

FELIX HUTT  
Ein Mann, ein Jahr, kein Alkohol.





**FELIX HUTT**

**Ein Mann,  
ein Jahr,  
kein Alkohol.**

**GOLDMANN**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage  
Originalausgabe Dezember 2024  
Copyright © 2024: Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Doreen Fröhlich  
Umschlag: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagfotos: Matthias Ziegler  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
GS · CB  
ISBN 978-3-442-18014-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für meinen Vater*



*Actually we are better when we are sober,  
but it is not as much fun.  
So we get drunk.*

Shane MacGowan, The Pogues

# Inhalt

<b>Kapitel 1</b>	
<b>Charlie Sheen und der Anfang vom Ende</b>	11
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Letzte Runde</b>	31
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Mein Rausch</b>	39
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Auf der Suche nach der rosa Wolke</b>	55
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Bin ich ein Alki?</b>	79
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Aufwachen in der Toskana</b>	99
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Eskalation in Madrid</b>	109
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Trinken mit Kindern</b>	121

<b>Kapitel 9</b>	
<b>Der Sommer der letzten Male</b>	135
<b>Kapitel 10</b>	
<b>Damenurlaub</b>	157
<b>Kapitel 11</b>	
<b>Der Endgegner: das Oktoberfest</b>	179
<b>Kapitel 12</b>	
<b>Erntedank</b>	197
<b>Kapitel 13</b>	
<b>Ihr Trinkerlein kommt</b>	211
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Bei den Anonymen Alkoholikern</b>	225
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Epilog mit Leander Haußmann</b>	235
<b>Dank</b>	249
<b>Quellen</b>	251



## Kapitel 1

# Charlie Sheen und der Anfang vom Ende

Ein paar Monate nachdem ich auf der Geburtstagsfeier für meine dreijährige Tochter an der Isar betrunken auf ein Weinglas gefallen war und den Rest der Party mit einer tiefen Schnittwunde in meiner linken Hand in der Notaufnahme im Krankenhaus verbracht hatte, traf ich noch einmal Charlie Sheen. Ich konnte nicht einfach in die Abstinenz verschwinden, ohne mich von ihm zu verabschieden. Charlie war mir über die Jahre ans Herz gewachsen, ein verlässlicher Freund geworden, der die richtigen Knöpfe drückte, so etwas wie mein perfekter Drink: Bourbon-Whiskey, Grapefruit- und Honigsirup, Blutorangensaft, geschüttelt und über zwei große, scharfkantige Eiswürfel gegossen. Ich trank den Sheen am liebsten hier, im Hey Luigi, einem meiner Stammlokale im Münchner Glockenbachviertel, wo er in einem eleganten Old-Fashioned-Glas serviert wurde. Eine leuchtend rote Schönheit, mein Charlie, da gab es keine zwei Meinungen.

Im Hintergrund schepperten die Smashing Pumpkins und Neil Young aus den Boxen. Auf dem Aufkleber über der Bar stand »Fuck AfD«. Eine Kneipe wie eine zweite Heimat – auf dein Wohl, Charlie! O Gott, wie würde ich diese sanften Anfänge eines Rausches vermissen. Das Heran-

trinken an die Aus-Taste, mit der ich meine Sorgen für ein paar Stunden abschaltete. Schluck für Schluck die Gedanken an meinen stressigen Alltag als Ehemann, Vater und Reporter, an den Druck, alles immer irgendwie unter einen Hut bringen zu müssen, hinter einem alkoholisierten Nebel versteckte. Charlie wirkte auf mich wie ein flüssiges Mental-Anästhetikum. Ihm gelang es, den Schleudergang in meinem Kopf zu besänftigen.

Es war der Abend des 31. Januar 2023, am nächsten Tag würde ich vierundvierzig Jahre alt werden. Ein Mann in der Mitte seines Lebens, bei sich angekommen, so mag ich auf meinem Barhocker auf die anderen Gäste gewirkt haben, aber in mir sah es anders aus. Ich ertrug mich nicht mehr. Diesen Typen, der soff, um zu verdrängen. Sorry, Charlie, aber was hätten wir uns denn ohne deinen Promillegehalt zu sagen? Warum saß ich mit dir herum, am Abend vor meinem Geburtstag, und war nicht zu Hause, bei meiner Frau, meiner Tochter, unserem Hund? Sehnte ich mich nach dir, nach unserer Freundschaft, oder war ich längst abhängig von deinem Stoff, dem Alkohol?

Ich brauchte dringend eine Veränderung. Wollte aufhören mit dem Betäuben, einen neuen Takt in mein Leben einziehen lassen. Meine Tochter sollte ihren Vater nie wieder in einem so desolaten Zustand wie auf ihrer Geburtstagsfeier erleben müssen. Draußen blies ein eisiger Wind durch die Straßen.

