

Jardine Libaire  
Amanda Eyre Ward

# Berauscht vom Leben

*Die Freiheit, nicht zu trinken*

Aus dem Amerikanischen von  
Conny Lösch

Diogenes

Titel der 2020 bei Tarcher Perrigee, ein Imprint der  
Penguin Random House LLC, New York, erschienenen  
Originalausgabe ›The Sober Lush.  
A Hedonist's Guide to Living a Decadent,  
Adventurous, Soulful Life – Alcohol Free‹  
Copyright © 2020 Amanda Eyre Ward und Jardine Libaire  
Covermotiv: Copyright © Diogenes Verlag

*Amanda möchte dieses Buch all jenen lieben Menschen widmen,  
die sie auf ihrem Weg inspiriert haben:  
Gary Davenport Brabander Ward, Larry und  
Barbara Meckel, Peter Westley –  
und ihrer Komplizin Jardine.*

*Jardine widmet dieses Buch all den Ravens,  
die ihr gezeigt haben, wie köstlich das Leben sein kann,  
und ihrer lieben Verbündeten Amanda.*

Alle deutschen Rechte vorbehalten  
Copyright © 2021  
Diogenes Verlag AG Zürich  
www.diogenes.ch  
70/21/852/1  
ISBN 978 3 257 30083 3

## Inhaltsverzeichnis

Jade-Ohringe	19
Anbrandendes Türkis	25
<i>Himmlische Grenzüberschreitungen</i>	33
Das Eisbärbad	35
Die Mädchen-Motorrad-Gang	37
Glamourös kaputt	39
Nachthimmel	41
Downsizing ist Punkrock	44
Schneetag für Erwachsene (geht auch ohne Schnee)	47
Memento mori	50
Maskenbälle	53
Die Kunst des Zuprostens	57
<i>Partys</i>	59
Verschwinden	61
Happy Birthday, du vom Leben Berauschte!	65
Bridgeparty	68
Feuerwerk	70
Rote Ballkleider und Cowboyhüte	72
Musikfestivals und späte Konzerte	75
Kalter, verregneter Filmabend	78

Bezaubernde Jeannie 80  
Brief an das betrunkene Mädchen  
beim Sommergrillfest 82

*Essen* 85

Honig 87  
Tasting Menus 89  
Brot 93  
Große und kleine Picknicks 96  
Spaghetti und Sternschnuppen 99  
Lady Godiva 101  
Die Kunst des kalten Tellers 104  
Chocolate Chip Cookies 107

*Klarkommen* 111

Zeit für eine Piñata! 113  
Die Luxuswanne 119  
Hallo, Barkeeper, hallo! 122  
Quengelkreischstunde 127  
Ein Himmel voller Kronleuchter 129  
Das Feuerbuch 131  
Danke 135  
Ein Fenster in Los Angeles oder  
Wie man atmet 137  
Trinken mit Kollegen 143  
Hinhören 150

*Bewusstseinsexperimente* 155

Miles Davis und Zedernrauch 157  
Revolution 159

Klarträume 161  
Heitere Mittagessen 166  
Sound Bath 169  
Ehrenamt 171  
Schwebepad 174  
Teeblätter, Tiger & Tarot 177

*Spielen* 183

Geheime Schaukel 185  
Rollerskates 189  
Willst du tanzen? 191  
Angriff ist die beste Verteidigung 193  
Klettern 196  
Glitzerndes Riesenrad 199  
Karaoke 202  
Formel 1 205  
Donkey Kong und Red Bull 207

*Im Glas* 209

Grog mal anders 211  
Mitternacht und Feuer 213  
Imperial Dragonwell 215  
Bloody Mary mal anders 217  
Voll im Saft 220  
Blüten im Becher 222  
Herbstgetränke mal anders 224  
Eine kleine Ode ans Wasser 226  
Eierpunsch mal anders 228

*Liebe* 231

Bingsu und Minigolf: Die Kunst des  
alkoholfreien Datings 233

Der Sexshop 239

Die Antwort lautet ja 242

Digitale Orchideen 244

Verliebtsein 246

Like a Virgin 248

*Winzige magische Verbindungen* 251

Schöne Biester 253

Puzzle 256

Die Rache der Nerds 258

Erledigungen 261

Kekse und ein rotes Dreirad 264

Nachtblühender Kaktus 268

Frisch vom Frisör und Fremde in  
Schottland 271

Salbei, Eiersandwiches und Pflaumen 274

Supper Clubs und Buntglas 277

*Entschleunigen* 281

Der goldene Servierwagen 283

Milch und Rosen 286

Wildes Tierreich 288

Ein Loblied auf geräusch-  
unterdrückende Kopfhörer 292

Setzlinge in der Wintersonne 294

Nachts um drei 297

Chakren 301

Zugfahrten durch Norwegen 304  
Hängematten 308

*Kreativ sein* 311

Liebling, mir ist langweilig 313  
Erinnerungsduft 317  
Virtuelle Realität 320  
Im Paradies der kostenlosen Bücher 321  
Endloses Internet 325  
Japanische Glasfedern 328  
Notizen machen 330  
Ikebana und Bestatter 332

