Annie Grace

Einfach nüchtern!

Leseprobe

Einfach nüchtern!

von Annie Grace

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

LESERSTIMMEN

„Das selbstloseste und beeindruckendste Buch, das ich je gelesen habe. Danke Annie Grace – für Ihre Weisheit, Ihre Klugheit, Ihren Sinn für Humor und Ihre Liebe. Ich bin überzeugt davon, dass Sie mein Leben gerettet haben. Heute hat meine jüngste Tochter ihr Abschlusszeugnis erhalten, und nun beginnt die nächste wichtige Phase ihres Lebens. Sie wird dabei nicht allein sein. Danke, Annie Grace, für dieses Geschenk."

—Bernie M., Dublin, Irland

„Was für ein großartiges Buch! *Einfach nüchtern!* hat mir die Augen geöffnet. Ich dachte, ich könnte mich einfach bewusst gegen Alkohol entscheiden. Jetzt weiß ich, dass zuerst mein Unterbewusstsein über die Gefahren von Alkohol Bescheid wissen muss, und dass das Verlagen danach dann einfach verschwindet! Dr. John Sarnos Arbeiten hatte ich bereits gelesen und seine Empfehlungen umgesetzt. Daher war mir die Kraft unseres Unterbewusstseins nicht unbekannt. Trotzdem kann ich kaum glauben, wie sehr mir dieses Buch und diese wirkungsvolle Methode geholfen haben. Vielen Dank!"

—Theresa G., Chapel Hill, North Carolina

„Ich liebe die behutsame, bodenständige Herangehensweise, mit der Alkoholprobleme beschrieben werden, und die klare, strukturierte Art, mit der unsere Sichtweise und unser Verhalten in puncto Alkohol auf den Prüfstand gestellt wird. Dieses Buch hat mir dabei geholfen, mich von meiner Scham und meinen Schuldgefühlen zu befreien und selbst aktiv zu werden, um mein Leben zum Besseren zu wenden."

—Elizabeth R., Australien

„Ohne übertreiben zu wollen: Dieses Buch hat mich und meine Einstellung zum Trinken völlig verändert – und zwar dauerhaft, wie ich finde. Dank Annies Weisheit konnte ich einige Dinge ohne Alkohol meistern, die ich früher nie für möglich gehalten hätte. Ich kann gar nicht genug Gutes über dieses Buch sagen, und all denen, die beim Thema Trinken oder Nicht-Trinken zwiespältige Gefühle haben, nur wärmstens ans Herz legen, es zu lesen. Nochmals vielen Dank, Annie Grace. Du hast mir mein Leben zurückgegeben. Ganz im Ernst."

—Katy F., Albuquerque, New Mexico

„Ich bin ein großer Fan von Jason Vale und wollte deshalb auch unbedingt Einfach nüchtern! lesen. Es war äußerst interessant, mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe dieser Sucht und das Unterbewusstsein zu erfahren. Es hat meine Grundhaltung, warum ich ein abstinentes und glückliches Leben führen will, noch erheblich verstärkt. Ich empfehle allen wärmstens, dieses Buch mit seiner Vielzahl an praktischen Tipps und Vorschlägen zu lesen – egal ob es darum geht, den eigenen Alkoholkonsum einzuschränken oder ganz auf Alkohol zu verzichten. Ich fand es großartig!"

—Sarah L., London

„Eine wirklich optimistisch stimmende und realistische Philosophie und Herangehensweise. Danke, Annie Grace."

—Louise P., Des Moines, Iowa

„*Einfach nüchtern!* hat mir einiges an Klarheit und Fokus bezüglich meines Trinkverhaltens und meines zehnjährigen Kampfes um ein nüchternes Leben verschafft und mir Einblick in Dinge gegeben, die ich vorher nie genauer erforscht habe. Annie nimmt ihre Leser Schritt für Schritt mit auf eine Entdeckungsreise. Ich hatte immer das Gefühl, als redete sie mit mir persönlich und wüsste ganz genau, an welchem Punkt ich mich psychisch und körperlich gerade befinde. Ich lese mir immer noch ab und zu einige Abschnitte als Rückhalt durch. Ich empfehle dieses Buch wärmstens allen, die eine neue Herangehensweise an das Thema Alkohol suchen und es mit offenen Augen und bei vollem Lichte betrachten wollen."