Die ersten Schlucke gingen dermaßen schnell runter, dass ich wünschte, ich hätte mir gleich zwei Charlie Sheens bestellt. Einen gegen den Durst und einen zweiten, um den einsetzenden Rausch zu beschleunigen. Begann der Alkohol erst mal das Chaos zu beruhigen, löste bald betrunk-

kene Euphorie meine problembehafteten Grübeleien ab; ein scheinbar sorgloser Zustand, nach dem ich, ja, wahrscheinlich süchtig geworden war. Ohne Charlie kam ich manchmal mit meinem Leben nicht klar. Doch mit ihm verschwanden meine Probleme auch nicht, im Gegenteil, verkatert bedrückten sie mich noch mehr.

Ich fühlte mich hilflos. In einer Sackgasse. Gefangen in meinem Alltagsalkoholismus. Machte weiter, streckte meine Saufabende mit Charlie Sheen und anderen Drinks bis tief in die Nacht. Am Tresen genügte ich mir selbst, auch wenn es mit gleichgesinnten Freunden natürlich noch mehr Spaß machte. Gleichgesinnt im Sinne von parallelem Promilleaufbau.

Von den vielen Wegen zum Rausch gefiel mir der mit meinem Freund Charlie am besten. Der Bourbon wärmte mir den Magen, und der Blutorangensaft sorgte für ein erfrischendes Gefühl im Mund, leicht und fruchtig, ganz anders als die Sturzbetankungen mit Bier, bei denen sich nach einer Weile ein ranziger Geschmack im Gaumen ausbreitete, oder die bitteren Abgänge der Negronis oder Mezcals.

Wenn ich ehrlich war, und das traute ich mir bislang noch nicht einmal selbst so richtig einzugehen, bekamen mir die meisten alkoholischen Getränke eigentlich gar nicht. Auf Champagner folgte Sodbrennen, egal, wie exquisit der Jahrgang und das Anbaugebiet. Beim Rotwein besuchte mich schon während des Trinkens eine alte Freundin, die Migräne, was mich aber selten gestoppt hatte. Wofür gab es schließlich Aspirin? Ich benötigte Orangensaft oder Red Bull, um Wodka hinunterzubekommen, Cola für Rum, Limettensaft und Zucker für Tequila (Margarita), die Gesellschaft und die Anlässe für Bier und Schnaps.

Wäre es nach meinem ureigensten Verständnis von Genuss gegangen die letzten dreißig Jahre, dann hätte ich mir gelegentlich ein Augustiner-Bier vom Fass gegönnt, nach einem geselligen Abendessen mal einen Gin Tonic, und ich hätte im Urlaub an der ein oder anderen Weinverkostung teilgenommen, auch wenn ich dem wichtigstuerischen Rumgeschwenke der vermeintlichen Weinkenner nichts abhaben konnte. Mehr nicht. Am liebsten trank ich cremigen italienischen Espresso und kaltes stilles Wasser.

In unserer Wohnung konsumierte ich selten Alkohol. Bei der Auswahl von Gesellschaft und Anlässen war ich dafür mit der Zeit immer flexibler geworden. Und wenn der Kellner am Ende des Abends den ultimativen Männlichkeitsbeweis auf einem Tablett an den Tisch brachte, die Kurzen – Korn im Norden Deutschlands, Obstler im Süden, Ouzo beim Griechen, Grappa beim Stammtaliener, Sliowitz im Dalmatiner Grill, Jägermeister beim Après-Ski – dann schluckte ich mit, obwohl mich der Geschmack ekelte und ich mich nach den Schnäpsen häufig noch in der Nacht oder spätestens am nächsten Morgen erbrach. Aber hey, Männer, wen interessiert schon der nächste Morgen? Schließlich leben wir nur einmal, und so jung kommen wir nicht mehr zusammen, und der Klügere kippt nach, und darauf ein: »Zickezacke zickezacke, hey hey hey, zickezacke zickezacke, hey hey hey! Prost, ihr Säcke! Prost, du Sack!«

