

WARUM FRAUEN ZUR FLASCHE GREIFEN

Der prototypische Alkoholiker? Ein Mann, klar. Einer, der sich schon mittags ein Bier nach dem anderen zischt und den nach seinem Lieblingsgetränk benannten Bauch vor sich herträgt. Er trinkt gern mit seinen Kumpels, die auch ziemlich viel vertragen, und grölt mit ihnen die Kneipe zusammen. Wenn es ganz schlecht läuft, baut er besoffen einen Unfall oder stirbt an Leberzirrhose.

Vieles an diesem Klischee stimmt: Männer trinken häufiger und mehr Alkohol als Frauen. Sie trinken am liebsten Bier und sterben drei- bis viermal so häufig an Unfällen oder Krankheiten, die durch zu hohen Alkoholkonsum verursacht sind.

Eins aber stimmt nicht: Beim sogenannten „riskanten Alkoholkonsum“ unterscheiden sich Frauen und Männer so gut wie gar nicht. Jeder sechste Mann und jede siebte Frau trinken in einem Ausmaß, das definitiv gesundheitsschädlich ist.

Der entscheidende Gender Gap: Männer trinken meist laut und öffentlich, Frauen eher leise und zu Hause. Während Er beim „Rauschtrinken“ mit Bier oder Schnaps an der Spitze der Statistik liegt, gönnt Sie sich ein, zwei, drei, vier Gläschen Wein oder Prosecco auf dem Sofa. Oder auch ein, zwei Fläschchen. Und bevor sie einen Weinbauch kriegt, macht sie eine Diät.

Die gute Nachricht: Laut dem aktuellen „Drogen- und Suchtbericht“ der

Drogenbeauftragten der Bundesregierung ist der sogenannte „riskante Alkoholkonsum“ bei Männern seit Jahren rückläufig. Die schlechte Nachricht: bei Frauen nicht. Auch die Zahl der alkoholbedingten Todesfälle ist bei Männern in den letzten 20 Jahren „deutlich gesunken“ – bei Frauen nicht. Will heißen: Frauen holen beim Trinken auf.

Das liegt natürlich auch daran, dass die unemanzipierten Zeiten vorbei sind, in denen Alkoholkonsum für Frauen als unschicklich galt. Das gleiche gilt übrigens für das Rauchen: Bis in den 1960er Jahren war es undenkbar, dass Frauen in der Öffentlichkeit zur Zigarette griffen. Dass eine Marlene Dietrich das schon in den 1920er Jahren tat, galt als ähnlicher Skandal wie ihr Auftritt in Hosen. Mit der Frauenbewegung stieg in den 1970er Jahren die Zahl der Raucherinnen von knapp fünf auf knapp acht Millionen, und während die Männer immer weniger rauchten, holten die Frauen fast auf Gleichstand auf. Damit stieg prompt auch die Zahl der weiblichen Herzinfarkte und Schlaganfälle, der Lungenkrebs nahm bei Frauen innerhalb von nur zehn Jahren um 60 Prozent zu.

Studien ergeben beim Rauchen wie beim Trinken: Männer rauchen und trinken vor allem in geselliger Runde und um sich zu belohnen – Frauen allein und zur Stressbewältigung. Sie hat inzwischen oft einen ähnlich hektischen Berufsalltag wie Er – plus Verantwortung für Haushalt und

Kinder. Mit Wein kommt frau runter. „Die Angleichung des Alkoholkonsums der Geschlechter spiegelt also zum Teil eine Angleichung von Lebenswelten wider“, erklärt Prof. Jürgen Rehm, einer der führenden deutschen Forscher für Alkoholsucht an der TU Dresden.

Der andere Teil heißt: Gewalt. „Ein häufiges Motiv für Alkoholkonsum bei Frauen ist das Bedürfnis, belastende Lebensereignisse wie körperliche oder sexuelle Gewalt zu vergessen. Alkohol ist bei vielen Frauen das zuerst eingesetzte Suchtmittel, viele haben körperliche Gewalt erfahren und berichten über sexuelle Gewalt in der Kindheit“, erklärt der Fachverband Drogen und Rauschmittel. Alkohol könne „vordergründig helfen, sich nicht an schmerzhafte Folgen und traumatische Ereignisse erinnern zu müssen“.

Eine amerikanische Studie des National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism bestätigt: Jede zweite alkoholabhängige Frau war in ihrer Kindheit Opfer von sexuellem Missbrauch geworden, jede dritte Opfer allgemeiner körperlicher Gewalt.

Auch Frauen, die nach einer Kindheit mit Schlägen und Missbrauch als Erwachsene wieder in eine Gewaltbeziehung geraten, greifen nicht selten zur Flasche. „Für von Gewalt betroffene Frauen ist Alkohol oftmals eine Strategie, um erlittene Gewalt auszuhalten“, stellt der Fachverband Drogen und Rauschmittel fest. „Alkohol wird von Frauen, die häusliche Gewalt erleben, nicht nur zur Betäubung der Erinnerungen an bereits erlebte Gewalt konsumiert, sondern auch, um die Angst vor erneuter Gewalt zu dämpfen.“ Auch deshalb ist es wichtig, Kinder und Frauen vor Gewalt zu schützen.

