

## Auf dem Buchmarkt hat das Thema «Alkoholfreies Leben» Hochkonjunktur

Was vor sechs Jahren mit dem Titel «Nüchtern» von Daniel Schreiber begann, hat sich inzwischen zu einer erfolgreichen Nische des Buchmarkts gemausert: Bücher, die den Vorzügen eines alkoholfreien Lebensstils – und bisweilen auch dem beschwerlichen Weg dorthin – gewidmet sind. Unter den erfolgreichsten Titeln rangiert das 2021 erschienene Buch «Ohne Alkohol: Die beste Entscheidung meines Lebens» der deutschen Autorin Nathalie Stüben. ROLF HÜLLINGHORST hat es gelesen.

Als [Nathalie Stüben](#) die «beste Entscheidung ihres Lebens» traf, nämlich ohne Alkohol zu leben, hatte sie schon eine bewegte Geschichte mit dem Alkohol hinter sich – und sie war immer noch jung. Wie bewältigen junge Frauen ihre Abhängigkeit? Gibt es Unterschiede zu Männern in der gleichen oder ähnlichen Situation? Wie sind heute die Wege aus der Abhängigkeit? Gibt es den Königsweg? Fragen über Fragen, die sich immer wieder stellen, wenn es um das Thema Alkohol geht, und deren Beantwortung immer auch in ihrer Zeit gesehen werden müssen.

«Als ich wusste, jetzt muss ich etwas tun», so erzählte es Nathalie Stüben im Interview, «habe ich das Thema so angepackt, wie ich es als Journalistin gelernt habe: Sich im Internet schlau machen, Podcasts hören und lesen, lesen, lesen, um einen Anpack zu finden.»

Diese Bemühungen führten zunächst zur eigenen Verhaltensänderung. «Ich dachte, ein Leben ohne Alkohol bedeute Verzicht. Was für ein Irrtum. Ein Leben ohne Alkohol bedeutet Freiheit.»

Im vorliegenden Buch wird sehr schnell deutlich, wie intensiv Nathalie Stüben sich in die gesamte Thematik der Alkoholproblematik nicht nur eingelesen, sondern auch eingearbeitet hat. Selbstverständlich geht es in erster Linie um die Frage, warum war gerade ich abhängig – und eigentlich gibt es darauf, für sie persönlich – keine Antwort. Aber Einblicke in die verschiedenen Erklärungsmodelle der unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen mit der Erkenntnis, dass es den einen Weg in die Abhängigkeit nicht gibt, und demzufolge auch unterschiedliche Wege aus der Abhängigkeit möglich und notwendig sind. Dabei geht es immer wieder um das Krankheitsverständnis: Kein Zweifel daran, dass Abhängigkeit behandelbar ist – aber durchaus Zweifel an der Grundannahme, dass das Leiden eines Abhängigen darin besteht, dass sie oder er unfähig ist, mässig zu trinken. So schreibt die Autorin: «Wenn krank bedeutet, dass ich nicht mässig trinken kann, dann bedeutet gesund, dass ich's kann. Und hier steige ich aus. Zu meinem Verständnis von Gesundheit zählt nicht, dazu in der Lage zu sein, eine toxische Substanz zu konsumieren!»

Natürlich steht in dem Buch noch viel mehr. Immer wieder kommen Menschen zu Wort, mit denen die Autorin über ihre Podcast- und YouTube-Angebote in Kontakt steht, um sowohl die Individualitäten als auch die Allgemeingültigkeit der Aussagen im Buch zu belegen.



**«Ich dachte, ein Leben ohne Alkohol bedeute Verzicht. Was für ein Irrtum.»**

**Nathalie Stüben über ihren Weg zur Abstinenz.**

*Foto: oamn.jetzt*

Natürlich geht es um die Fragen der Behandlung und der Behandlungsangebote und um die Auseinandersetzung mit den männlich dominierten, auf langjährige Abstinenz zurückblickenden Mitgliedern in der Selbsthilfe.

### Alkohol: ein gesamtgesellschaftliches Problem

Was mich am meisten beeindruckt hat, das ist die gut belegte Schlussfolgerung, dass wir es hier nicht mit individuellen Problemen zu tun haben, sondern dass es sich beim Angebot alkoholischer Getränke und beim gesellschaftlichen Umgang damit um ein solch grosses Problem handelt, dass es kollektiv verdrängt wird und daran fast alle in der Gesellschaft in ihren unterschiedlichen Rollen beteiligt sind.

