

# Der Freund der Frauen

Früher tranken Frauen heimlich. Heute ist Trinken im Ausgang mit Freundinnen ein Emblem weiblicher Ermächtigung. Bis man einmal zu viel neben einem Fremden erwacht ist.

Michèle Binswanger

Redaktorin Hintergrund & Recherche

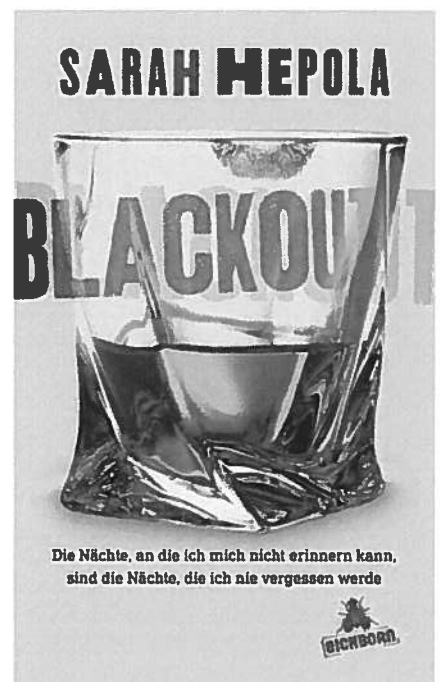
@mbinswanger 09:56

## Stichworte

Drogen

Alkoholmissbrauch

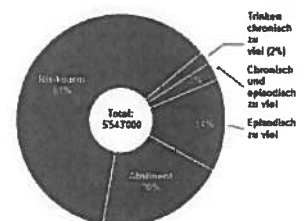
## Das Buch



Sarah Hepola: Blackout. Eichborn-Verlag, 300 Seiten. Erscheint am 13. Mai auf Deutsch.

## Artikel zum Thema

### Wie viel Alkohol ist «normal»?



Wenn das Feierabendbier problematisch wird: Trinkmuster und deren Verbreitung in der Schweiz. Mehr...

27.10.2014

1 | 7 Rauschende Party: Zwei Frauen haben Spass – und wohl bald einen Kater. Bild: Philosophygeek (Flickr) (7 Bilder) < >

Sarahs Hepolas Geschichte beginnt mit dem Geräusch ihrer Absätze in einer Pariser Hotellobby. Eben noch hat sie mit dem Concierge geschäkert und sich dabei bemüht, nicht zu betrunken zu wirken. Jetzt klackert sie beschwingt und guter Dinge über den Marmor. Alles im grünen Bereich! Dann senkt sich Dunkelheit wie ein Samtvorhang über ihr Bewusstsein. Als er sich wieder hebt, liegt sie in einem Hotelbett und auf ihr ein fremder Mann. Er hat ein freundliches Gesicht, und sie selber scheint es zu geniessen, aber sie erschrickt. «Ich sollte gehen», sagt sie. «Du hast doch eben erst gesagt, du wolltest bleiben?»

Sarah hatte einen Filmriss, genannt Blackout. So bezeichnet man das Phänomen, wenn der Blutalkoholpegel den Hippocampus lahmlegt. Die Hirnregion ist für unser Langzeitgedächtnis zuständig, trinkt man zu viel, setzt sie aus. Manchmal fehlen nur ein paar Minuten hier und da, aber wenn man die Punkte verbindet, ergibt sich ein Bild. Aber manchmal fehlen Stunden. Von aussen ist ein Blackout nicht zu erkennen. Denn das Kurzzeitgedächtnis funktioniert einwandfrei, weshalb man sich in einem Blackout angeregt unterhalten, in der Karaokebar «Like a Virgin» singen oder sich für ein sexuelles Abenteuer ins Nebenzimmer zurückziehen kann. Um sich am nächsten Morgen an nichts zu erinnern.

### Trinken für die Emanzipation

In ganz Europa nimmt der durchschnittliche Alkoholkonsum ab, nur Frauen trinken immer mehr. Das zeigen verschiedene Untersuchungen. Für die Schweiz gibt es keine aktuellen Zahlen, aber Peter Eggli von der Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme weiss: «Das Trinkverhalten der jungen Frauen hat sich verändert. Sie beginnen ähnlich früh zu trinken wie Männer und scheuen auch vor riskanten Mengen nicht zurück.» Die Frauenbewegung hat den Geschlechtsunterschiede auch in dieser Hinsicht überbrückt.