—Sam G., Sydney, Australien

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort xix
Einführung 1
1. Einfach nüchtern: Wie und warum es funktioniert 6
2. Der Trinker oder der Drink? Teil 1: Der Trinker 25
3. Der Trinker oder der Drink? Teil 2: Der Drink 40
4. Schwellenpunkt: Ist Trinken eine Gewohnheit? 50
5. Sie: Einfach nackt 55
6. Schwellenpunkt: Trinken wir wirklich, weil es uns schmeckt? 65
7. Du: Kontaminiert 73
8. Schwellenpunkt: Ist Alkohol flüssiger Mut? 89
9. S#*%! Wir sitzen in der Falle 98
10. Schwellenpunkt: Trinken macht mich locker und den Sex besser 115
11. Der lange Weg zum Trockensein 123
12. Schwellenpunkt: Ich trinke gegen Stress und Anspannung 135
13. Das Wunder des plötzlichen Trockenseins 145
14. Schwellenpunkt: Ich mag es, zu trinken; es macht mich glücklich. 156
15. Die Sucht definieren: Teil I 166
16. Schwellenpunkt: Ist Alkohol im Gesellschaftsleben unverzichtbar? 183

17. Die Sucht definieren: Teil II 192
18. Schwellenpunkt: Es liegt an unserer Kultur.
Ich muss trinken, um dazuzugehören 202
19. Der Absturz: Warum es bei einigen schneller
bergab geht als bei anderen 212
20. Ein nacktes Leben in unserer Gesellschaft 224
21. Einfach nüchtern! 247
22. Das Geheimnis, einfach weniger zu trinken
und damit glücklich zu sein 265
23. Der Weg: „Rückfall" 290
24. Gutes weitergeben 295
Endnoten 303

VORWORT

3.33 Uhr morgens. Jede Nacht wache ich zur selben Zeit auf. Ich frage mich kurz, ob das etwas zu bedeuten hat. Wahrscheinlich nicht; wahrscheinlich ist es nur ein Zufall. Ich weiß, was jetzt kommt, und ich versuche, mich dagegen zu wappnen. Die üblichen Gedanken kämpfen sich an die Oberfläche. Ich versuche, den letzten Abend zusammenzustückeln, zu zählen, wie viele Drinks ich eigentlich hatte. Ich komme auf fünf Gläser Wein, dann trübt sich meine Erinnerung. Ich weiß, dass ich noch ein paar mehr hatte, aber ich habe den Überblick verloren. Ich weiß auch, dass ich nicht so weitermachen kann. Ich fange an, mir Sorgen um meine geistige Gesundheit zu machen, und begebe mich auf den allzu bekannten Pfad der Angst und Selbstgeißelung: Was hast du dir bloß gedacht? Gibt es überhaupt irgendetwas, das für dich Bedeutung hat? Irgendjemand? Wie würdest du dich nach einer Krebsdiagnose fühlen? Das geschähe dir recht. Was ist mit den Kindern? Oder Brian? Sie lieben dich. Sie haben wahrlich keinen guten Grund dafür, aber sie tun es trotzdem. Warum bist du so schwach? So dumm? Wenn ich mir wirklich bewusst mache, wie tief ich schon abgestürzt bin, schaffe ich es vielleicht, mein Leben wieder unter Kontrolle zu bekommen. Als nächstes kommen die Schwüre, meine Versprechen, es morgen ganz anders zu machen. Um das alles wieder hinzukriegen. Versprechen, die ich nie halte.

Ich liege etwa eine Stunde wach. Manchmal weine ich. Manchmal ekele ich mich so vor mir selbst, dass ich nur noch Wut spüren kann. Seit kurzem schleiche ich mich in die Küche und trinke noch mehr. Nur so viel, um mein Gehirn endlich zum Schweigen zu bringen, wieder einschlafen zu können und mich nicht mehr so elend zu fühlen.

