

Unter dem Stichwort „Alkoholismus“ findet man bei amazon.de 1.334 Ergebnisse in der Rubrik „Bücher“, bei buchkatalog.de immerhin auch noch 471.

Aus dieser Fülle werden hier hauptsächlich Titel vorgestellt, die in einer oder mehreren der fünf Würmtalbibliotheken Gräfelfing, Planegg, Krailling, Gauting und Neuried vorhanden und unter www.wuertalbibliotheken.de in einem gemeinsamen Verbundkatalog verzeichnet sind.

Zu Anfang sollen zwei Bücher stehen, die aus der Masse nochmals herausragen: Das erste, weil in ihm die Autorin journalistisch klar und in messerscharfer Selbstbeobachtung jedem (noch) „funktionierenden“ Alkoholiker, v.a. den Frauen, einen Spiegel vorhält – sicher oft zum ersten Mal – und das zweite, weil es fachlich fundiert, schonungslos direkt, aber auch voll Witz, Ironie und Galgenhumor ist, eben nur „fast“ ein Sachbuch.

Caroline Knapp: Alkohol – meine gefährliche Liebe

In jeder Neuauflage tun sich Verlag und Übersetzer offensichtlich schwer mit dem schlichten Originaltitel „Drinking. A love story“ und heben lieber gleich den moralischen Zeigefinger; mal heißt es also wie oben, ein andermal „Geschichte einer gefährlichen Liebe“ - und dabei drückt sich die Autorin völlig klar aus: „Eine Liebesgeschichte. Ja. Dies ist eine Liebesgeschichte. Es geht um Leidenschaft, sinnliches Vergnügen, starke Anziehungskraft, Lüste, Ängste und Gier. Um unstillbares, zermürbendes Verlangen. Und um den Abschied von etwas, ohne das zu leben man sich nicht einmal vorstellen kann.“

Caroline Knapp wurde 1959 als Tochter eines angesehenen Psychiaters und einer renommierten Künstlerin direkt in den „Hinterhof von Harvard“ und die amerikanische akademische Oberschicht hineingeboren. Nach dem Studium machte sie Karriere als Journalistin, hatte Familie, Freunde und Männerbeziehungen. In dieser Autobiographie beschreibt sie ihr Leben als „funktionierende Alkoholikerin“ – wie sie sich in den Alkohol während der Teenagerjahre als „Wundermittel“ gegen qualvolle Schüchternheit verliebt, wie der Alkohol nach und nach ihr Leben in ein äußeres erfolgreiches (es gibt keine Fehltag, alle Pflichten werden erledigt) und ein einsames inneres „Doppelleben“ aufspaltet, das allein vom

Alkohol bestimmt ist, und wie sie sich, als ihre Liebe „alles zerstörte, was mir lieb und teuer war“, nach 20 Jahren schließlich von ihr trennt.

Dieses Buch ist so spannend, schonungslos offen und scharfsinnig auch bezüglich der familiären und persönlichen Hintergründe des Alkoholismus, dass es vielen (v.a. Frauen) dabei helfen kann, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein und der verhängnisvollen Liebe Alkohol für immer Lebewohl zu sagen, auch wenn nach außen noch scheinbar alles in Ordnung ist.

Caroline Knapp lebt leider nicht mehr, sie starb 2002 an Krebs im Alter von nur 42 Jahren.

Simon Borowiak: Alk – fast ein medizinisches Sachbuch

- Wie sieht ein Rausch von innen aus?
- Was ist das „Boro-Schema“, bin ich Amateur- Hobby- oder Profitrinker?
- Fährt der Entzug nach Nirgendwo, oder muss ich in die Gosse?
- Wie ist es auf der Entgiftungsstation und was kommt danach?
- Was wissen wir über Sucht und welche Behandlungsformen gibt es?

Simon Borowiak, früher mal beim Satireblatt „Titanic“, weiß aus eigener bitterer Erfahrung, wovon er schreibt. Er hatte sich „im Zug einer Entwöhnung durch Regalbretter von Alkoholismuskritik gelesen. Und wurde zunehmend unwillig. Sachbücher waren mir zu sachlich, die Bücher von Betroffenen zu betroffen und die Bücher von Nichtbetroffenen zu anmaßend. Also beschloss ich anmaßend, das ultimative Alk-Buch zu schreiben.“ Und tatsächlich - es entstand ein Buch voller Fakten, ehrlicher Innenansichten und brüllender Komik.