Über Generationen hinweg war Alkohol ein Männerproblem, und Frauen spielten die Aufpasserinnen. Sie sahen zu, dass ihre Gatten den Lohn nicht schon am Freitag versoffen, in Gesellschaft mahnten sie ihre betrunkenen Partner zur Mässigung, und

sie machten sich stark, wenn es um Jugendschutz und Prohibition ging. Natürlich gab es immer auch schon Frauen, die dem Alkohol verfielen. Doch im Gegensatz zu den Männern trank die typische Alkoholikerin heimlich, zu Hause.

### Beliebteste Lifestyle-Droge

Heute ist Alkohol die beliebteste Lifestyle-Droge der Frauen. Da sie später heiraten und länger Singles bleiben, gehen sie mehr aus. Sie haben ein aktiveres Sexualleben, und Alkohol ist ein Teil davon. Sie trinken nach der Arbeit, beim Daten, im Ausgang, mit Freundinnen und gern auch mal ein bisschen mehr. Das mit der Hand verwachsene Martiniglas ist zum Emblem von Freiheit und Ermächtigung geworden, Trinken ein Teil des Erwachsenwerdens.

Es sind Frauen wie Sarah Hepola. Die amerikanische Journalistin hat ein Buch geschrieben über ihre Liebesbeziehung zum Alkohol, die öfter mal mit einem Abend ohne Erinnerungen endete. Mit Freunden zu trinken, ist heute ein fester Bestandteil weiblicher Sozialisation, nicht nur in Amerika, sondern auch in England, Australien und Europa. Junge Frauen arbeiten wie Männer, sie feiern wie Männer, sie trinken wie Männer, und sie schämen sich nicht dafür, im Gegenteil. Alkohol nimmt ihnen die Selbstzweifel. Hilft ihnen dabei, hilft sich freier, wilder, lustiger und sexuell befreiter zu fühlen und damit die ihnen von der Gesellschaft zugeordnete Rolle zu leben. Und Trinken hilft gegen sozialen Stress und die Fallstricke des Perfektionismus – wenn die hochgesteckten Ziele doch nicht zu erreichen sind. Und da beginnen die Probleme.

### Der grosse Unterschied

Frauen vertragen aufgrund ihrer Konstitution weniger Alkohol und bauen ihn auch langsamer ab. Das lässt sie schneller süchtig werden und macht sie anfälliger für Blackouts, was wiederum eigene Risiken birgt. Wie es der amerikanische Alkoholforscher Aaron White ausdrückt: «Männer in einem Blackout tun der Welt Dinge an. Frauen in einem Blackout werden Dinge angetan.» Männer erwachen nach einem Blackout im Gefängnis. Frauen in den Betten Fremder.

In ihrer wildesten Phase trank sich Katja (Name der Redaktion bekannt) zweimal wöchentlich ins Blackout. Das heisst, morgens zu erwachen und Detektiv spielen zu müssen: Wie bin ich hierhergekommen, was habe ich gestern getan? Und wie komme ich wieder hier raus?

### Wann ist es zu viel?

Für Katja begann Alkohol erst relativ spät eine Rolle in ihrem Sozialleben zu spielen. Aufgewachsen in einem strengen Elternhaus, trank sie höchstens mal ein Glas Sekt an einer Feier. Das änderte sich, als sie auszog und zu studieren begann. Neue Stadt, neue Freunde, neue Trinkgewohnheiten. Die Clique lernte zusammen, machte Sport, kochte zusammen, trank Wein dazu, dann kam das traditionelle Vorglühen für den späteren Ausgang, man ging tanzen und trank weiter. Damals schon erlebte Katja das eine oder andere Blackout. «Dadurch, dass ich als Jugendliche wenig getrunken hatte, hatte ich den Nachteil, dass ich meine Grenzen nicht kannte und dass ich nicht einschätzen konnte, wann es zu viel ist.» Den obligaten Kater am nächsten Morgen nahm sie in Kauf, selbst ein gelegentliches Blackout konnten sie und ihre Freunde mit Humor nehmen. Man macht einen drauf, es war superlustig, und mit Verlusten muss man rechnen.

Dieses Verhalten ist heute gesellschaftlich akzeptiert, und wenige möchten die Freiheit missen, auch mal über die Stränge schlagen zu können. Doch wer den Absprung nicht rechtzeitig schaffe, kriege ein Problem, sagt Peter Eggli von der Alkoholfachstelle. Katja begann gezielt zu trinken, als sich das Studium nicht so entwickelte, wie sie es sich gewünscht hatte. Es ging nicht mehr um die Gruppe, die Leichtigkeit ging verloren, und Gesellschaft zu suchen, wurde zum Vorwand, sich abschiessen zu können. Beziehungen gingen in die Brüche, Katja flog aus dem Studium, und dann lief alles aus dem Ruder. Ihr Konsum nahm exzessiv zu, sie

## Sie will den Briten den Alkohol austreiben

**Porträt** Sally Davies, medizinische Beraterin der britischen Regierung, verschreibt ihren Landsleuten Mässigung im Pub – und erntet Protest. Mehr...

