

Catherine Gray

Stern hagel nüchtern

Vom unerwarteten Vergnügen,
nüchtern zu bleiben

*Gewidmet all den Schluckspechten, Schnapsdrosseln,
Nachtschattengewächsen, Party People und sonstigen Hedonisten:
Ob nun Ex oder nicht – ihr seid mein Stamm!*

In den Ausläufern des Glenariff Forest Park. Grafschaft Antrim. Bei Tage

11. Juni 2009

Catherine Gray und ihr Vater Bryan spazieren über eine Waldlichtung wie aus einem Elfenmärchen. Tiefgrüne Bäume überschatten die Säume. Über die Steine an der Bachböschung kriecht smaragden das Moos. Wo ein Sonnenstrahl hinfällt, reckt ein Fingerhut seine Blütenkerzen empor. Wasserfälle ergießen sich in colabraune Becken.

Bryan: »Gerade wird mir bewusst, dass ich jetzt seit 15 Jahren nüchtern bin, Kleines!«

Catherine: »Wooah, das ist echt lange. Gut gemacht. Aber ist das Leben nicht stinklangweilig? So stocknüchtern?«

Bryan: »Nein, gar nicht. Das sind reine Behauptungen. Es fühlt sich kein bisschen langweilig an.«

Bryan macht ein paar Schritte auf die Böschung zu und dreht sich um sich selbst.

Bryan: »Es fühlt sich so an! Einfach wunderbar! Jeden Tag aufzuwachen und nicht das Gefühl zu haben, im Arsch eines Rhinozeros zu stecken.«

Catherine verdreht die Augen. Sie ist unruhig, zappelig, ihr ist fad. Mittlerweile reicht es ihr mit Naturgenuss.

Catherine: »Komm schon, du Julie-Andrews-Verschnitt. Gehen wir irgendwo was essen.«

Bryan: »Und vermutlich willst du dazu was trinken?«

Bryan dreht sich nicht mehr um sich selbst wie einst Julie Andrews in Meine Lieder – meine Träume. Sein Gesicht verzieht sich leicht, als er von einem Uferfelsen herunterklettert. Nicht mein Problem.

Catherine: »Es ist doch kein Verbrechen, wenn ich an meinem freien Tag ein Gläschen Wein trinken möchte?«

Bryan (resigniert): »Na, dann sehen wir mal zu, dass wir dich ins Pub bekommen.«

Die zwei marschieren den gewundenen Pfad hinunter. Im Unterholz raschelt etwas. Bryan guckt, was es sein könnte. Catherine zeigt null Interesse.

Bryan: »Wusstest du, dass dies einer der wenigen Orte in Nordirland ist, wo es noch rote Eichhörnchen gibt?«

Catherine: »In welches Pub gehen wir denn?«

Bryan: »Es gibt sogar eine Gesellschaft zum Schutz der Eichhörnchen.«

Catherine hört nicht mal zu.

Catherine: »Gehen wir ins Johnny Joe?«

Natürlich hatte er recht. Nüchtern zu sein, fühlt sich wirklich nach strahlenden Sternen an. Stinklangweilig ist anders.

Aber ich würde noch vier Jahre brauchen, um das selbst herauszufinden.

Stocknüchtern: ein negativ besetzter, häufig benutzter Begriff, um einen Mangel an Alkohol im System zu bezeichnen. Ein Begriff, den man als Heranwachsender immer wieder gehört hat, vor allem, wenn man zur Generation X (die von 1965 bis 1980 Geborenen) oder zu den Babyboomern gehört. Bei den Millennials und Angehörigen der Generation Z ist er meinen Recherchen zufolge weniger im Gebrauch. Und das ist an sich schon ein interessanter Befund, denn es ist ein Indiz dafür, dass da ganze Generationen aus einem Muster ausscheren.

Sternhagelnüchtern: Ein von mir geprägter Begriff, den ich der »Stocknüchternheit« entgegensetzen möchte. Denn das Funkeln der Sterne ist ein schönes Bild dafür, wie es sich wirklich anfühlt, nüchtern zu sein. Insbesondere dann, sobald man die harten ersten Tage überwunden hat: »Jetzt ist es offiziell. Ich bin der erste Mensch auf Erden, der an seiner Angst stirbt!«

Es fühlt sich wunderbar an, sanft, gemäßigt und klar. Wie eine wunderbare Sternennacht eben.

Vorwort

Viel zu lernen du noch hast.