Diese frühen Morgenstunden sind die einzige Zeit, in der ich ehrlich zu mir selbst bin, zugebe, dass ich zu viel trinke und mich ändern muss. Es ist die schlimmste Zeit des Tages und es ist immer dasselbe, Nacht für Nacht. Am nächsten Morgen aber ist es so, als hätte ich eine Amnesie. Ich werde wieder zu einem völlig glücklichen Menschen. Da ich mein nächtliches Elend damit nicht in Einklang bringen kann, ignoriere ich es einfach. Wenn Sie mich fragen, warum ich überhaupt trinke, antworte ich, dass ich es mag, dass es mich entspannt, und dass das Leben damit mehr Spaß macht. Außerdem wäre ich geschockt, wenn Sie nichts mit mir trinken würden. „Du lieber Himmel, warum denn bloß nicht?“, würde ich mich fragen. Tagsüber habe ich die volle Kontrolle. Ich bin erfolgreich und sehr beschäftigt. Es gibt praktisch keine äußeren Anzeichen dafür, dass ich zu viel trinke. Ich bin so beschäftigt, dass ich so etwas wie Gedanken über das Ehrlichsein zu mir selbst, ein Infragestellen meines Verhaltens oder gebrochene Versprechen gar nicht erst aufkommen lasse. Dann kommt der Abend, mit ihm das Trinken, und der Teufelskreis beginnt von vorn. Ich habe keine Kontrolle mehr über mich, und der einzige Moment, an dem ich mutig genug bin, dies zuzugeben, ist drei Uhr morgens, mutterseelenallein, im Dunkeln.

Die Antworten auf die Frage, was das wohl bedeuten könnte, sind furchtbar. Was, wenn ich ein ernstes Problem habe? Was, wenn ich Alkoholikerin bin? Was, wenn ich vielleicht nicht normal bin? Ich habe Angst, dass mein Stolz mich umbringt, weil ich nicht die geringste Absicht habe, mich in irgendeiner Weise abstempeln zu lassen. Ich habe Angst vor Scham und Stigmatisierung. Wenn ich die Wahl habe, entweder ein elendes, aber abstinentes Leben zu führen, oder mich zu früh ins Grab zu trinken, wähle ich letzteres. Es ist entsetzlich, aber wahr.

EINFÜHRUNG

„Wir dürfen keine Angst vor Veränderung haben. Vielleicht fühlst du dich sehr sicher in deinem Teich, doch wenn du ihn nie verlässt, wirst du niemals erfahren, dass es so etwas gibt wie einen Ozean, ein Meer."
—C. JoyBell C.

Was wäre, wenn wir die Zeit um die Jahre unserer unbewussten Konditionierung zurückdrehen und wieder die Perspektive von Nichttrinkern übernehmen könnten? Nicht die ehemaliger (trockenen) Alkoholiker, sondern die von Menschen, die dasselbe Verlangen oder Bedürfnis nach Alkohol haben wie jemand, der noch nie eine Flasche angefasst hat – also die eines waschechten Nichttrinkers. Nun, das können Sie. Am Ende dieses Buches werden Sie frei genug sein, um das Für und Wider des Trinkens abzuwägen und die Rolle von Alkohol in Ihrem Leben selbst zu bestimmen, ohne von emotionalen oder unlogischen Gelüsten bestimmt zu werden. Sie werden mit Ihrer Entscheidung glücklich sein, denn es wird Ihre eigene Entscheidung sein, die Sie aus einer persönlichen Freiheit heraus treffen, und nicht aufgrund von Verpflichtungen oder Zwang. Ihr Verlangen nach Alkohol wird sich in Luft aufgelöst haben. Daher werden Sie ganz unabhängig von Ihrer Entscheidung nicht mehr

das Gefühl haben, etwas zu verpassen. Sie werden sich nicht mehr nach einem Drink sehnen oder bestimmte gesellschaftliche Anlässe wegen der starken Versuchung meiden. Ohne Verlangen gibt es keine Versuchung. Vor allem aber müssen Sie sich nicht als krank oder machtlos abstempeln lassen.

Dieses Buch wird Ihre Wahrnehmung verändern und Ihnen zeigen, warum Sie trinken, sowohl aus psychologischer wie aus neurologischer Sicht. Vielleicht glauben Sie, bereits zu verstehen, warum Sie trinken – um Stress abzubauen, in Gesellschaft gut zu funktionieren oder aber Leben in eine Party zu bringen. Dies aber sind nur Rechtfertigungen für Ihr Trinken, da die tatsächlichen Gründe für Ihr Verhalten wesentlich subtiler und unbewusster sind. Das Verstehen dieser Gründe wird Ihnen die Kontrolle zurückgeben. Es wird Ihrer Verwirrung und Ihrem Elend ein Ende setzen. Zuerst aber müssen wir rückgängig machen, was die Jahre – oder Jahrzehnte – der unbewussten Konditionierung angerichtet haben.