*Roaming* 337

Danebennehmen in der Großstadt –  
eine Neuauflage 339  
Zimmer 302 341  
Wie wär's mit Rom? 344  
Schotterwege und Boulevards 350  
Mir nach 353  
Reiseroulette 357  
Waldhütte 360  
Lagniappe 363  
DRINKS 364  
BADEZUSÄTZE 378  
ESSEN 384

Danksagung 395

Zitatnachweis 396





Wir sind Autorinnen. Wir hatten uns verliebt in die eleganten, vom Gin beschwingten Geschichten eines Raymond Carver, von Jean Rhys, Patricia Highsmith, Dorothy Parker und Ernest Hemingway. Wir ließen uns verführen von der Prosa, die Hunter S. Thompson, Helen Garner und Paul Bowles im Drogenrausch verfassten. Unsere eigenen Kurzgeschichten entstanden stets mit einem Glas Whiskey neben dem Laptop. Wir drückten Lippenstiftzigaretten in Aschenbechern aus, geklaut in Hotels, die wir uns gar nicht leisten konnten.

Wir träumten davon, große Romanciers zu werden, hörten Johnny Thunders, Billie Holiday und Jimi Hendrix, saßen viel zu lange und weit über die Sperrstunde hinaus in Bars und wachten am nächsten Morgen mit brummendem Schädel und klopfendem Herzen auf. Wir wollten etwas Wahres und Schönes erschaffen, einen todsicheren Weg finden, dem Alltag zu entfliehen, denn wir wollten kreativ, anarchistisch und sinnlich leben.

Aber wir bissen uns die Zähne daran aus, dieses glorreiche Dasein mit zu viel Alkohol zu erreichen. Wir waren unserem Ziel damit nicht nähergekommen, sondern hatten uns immer weiter davon entfernt. Etwas musste sich ändern, und wieder suchten wir in Büchern nach Antworten. Wir fanden *A Drinking Life* von Pete Hamill; *Drinking – A Love Story* von Caroline Knapp, *Blackout* von Sarah Hepola und *Lit* von Mary Karr. Wir verschlangen

die Geschichten von Künstlern, die sich um ein Haar zu Tode gesoffen und sich aber im letzten Moment doch für das Leben entschieden hatten. Nach diesen unglaublichen Büchern ahnten wir, dass es da noch etwas anderes geben könnte, und als wir von vertrunkenen Wochenenden, besinnungslosen Tagen und kaputten Familien lasen, war es für uns Zeit aufzuhören. Aber könnte so ein Ende nicht auch ein Anfang sein?

Wir wurden einander vorgestellt, weil wir beide Autorinnen sind, die keinen Alkohol mehr trinken. Als wir uns unterhielten, stellte sich heraus, dass wir größtenteils über dieselben Dinge nachdachten. Wir hatten das Trinken aus jeweils unterschiedlichen Gründen und auf unterschiedlichen Wegen aufgegeben, doch wir fragten uns beide, wie *abenteuerlich* man nüchtern eigentlich sein konnte. So ein selbstzerstörerisches Leben war zwar nicht immer schön, aber wenigstens romantisch und glamourös, das wussten wir aus unzähligen Filmen und Romanen. Entweder man starb an seinen Dämonen, oder man schwor ihnen ab, fertig.

Aber was kam danach?

Wir redeten stundenlang, trafen uns bei Jardine im Garten oder spazierten um den Lady Bird Lake in Austin. Amanda weinte, während Loverman, Jardines Chihuahua, zusammengerollt neben ihr lag, sein Blick ebenso flehentlich wie Amandas Stimme. Wir trafen uns mit Gleichgesinnten, gingen Mittagessen. Tranken Kaffee und immer mehr Kaffee.

Wie ist das, wenn man auf Alkohol verzichtet – für ei-

nen Monat oder ein ganzes Leben –, sich aber trotzdem nach Gefahr und Chaos sehnt, nach einem Schleichweg zum Glück? Wie findet man jene Seelenverwandten, die man sonst nur in Bekennerlaune nach einem Glas zu viel am Tresen trifft? Kann man verwegen und wild sein, ausflippen, blaumachen, durchdrehen oder sich verlieben mit einem *Ginger Ale* in der Hand?