Meister Yoda

Ich war seit vier Jahren nüchtern, als ich *Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu sein* schrieb. Damals hätte ich Ihnen vermutlich glückstrahlend gesagt, eines meiner täglichen Mottos sei: »Mein Glas ist nie voll!« (*Peace-Zeichen*) Übersetzt: »Es gibt immer noch mehr zu lernen!« Insgeheim aber dachte ich, ich hätte den Großteil dessen, was ich übers Nüchternsein zu lernen hatte, schon intus, weil ich ja keine abgefuckte Säuferin mehr war. Ha! Reichlich idiotisch! Wenn ich mir eine Superkraft wünsche, dann die, nicht immer erst hinterher klüger zu sein.

Yoda hat recht. Viel zu lernen ich noch habe. Ich lerne immer noch dazu, was den Alkohol angeht: die am massivsten glorifizierte, verteufelte, gefeierte, verachtete, manipulierte, vermarktete und süchtig begehrte Substanz auf Erden. Ich bin jedes Mal wieder erstaunt, wenn ich auf neue Informationen darüber stoße, welche Auswirkungen Alkohol auf unsere geistige, körperliche, soziale, elterliche, sexuelle, familiäre und finanzielle Gesundheit hat. Und ich habe allerhand Schmutz ausgegraben über die raffinierten, unerträglichen und so erfolgreichen Methoden der Drogenbosse der Alkoholindustrie – Big Alcohol.

Vor allem aber habe ich einiges dazugelernt – darüber, wie man als nüchterner Mensch ein verantwortungsvolles Leben führt, wie man als Antialkoholiker glücklich ist, wie man als Nichttrinker gesunde Beziehungen führt und wie man mit einer Null-Alkohol-Politik in einer alkzentrierten Gesellschaft wie der unseren über-

lebt, die uns buchstäblich entgegenzurufen scheint: »Trink, trink, Brüderlein (Schwesterchen), trink!«

Ich bin mittlerweile seit über sieben Jahren nüchtern. In diesem Buch ist alles versammelt, was ich in den letzten Jahren in mein nie volles Glas gekippt habe. Und nein, ich habe es nicht geschrieben, weil mir langweilig war und ich einfach kein neues Thema fand. Ich schrieb es, weil ich es nie *nicht* hätte schreiben können. Es gibt noch so viel, was ich Ihnen sagen möchte. Was ich Ihnen *unbedingt* sagen muss! Dieses Buch enthält all das, was ich mir zu wissen gewünscht hätte, bevor ich nüchtern wurde oder in den ersten 30 Tagen oder den ersten vier Jahren.

Ich stelle mir meine Leser als Menschen vor, die bereits Teil der nüchternen Community sind. Aber was sagt das über Vorurteile aus? Dass sie uns zu Idioten machen? Nein, wenn überhaupt, dann macht es nur mich zur Idiotin. Sie sind sicher sehr intelligent.

Dieses Buch ist das Folgebuch zu *Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu sein*. Idealerweise liest man es *nach* dem ersten Buch. Aber ganz ehrlich: Tun Sie, was Ihnen verdammt noch mal am liebsten ist. Sie sind schließlich erwachsen. Es ist nicht meine Aufgabe, Ihnen zu sagen, was Sie tun sollten.

Aber wenn Sie Tipps, Hinweise, Tricks und Ratschläge suchen, wie man die ersten nüchternen Tage übersteht, dann ist *Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu sein* das Richtige für Sie. Es ist die Blaupause für den Start in ein nüchternes Leben: praxiserprobte Methoden für die ersten 30 Tage. Tipps, was Sie den Leuten sagen können. Tricks, wie Sie nüchtern bleiben und trotzdem ein Sozialleben haben können. Ratschläge, wie man als Abstinenzler Freunde findet. Und dazu noch Literaturhinweise. All das finden Sie in diesem Buch.

Trotzdem: Lesen Sie die Bücher in der Reihenfolge, wie Sie es möchten. Wenn Sie gerne darin herumkritzeln, die Regeln brechen,

lieber von hinten anfangen, den Status quo auf den Kopf stellen, dann sind Sie hier richtig. Dies ist das Eiland der Regelbrecher und Nonkonformisten. Früher haben wir rebelliert, indem wir uns zuschütteten. Jetzt rebellieren wir, indem wir unseren nüchternen Kopf oben behalten, selbst wenn ihn rundherum alle zu verlieren scheinen.