Aber noch einmal zum Krankheitsverständnis. Gegen Ende des Buches schreibt Nathalie Stüben: «Ich muss mich gar nicht ein Leben lang gegen etwas entscheiden,

sondern für etwas. Für mich. Für das Leben, das ich führen will. Und so ist es mir mittlerweile auch schnuppe, ob ich trinken kann oder nicht. Ich will es gar nicht mehr.»

Packende Lebensgeschichte, Auseinandersetzung mit Dogmen, Anregungen für neue Ansätze und viel Wissenswertes – all das macht das Buch so lesenswert.

Rolf Hüllinghorst war viele Jahre in der Sozial- und Verbandsarbeit, in der Kommunikation und Politikberatung tätig. Er wirkte unter anderen als Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen und als Vorstandsmitglied von IOGT International. Noch heute engagiert er sich in der deutschen IOGT-Arbeitsgruppe «Alkoholpolitik» und lokal bei den Guttemplern in Bielefeld (Nordrhein-Westfalen). Die obige Buchbesprechung ist erstmals in der deutschen IOGT-Verbandszeitschrift «Dialog» erschienen; Nachdruck mit Zustimmung des Autors.

## Auswahl: Aktuelle Titel zum Thema «Alkoholfreies Leben»

**Nathalie Stüben: Ohne Alkohol: Die beste Entscheidung meines Lebens. Erkenntnisse, die ich gern früher gehabt hätte.** 2021, Kailash-Verlag. ISBN 978-3424632231



«Ein Leben ohne Alkohol ist schöner und intensiver, als ich es mir je hätte vorstellen können», sagt Nathalie Stüben, die selbst betroffen war. Die Journalistin räumt nicht nur mit Irrtümern auf, sondern erzählt auch schonungslos von ihren eigenen Erfahrungen. Sie nimmt Betroffenen Scham- und Schuldgefühle und vermittelt Gefährdeten an der Grenze zur Abhängigkeit Klarheit. Vor allem aber ist es ihr Anliegen, das Thema «Alkohol-

abhängigkeit» aus der Schmutzdecke zu holen.

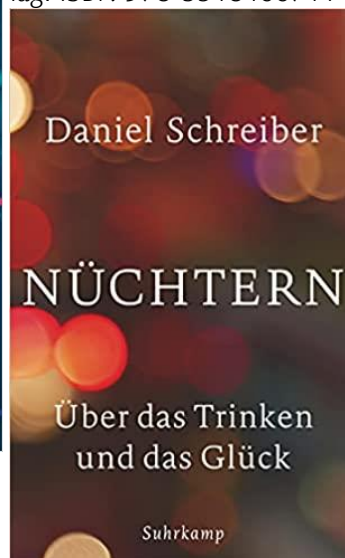
**Catherine Gray: Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu sein. Frei und glücklich – ein Leben ohne Alkohol.** 2018, MVG-Verlag. ISBN 978-3868829587



Catherine Gray trank zunächst hin und wieder, dann immer mehr, bis der Alkohol fester Bestandteil ihres Lebens war. Doch sie schaffte die Kehrtwende und war völlig überwältigt von den Möglichkeiten, die sich ihr dadurch eröffneten. Ihr Buch geht weit über «lustige» Suff-Geschichten hinaus: Sie spricht mit Wissenschaftlern und Psychologen darüber, warum wir trinken, was wir uns damit antun, und wie

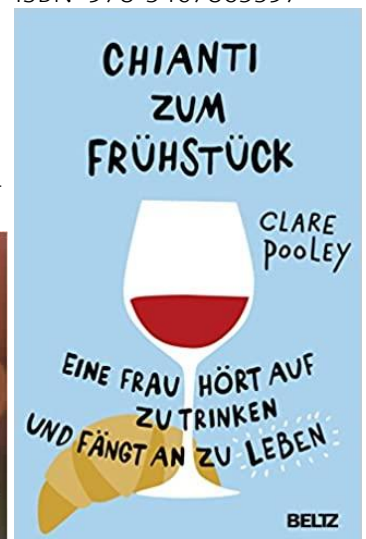
der Ausstieg gelingen kann. Herzerreissend und geistreich erzählt sie, wie sich der erste Tag «danach» anfühlt und warum ein nüchternes Leben viel berauschender sein kann.