Verzweifeln Sie nicht wegen Problemen, gegen die Sie in der Vergangenheit erfolglos gekämpft haben (wie zum Beispiel wegen misslungener Versuche, trocken zu werden). Das hilft Ihnen nicht weiter. In unserer Gesellschaft geistert die stark in den Köpfen verhaftete Annahme herum, dass Menschen, die ihren Alkoholkonsum nicht kontrollieren können, willensschwach sind. Meiner Erfahrung nach sind die Menschen, die mehr trinken als sie sollten, aber oftmals die stärksten, klügsten und erfolgreichsten Leute. Zu trinken oder den Wunsch zu haben, zu trinken, macht Sie nicht zu einem schwachen Menschen. Auch wenn es Ihnen schwerfällt, dies zu glauben: Die fehlende Fähigkeit, den eigenen Alkoholkonsum zu kontrollieren, ist kein Zeichen von Schwäche. Also hören Sie sofort auf mit Ihrem Selbsthass.

Wahrscheinlich glauben Sie, dass ein eingeschränktes Trinkverhalten zwangsläufig mit Verzicht einhergeht. Die Vorstellung, weniger zu trinken, erfüllt Sie, ganz genau wie mich damals, mit schierem Grauen. Sie fürchten, dass Partys und andere gesellschaftliche

Anlässe öde und nur schwer erträglich werden. Wenn Sie trinken, um Stress abzubauen, kann allein der Gedanke, auf die zusätzliche Unterstützung von Alkohol verzichten zu müssen, extrem furchteinflößend sein. Doch es ist wahr: Mit dem hier vorgestellten Ansatz können Sie mühelos weniger trinken und sich dabei wohl und glücklich fühlen. Was für eine euphorische und lebensverändernde Erfahrung! Sie werden sich begeistert darauf freuen, mit Freunden auszugehen, sogar in Bars, und dabei zu wissen, dass nicht ein Tropfen Alkohol Ihre Lippen berühren wird.

Heißt weniger trinken völlige Abstinenz? Müssen Sie für immer damit aufhören? Das liegt ganz bei Ihnen. Sie allein werden eine Entscheidung treffen, die auf den Informationen beruht, die Ihnen Kraft schenken und Ihnen Ihre Kontrolle zurückgeben, statt Ihnen Regeln aufzuzwingen. Wir werden uns alle Aspekte des Suchtkreislaufs ansehen. Machen Sie sich also jetzt keine Gedanken darüber, dass Sie nun sofort eine Entscheidung darüber fällen müssen, wie viel oder wie oft Sie ab jetzt trinken. Das Einzige, was in diesem Moment zählt, ist, dass Sie Hoffnung haben. Alles, was Sie wissen müssen, ist, dass dieser Ansatz funktionieren kann und wird – und Sie aus den Klauen des Alkohols befreit.

Vielleicht glauben Sie, dass ich Ihre Situation überhaupt nicht nachvollziehen kann; dass ich keine Ahnung habe, wie sehr Sie an der Flasche hängen. Vielleicht trinken Sie schon seit vielen Jahren, und diese ganzen Behauptungen erscheinen Ihnen einfach nur absurd. Das macht nichts. Skepsis wird dem Ergebnis keinen Abbruch tun.

Egal aus welchem Grund Sie sich für dieses Buch entschieden haben – Sie werden darin nur gute Nachrichten finden. Wenn Sie die Informationen auf diesen Seiten lesen, sich kritisch damit auseinandersetzen und sie sich zu Herzen nehmen, werden Sie genug Inspiration finden, um Ihren Alkoholkonsum stark einzuschränken, und zwar ohne das Gefühl eines Verzichts zu haben. Stattdessen werden Sie sich mit Ihrer Entscheidung glücklich, wenn nicht

6.
SCHWELLENPUNKT: TRINKEN WIR WIRKLICH, WEIL ES UNS SCHMECKT?

„Um uns selbst zu heilen, müssen wir mit all unserer Kraft diejenigen unserer Überzeugungen ändern, die auf fehlerhaften Informationen basieren."
—Kevin McCormack