Viele, die mit einem Leben ohne Alkohol liebäugeln, lesen dieses Buch, während sie noch (ganz real) trinken. Seid willkommen, meine Schluckspecht-Freunde! Ihr dürft mir gerne weiterhin Fotos schicken, wir ihr bei einem Glas Wein mein Buch lest. Ich bin die Letzte, die Trinker verurteilt. Das wäre auch ganz schön unverschämt von mir, habe ich mich doch 21 Jahre lang regelmäßig unter den Tisch gesoffen. Ja, ich habe sogar mit den Zähnen Bierflaschen aufgemacht. Die Trinker sind mein Stamm.

Ich glaube, man kann mich neuerdings als ein ganz kleines bisschen antialkoholisch beschreiben. (Das Understatement des Jahrhunderts. Es ist wirklich schwierig, nicht zum Antialkoholiker zu werden, wenn man erst einmal die nüchternen Tatsachen und die unglaubliche Korruption der Alkoholindustrie durchschaut hat.) Aber eines bin ich mit Sicherheit nicht: Anti-Trinker.

Ich verstehe, warum Menschen trinken. Ich begreife dieses Luftschloss vom unbeschwerten Miteinander, das Sie auf dem Grund der Flasche suchen. Den Traum von der Nacht der Nächte, dem Sie hinterherhecheln, nur um schließlich um drei Uhr morgens auf dem Klo irgendeiner Kaschemme in Balham Koks von der Oberfläche einer kaputten CD-Hülle zu ziehen. (Habe nur ich das so gemacht?)

Aber ganz egal, auf welcher Höhe des Weges Sie sich im Moment befinden: Betrachten Sie mich einfach als die Vorreiterin in schimmernder Wehr, die auskundschaftet, welche – schönen und grauisigen – Dinge Sie erwarten, wenn Sie den nächsten Schritt

tun. Wenn Sie sich entscheiden, diese nüchtern-wilde Jagd aufzunehmen oder fortzusetzen.

Was auch immer Ihre Absicht war, als Sie dieses Buch zur Hand nahmen, ob Sie sich eher darüber mokieren oder sich entwickeln wollten, ich kann Ihnen eines versprechen: Ich werde das Ganze so unterhaltsam machen, wie es mir nur möglich ist.

Catherine

Der Fisch am Haken

Es war einmal ein Fisch, der in der Flut einen Angelhaken schluckte.

Der Fisch wusste nicht, was ein Angelhaken ist. Er sah nur ein paar Federn, ein Blinken, das im Wasser zu schweben schien.

Der Fisch hielt vor diesem merkwürdigen Ding inne, das eine Weile vor seiner Nase tanzte. Er war hingerissen, aufgereggt, bezaubert von diesem neuen Rätsel.

Dann versuchte er, nach dem Ding zu schnappen. Vielleicht schmeckte es ja gut. So etwas passiert in dem Ozean, in dem Fische andere Fische fressen.

Wäääh! Der Fisch spuckte das Ding sofort aus. Gar nicht gut. Dann spuckte er noch mal. Diesmal aber geschah etwas. Das Ding ließ sich nicht ausspucken. Plötzlich hing der Fisch an dem glitzernden Ding fest.

Es verging einige Zeit. Der Nachthimmel legte eine Decke über den Ozean. Längst erloschene Sterne schickten Streifen aus Licht durch die Atmosphäre.

Der Fisch beschloss, sich von seinem neuen Freund zu trennen. Es ging ihm auf die Nerven, derart aneinanderzuhängen. Da verspürte er einen ungekannten Schmerz. Je mehr er versuchte, fortzuschwimmen, desto heftiger bohrte sich der Schmerz in seinen Leib.

Der Fisch hing am Haken.

Bis eines Tages der Schmerz so stark war und der offene Ozean so verlockend, dass der Fisch beschloss, all seine Kraft und all seinen Witz aufzuwenden, um sich loszumachen. Er erkannte, wo sein Problem

lag: an diesem Haken. Und überlegte sich eine Strategie, um von ihm loszukommen.

Der erste Plan zum Abhaken funktionierte eine Weile, bis – verdammt noch mal – der Fisch sich wieder am Haken verfang. Und er überlegte sich etwas anderes. Aber auch das klappte nicht.

Nach einer gefühlten Ewigkeit schließlich verinnerlichte der Fisch die Lektion, die sein mehrmaliges Scheitern ihn lehrte. Er schaffte es, sich loszuwinden – und ließ den Haken hinter sich.

Welche Freude!

Der Fisch schnellte empor, sprang und glitt durch das gewaltige, schwerkraftfreie Blau.