**Daniel Schreiber: Nüchtern. Über das Trinken und das Glück.** 2016, Suhrkamp-Verlag. ISBN 978-3518466711



Kluge Gesellschaftsanalyse, neurobiologisches Sachbuch und literarischer Erfahrungsbericht: «Nüchtern» war ein Bestseller; es ist das Aufklärungsbuch unserer Zeit. Es zeigt uns, dass das Glück nicht im trunkenen Vergessen liegt, sondern darin, ein wirkliches Leben zu führen.

**Clare Pooley: Chianti zum Frühstück. Eine Frau hört auf zu trinken und fängt an zu leben.** 2018, Beltz-Verlag. ISBN 978-3407865397



Nach einem besonders heftigen Wochenende packt Clare Pooley den Wein in den Schrank, kauft Kisten von alkoholfreiem Bier – und kämpft.

Mutig und offen lässt sie ihre Leserinnen teilhaben an den ersten 365 Tagen ohne den Stoff, nach dem sie süchtig ist. Sie erzählt im Buch (orig. «The Sober Diaries») vom Auf und Ab ihrer Gefühle, vom Staunen ihrer Freunde über die neue Clare. Am Ende des Jahres lebt sie ein Leben, das sie sich nie hätte träumen lassen.

# Ein letztes Mal Wintersport in Les Prés-d'Orvin

Zum letzten Mal, bevor das IOGT-Ferienhaus im Berner Jura in neue Hände übergeht, wurde es von IOGT-Mitgliedern als Basis für ein Wintersport-Wochenende genutzt – und nochmals richtig genossen.



Coronabedingt war es eine kleinere Gruppe als in den letzten Jahren, die am 29./30. Januar am Wintersport-Weekend von IOGT Basel teilnahm. Die buntgemischte Schar aus der Schweiz und Deutschland mit einer Altersspanne von 10 bis 63 Jahren fand ideale Wetterbedingungen vor: nicht zu kalt, Sonnenschein, Windstille und perfekte Weitsicht – die Alpen schienen zum Greifen nah.

Nicht allzu dick war dafür die Schneeschicht. Wohl waren die Skilifte in Betrieb, die Pisten jedoch in mittelmässigem Zustand. Also war bald klar, dass die Wahl auf andere Sportarten fallen würde: Es bildeten sich nach dem Zimmerbezug im IOGT-Berghaus und einem gemeinsamen Znüni eine Langlaufgruppe und ein Winterwander-team.



Ein Teil der IOGT-Langlauftruppe beim Aufstieg auf der Loipe Nr. 2 von Les Prés-d'Orvin Richtung Zentralplatz.

Fotos: fl (grosses Bild), ak

Beide Gruppen erreichten in den nächsten Stunden dasselbe Ziel, das SAC-Jurahaus, wenn auch auf unterschiedlichen Wegen: Die Fussgänger/innen stiegen via Leubringerberg mehr oder weniger direkt zum Grat auf. Die Nordisch-Equipe bestand neben erfahrenen Langläufer(inne)n auch aus drei Neulingen, weshalb mit dem

im örtlichen Langlaufzentrum gemieteten Material zuerst die Grundlagen ausprobiert wurden, bevor es dann auf die Loipen ging. Via Métairie de Prêles und Bisonplatz ging's, nach einer Mittagspause auf trockenem Waldboden, auf bestens präparierten Spuren weiter hoch zum Zentralplatz und von dort aus – bei allerdings deutlich weniger guten Loipenverhältnissen – dem Grat entlang auf der Panoramaloipe bis zur SAC-Hütte. Mit Getränken und Kuchen gestärkt, verging die Abfahrt auf gleichem Weg wie im Fluge.

Von den Strapazen an der frischen Bergluft erholte sich die Gruppe anschliessend rasch beim Raclette-Essen und bei abendlichen Spielrunden («Phase 10» und «Brändi-Dog»).

Am Sonntag sorgte das währschafte Zmorge mit Röschti, Speck und Rührei für genügend Energie für reichlich Bewegung im Schnee, sei es beim Schlitteln auf der Bergstrasse oder beim Bau einer Miniatur-Bobbahn. Nach dem Hausputz wurde dann die Heimreise zu Fuss angetreten: Der schneebedeckte, aber gut begehbbare Pfad hinunter nach Orvin führte zuerst über weite Juraweiden, dann durch den Wald. Die Wartezeit bis zur Abfahrt des Busses in Richtung Biel verkürzte man sich beim süssigen Zvieri-Halt im Bäckerei-Café «La Brioche» am Dorfplatz.

