefälle auszugleichen. „Am schlimmsten war es, als ich mal einen männlichen Chef der älteren Generation hatte. Von dem wollte ich mir nichts sagen lassen, das hat sich wohl unterbewusst in meinem Konsum widerspiegelt. Indem ich genauso viel trank wie Männer, konnte ich mit ihnen mithalten.“ Schnaps und Feminismus? Gehen offenbar Hand in Hand. Jürgen Rehm, Alkoholsuchtforscher, weiß: Es besteht ein nachweisbarer Zusammenhang zwischen dem Grad an Emanzipation in einem Land und dem Anteil an Alkohol, den Frauen dort konsumieren. Doch dass das bitte schön mit Contenance zu geschehen hat, hat Vlada Mättig beobachtet: „Frauen sollen zwar mittrinken und auch einiges vertragen können, aber betrunken sein und sich danebenbenehmen wie die Männer ist ein absolutes No-Go.“ Ihr zweifelhaftes Glück: Sie hatte eine irre Toleranzgrenze. „Selbst 2,6 Promille merkte man mir nicht an“, erinnert sie sich.

DAS THEMA NÜCHTERN BETRACHTEN

Vlada Mättig, Laura McKowen und Andrea Noack konnten nach langen Jahren der Selbstvergiftung ihr Problem schließlich lösen. Weil sie sich Ärzten und den Anonymen Alkoholikern anvertrauten und den Entzug angin-

gen. Auch eint sie der Wunsch, dass mit dem Tabuthema Alkoholabhängigkeit, gerade auch im Jobkontext, offener umgegangen wird. „Am besten wäre es, wenn man irgendwann so darüber sprechen könnte wie über Migräne“, sagt Andrea Noack. „Dann wären mehr Infos im Umlauf, und Arbeitnehmern, gerade aber Frauen, wäre bewusster, dass sie auf ihren Konsum achten müssen.“ Jede der drei Frauen genießt es, heute wieder klar denken zu können, mehr körperliche Energie zu haben. Auch für die Karriere optimale Assets, wie Vlada Mättig bestätigt: „Nüchtern sein hat im Job nur Vorteile: Man ist mehr auf Zack, arbeitet fokussierter und dadurch effektiver. Und das Coolste: Man wird selbstbewusst.“ Steht eine berufliche Challenge an, hätte sie früher zur Flasche gegriffen. „Heute denke ich mir einfach: So what!“, sagt sie. „Du kriegst das auch hin, wenn du ganz du selbst bist.“

DIE NEUE LUST AM NÜCHTERNSEIN

Diese Gruppen, Events und Vorbilder werben für Verzicht

SOBER CURIOUS MOVEMENT

...ist eine neue Bewegung, die „nüchtern, aber neugierig“ das dauerhafte Nichttrinken als cool abfeiert. Als Urheberin gilt Autorin Ruby Warrington mit ihrem Buch „Sober Curious“.

„SOBER SENSATION“-SINGLEPARTYS

...bei denen Solo-Feierbiester es nüchtern krachen lassen, sind in Berlin gerade angesagt. Mehr Infos unter: facebook.com/sobersensation

SOBER-PODCASTS

- „Ohne Alkohol mit Nathalie“
 - „Seltzer Squad“
 - „This Naked Mind“

**VLADA MÄTTIG**

...hat zehn Jahre lang extrem viel getrunken, lebt aber seit 2017 alkoholfrei. Das neueste Projekt der gelernten Betriebswirtin: **mesober.com**. Der Plan: Niemanden belehren, sondern einen Raum schaffen, in dem es sich gut und richtig anfühlt, ein Bewusstsein für ein alkoholfreies/alkoholreduziertes Leben zu entwickeln. Außerdem bloggt sie auf **herzsuchtfluss.de** über Lifestyle- und Suchtthemen.