

Leben ohne Alkohol

Leben ohne Alkohol. Eine Zwischenbilanz.

Am Aschermittwoch 2015 war alles vorbei. Nein, nicht doch, aber zumindest die Aufnahme alkoholischer Getränke wurde fürs erste vollkommen eingestellt. Warum? Dafür gibt es tausend Gründe. Und jetzt, nach einem Jahr, kann ich auf Ergebnisse zurückblicken, die mir die Sinnhaftigkeit dieses Tuns, oder „Nichttuns“, bewusst werden lassen. Ich weiß, man wird in meinem Genre leicht zu einem Spielverderber, der anderen ihre Genüsse streitig macht und somit ihre Lebensqualität beeinträchtigt. Dem ist nicht so. Vielmehr handelt es sich hierbei um einen Versuch, und da ich gern eher ausprobiere, als ausdiskutiere, wollte ich anhand von Auswirkungen mir die eigene objektive Meinung bilden.

Nein, ich will niemanden überzeugen oder gar missionieren. Ich möchte hier kein Allheilmittel konstatieren. Es muss sich mir gegenüber niemand rechtfertigen, wie es letztens schon häufiger geschah. Ich verurteile und blicke auch nicht auf jemanden verächtlich herab.

Mit anderen Worten: Ich will nicht Spielverderber sein. Vielleicht liegt das Motiv eher in der heimlichen Verachtung auf die Wirkungen „geistiger“ Getränke, die aus vergangenen, beobachteten Erfahrungen aus der Umwelt meiner Jugendzeit resultierten.

Dennoch kann ich hier die Vorzüge der bis jetzt einjährigen Abstinenz meinerseits herausstellen.

Sicher, Alkohol ist ein Weichzeichner, das heißt, er mildert die harten Realitäten des alltäglichen Geschehens auf eine sehr schonende, somit auch einschleichende Weise. Schicksalsschläge oder schwierige Prozesse sind durch Einnahme

in den Hintergrund gerückt. Als Folge davon kommt nach einiger Zeit eine Abhängigkeit auf, ohne es zu merken. Die Handlung wird immer automatisierter, und da die Probleme nicht weniger werden, tritt eine Gewöhnung ein, die die Sache in einer Regelmäßigkeit als „normal“ erscheinen lässt. So ist es letztendlich bei allen Drogen, aber Alkohol ist allgemein zugänglicher und billiger zu bekommen. Darin liegt die Gefahr. Nicht der Alkohol an sich ist gefährlich, sondern die Schwäche des Menschen und seine Reaktion auf seine Verwicklungen im Dasein. Projektionen helfen hier nicht weiter. Sie führen zu einer falschen Beurteilung.

Betrachten wir einmal die gesundheitliche Seite. Und die ist durchweg positiv zu bewerten. Seit einem Jahr merke ich, dass das allgemeine Wohlbefinden, die Verdauung und die Beschäftigung und Auseinandersetzung mit geistigen Inhalten wesentlich gewachsen sind. Die Gesamtstabilität ist in allen Punkten gestiegen, körperlich wie mental. Die Sinnesorgane werden klarer, die Kondition steigt und es entsteht so eine Art befreiendes Gefühl, unabhängiger zu sein.

Der Verzicht auf alkoholische Getränke bedeutet kaum, dass man in moralinsaurer Weise den Genüssen des Daseins völlig abgeneigt ist. Da die Sinnesempfindungen eher geschärft sind, macht zum Beispiel das Essen wesentlich mehr Freude, als zuvor. Der Geschmack ist intensiver und nicht durch gleichzeitige Einnahme von Bier oder Ähnlichem beeinträchtigt. Das übliche Glas Weißwein dient zwar zur angenehmen Appetitanregung, doch wenn ich meinen Hunger erst anregen muss, habe ich, glaube ich, etwas Falsches gemacht. So warte ich dann lieber, bis ich richtig Hunger habe. Jedenfalls ist das feine Geschmacksgefühl gewachsen. Ein weiterer positiver Aspekt dieses Versuches.

Nicht zuletzt sind es Lebenserfahrungen aus längerer Zeit, die zu folgendem Experiment geführt haben. Schaue ich zurück, entdecke ich zahlreich viele „Trinkergeschichten“ vergangener Epochen, die aufgrund der dadurch verbundenden Vorfälle, sich

in meinem Gedächtnis bis heute eingepägt haben. Besonders im Orchesterbereich oder mit Kollegen, vornehmlich aus den osteuropäischen Ländern. Als ich jung war, hatte ich den Eindruck, dass die Musiker-Nachkriegsgeneration stark innerlich demoralisiert gewesen sein muss. Das sogar bei Aufführungen und anderen Orchesterdiensten der Trunkenheit ordentlich gefröhnt wurde, hat mich verstört. Nichts wusste ich damit anzufangen und mich wunderte, dass das nicht verboten war. Und so waren auch die klanglichen Ergebnisse entsprechend.

Wie auch immer, ein „Sabbatjahr“ in Sachen Alkohol kann ich besten Gewissens empfehlen. Wer es schafft, aus seinen automatisierten Handlungen wenigstens eine Zeit auszubrechen und selbstbestimmt kontrolliert für sich das Optimale zu tun, der hat einen unendlich großen Schritt getan und einen bedeutenden Gewinn daraus gezogen.