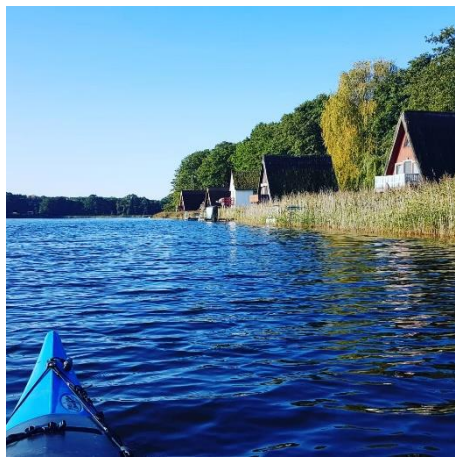
Im Hüttenbuch war vermerkt worden, man verabschiedete sich «mit Tränen in den Augen, weil es so schade ist, dass der Movendi-Bewegung wieder ein gutes Haus verloren geht» – ein Haus, mit dem viele schöne Erinnerungen verbunden sind: Erinnerungen an Erlebnisse wie dieses winterliche Wochenende.

Gelegenheiten zum «Adieu»-Sagen im IOGT-Berghaus:

- Frühlingsweekend mit GV, 23./24. April
  - Abschiedsfest und Flohmarkt, 25. Juni
- Details folgen.

**Neues IOGT-Mitglied in der Nordwestschweiz.** Am 25. Januar 2022 führte die Basler IOGT-Gruppe «Bergquell» ihre Jahressitzung im IOGT-Treffpunkt Metzgerstrasse 16 durch. Höhepunkt für die Gruppe um den wiedergewählten Präsidenten Bruno Jagher war die Aufnahme eines neuen Mitglieds. Pia Zehnder aus Allschwil BL schloss sich knapp anderthalb Jahre nach ihrem Mann Hansjörg der IOGT-Bewegung an – mehr noch: Sie übernahm auch gleich von Leni Vogelsang das Amt der Lektorin.

**Anmelden für Reisen.** Die Corona-Situation entspannt sich, die Regeln werden gelockert. Deshalb dürften geplante Reisen tatsächlich stattfinden; jetzt ist Zeit zum Anmelden. Nur noch wenige Plätze frei sind für die Sommerreise «Stadt, Seen, Strand» von IOGT Basel und Juvente nach Nordostdeutschland (9.-23. Juli 2022) mit Aufenthalt in Berlin, Prebelow (Mecklenburger Seenplatte) und Alt-Güstelitz bei Putbus (Insel Rügen).



**Typische Fischerhäuser in der Mecklenburger Seenplatte.** *Foto ak*

Verbindlich anmelden kann man sich unter <https://simpleeventsignup.com/event/187360-sommerreise-2022-stadt-see-strand>.

Und auch für die Pfingstfreizeit des Bundes für drogenfreie Erziehung (BdE) im Ferienhof Springfield auf Insel Schiermonnikoog im niederländischen Wattenmeer, an der traditionell meist auch IOGT-Mitglieder aus der Schweiz teilnehmen, sind Anmeldungen möglich. Dafür

ist das Onlineformular unter [www.drogenfreie-erziehung.de/veranstaltungen/pfingstfreizeit/anmeldung-pfingstfreizeit](http://www.drogenfreie-erziehung.de/veranstaltungen/pfingstfreizeit/anmeldung-pfingstfreizeit) zu nutzen.

**Jugendland: Mit viel Schwung ins 2022.** Das [Jugendland](#), der KiM-Treffpunkt in Allschwil BL, ist mit viel Schwung ins 2022 gestartet. Das Lagerangebot wird weiter ausgebaut, so finden dieses Jahr 4 Lager statt. Die Lagersaison wird mit den Frühlings-Abenteuer-Lager eingeleitet: Vom 11.-13. April sind die Kinder eingeladen, auf dem Jugendland draussen zu schlafen – unter den Sternen oder unter der Blache – und auch ohne Streichhölzer Feuer zu machen, eine Pizza oder einen Kuchen auf dem Feuer zu backen oder zu lernen, wie sie aus wilden Pflanzen Papier herstellen oder Medizin machen können. Im Frühlingslager werden sie eine abenteuerliche Zeit zusammen mit spannenden Geschichten über Indianer und lustigen Spielen verbringen und auch darauf lauschen, was die Vögel ihnen erzählen.