Noch bevor Sie selbst einen einzigen Schluck Alkohol gekostet hatten, **beobachteten** Sie, wie alle um Sie herum tranken und den Geschmack des Alkohols zu genießen schienen. Ihre allerersten **Erfahrungen** damit widersprachen jedoch höchstwahrscheinlich diesen Beobachtungen. Kinder mögen Alkohol in der Regel nicht, wenn sie ihn das erste Mal probieren. Doch weil wir weiterhin andere Menschen um uns herum sehen, die trinken, **nehmen wir einfach an**, dass es sich dabei um etwas Gutes und Positives handeln muss, auch wenn es vielleicht nicht so schmeckt. Wir **schlussfolgern** daraus, dass wir weiterhin trinken müssen, oder bekommen vielleicht sogar gesagt, dass wir noch „einen Geschmack dafür entwickeln müssen". Und mit der Zeit entwickeln wir tatsächlich einen

Geschmack für Alkohol. Jetzt stimmt unsere Erfahrung endlich mit unseren Beobachtungen überein, und es fällt uns leichter, zu glauben, dass Alkohol gut schmeckt. Mittlerweile trinken wir tatsächlich auch deshalb, weil wir gelernt haben, den Geschmack zu mögen.

Doch sehen wir uns die Realität an:

Wir müssen nur einen Geschmack dafür entwickeln

Diese Rechtfertigung ist eine gewaltige Täuschung, die noch mehr Menschen dazu bringt, zu trinken. Meine Kollegin Yani ist Französin. Sie erzählte mir, dass ihre Eltern sie schon als Kind, seit sie etwa acht Jahre alt war, dazu ermunterten, ein paar Schlucken Wein zu trinken – so wie meine Eltern mich dazu ermuntern wollten, den Spinat auf meinem Teller wenigstens zu probieren. Sie mochte den Geschmack nie und sagte dies ihren Eltern auch, doch diese bestanden darauf, dass sie wenigstens davon kostete. Sie sollte nur abwarten – später, wenn sie älter wäre, würde sie Wein bestimmt mögen. Und damit hatten sie recht. Heute trinkt Yani fast jeden Abend Wein. Wenn wir das erste Mal Alkohol probieren und ihn dabei fast ausspucken, ist immer jemand zur Stelle, der uns versichert, dass wir schon noch auf den Geschmack kommen werden.

Doch wenden wir uns nun kurz wieder unserem erstaunlichen Körper zu, dessen Aufgabe es ist, uns am Leben zu halten. Wir wissen, dass wir Wasser und Essen zum Überleben brauchen. Wenn wir nichts essen und nichts trinken, sterben wir. Andere Tiere sind sich dessen nicht bewusst. Wie bringt die Natur sie dazu, trotzdem zu fressen und zu trinken? Indem sie sie instinktiv Hunger und Durst verspüren lässt.

Wir wissen, dass bestimmte Dinge giftig sind, weil es uns gesagt wurde, oder weil sie als Gift gekennzeichnet sind. Woher weiß eine Hirschkuh, welche Pflanzen sie fressen kann, und welche giftig für sie sind? Aufgrund eines brillanten, aber sehr einfachen Konzepts: Die Gräser und Pflanzen, die sie fressen kann, riechen und schmecken

gut, während die Pflanzen, die ihr schaden können, schlecht riechen und schmecken.

Unser Geruchs- und unser Geschmackssinn sind für unsere Gesundheit unersetzlich. Sie helfen uns dabei, zwischen gutem und verdorbenem Essen zu unterscheiden. Die Produkte in unserem Kühlschrank mögen ein aufgedrucktes Verfallsdatum haben, doch unsere eigene Fähigkeit, zu riechen, wenn Fleisch verdorben oder Milch sauer ist, ist wesentlich ausgeklügelter als ein Datum auf einem bestimmten industriell hergestellten Nahrungsmittel. Unsere Sinne garantieren unser Überleben.

Ich war vor kurzem in Brasilien und sah dort, dass an den Tankstellen auch Ethanol angeboten wird. Vielleicht überrascht es Sie, wenn ich Ihnen sage, dass das Ethanol, was Sie in Ihren Tank füllen, genau dasselbe Ethanol ist, das auch in dem Alkohol steckt, den Sie trinken. Ganz genau: Alkohol ohne Zusatzstoffe ist Ethanol. Purer Alkohol schmeckt entsetzlich, und schon eine sehr kleine Menge davon ist tödlich. Wir verwenden sehr komplexe Prozesse und Zusatzstoffe, um Alkohol so zu verändern, dass er gut schmeckt. Doch verringert keiner dieser Prozesse den Schaden, den der Konsum dieses Treibstoffs anrichten kann.