Meine Freunde und ich gehörten zur Gruppe der normalen Trinker, die alles im Griff hatten. Das glaubte ich zumindest. Wir waren fröhliche Mitglieder der alkoholisierten Mittelschicht mit den gleichen Saufritualen wie Millionen anderer Männer auch: zweimal die Woche ins Restaurant

oder in die Kneipe, ein bisschen absacken. Nach der Arbeit Druck ablassen mit ein, zwei Pils oder Hefeweizen, unterwegs gerne mal im ICE-Bordrestaurant oder an der Flughafenbar. Nach dem Kicken ein Kasten Augustiner mit den Kumpeln. Am Samstagabend ein gepflegter Absturz, warum auch nicht, schließlich war am Sonntag frei. Und dann natürlich Vollgas bei Junggesellenabschieden, Klassentreffen, Geburtstagen, Taufen, Verlobungsfeiern, Hochzeiten, Vatertagsausflügen, Wochenendtrips, Beerdigungen, Weihnachtsfeiern, Skireisen, Volks-, Wald- und Sommerfesten, Konzerten, Frühschoppen, anlässlich von Beförderungen, Ein- und Ausständen, an den Champions-League-Abenden im Stadion oder vor dem Beamer, an Silvester und im Karneval, auf dem Oktoberfest, beim Maibaumaufstellen, im Biergarten, am See, und im Urlaub selbstverständlich auch, weil, zur Entspannung nach einem harten Jahr durfte man sich schon ein paar Cervezas, Cocktails und das ein oder andere Fläschchen Wein gönnen, oder etwa nicht?

Ich tat mich schwer, in unseren Trinkgewohnheiten so etwas wie Sucht zu erkennen. Sie kamen mir gewöhnlich vor. Vielleicht lag darin mein Problem. Keiner von uns war je mit einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus gelandet, niemand hatte seine Ehe oder sein Konto in den Ruin gesoffen. Wir funktionierten in unserem Alltag. Dass man mal stolperte und eine Wunde genäht werden musste – geschenkt. Passierte schließlich auch den Nüchternen.

Ich war ein ambitionierter Tennisspieler und lief den Halbmarathon in unter zwei Stunden. Konnte mich gut konzentrieren, hatte keine gesundheitlichen Probleme, eine kleine Familie und einen Job. Ich hatte kein Alkoholproblem, wenn man es so definierte, wie es die bürger-

liche Mittelschicht tat. Alkis stanken, lallten, lagen vor dem Hauptbahnhof oder in der Fußgängerzone und pinkelten sich an. Alkis hatten die Kontrolle verloren, das würde uns doch nie passieren. Wir lebten nach dem Motto »Work hard, play hard«, auf Anspannung folgte Entspannung, und für die sorgten eben Charlie Sheen und Co., klar, wieso auch nicht?

Ich trank in dem mir vorgegebenen Rahmen meiner männlichen Sozialisation. Dieser Rahmen war groß und breit angelegt, da bedurfte es keiner Ausnahmegenehmigungen, weil die Ausnahmen die Regel waren. Den Frühschoppen an Heiligabend verließ keiner nüchtern, egal, wie betrunken wir danach beim Weihnachtssessen saßen (und meistens einfach weiterprosteten, weil das in den Familien zum Heiligabendritual gehörte wie die Gans oder der Karpfen). Spielte Bayern München, tranken wir. Vatertag bedeutete, Papa meldete sich um zehn Uhr vormittags ab und kam sternhagelvoll nach Hause, wenn er denn den Heimweg fand und nicht auswärts nächtigte. Viele unserer Beziehungen hatten im Rausch begonnen, weil wir zu feige gewesen waren, Frauen nüchtern anzusprechen. Musste man dem Alkohol für die ermöglichte Zweisamkeit sogar noch dankbar sein? Oder war das aus heutiger Sicht einfach nur traurig?

Warum wir tranken, mag unterschiedliche persönliche Motivationen und Ursachen gehabt haben, aber dass wir tranken, wenn wir uns trafen, stand für uns nicht zur Disposition. Dabei waren wir uns über eine unausgesprochene Etikette einig: Die Abgrenzung zum Asozialen musste geben sein. Wir schlugen uns nicht. Niemand von uns schlief besoffen auf Parkbänken ein. Wir rissen uns zu-

sammen, wenn die Kinder in der Nähe waren. Wachten mal mit einem zerfledderten Döner Kebab im Gesicht auf oder übergaben uns nach einem Exzess auf der Toilette, aber das fanden wir eher lustig. Die Saufanekdoten bliesen wir zu Heldengeschichten auf. Der Basti ist Samstagnacht nach dem Feiern auf dem Heimweg doch tatsächlich betrunken in der S-Bahn eingepennt und stundenlang von Endstation bis Endstation gefahren, crazy. Katertage bewältigten wir routiniert.

Keiner von uns wäre auf die Idee gekommen, dass wir mit der Sauferei etwas kompensierten. Wir hinterfragten unser Trinkverhalten nicht. Schwammen im Strom und stießen mit an, so wie man es von uns erwartete. Das Mutigste, was einer von uns hätte tun können, war, nicht mitzumachen. Sich beim Champions-League-Gucken in der Kneipe für Cola light entscheiden. Die Weihnachtsfeier mit Apfelsaftschorle durchlaufen lassen. Auf dem Oktoberfest Wasser bestellen. Der, der das wagte, hätte sich was anhören müssen. Nichtmittrinken verlangte trifftige Gründe. Machte deshalb auch keiner. Aber warum eigentlich nicht? Waren wir solche Klemmis, dass wir ohne Alk nicht abgehen konnten? War ich, waren wir, ohne Promille nicht Mann genug, wir Helden?