Um das Team für den naturpädagogischen Einsatz fit zu machen, steht die diesjährige Weiterbildung im Zeichen der Brennnessel, einer Wunderpflanze, sowohl kulinarisch, medizinisch als auch handwerklich-kreativ.

Weiter geht's dann mit dem PfiLa vom 4.-6. Juni, dem SoLa vom 4.-8. Juli (das Thema wird sich um Lehm drehen) und dem HeLa im Oktober auf dem Stutz bei Therwil. Als neue Volunteer kann das Jugendland, wenn alles nach Plan läuft, im April die 20-jährige Margarita Shpynova aus Kazan, Russland, als Verstärkung begrüßen.

2021 nahmen die Buben auf dem Jugendland sehr viel Raum ein. Nach langen Jahren, in welchen das Geschlechterverhältnis unter der Besucherschaft sehr ausgeglichen war, ist dies nun in ein «Missverhältnis» (73 % Jungen) gekippt. Das Team bemüht sich, mit verschiedenen Massnahmen das Gleichgewicht wieder herzustellen und vor allen auch jüngere Mädchen anzusprechen.

**Deutsche IOGT-Tagung im Juni.** Die Guttempler in Deutschland laden zu ihrem 123. [Bundesverbandstag](#) nicht auf das gewohnte Auffahrts-Wochenende, sondern auf 10.-12. Juni 2022 (also parallel zur IOGT-Schweiz-Jahrestagung) nach Bad Hersfeld (Hessen) ein. Die eigentliche Delegiertenversammlung beginnt am Freitag um 14 Uhr und wird am Samstag fortgesetzt. Aufgrund der Corona-Pandemie findet die Tagung als reine Delegiertenversammlung ohne Rahmenprogramm statt.

*Quelle: Dialog 3/21*

**Bundestagswahl im Fokus.** Zur Bundestagswahl 2021 hatte sich IOGT Deutschland im Rahmen der Kampagne #AlkoholAb18 an die Kandidat(inn)en gewandt. Das zuständige Alkoholpolitik-Team stellte dabei die einfache Frage: «Werden Sie sich für eine Anhebung des Verkaufsalters von alkoholischen Getränken auf 18 Jahre einsetzen?» Hinter dieser Forderung steht ein breites Bündnis von Fachgesellschaften, angeführt von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, und auch eine Mehrheit der Bevölkerung unterstützt die Heraufsetzung der Altersgrenze auf 18 Jahre (60 % laut einer YouGov-Umfrage von Januar 2021).



**Linda Heitmann und Mario Czaja: Neue Mitglieder des Bundestags, die das Verkaufsalter für Alkohol auf 18 Jahre erhöhen wollen.**

*Wikimedia Commons (Mghamburg/Sandro Halank)*

Zu den Kandidierenden, die die Frage mit «Ja» beantworteten, gehörten die Grüne Linda Heitmann (Wahlkreis Hamburg-Altona), die als Geschäftsführerin der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen tätig ist, und der Unions-Politiker

Mario Czaja (Wahlkreis Berlin-Marzahn-Hellersdorf), der inzwischen zum CDU-Bundesgeschäftsführer berufen worden ist. Beide gewannen am 26. September 2021 überraschend ihr jeweiliges Direktmandat und können nun versuchen, ihren Worten Taten folgen zu lassen.

Für das Alkoholpolitik-Team der Guttempler in Deutschland ist die Arbeit damit noch nicht getan: «Für die kommenden vier Jahre gilt es nun, weitere Kontakte zu knüpfen zu Mitstreitenden, sowohl innerhalb als ausserhalb des Bundestags, um unsere alkoholpolitischen Ziele umsetzen zu können», schreibt Frank Lindemann als Fazit in der IOGT-Verbandszeitschrift «Dialog».

Quelle: Dialog 3/21

**Movendi bekommt Auszeichnung von der UNO.** Der IOGT-Weltverband [Movendi International](#) gewinnt den UNIATF-Preis 2021. Movendi ist einer der [19 Preisträger](#) des «United Nations Interagency Task Force on Non Communicable Diseases Award», also der Auszeichnung der Interdirektionalen Task Force der Vereinten Nationen für nicht übertragbare Krankheiten (NCD).