Alkohol zerstört unsere Gesundheit, indem er unsere Leber und unser Immunsystem angreift. Er wird mit über 60 verschiedenen Krankheiten in Zusammenhang gebracht.[53] Doch gerade weil wir uns nur sehr oberflächlich mit den Risiken unseres Alkoholkonsums auseinandersetzen, dafür aber umso empfänglicher für die allgegenwärtigen sozialen Botschaften sind, die Alkohol anpreisen, rechtfertigen wir unser Trinkverhalten damit, dass uns Alkohol eben schmeckt. Und das glauben wir auch. Wir Menschen haben eine geradezu unheimliche Fähigkeit zum Selbstbetrug.

Stellen Sie sich einen jungen College-Studenten vor, der das erste Mal als Zuschauer bei einem Football-Spiel ein paar Bier trinkt. Das Bier ist billig und warm, und eigentlich schmeckt es scheußlich. Sie können sich ziemlich sicher sein, dass er jetzt lieber irgendein kaltes

11.
DER LANGE WEG ZUM TROCKENSEIN

„Sei geduldig mit dir. Die Entwicklung des Selbst ist wie eine zarte Pflanze; es ist heiliger Boden. Es gibt keine größere Investition.“
—Stephen Covey

Stellen wir uns vor, Sie versuchen, mit dem Trinken aufzuhören.

Zuallererst informieren Sie sich wahrscheinlich im Internet über all das, was Alkohol anrichtet. Was Sie dort finden, bestätigt Ihre eigenen Gründe dafür, aufzuhören, nur noch mehr. Also sind Sie motivierter als jemals zuvor. Doch Sie haben sich noch nicht mit den wahren Gründen auseinandergesetzt – damit, warum Sie wirklich trinken. Wie Charles Duhigg in seinem Buch *Die Macht der Gewohnheit* erklärt, ist unsere Willensstärke wie ein Muskel, der ermüdet und schließlich keine Energie mehr hat.[156] Irgendwann, nach einem weiteren harten Tag, sind Sie frustriert. Ihre Willensstärke schwächelt, und Sie beschließen, sich nur einen Drink zu gönnen. Aus einem werden mehrere. Da es Ihnen nicht gelingt, damit aufzuhören, beginnen Sie zu glauben, dass Sie wirklich abhängig sind. Plötzlich scheint das Aufhören genauso schwer zu sein, wie Sie immer gehört haben.

Wenn das Trockenwerden uns schwerfällt, wird dadurch unsere Überzeugung verstärkt, dass Alkohol eine große Macht auf uns ausübt. Er muss ein sehr hohes Suchtpotential haben, und wir müssen extrem von ihm abhängig sein. Je mehr wir über die Gründe für das Trockenwerden nachgrübeln, umso schlechter geht es uns, wenn wir auf Alkohol verzichten. Noch miserabler fühlen wir uns aber, wenn wir der Versuchung nachgeben.

Und doch scheint dies alles unlogisch zu sein. Wir haben bereits begriffen, dass Alkohol uns nur Probleme bereitet, und unsere Bemühungen, weniger zu trinken, haben uns den Spaß daran gänzlich genommen. Wir genießen das Trinken nicht mehr, und unsere heftigen Rückfälle werden stets von Reue und Selbsthass begleitet. Es geht uns hundeelend, wenn wir unserem Drang nachgeben, und wir können nicht verstehen, warum wir es einfach nicht schaffen, damit aufzuhören. Was müssen wir wissen, um endlich frei zu sein? Wir müssen zunächst verstehen, wie unser Abstieg begann.

Mein Absturz

Ihre persönlichen Lebensumstände werden sich von meinen gewiss unterscheiden. Das Prinzip bleibt trotzdem dasselbe. Für mich begann alles so:

Als Kind steckte ich voller Begeisterung und Energie, und zwar ohne einen einzigen Tropfen Alkohol. Ich brauchte keinen, um Spaß auf Pyjama-Partys, Spielplätzen, Schulveranstaltungen oder bei anderen Dingen zu haben.