Das *Oxford English Dictionary* definiert »nüchtern« als »enthaltam gegenüber Alkohol«, aber auch als »trist, sachlich, humorlos«. Doch wir haben überhaupt keine Lust, unser Leben lang ernst, bieder und vernünftig zu sein! Dass ein abstinentes Leben so aussehen könnte, hat uns jahrelang davon abgehalten, überhaupt darüber nachzudenken, auch wenn wir vom Gefühl her schon längst hätten aussteigen wollen.

Also mussten wir das Buch selbst schreiben, das wir brauchten, aber nicht finden konnten: Eine Gebrauchsanweisung für alle, die ohne Alkohol, aber nicht ohne Rock 'n' Roll, Intensität und Schönheit auskommen wollen. Das aufregende Leben ist nicht vorbei. *Unser* Leben ist nicht vorbei.

In diesem Buch soll es darum gehen, den Rausch neu zu erfinden und zurückzugewinnen. Für uns und viele andere war es eine ziemlich einsame Sache, das mit der Abstinenz hinzukriegen, aber das muss nicht so sein. Wir zeigen euch, wie man einander Gesellschaft leistet, während man den Kurs ändert. Manche Geschichten hier handeln von Alkohol oder auch von seiner Abwesenheit, die meisten aber von Orchideen, Eiskrem, Bergen, Basilikum, Sternschnup-

pen, Rollerskates, äthiopischem Kaffee, Sex, Vetiver, Pferden, Kostümpartys und Glitzer. Und das soll so sein.

Auch wir haben mal geglaubt, Abstinenz bedeute, ohne etwas auszukommen, etwas aufzugeben, auf etwas zu verzichten, sich einen Ersatz zu suchen. Inzwischen heißt unsere Philosophie Überschwang und Ausgelassenheit. Und da sind wir nicht die Einzigen. Nicht alle Vegetarier bereiten noch Braten aus Tofu zu, viele servieren stattdessen wahre Festessen aus sonnenreifen Tomaten, Gartenzucchini, gerösteten Pinienkernen, Süßkartoffeln mit selbstgemachter Tahinsauce, gegrilltem Halloumi und Naan-Brot, gefolgt von Ingwersorbet mit Granatapfelkernen zum Nachtisch. Sie haben die Lust am Kulinarischen von Grund auf neu erfunden. Ein Freund von uns wollte kräftiger werden, aber nicht einfach nur auf Junk-Food und Zucker verzichten – er fing mit Kickboxen an, lernte vorzüglich kochen und fährt neuerdings jeden Tag mit dem Rad zur Arbeit. Inzwischen ist er nicht nur kräftiger geworden, sondern auch viel lebendiger.

*Berauscht vom Leben* ist kein Sittenkodex, und wir sind auch kein Club. Es ist eine lose Sammlung von Ideen und Erfahrungen, an der sich jeder gerne bedienen darf. Es geht uns nicht darum, einen Kampf von Nüchternen gegen Trinker anzuzetteln. Niemand ist entweder drinnen oder draußen.

Wir haben uns entschieden, von »wir« zu sprechen, um so viele Leser wie möglich auf diese Reise einzuladen. Ein paar Geschichten handeln jeweils von einer von uns beiden, andere können auf jeden Menschen zutreffen.

Dieses Buch soll niemandem eine Lebensweise vorschreiben oder beweisen, dass die eine Art besser ist als die andere. Es ist kein Buch gegen Alkohol – wir kennen viele, die trinken, ohne dass es in ihrem Leben dasselbe anrichtet wie in unserem. Es handelt sich vielmehr um eine Auflistung vieler wunderbarer Dinge, die wir machen (oder von denen wir träumen), um auch nüchtern kreativ und rebellisch zu sein.

Wir haben uns entschieden, mit dem Trinken aufzuhören, weil es aus ganz persönlichen Gründen einfach besser für uns ist. Ob sich jemand auch auf diesen Weg macht, ist nicht unsere Entscheidung, sie liegt bei jedem einzelnen. Wir wollen leben, wie es uns gefällt – und tatsächlich hat uns das überhaupt erst bewogen, nein danke zu Alkohol zu sagen. Scheiß auf den Gruppenzwang.

Genießen ohne Alkohol, das wollen die verschiedensten Menschen. Frauen wie Männer, alte und junge, aus allen sozialen Schichten, berühmte und anonyme Leute, manche ganz am Anfang, andere weise alte Veteranen, die uns weit voraus sind. Sie alle haben ihre ganz eigenen Gründe. Einige wollen nur mal probieren, andere sind seit Jahrzehnten nüchtern, wieder anderen geht es um Mäßigung, manche haben lebensbedrohliche Drogenkrisen hinter sich. Hier dürfen sich alle treffen. Niemand wird ausgeschlossen.