Aber wie weit er sich auch entfernen mochte, der Haken folgte dem Fisch. Er tänzelte und glitzerte immer verlockend am Rande des Gesichtsfelds. Irgendwann verschwindet er schon, dachte der Fisch. Du darfst ihn nur nicht beachten.

Die Jahre vergingen. Der freie Fisch wurde immer sicherer in dem Wissen, dass er sich von diesem Schmerz nicht mehr würde zerreißen lassen. Er wusste mittlerweile, dass der Haken ihm nicht mehr näher kommen konnte, wenn er nicht auf ihn zuschwamm. Er wusste, dass der Haken, obwohl er glitzerte und funkelte und in ein anderes, schöneres Reich einzuladen schien, nur aus der Illusion der Federn und Blinker bestand. Der Fisch wollte lieber in seinem Reich bleiben.

Und doch: Der Haken tänzelte stets verführerisch am Rande seines Gesichtsfelds. Und so fragte sich der Fisch: »Wann werde ich endlich frei sein von diesem gottverdammten Haken, der mir solche Angst machte? Wie soll ich je ein freies Leben führen, wenn da immer dieser Haken ist?«

Einführung

In den Jahren null bis vier meines Trockenseins lernte ich die Grundlagen. Wie ich ohne Alkohol atmen, Freunde treffen, daten, küssen, zu Hochzeiten gehen, Weihnachten feiern, ja überhaupt leben konnte. Hier geht es nun um all das, wovon ich Ihnen noch nicht berichtet habe: die Jahre fünf, sechs und sieben.

Sobald wir länger als drei Jahre trocken sind, heißt es, sind wir in der Phase der Nachsorge. Der Grund? Eine maßgebliche Studie, die über acht Jahre geführt wurde, zeigt, dass die Rückfallquote massiv sinkt, sobald wir drei Jahre trocken hinter uns haben.

Im ersten Jahr schaffen es 36 Prozent, nüchtern zu bleiben. Das ist eine Zeit, in der wir immer wieder ins Straucheln geraten, und das ist – möchte ich hier betonen – ganz normal. Ich brauchte fünf Monate, um aufzuhören, wieder anzufangen, aufzuhören, wieder anzufangen, aufzuhören, wieder anzufangen. Bis endlich Tag eins der Trockenheit anbrach. In den Jahren eins bis drei steigt die Erfolgsquote auf 66 Prozent. Herrliche Aussichten! Nach drei Nüchternheitsjahrestagen bleiben umwerfende 86 Prozent trocken.

Das ist doch phänomenal: Nach drei Jahren knicken nur 14 Prozent ein. Aber halt, macht sich die stets negativ summende Drohne in meinem Kopf bemerkbar, das sind aber nicht null Prozent, oder? Immerhin noch 14 Prozent. Und wenn ich es zusammenfasse sollte, würde ich sagen, dass diese Zahl mich in den letzten Jahren beschäftigt hat. Und die Suche nach Wegen, um mich so sicher wie irgend menschenmöglich zu fühlen. Nicht in Angst zu leben, sondern mich aktiv dafür einzusetzen, dass dieser Regenwald nicht auch noch abgeholzt wird.

Die Abstinenz vom Anfang bis etwa zur Mitte ist ein traumhaftes Gefühl, aber ebenso ein angsteinflößender Drahtseilakt. Ab dem vierten Jahr aber haben Sie sich daran gewöhnt, dass Sie sich am Samstagmorgen nicht wie einer der *Walking Dead* fühlen. Der Reiz verfliegt also. Dass Sie fähig sind, morgens um neun Uhr in Ihren Yogakurs zu gehen, fühlt sich nicht mehr wie eine Offenbarung an. Es wird eben normal: »Na und?«

Die Gratulationen für das Trockensein, die Sie so sehr genossen haben, werden langsam zur Routine. »Was, sechs Jahre sind das jetzt schon? Spitze!« *Freund studiert die Speisekarte.* »Sollen wir Vorspeisen bestellen oder nicht?« Die neue Normalität eben. Die für alle Menschen um Sie herum ebenfalls normal ist. Kein triumphaler Sieg mehr, sondern einfach Ihr Leben.