Es fing in der High School an. Zuerst mochte ich den Geschmack von Alkohol nicht. Die einzige Person, die ich kenne, die den Geschmack ihres ersten Drinks mochte, ist meine Freundin Jenny. An einem Strand in Frankreich probierte sie das erste Mal einen Mix aus Malibu und Coca Cola. Natürlich war es lecker – das Getränk bestand wohl zu 95 Prozent aus Zucker! Die exotische Umgebung tat das Übrige, und daher würde Jenny auch Ihnen erzählen, dass sie ihren ersten Drink genoss. Doch wenn wir ehrlich zueinander

sind, werden wir uns bestimmt darüber einig sein, dass sie nicht den Alkohol mochte, sondern den Zucker darin, und den französischen Strand. Wenn ihr erster Drink ein Schnaps in irgendeinem Keller gewesen wäre, hätte sie ihn bestimmt ausgespuckt. Nicht einmal Ratten würden das Zeug anrühren. In ihrem Buch *Introduction to Learning and Behavior* weisen Powell und Symbaluk daraufhin, dass die meisten Laborratten Alkohol nicht freiwillig trinken, wenn er ihnen hingestellt wird.[157] Sie tun es nur dann freiwillig, wenn er ihnen vorher unter Zwang verabreicht wurde und sie eine körperliche Abhängigkeit davon entwickelt haben.

Meine ersten Erfahrungen mit Alkohol waren jedenfalls nicht sehr angenehm. Ich erinnere mich noch daran, dass ich jede Menge sozialen Druck verspürte. Ich war mit einem älteren Jungen zusammen, der hoffte, dass der Alkohol meine Hemmungen abbauen würde. Er besorgte mir süße Weinschorlen, die mir aber nicht schmeckten. Da ich von ihm gemocht werden wollte, versuchte ich, Gefallen daran zu finden, obwohl ich lieber etwas anderes getrunken hätte. Ich war jung, glücklich und gesund. Ich brauchte keinen Alkohol.

Unsere Abneigung gegen den Geschmack unserer ersten Drinks unterstützt merkwürdigerweise die Entwicklung einer Abhängigkeit. Würde der erste Drink fantastisch schmecken, wären wir vielleicht etwas vorsichtiger. Da unsere ersten alkoholischen Drinks uns nicht wirklich begeisterten, schlugen wir alle Vorsicht in den Wind. Denn wie sollten wir von etwas abhängig werden, das wir gar nicht mögen? Ich erinnere mich noch gut an den Geschmack meines ersten Orangensaft mit Wodka. Ich war zwölf Jahre alt. Meine Cousins und ich waren 19 Kilometer durch die Wildnis zu heißen Quellen gewandert. Sie gaben eine Wasserflasche herum, in die sie den Cocktail gefüllt hatten, den ich heute als Screwdriver kenne. Als ich einen Schluck davon trank, spie ich ihn fast aus und fragte: „Was habt ihr mit dem Orangensaft angestellt?“

Das ist ein gutes Beispiel dafür, wie wir unsere Instinkte mit unserem Intellekt unterdrücken. Tränke ein Tier etwas, das schlecht

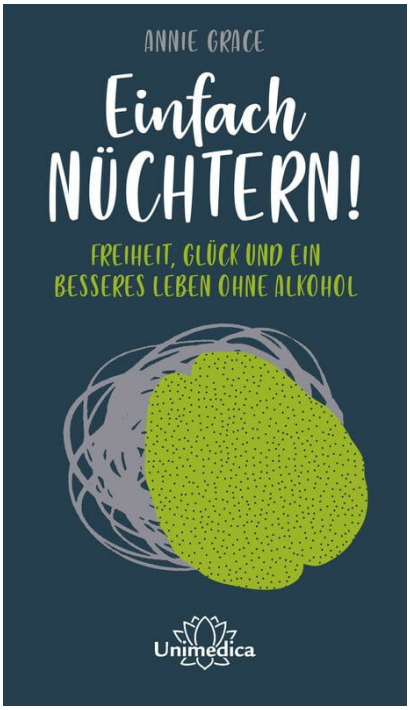
Annie Grace

Einfach nüchtern!

Freiheit, Glück und ein besseres Leben ohne Alkohol

344 Seiten, geb.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de