Das ist kein Buch mit allen Antworten, den richtigen Rezepten und therapeutischen Ratschlägen, und wir tun auch gar nicht erst, als wäre es eins. Wir sind Träumerinnen und Geschichtenerzählerinnen, die selbst Hunderte von Fehlern gemacht und mehr Fragen als Antworten haben. Für uns ist das Leben eine verrückte Reise, kein Zugfahrplan.

Also bieten wir euch unsere Geschichten an, denn wir lieben Geschichten. Sie können Menschen zusammenbringen und manchmal sogar heilen – diejenigen, die sie erzählen, und diejenigen, die zuhören. Geschichten, die Licht ins Dunkel bringen.

Auch wenn wir hoffen, euch mit diesem Buch zu erreichen, ist uns klar, dass ein Buch – egal welches – in den meisten Fällen nicht annähernd ausreicht, um nüchtern zu werden oder nüchtern zu bleiben. Schlagt also auf keinen Fall die vielen anderen Hilfsangebote aus. Das hier ist keine Entgiftungskur und auch kein 12-Schritte-Kurs, kein Therapeut und kein Sponsor. Für uns hat der Kontakt zu Gleichgesinnten eine wesentliche Rolle beim Nüchternbleiben gespielt. Und der steht allen zur Verfügung, online oder im echten Leben.

Dieses Buch ist ein Angebot, kein Lehrwerk. Tut einfach so, als würdet ihr das erste Mal in einen Badensee springen: Tief eintauchen oder nur einmal kurz reinhüpfen. Egal an welchem Punkt ihr euch in eurem Leben befindet, wir hoffen, dass ihr etwas mitnehmen könnt. Manche Menschen kommen erst durch die sogenannten Mocktails wieder auf den Geschmack; wenn ihr das befürchtet, überspringt bitte das Kapitel »Im Glas« und auch das letzte mit den Rezepten für alkoholfreie Drinks. Schließlich wollen wir nicht unseren alten Gewohnheiten nachhängen, sondern essen und trinken einfach sehr gern. Aber so geht es *uns*. Wir respektieren jeden einzelnen Leser, jeden einzigartigen Weg.

Willkommen also, liebe Leser, in einer Geschichte, die weniger davon handelt, was wir verloren haben, als von dem,

was wir dadurch finden konnten. Am Anfang erzählen wir euch, wie jede von uns dorthin gelangt ist, wo wir uns jetzt befinden. Dann geht es weiter mit lose aufeinanderfolgenden Kapiteln zu diesem und jenem, und am Ende schließen wir mit ein paar Rezepten. Keine bestimmte Ordnung oder Abfolge, keine bestimmte Stelle, an der man anfangen oder aufhören sollte.

Ob ihr hier richtig seid? Setzt euch einen Moment auf unser durchgesehenes schwarzes Samtsofa, es gibt Ginger-Beer und Kuchen, und wir legen eine Platte auf. Nehmt euch Zeit und entscheidet selbst.

Fragt ihr euch, ob ihr heute Abend ohne Alkohol vielleicht zufriedener wärt? Seid ihr schwanger und sucht neue Wege, euch zu amüsieren? Verzichtet ihr schon seit zehn Jahren auf Alkohol? Habt ihr euch vorgenommen, den ganzen Januar nichts zu trinken, oder wollt ihr einen *sober October* einlegen – einen Monat ohne Zucker und Alkohol? Seid ihr neugierig darauf, wie es sich ausschweifend, verrucht, wild und glamourös leben lässt – ohne den Kater und die Reue? Habt ihr Kinder und wollt mehr für sie da sein? Googelt ihr hin und wieder: »Bin ich Alkoholiker:in«? Macht ihr gerade Karriere und wisst trotzdem nicht, wo ihr im Leben steht? Seid ihr Single und habt keine Ahnung, wie man nüchtern jemanden daten soll? Oder trinkt ihr häufig zusammen mit eurem Partner? Seid ihr allein mit eurer Unsicherheit und fragt euch, ob andere Menschen über dieselben Dinge nachdenken? Seid ihr Studenten und neugierig auf euer künftiges Leben? Trinkt ihr, weil ihr keine Spielverderber sein wollt, obwohl euch gar nicht klar ist, was daran Spaß machen soll? Habt ihr Angst,

noch mehr Angst zu haben, wenn ihr nicht mehr trinkt?  
Hört ihr in eurem tiefsten Inneren eine Stimme, die leise  
fragt: *Ist das meine Geschichte?*

Herzlich willkommen.

Für euch haben wir dieses Buch geschrieben.