Weitere empfehlenswerte Ratgeber

Sommer, Victor: Jetzt ist es genug. 126 S., dtv-Ratgeber, 2005

Kurz und informativ beschreibt Sommer, selbst trockener Alkoholiker, Wege aus der Sucht.

Heckel, Jürgen: Sich das Leben nehmen – Alkoholismus aus der Sicht eines Alkoholikers.

256 S., A1-Verlagsgesellschaft, 2004

Sehr persönlich und ohne Schuldzuweisungen („wenn Alkohol Probleme macht, dann ist Alkohol das Problem. Ich habe nicht getrunken, weil ich Probleme hatte, sondern ich hatte Probleme, weil ich trank“) berichtet Heckel über den Weg in die Sucht, den Ausstieg und das „Leben danach“, auch über die Bedeutung der Selbsthilfegruppen.

Dietze, Klaus & Spicker, Manfred: Wie viel ist noch normal? 3. Aufl, 200 S., Beltz 2011

Die Autoren möchten dem interessierten, also irgendwie besorgten, Leser helfen, seine Trinkgewohnheiten einzuschätzen. Sie erklären die vielen Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten und unterrichten über die Angebote der Selbsthilfegruppen.

Lindenmayer, Johannes: Lieber schlau als blau. 8. Aufl., 262 S., Beltz 2010

Ein „reines“ Sachbuch, aber verständlich und abwechslungsreich, für Betroffene, Angehörige und Therapeuten.

Ratgeber für Angehörige

Schmalz, Ulla: Das Maß ist voll. 3. Aufl., 176 S. BALANCE-Ratgeber, 2011

Ein sehr guter und verlässlicher Ratgeber für verunsicherte Angehörige von Alkoholikern. Die Autorin hat zwei Söhne, war lange mit ihrem alkoholabhängigen Ehemann zusammen und rät vor allem zu Klarheit: „Realitäten erkennen, Realitäten akzeptieren, handeln!“ Das Buch hilft dabei, Alkoholprobleme zu identifizieren und zu erkennen, wo man selbst handeln muss und wo der betroffenen Angehörige

Lambrou, Ursula: Familienkrankheit Alkoholismus - im Sog der Abhängigkeit.

3. Aufl., 351 S., rororo-Sachbuch, 2011

Auch in diesem Standardwerk erfahren Angehörige von Alkoholikern, wie es möglich wird, nicht selbst in den Sog von Sucht und Co-Abhängigkeit zu geraten, sondern ihm zu entkommen und Perspektiven für die Zukunft zu finden.

Problem „Komasaufen“

Siggelkow / Büscher / Mockler: Generation Wodka – wie unser Nachwuchs sich mit Alkohol die Zukunft vernebelt, 188 S., Adeo, 2011

Laut einer DAK-Studie trinken 10% der Kinder unter 12 Jahren jede Woche Alkohol. Jedes Wochenende sind die Notaufnahmen der Kliniken voll mit Jugendlichen Schnapsleichen, und immer wieder gehen Nachrichten von Todesfällen nach „Komasaufen“ durch die Presse. Die Autoren des Buches – Bernd Siggelkow ist Gründer des Jugendhilfswerks Die Arche – zeigen in bestürzenden Interviews und mit dramatischen Fakten, dass „die Gesellschaft“, also wir alle, nicht mehr nur zuschauen dürfen.

Köstlichkeiten ohne Alkohol

Brandl, Franz : Best of Cocktails ohne Alkohol. 115 S., Südwest 2012

Cocktails ohne Alkohol – fruchtig und frisch, prickelnd und peppig, für heiße Tage und Nächte. Cormoran 1997

GU-Küchenratgeber Drinks ohne Alkohol – 100% Genuss. 64 S., GU 2002

Redies, Alessandra: Drinks ohne Alkohol, GU-Ratgeber, 2013

Wien, Ilse: Kochen ohne Alkohol - 178 Rezepte – gesammelt, zusammengestellt und alle erprobt. 264 S., Books on Demand, 2008

Angeregt durch unsere Therapie zu Höchstleistung motiviert! Ich danke der anonym bleibenden Autorin der vier Seiten zur Alkoholliteratur.

Dr. med. Thomas J. Henning, Stand 2013