Nach dem ersten Tag des vierten Jahres ist das Trockenbleiben – darf ich das sagen? – ein Klacks. Aber an diesem Punkt fängt die weniger selbstverständliche, aber tiefer gehende Arbeit an. Ich trainierte Fähigkeiten, die auf den ersten Blick mit dem Trockensein gar nichts zu tun hatten – dabei standen sie absolut *in Zusammenhang*. Ich lernte Dinge wie: Neinsagen (regelmäßig); Grenzen setzen (ich *hasse* Grenzen); um Dinge bitten, die ich haben wollte; meine Energie für jene Partys aufsparen, die mir am Herzen lagen; lernen, mit sicherer Begleitung die Kammer der Scham zu öffnen (*was ich alles angestellt hatte!*). Offen gestanden war das alles nicht so lustig, veränderte mich aber grundlegend.

Als hätte ich in den Jahren null bis vier gelernt, bis auf 18 Meter Tiefe zu tauchen. In den darauffolgenden Jahren aber wurde ich eine meisterliche Taucherin, die sich auch 30 Meter hinunterwagen konnte. Dort unten war es häufig dunkler. Es war auch schwieriger, mit den Dingen umzugehen, die man brauchte, um da hinunterzugelangen. Aber die Erfahrung war mindestens genauso großartig.

Ich war schon glücklich trocken. Quietschvergnügt, kreuzfidel und frohgestimmt wie Augustus Glupsch in *Charlie und die Schokoladenfabrik*. Es gab eine kurze Zeit, in der ich mich langweilte. Doch dieses Gefühl wurde schnell torpediert von einem klugen Therapeuten, der kurz hüstelte und dann meinte: »Vielleicht langweilen Sie sich ja grundsätzlich?« Ich hakte nach: »Wie meinen Sie das?« Und er: »Möglicherweise empfinden Sie im Moment einfach Ihr Leben als fad? Und nicht das Trockensein?« Verdammt noch mal, der lag ja richtig. Also zog ich los und sorgte für mehr Aufregung im Leben. YouTube ist ein Freund, der Ihnen nie Geld abknöpft, egal, ob Sie nun lernen wollen, im Meer zu schwimmen oder ein Soufflé zu backen.

Und schon war ich nicht mehr gelangweilt und unglücklich. Meine Herausforderung beim langfristigen Trockenbleiben sah vielmehr so aus: *Wie kann ich mich endlich sicher fühlen?* Sicher vor mir selbst, sicher vor anderen, sicher vor meinen Erinnerungen und last, aber sicher not least: sicher vor Alkohol und dem extremen kulturellen Druck, der mit ihm einhergeht. Und genau damit werden wir uns hier beschäftigen. In meinem ersten Buch ging es darum, wie ich zum Zustand von »glücklich und zufrieden« fand. Hier werden wir uns mit dem »dann leben sie noch heute« beschäftigen.

Die Revolution der Nüchternheit versus Big Alcohol

Also, los geht's! Was hat sich in den letzten Jahren in der Trinkerlandschaft so zugetragen? Nun, zuerst einmal hat eine Studie des britischen National Health Service ergeben, dass das stereotype Bild vom Säufer schief ist. Trinken ist in den privilegierten

Schichten, die in schicken Vierteln wohnen, viel verbreiteter, als man angenommen hatte. La-di-trink-da. Die Leute mit Weinkühlschränken (oder gar Weinkellern), Brettern fürs Stand-up-Paddling, von Farrow & Ball gestalteten Inneneinrichtungen und Wodkasorten in ausgesuchten Geschmacksrichtungen sind die versoffensten Schluckspechte überhaupt.

Die nämliche Studie bestätigte noch einmal, dass die stärksten Trinker unter uns von den Babyboomern gestellt werden, die jetzt zwischen 55 und 64 Jahre alt sind. Innerhalb dieser Altersgruppe konsumieren zwei von zehn Frauen – und vier von zehn Männern – mehr als 14 Einheiten Alkohol pro Woche. Kein Wunder: Schließlich sind sie in den babylonischen, fetzigen, verrauchten und versoffenen Mad-Men-Sechzigern aufgewachsen.

Damals verschrieb man Schwangeren in Irland ein halbes Guinness täglich, was ihren Eisenspiegel im grünen Bereich halten sollte. (Wahre Geschichte: ist meiner Großmutter passiert.) Die gesundheitlichen Mythen, die den Alkohol umranken, haben die Babyboomer massiv beeinflusst. Was es umso schwieriger macht, eine Sucht zu erkennen. Und einen gordischen Knoten der Abhängigkeit schlang. Einen Knoten, der jeden Matrosen fuchsen würde.