**MÄNNER
TRINKEN IN
DER KNEIPE,
FRAUEN OFT
ALLEIN UND
GEGEN DEN
STRESS.**

Hamburg wie im Bilderbuch. Prachtvolle Gründerzeitfassaden, ein strahlend blauer Himmel über leuchtend grünen Bäumen. Andrea Noack sitzt am großen Holztisch des Esszimmers und bietet Getränke an. Wasser? Kaffee? Tee? Saft? Kein Tropfen Alkohol natürlich, denn Andrea ist trockene Alkoholikerin. Über die Geschichte ihrer Sucht und ihren Weg daraus hat sie ein Buch geschrieben: „Die Bestie schläft“. Die heute 62-jährige Literaturwissenschaftlerin arbeitete 25 Jahre als Texterin in der Werbebranche. Immer öfter griff sie abends zur Rotweinflasche und trank schließlich die Nächte durch. Sie machte mehrere Entzüge, aber erst als sie sich in einer Frauenklinik mit dem Thema Leistungsdruck befasst und ihre Gewalterfahrungen aufarbeitet, gelingt ihr der Ausstieg aus der Sucht.



Wie war Ihr Weg in den Alkoholismus?

Andrea Noack Am Anfang trank ich einfach nur zu viel. Alkohol war ein Hauptbestandteil in meinem Leben, schon lange vor der Abhängigkeit. Die Werbung ist eine sehr trinkfreudige Branche, ständig gibt es etwas zu feiern. Nach der Arbeit geht man oft zusammen aus. Aber irgendwann wurde der tägliche Konsum zum Zwang. Jede Schwierigkeit habe ich abends mit Alkohol abgemildert. Ohne Alkohol funktionierte ich nicht mehr richtig. Das führte zu einem Kontrollverlust – und zu Aggressionen, wenn ich am Trinken gehindert wurde. Die schlimmste Störung war eine Depression, begleitet von enormen Selbstzweifeln.

Die Sie dann wiederum mit Alkohol zu überwinden versuchten.

Ja, aber das verstärkte die Depression.

Oft bleibt es nicht bei nur einer Sucht.

Fast alle Alkoholiker sind vom Nikotin abhängig, worüber selten gesprochen

wird. Und im Job wird oft Kokain oder Speed konsumiert.

Was in der Werbebranche vermutlich sogar noch als chic gilt.

Die Werbebranche, vielleicht sogar die Kreativbranche insgesamt, ist nach meiner Erfahrung stark von ausbeuterischen Elementen und patriarchalen Strukturen geprägt. Und Alkohol zementiert das. Kumpanei, Kungeleien – Alkohol ist immer dabei. Frauen möchten mithalten oder trinken heimlich aus Versagensangst. Es herrscht eine Doppelmoral: Wir betonen Kompetenz, setzen jedoch gleichzeitig auf traditionelle Rollenbilder. Es mag inzwischen mehr Frauen in Führungspositionen geben, aber zu meiner Zeit waren die meisten Vorgesetzten und Geschäftsführer Männer. Frauen mussten von vornherein mindestens mehr, wenn nicht doppelt so viel leisten wie die männlichen Kollegen, um vergleichbare Positionen zu erreichen, falls sie das überhaupt schafften. Bezahlte Überstunden gab

es nicht, Wochenendarbeit war selbstverständlich.

Sie haben also vordergründig das Bild der „starken Frau“ bedient.

Ja, und das ist der Topos, der uns krank macht. Er dient viel zu oft der Selbstausbeutung.

„Ich war von früh bis spät damit beschäftigt, für andere zu sorgen. Und Kunden zu bedienen“, schreiben Sie. Wie schaffen wir es, uns von dieser Dienstmagd-Mentalität zu befreien?

Da haben wir noch viel zu tun. Wir haben die Dienstmagd als Karrierefrau verkleidet. Das habe ich erst sehr spät begriffen. Ich führte Probleme eher auf meine eigene Unfähigkeit zurück als auf ein System, das Frauen ausbeutet und Männer bevorzugt. Dieses System habe ich tatsächlich erst durch meine Suchterkrankung, oder besser durch meinen Ausstieg aus der Sucht, erkannt.

Wie erkennt man rechtzeitig den sogenannten „Point of no Return“, ab dem

es nahezu unmöglich ist, mit dem Trinken aufzuhören?

Meistens muss erst etwas passieren: Unfall, Jobverlust ... Viele gehen auch über diesen Punkt hinaus und leugnen die Zwanghaftigkeit des Trinkens. Da hilft nur noch Hilfe von außen. Und selbst dann landen Menschen nach zehn Rehas in der Selbstzerstörung. Deshalb sind Prävention, Information und Selbstfürsorge so wichtig. Für Frauen ist das besonders schwer, weil sie in einer Welt der Performer Familie und Karriere unter einen Deckel bekommen müssen. Immer noch sind Frauen in dem Zwiespalt, die Früchte der eigenen Ausbildung ernten und gleichzeitig gute Mütter sein zu wollen. Es ist nie genug.