»Was war der Schlüsselmoment, der Auslöser, der dich zum Aufhören animiert hat?«, fragten mich später viele meiner Freunde und Bekannten, wenn ich mit einem Wasser bei ihnen am Tisch saß.

»Den gab es nicht«, antwortete ich dann immer. »Ich habe mich einfach nicht mehr wohlgefühlt mit der ständigen Trinkerei.«

Es war tatsächlich nicht der eine böse Rausch, der mich meinen Alkoholkonsum hinterfragen ließ. Nicht der Sturz aufs zersplitternde Weinglas vor den Kindern und Eltern bei der Geburtstagsfeier meiner Tochter. Nicht der Morgen, an dem ich mal wieder in versifften Klamotten auf dem Wohnzimmerboden aufwachte und im ersten Moment nicht wusste, wo ich mich befand. Nicht einer dieser verlorenen Katertage, an denen ich lethargisch vor dem Fernseher lag, gereizt und genervt, für meine Familie keine Hilfe, sondern eine Bürde war. Nicht die WhatsApp-Nachricht von meinem Freund Mario, mit Fotos der vergangenen Nacht, die mich, oberkörperfrei auf einer Bar tanzend, zeigten, ohne dass ich mich daran erinnerte. Auch nicht der verlorene Geldbeutel mit Bargeld und sämtlichen Karten und Ausweisen. Es war vielmehr die Anhäufung negativer Erlebnisse aus dreißig Jahren Trinkerei, das Gefühl, dass mich die Kater und die Schattenseiten meines Alkoholkonsums mittlerweile mehr belasteten, als die Euphorie des Rausches mich erfreute. Ich spürte, das mit mir und dem Alkohol passte grundsätzlich nicht mehr. Wie bei einer Ehe, bei der beide Partner schon viel zu lange verdrängten, dass sie sich auseinandergelebt hatten.

Manche blendeten so eine Entwicklung aus und richteten sich in ihr ein, ich konnte das nicht. Ich musste Schluss machen, weil sich über die Jahre zu viel aufgestaut hatte. Zu häufig gab es Gelegenheiten, zu trinken, und zu oft waren diese Anlässe nicht mehr fröhlich. Zu selbstverständlich war der Alkohol in meinem Leben verfügbar, zu exotisch die Enthaltsamkeit. In mir wuchs die Neugier, die Lust, zu erkunden, was das Leben für mich parat hielt, wenn ich

diese Ehe beendete, auch wenn ich mich nicht der Illusion hingab, dass das Aufhören leicht umzusetzen wäre.

Das Trinken hatte sich bei mir und meinen Freunden schon früh mit unserer Persönlichkeit verknüpft. Vieles, wie zum Beispiel der Umgang mit Erwartungshaltungen, Druck, Sex, Enttäuschungen und anderen Gefühlen, koppelte sich unbewusst an Alkohol, der uns als Entspannungshilfe, Ablenkung, Ventil, Enthemmer oder Betäubung diente. Paradoxerweise wurde das mutwillige Beschädigen der eigenen Gesundheit bereits im Teenageralter gesellschaftlich eher akzeptiert als die Abstinenz. Die, die nicht mittranken, waren schon auf dem Gymnasium in der Unterzahl und nicht so cool. Fünfzehnjährige hingegen, die sich im Skilager oder auf Klassenfahrten ins Koma soffen – tolerierte Kollateralschäden einer ganz normalen deutschen Jugend. Nicht erwähnenswert. Kam Sohnemann im Morgengrauen betrunken durch die Haustür gestolpert, war das für viele Eltern kein Grund zur Besorgnis, für manche sogar wichtiger Bestandteil seiner Entwicklung zu einem richtigen Mann. Eine Dynamik, die sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzte. Die Räusche und Abstürze wurden nicht hinterfragt, schließlich konsumierten die meisten unserer Eltern auch regelmäßig Alkohol. Wie sollten sie uns glaubwürdig Wasser predigen, wenn sie selbst ständig Bier und Wein tranken? Komisch war nicht der, der sich ruinierte, sondern der, der sich zurückhielt. Nichttrinker galten als spießige Spaßbremsen. Auch wenn es mir schwerfiel, das zuzugeben: Meine Freunde und ich hatten zwei Drittel unserer bisherigen Lebenszeit mit der ständigen Präsenz von Alkohol in unserem Alltag verbracht, länger als mit jeder an-