Nichtsdestotrotz nimmt der regelmäßige und suchtgesteuerte Alkoholkonsum stetig ab. 50 Prozent der Frauen und 35 Prozent der Männer haben in der Vorwoche keinen Alkohol getrunken. Yabbadabbadoo! Die Anzahl der Männer, die bei einer Sitzung mehr als acht Einheiten Alkohol konsumieren, ist (von 24 Prozent vor zwölf Jahren) auf 19 Prozent gesunken. Der Prozentsatz der Frauen, die während einer Sause mehr als sechs Einheiten Alkohol konsumieren (was für mein Trinker-Ich nur der *Anfang* war), ist von 16 auf 12 Prozent zurückgegangen.

Die Millennials schwören dem Alkohol in Massen ab. Eine Studie aus dem Jahr 2019 zeigt, dass ein Drittel von ihnen ein alkoholfreies Weihnachten plante. Da die Generation X und die Babyboomer den 25. Dezember gewöhnlich als willkommene Gelegenheit betrachten, sich ab zehn Uhr vormittags (der Cocktail zum Geschenke-Öffnen) bis Mitternacht so manches Gläschen hinter die Binde zu kippen, ist das ein echter Fortschritt. Fast die Hälfte der Millennials gibt an, dass sie zum weihnachtlichen Abendessen lieber Tee oder Kaffee trinken als Wein. Angeber! Keine große Überraschung also, dass der Absatz von Bier mit null oder niedrigem Alkoholgehalt seit 2016 um 30 Prozent zugenommen hat.

Und dann: Bumm! die nationalen Lockdowns eins und zwei, die uns nicht nur seelisch aus der Bahn warfen. Sie katapultierten uns so weit ins Niemandsland, dass überhaupt keine Bahn mehr zu sehen war. Eine Studie der Organisation Alcohol Change UK fand heraus, dass ein Fünftel der Briten im Lockdown mehr trank als üblich (hicks!), ein Drittel trank weniger (Yippie!) und sechs Prozent gaben das Trinken ganz auf (allererste Sahne!).

List und Tücke beim Vermarkten von Alkohol

Die Leute (und nicht nur die unter 40), die nicht oder nur wenig trinken, werden also immer mehr. Das veranlasste die Alkoholindustrie, die sozialen Medien mit Trinker-Memen zu überfluten (denn glauben Sie mir, genau da kommen die her). Zum Beispiel: »Das Bacardi-Feeling: einzigartig!« Der verschmähte Liebhaber postet in Folge eine Menge schmeichelhafter Fotos von sich.

Wir müssen lernen, diese raffinierten Marketingstrategien zu durchschauen, mit denen man die sozialen Medien überzieht. Würden wir auf ähnliche Meme für andere Produkte stoßen (zum Beispiel: »Rauchen: Hilft in Sekunden, wirkt für Stunden!« Oder: »Keine Hektik, keine Kompromisse: Essen Sie Rindfleisch!«), fänden wir das wohl ziemlich eigenartig. (Und würden vermuten, dass da die Tabak- oder Fleischindustrie dahintersteckt.) Und nicht wie die Lemminge »Teilen« anklicken.

Dieser zum Trinken animierende Humbug der Alkoholindustrie blieb eine Ewigkeit unkontrolliert. Mittlerweile aber stemmen sich die Regulierungsbehörden gegen die Bilder vom rosaroten Aperitif in den Abendstunden, der häufig nur der Anfang vom Ende ist. So nahm man beispielsweise im Jahr 2018 ein Riesenglas vom Markt, in dem eine ganze Flasche Wein Platz hatte.

2020 wurde die Scottish Gin Society bemerkenswerterweise vom schottischen Werberat (Advertising Standards Authority oder ASA) gerügt, weil in einer Werbesendung behauptet wurde, Gin sei gesünder als eine Banane. Wie bitte? Auch andere Formen der Werbung wurden verboten: »Halt die Klappe, Leber! Dir geht es prima!« Oder ein Strichmännchen namens Bill, das den Januar zum Ginuar machte, weil er ein so langer Monat ist. Unmöglich!

Die Front gegen Big Alcohol formiert sich langsam, aber da der Tod durch Alkoholkonsum weltweit zunimmt, muss das jetzt endlich mal *schnell* gehen. Ich werde Ihnen später von den tentakelgleichen Verstrickungen zwischen Staat und Big Alcohol erzählen, die Sie mit Empörung erfüllen werden. (Grund genug für einen dieser schicken Aluhüte, die Verschwörungstheoretiker so gerne tragen. Ich selber zögere allerdings noch ein bisschen.)