



Neun Jahre!

Kleinefeine Schreibschule für Jung & Alt  
Dr. Erna R. Fanger Hartmut Fanger MA

## Sachbuchtipps des Monats August 2022

© erf

### SCHATTENSEITE DER KARRIEREFRAU

**Eva Biringer: *Unabhängig. Vom Trinken und Loslassen***, Harper Collins, Hamburg 2022

Seit Jahren geht laut der hier vorgestellten Studien der Alkoholkonsum deutlich zurück, hat angeblich bei Jugendlichen sogar einen historischen Tiefstand erreicht. Ausgenommen einer Gruppe, nämlich bestens ausgebildeter Frauen in gut bezahlten Jobs, wo er kontinuierlich steigt.

Diese Frauen um die 30 sind Feministinnen, emanzipiert, beruflich erfolgreich mit entsprechendem Verdienst und karrierebewusst. Sie joggen, achten auf Fitness, Figur und Ernährung. Nicht selten befolgen sie Achtsamkeitskonzepte, machen Yoga, greifen zu Bio.

Die Frage stellt sich, ob sich in einem schleichenden Prozess mit Feminismus und Alkoholkonsum ein neuer Trend etabliert hat – die Psychotherapeutin Ann Dowsett Johnston spricht gar von einer „Feminisierung der Trinkkultur“. Die Beliebtheit neuer Rosé-Weine und -Sektarten scheint dies zu bestätigen. „Die Zukunft ist weiblich, der Wein ist pink“ zitiert Biringer die US-Autorin Holly Whitaker aus „Quit Like a Woman“, einem gleichwohl packenden, an Frauen gerichteten Plädoyer für Selbstfürsorge und Selbstverantwortung, statt Flucht in den Alkohol.



Überdies konstatiert Biringer einen deutlichen Zusammenhang zwischen Alkoholismus und Anorexie, wie Magersucht oder Bulimie – viele davon Betroffene trinken außerdem. Auch wenn dies insofern wenig plausibel scheint, als Alkohol kalorienreich ist, überdies mit Kontrollverlust einhergeht, wo es bei diesen Ernährungsstörungen doch vornehmlich darum geht, unter keinen Umständen die Kontrolle über den Körper zu verlieren. Ihres Erachtens macht jedoch gerade das darin sich erweisende Paradox Sinn: Man kann nicht permanent leistungsorientiert und kontrolliert sein, braucht ein Ventil, um diesem von allen Seiten spürbaren Druck zu entkommen. Das Trinken, gesellschaftlich nicht nur legitimiert, sondern, zumindest im Rahmen manch beruflicher Zusammenkünfte, geradezu eingefordert, gehört dazu, um „in“ zu sein.

Hervor sticht die umfassende Recherche nahezu sämtlicher Fakten rund um das Thema. So kann einem der Alkoholkonsum durchaus vergehen, wenn Biringer detailliert die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken erhellt – von Bluthochdruck, erhöhtem Krebsrisiko, Panikattacken, Zittern, um nur einige zu nennen. Entschieden stellt sie auch den ‚moderaten Alkoholkonsum‘ in Abrede, zitiert hier Vertreter\*innen des Verbandes der Ernährungswissenschaftler\*innen Österreichs: „Es gibt keine gesunde Menge Alkohol“, sowie eine über Jahrzehnte angelegte Studie des US-Zentrums für

Gesundheitsstatistiken, die der Auffassung widerspricht, dass etwa geringe Mengen Rotweins die Herzgesundheit förderten. Ebenso stelle sich die Frage, inwieweit die Rede vom ‚moderaten Alkoholkonsum‘ Auslegungssache sei. Abgesehen von der Tatsache, dass Frauen Alkohol sehr viel schlechter vertragen als Männer, das gesundheitliche Risiko für sie entsprechend höher liege.

Beunruhigend überdies die Tatsache, dass ‚weltweit mehr Menschen durch Alkohol als Verkehrsunfälle, illegale Drogen und Verbrechen sterben‘. Ganz zu schweigen von den immensen Kosten für das Gesundheitssystem. Nicht zuletzt wird die Alkohol-Lobby aufs Korn genommen. So etwa mit der Erwähnung Sabine Bätzing-Lichtenthälers (SPD), letzte Politikerin, die als Drogenbeauftragte u. a. versucht hatte, ein Werbeverbot für alkoholische Getränke vor 20:00 Uhr zu erwirken und sich für eine Steuererhöhung auf Alkohol einsetzte – am Beispiel von Island oder Schottland nachweislich hilfreiche Maßnahmen – jedoch kläglich scheiterte.

Ermutigend hingegen das ausführliche letzte Kapitel, bezeichnenderweise betitelt mit ‚Der Anfang‘, wo Biringer facettenreich Wege nahebringt, die den Ausstieg aus der Sucht begleiten und den Anfang eines Lebens jenseits der Abhängigkeit markieren. Im Grunde lassen diese sich allesamt unter dem Begriff Selbstfürsorge, Selbstliebe, zusammenfassen. Welche Alternativen bieten sich, statt im Alkohol Zuflucht zu suchen. Das fängt damit an, zu tun, was man liebt. Und das ist bei Biringer nicht zuletzt das Schreiben. Daran schließt die Frage, was nährt uns, im konkreten wie im übertragenen Sinn. Was essen wir, womit beschäftigen wir uns, was erfüllt uns, schenkt uns Zufriedenheit, Freude. Zitiert werden, neben eigenen Erfahrungen, jede Menge authentischer Zeugnisse von Betroffenen, die ihre Sucht überwunden haben. Zeugnisse des Aufschwungs in die Selbstwirksamkeit.

Aber lesen Sie selbst, lesen Sie wohl!

*Unser herzlicher Dank für ein Rezensionsexemplar gilt Harper und Collins*