**Zsuzsanna Jakab, stv. WHO-Generaldirektorin, und Kristina Šperková, Präsidentin Movendi International.**

WHO/Movendi

Die virtuelle Preisverleihung fand im Rahmen einer hochrangigen Veranstaltung während der UN-Generalversammlung am 22. September 2021 statt. Die feierliche Verleihung wurde von der stellvertretenden Generaldirektorin der Weltgesundheitsorganisation Dr. Zsuzsanna Jakab vorgenommen.

Movendi-Präsidentin Kristina Šperková zeigte sich erfreut, geehrt, inspiriert und ermutigt: «Wir freuen uns sehr über diese prestigeträchtige Auszeichnung. Wir danken der Task Force für die Anerkennung unserer

Leistungen. Dies wäre nicht möglich ohne die engagierte Arbeit unserer über 130 Mitgliedsorganisationen, die sich in Ländern auf der ganzen Welt für die Prävention von nicht übertragbaren Krankheiten durch alkoholpolitische Massnahmen einsetzen.

Es ist eine grosse Ehre, diese Auszeichnung als erste zivilgesellschaftliche Organisation zu erhalten, die sich für die Prävention von NCDs durch Alkoholpolitik einsetzt. Das ermutigt uns, unsere Arbeit fortzusetzen und weiter zu verbessern, um Gemeinden und Regierungen bei der Entwicklung einer Alkoholpolitik zu unterstützen und diese Bemühungen vor der Einmischung der Alkoholindustrie zu schützen.»

Quelle: alkoholpolitik.de

**Weltkongress '22 terminiert.** Der [70. Weltkongress](#) von Movendi International findet (pandemiebedingt) als Online-Anlass vom 25. September bis 1. Oktober 2022 statt. An jedem dieser Tage findet eine Kongress-Session von max. 2 Std. statt. Daneben seien auch soziale Momente und am 2. Oktober eine Abschluss-Party – so gut das per Internet geht – geplant, teilt der Weltverband mit. IOGT Schweiz hat 2 Delegierte, die an der Jahrestagung zu wählen sind.

**Gesundheitszentrum in Uganda.** Vom 2.-6. November 2021 wurde in der ugandischen Gemeinde Kavule (35 km von der Hauptstadt Kampala entfernt) das neue Health Center der Movendi-Mitgliedsorganisation «Hope & Beyond», ein für die Nutzer/innen kostenloses Gesundheitszentrum, feierlich eröffnet.



**«Hope-&-Beyond»-Leiter David Kalema (Mitte) mit Ärzten bei der Eröffnungsfeier.**

forut.de

Unterstützt wurde der Bau von [Forut](#), der deutschen IOGT-Entwicklungshilfeorganisation, deren Vorsitzende Ulrike Klahn an den Fei-

erlichkeiten teilnahm. In einer fünfständigen Zeremonie mit vielen Offiziellen und kirchlichem Segen wurde die Einrichtung eingeweiht. Über 350 Menschen aus der Umgebung haben in der Eröffnungswoche, zum Teil das erste Mal in ihrem Leben überhaupt, mit einem Arzt über mentale Probleme sprechen können, sich auf HIV, Covid und Malaria testen und weitere Erkrankungen behandeln lassen. Besonders der Stigmatisierung von mentalen Problemen kann dieses kostenlose Programm entgegenwirken, da Beratungsgespräche, speziell im Hinblick auf problematischen Konsum von Alkohol und anderen Drogen, für alle erwachsenen Patienten obligatorisch waren.

2022 soll das Zentrum nun noch um zentrale Unterkunfts- und Wohngebäude ergänzt werden. Quelle: forut.de

**JaLLaKka wagt sich aufs Glatteis.** Wer olympischen Sport am Fernsehen verfolgt, weiss: Curling ist eine kinderleichte Sache. Davon überzeugte sich auch die Basler IOGT-Gruppe «JaLLaKka» am 12. Januar 2022 im Curlingzentrum Region Basel in Arlesheim, einer der grössten Curling-Anlagen Europas.



**Spielerische Eleganz, gepaart mit taktischer Raffinesse: «JaLLaKurling» in Arlesheim; im Bild Rolf Melcher.** F. Mauss

Dank der gründlichen mentalen Vorbereitung (Cordon bleu) und der fachlichen Unterstützung eines aus den Niederlanden stammenden Trainers («Die Steine nicht werfen, sondern gleiten lassen!») schafften es die Teilnehmenden rasch auf beinahe olympisches Niveau. (Die Betonung liegt auf «beinahe».)