Welche Rolle spielen Gewalterfahrungen bei der Entstehung einer Alkoholsucht?

Eine große. Kindliche Gewalterfahrungen sind das Einfallstor in die Sucht. In meinem Fall war es ein Onkel, der im Alkoholrausch immer wieder randalierte und die Familie einschüchterte. Zweimal sind wir zu den Nachbarn geflohen, weil wir fürchteten, dass er uns umbringt. Bis zu meiner Suchterkrankung war mir dieses Problem aber nicht als traumatische Erfahrung bewusst.

Wiederholen viele Frauen erlittene Gewalt in späteren Beziehungen? Sie selbst waren in einer früheren Beziehung mit einem Mann liiert, der Sie geschlagen hat.

Ja. Bestimmte Verhaltensweisen werden in toxischen Beziehungen wiederholt und mit Süchten kompensiert. Mit Freud gesprochen: Durch die Wiederholung bringen wir diese Gewalt zur Sprache. Bei Geheimhaltung wird der Leidensdruck gesteigert, bis es

knallt. Die Seele sucht sich ein Ventil. Im Nachhinein sehe ich die Sucht als mein größtes Geschenk, da ich durch sie Gewalterfahrungen zu verarbeiten begann. Viele trinken weiter, weil sie an ihr Trauma nicht rühren wollen. Deshalb ist Gewaltprävention auch Suchtprävention.

Eine Suchtklinik nur für Frauen brachte Ihnen die entscheidende Hilfestellung.

Ja. Eine Klinik nur für Frauen ist eben frei von männlicher Gewalt, traumatisierte Frauen können sich dort sicher fühlen. Sie bietet einen Schutzraum und dort gibt es bestimmte Konflikte nicht. Zum Beispiel, dass Männer Raum greifen in Gruppentherapien, in gemischtgeschlechtlichen Gruppen kommen sie häufiger zu Wort. Zum Mansplaining kommt hinzu, dass sich viele Frauen in der Therapie verlieben. Wieder wird alles auf eine andere Person projiziert, anstatt die Sucht zu bekämpfen. Grundsätzlich ist es heilsam für traumatisierte Frauen, unter Frauen zu sein.

Sie beschreiben Frauen mit ganz unterschiedlichen Suchtgeschichten. Was haben sie gemeinsam?

Die meisten Frauen hatten Gewalt durch Männer erlebt, die einen schon als Kind, die anderen als Erwachsene. Vergewaltigung war fast schon ein Klassiker. Eine Frau war von ihrem Ex-Partner misshandelt und fast umgebracht worden. Eine andere verzweifelte an der Pflege ihres aggressiven Mannes und rutschte mit

Melissengeist in die Sucht. Eine andere, weil der Vater ihren Bruder bevorzugt und sie als Mädchen abgelehnt hatte. Eine weitere war alleinerziehend und mit Kind und Job überfordert. Der Verlust naher Angehöriger als Trauma gab

es auch, aber das war eher die Ausnahme. Doch alle mussten einen Schmerz oder eine Verletzung zudecken.

Erstaunlich war Ihre Reaktion, als Sie aus der Klinik nach Hause kommen. Die Wohnung völlig verdreht, Ihr Mann zischt erst mal ein Bierchen. Sie atmen tief durch, nehmen aber alles wie gewohnt hin. Wieso schafften Sie es nicht, Ihrem Ärger Luft zu machen und Rücksichtnahme einzufordern?

Es ist natürlich ein Riesenproblem, dass der Partner oftmals nicht versteht, was Sucht ist. Alkohol ist allgegenwärtig. Wenn einer von beiden plötzlich abstinent ist, vorher aber gemeinsam getrunken wurde, führt das zwangsläufig zu Konflikten. So war es natürlich auch bei uns. Letztlich hat mein Mann aber nach einiger Zeit auch aufgehört zu trinken.

Wie kommt man nach der Therapie im geschützten Umfeld mit der harten Wirklichkeit klar?

(Lacht) Gar nicht, erstmal. Man muss lernen, schwierige Situationen ohne das Suchtmittel zu meistern. Man braucht Freunde, die am Leben Spaß haben, ohne sich fortwährend einen hinter die Binde zu gießen. Mir hat geholfen, dass ich ein Kind habe. Ich wollte keine Alkoholikermutter sein. Disziplin allein reicht aber nicht, man braucht eine Aufgabe und einen Sinn.

Spielt Solidarität von Frauen eine Rolle?

Eine entscheidende! Dazu gehört auch, dass wir Frauen einen achtsamen, nicht abwertenden Blick auf trinkende Frauen haben. Scham führt zu Schweigen und Schweigen verstärkt die Sucht. ♀

Das Gespräch führte Ute Cohen.

 **WEITERLESEN**

Andrea Noack: Die Bestie schläft (Blessing, 20.60 €), www.andreanoack.de

„VIELE FRAUEN TRINKEN WEITER, WEIL SIE NICHT AN IHR TRAUMA RÜHREN WOLLEN.“