Von David Hesse 29.01.2016

## Schweizer trinken weniger Alkohol

Unter dem rückläufigen Alkoholkonsum leidet vor allem der Schweizer Wein. Mehr... 10.08.2015

---

### Links

→ **Stichwort: Alkoholmissbrauch**

---

### Die Redaktion auf Twitter

Stets informiert und aktuell. Folgen Sie uns auf dem Kurznachrichtendienst.

@tagesanzeiger folgen

wachte regelmässig ohne jegliche Erinnerung an den letzten Abend auf. «Ich verlor die Kontrolle. Das machte mir Angst.»

### **Alkohol machte ihr Leben klein**

Eggl fasst die Risiken des Rauschtrinkens für Frauen so zusammen: Sie erleben öfter Gewalt oder ungewollte sexuelle Kontakte. Doch auch der kontinuierliche Konsum ist schädlich. Irgendwann führt er zum Leistungsabbau. Anders als die Männer, die gemäss der Statistik mit 25 am meisten trinken und ihren Konsum dann verringern, steigern ihn die Frauen, bis sie etwa 40 sind, kontinuierlich an. Bei Frauen dauert es zudem auch länger, bis dem Umfeld etwas auffällt oder sie sich Hilfe holen. Sie kommen erst, wenn es nicht mehr geht, sagt Eggl, wenn der Arbeitgeber oder der Partner interveniert: «Niemand kommt und sagt: Ich trinke zu viel. Sie sagen: So wie ich trinke, hat es Auswirkungen auf mein Leben. Ich habe keinen Antrieb mehr, mache Fehler, mir ist gekündigt worden.»

Katja zog die Reissleine früh genug. «Als ich realisierte, dass mir die Kontrolle zu entgleiten drohte, hörte ich auf, von einem Tag auf den anderen.» Zwei Jahre lang trank sie gar nicht. In dieser Zeit begann sie ihr Leben neu zu organisieren und versuchte sich darüber klar zu werden, welche Rolle Alkohol künftig in ihrem Leben spielen sollte. Es sei nicht einfach gewesen, sagt sie heute. Abstinenzler sind Aussenseiter, sind Spielverderber. Heute trinkt Katja wieder, aber nur noch in Massen. Ein Glas zum Essen oder zum Anstossen, fertig.

### **«Es machte Spass zu trinken»**

Sarah Hepola tat sich schwerer mit dem Aufhören. «Ich musste sehr lange mit mir ringen. Es machte Spass zu trinken. Es bereitete mir so viele schöne Stunden, es gehörte zu meiner Identität als moderne Frau.» Doch auch bei ihr häuften sich die Blackouts, die Freunde begannen sich um sie zu sorgen, ihr Leben geriet aus der Bahn. «Mein Leben begann zu schrumpfen. Alkohol hat einen Bumerangeffekt. Erst ist es sehr toll, und dann fällt es auf dich zurück und ist wirklich schlecht. Das geht so im Verlauf eines Rauschs und im Verlauf eines Trinkerlebens.» Hepola brauchte einige Anläufe, bis sie einsah, dass sie nicht einfach weniger trinken konnte. Sie musste ganz aufhören. «Ich hatte Angst, Alkohol war mein Freund, mein Kollege, mein Liebhaber, immer für mich da. Ich dachte, die Leute würden mich nüchtern nicht mehr mögen.»

Sie täuschte sich. Zwei Jahre dauerte es, bis sie erkannte, dass ihr Leben ohne Alkohol besser ist, wenn auch nicht unbedingt einfacher. Hepola geht nicht mehr in Bars, und auch beim Daten tut sie sich schwer. «Jungs mögen Frauen, die trinken, weil sie sexuell offener und empfänglicher sind.» Und sie selber wünschte sich ebenfalls, sie könnte sich ihre Dates schöntrinken. Manchmal vermisst sie das, aber sie weiss, dass sie das Richtige tut. Wenn Trinken heute ein Teil der weiblichen Sozialisation ist, das Schmiermittel, das ihnen den Übergang ins Erwachsenenleben erleichtert, dann ist der bewusste Umgang mit Alkohol der Endpunkt. Denn Erwachsenwerden heisst manchmal, vor Dingen wegzulaufen. Selbst wenn sie Spass machen. (Tages-Anzeiger)

(Erstellt: 16.03.2016, 20:07 Uhr)