

Gegen Alkoholabhängigkeit

DER ZERBROCHENE SCHLAF von Ernst Herhaus

Dies vorweg: Das Buch aus dem Jahr 1978 ist vergriffen, aber über Amazon weiterhin bestellbar. Wenn Sie die diesen mit einer schonungslosen Offenheit geschriebenen, temporeichen Lebensbericht von E.H. gelesen haben, wissen Sie mit Sicherheit mehr über alle Fallen und Nuancen dieser Krankheit als Ihr Arzt oder Therapeut – und finden vielleicht auch präzisere eigene Worte für Ihr Erleben. Etwa 30 Phasen mache ein Suchtkranker durch, bevor er im Delirium lande – der Autor hat sie alle durchlebt und in diesem Bericht mit einer fast feierlichen Genauigkeit festgehalten. Hastiges Trinken und Schuldgefühle gehören dabei zum Vorstadium. Chronisch wird es bei Lebenskel E.H., Jahrgang 1932, war bereits mit 22 Jahren Alkoholiker (den er vehement vom Säufer unterscheidet, «der nichts im Hirn hat»); am 27. 11. 1973 beginnt seine Genesungsgeschichte: «Heute trocken.» Lassen Sie sich von diesem Anfang inspirieren!

PARADIES von A. L. Kennedy

Dieses Buch wirkt wie ein Glas Milch mit Cointreau: Bereits eine kleine Dosis ist schockierend. Die Protagonistin Hannah trinkt wie ein Mann und verliebt sich in einen Mann, der gleichfalls trinkt. Das klingt nach gleichen Interessen, nach einem Trinker-«Paradies». Aber bald klingt es auch nach gleichen Illusionen, schliesslich weiss man: Alkoholiker, die träumen, planen ihren Rückfall. Und der lässt nicht auf sich warten. Was aus der Perspektive von Hannah erzählt wird, ist extrem. Extrem und ergreifend. Und es enthält die Warnung, dem, was uns Hannah vorlebt, bloss nicht zu folgen.

NÜCHTERN von Daniel Schreiber

Während die Figuren der ersten zwei Bücher fast feierlich hin und her pendeln zwischen Delirium und Nüchternheit, zwischen Vollrausch und Entziehungskur, immer auf der Suche nach einem «idealen Grad der Trunkenheit», eröffnet uns dieser Essay einen neuen Erkenntnisraum: Der 37-jährige Berliner Journalist beschreibt in diesem äusserst mutigen schmalen Band seinen Weg in die Alkoholsucht, aber auch, wie es ihm gelang, sich davon zu befreien. Scham und Selbstbetrug sind dabei zwei zentrale Begriffe. Aber – und das ist vielleicht das Neue an einem Buch über das Trinken – der Alkoholismus wird nicht nur als Problem Einzelner

abgetan, sondern auch die Gesellschaft wird in den Blick genommen. Abstinenz will gelernt sein, und dazu brauchen wir einander!

DIE DREI SPINNERINNEN von den Brüdern Grimm

Dieses Märchen hat auf den ersten Blick nichts mit Alkoholmissbrauch zu tun zu – und doch werden Sie darin schnell einige Themen wiedererkennen, wie Scham, Selbstbetrug oder körperliche Veränderungen. Aber jetzt soll nicht mehr moralisiert oder analysiert werden: Lesen Sie dieses Märchen und lassen Sie sich von der faulen Tochter, der garstige Mutter und den drei seltsam deformierten alten Weiblein zum freien Assoziieren verführen! Den Text finden Sie [hier](#).

<http://maerchen.woxikon.de/9/die-drei-spinnerinnen>