

Fataler Stressabbau

Wenn nur noch Alkohol zu helfen scheint

5 *Frauen verklären den Feierabenddrink gern zum emanzipierten Genuss. Je erfolgreicher sie sind, je höher ihr Sozialstatus ist, desto mehr Alkohol trinken sie.*

Von Susanne Kaloff, Spiegel.Online, 18.03.2020

10 Wenn sie abends heimkomme vom Job, gieße sie sich gern ein Glas Wein ein, erzählte mir neulich eine Bekannte. Sie rase nicht heim vor Gier, aber genieße es als Ritual: "Wein ist für mich auch ein Stück Wellness."

Das Wort Wellness in Verbindung mit Alkohol verblüffte mich kurz, dann erinnerte es mich an das, was ich früher auch glaubte, ohne es jemals so ausgedrückt zu haben: Wein entspannt wie ein Bad im warmen Whirlpool. (...)

15 Heute herrscht ausgerechnet dort, wo der Alkoholkonsum gefährlich wird, praktisch Gleichberechtigung. Frauen trinken zwar weiterhin deutlich weniger als Männer, rutschen aber schneller in den Risikobereich (...).

Der Anteil der Frauen, die sich regelmäßig einen Rausch antrinken, liegt bei etwas mehr als 20 Prozent. Nur scheinbar paradox: Je gebildeter und erfolgreicher Frauen über 30 sind, je höher ihr Sozialstatus ist, umso mehr Alkohol trinken sie.

20 Woran liegt das? Der Mediziner Bastian Willenborg behandelt in der Oberbergklinik Berlin/Brandenburg unter anderem Abhängigkeitserkrankungen. "Vor hundert Jahren hat es sich noch nicht mal geschickt, als Frau mit Freundinnen auszugehen", sagt er, "diese Freiheiten, die früher nur Männer hatten, wurden hart erkämpft." Zur Folge hat diese zweifellos positive Entwicklung leider auch, dass Frauen nicht nur ein Ventil für die Doppel- und Dreifachbelastung brauchen, sondern häufig demonstrieren wollen, in jeder Beziehung mit den Männern mithalten zu können.

30 Doch aus Spaß wird Ernst, wenn man bemerkt, dass man sich das Leben, vor allem die Abende, ohne Alkohol gar nicht mehr richtig vorstellen kann. Und vor allem nicht vorstellen will. Selbst dann nicht, wenn Mediziner immer wieder darauf hinweisen, wie wichtig es ist, Abstinenztage einzulegen. Nicht nur in Form eines kleinen salonfähigen Detox, sondern generell jede Woche als Pause von mindestens zwei Tagen, um den Körper zu entlasten.

35 (...) Alkohol ist eine psychoaktive Substanz: In kleinen Mengen wirkt er anregend und leicht beruhigend. Darüber hinaus werden im Gehirn Endorphine freigesetzt. Die Stimmung hebt sich, Ängste und Anspannungen wirken kurzzeitig erträglicher. Wer am Abend trinkt, schläft zwar leicht ein, hat aber später in der Nacht damit zu kämpfen, dass der Alkoholpegel auf ein stimulierendes Level abgefallen ist – statt Nachtruhe ist dann also Nachtaktivität angesagt.

Dass heute Frauen so offen, geradezu demonstrativ Alkohol trinken, hängt vermutlich damit zusammen, dass sie tatsächlich leistungsstärker sein müssen als früher, um mithalten zu können:

40 Job, Ehe, Familie, soziale Medien, der Druck, alles zu wuppen und dabei noch sagenhaft auszusehen, was am besten noch mit einem Selfie belegt wird. Manchmal wirkt es, als wären Erschöpfung und Stress ein Statussymbol, ein Beleg dafür, dass wir ordentlich rödeln und professionell leiden. Feminismus ist eine feine Sache, aber manchmal scheint für Frauen alles nur noch harte Arbeit zu sein: Erziehung, Selbsthilferatgeber lesen, Listen abarbeiten, die neueste Meditations-App ausprobieren, Sex haben. Der Glaube, sich ständig reparieren und optimieren zu müssen, erzeugt noch mehr Arbeit. "Frauen trinken in der Regel, um Aufgaben integriert zu kriegen; sie nutzen Alkohol, um viel bewältigt zu bekommen", sagt Suchtexperte Bastian Willenborg. "Männer trinken eher, um schwierige Situationen und Aufgaben zu vergessen." (...)

50 Frauen sprechen ja heutzutage sehr viel über Selbstliebe und Selbstakzeptanz, vielleicht wäre ab und zu ein wenig mehr Selbstloyalität hilfreich. (...) Ist es nicht kurios, dass glutenfrei, laktosefrei, zuckerfrei, koffeinfrei, parabenfrei gefeiert wird, aber sobald es alkoholfrei heißt, wird es ungemütlich?