

Clare Pooley

Chianti zum Frühstück

Wie ich aufhörte
zu trinken
und anfang zu
leben

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**



BELTZ

Leseprobe aus Pooley, Chianti zum Frühstück,
ISBN 978-3-407-84746-1 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-84746-1](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-84746-1)

INHALT

MÄRZ

Der Monat, in dem ich endlich erkenne, dass ich ciao
zum Vino sagen muss 9

APRIL

Der Heulmonat 55

MAI

Der Monat, in dem ich es mit der Geselligkeit
übertreibe 79

JUNI

Der Monat, in dem ich 100 Tage feiere und es allmählich
einfacher wird 117

JULI

Der Monat, in dem ich mich allmählich verwandele 153

AUGUST

Der Monat, als das Universum ein Zeichen sendet. 181

SEPTEMBER

Der Monat, in dem ich viral werde 201

OKTOBER

Der Monat, in dem alles den Bach runtergeht 223

NOVEMBER

Der Monat, in dem ich über Chemo rede 271

DEZEMBER

Der Monat, in dem ich mir ein Tattoo stechen lasse 293

JANUAR

Der Monat, in dem ich etwas für andere tue 325

FEBRUAR

Der Monat, in dem ich eine Party gebe 341

MÄRZ

Der Monat, in dem ich zurück und nach vorn blicke . . . 361

EPILOG 369

DANK 373

WO FINDE ICH HILFE? 375

ES MUSS SICH ETWAS ÄNDERN

TAG	000
-----	-----

ES MUSS SICH ETWAS ÄNDERN

Auf einer Skala von eins bis zehn rangiert der heutige Tag bei ungefähr minus fünf.

Es ist Sonntag, logisch, dass ich einen Kater habe. Da es aber der Sonntag nach meiner Geburtstagsparty ist, ist der heutige Kater ein ganz besonderer. Hammermäßig. Preisverdächtig.

Mein Gehirn fühlt sich an, als wäre es auf die Größe einer Marmel geschrunpft und würde von meinen Schädelwänden abprallen wie eine Flipperkugel. Aus allen meinen Poren dringt Alkohol, und regelmäßig schwappen Wellen der Übelkeit über mich hinweg. Ich klammere mich an die Arbeitsplatte in meiner Küche wie ein verzweifelter Seemann an ein Rettungsfloß. Keine gute Idee, denn auf der Hochglanzoberfläche erhasche ich immer wieder einen Blick auf mein aschfahles, aufgedunsenes Gesicht. Würg!

Sogar an einem guten Tag (was der heutige definitiv nicht ist) wäre der Lärmpegel in meiner Küche unerträglich. Maddie (sechs Jahre) spielt Minecraft, schreit irgendetwas davon, dass sie in ein Nest von Schlingpflanzen gelaicht hat, Kit (acht Jahre), sieht auf YouTube jemand anderem beim Minecraft-Spielen zu (und ich bin ganz sicher, gerade einen Kraftausdruck gehört zu haben), und Evie (elf Jahre), übt ihre Tonleitern auf der Klarinette.

Jedes Mal, wenn Evie eine Molltonleiter übt, heult der Hund, als läge er in den letzten Zügen (er ist empfindsam). Ich würde Evie am liebsten anschnauzen, sie solle das verdammte Instru-

MÄRZ

ment weglegen, aber welche Mutter schreit ihr Kind an, wenn es freiwillig übt?

Gerade als ich glaube, dass es nicht schlimmer werden kann (immer eine blöde Idee), klingelt es an der Tür. Ich bin noch im Nachthemd, und glaubt mir, es ist nicht die Art von Kleidungsstück, in dem man von irgendjemandem gesehen werden will, nicht mal von den Zeugen Jehovas oder dem Stromableser.

Ich tue das einzig Vernünftige und ducke mich hinter die Küchenzeile, wo man mich durch das Fenster von draußen nicht sehen kann. Doch nicht nur kann mein ungebetener Besucher drei scheinbar unbeaufsichtigte Kinder in meiner Küche erkennen, er kann sie auch noch schreien hören: »MUMMY! WAS MACHST DU DA AUF DEM FUSSBODEN?!?«

Als ich sitzen bleibe und darauf warte, dass wer auch immer vor meiner Tür steht irgendwann aufgibt und nicht das Jugendamt alarmiert, wird mir klar, dass die einzige vernünftige Reaktion in dieser Lage darin bestehen kann, zu schwören, für mehrere Tage, wenn nicht gar Wochen, keinen Tropfen Alkohol mehr anzurühren. Ich muss alles ausschwitzen und meine Flüssigkeitsreserven auffüllen. Andererseits weiß ich genau, dass das Einzige auf der Welt, was in meinem Zustand helfen kann, wiederum Alkohol ist.

Aus meiner Hockstellung heraus blicke ich auf die Küchenuhr. Ist sie kaputt? Die Zeiger haben sich kaum bewegt, seit ich das letzte Mal draufgeschaut habe. Kurz nach elf. Kein Alkohol am Vormittag gehört zu den eisernen Regeln. Wer morgens trinkt, ist Alkoholikerin, stimmt's? Während es nach zwölf, besonders am Wochenende, vollkommen akzeptabel ist. Das weiß jeder.

Ich öffne den Küchenschrank und greife vorbei an den Päckten von Rice Crispies und Weetabix (keine Schokoladen-Frühstücksflocken in meinem Haus, denn ich bin eine gute Mutter, meistens jedenfalls) nach den Alkoholika. Ich finde eine offene

ES MUSS SICH ETWAS ÄNDERN

Flasche Chianti, in der noch etwa vier Finger breit übrig sind. Es sieht mir gar nicht ähnlich, eine Flasche nicht auszutrinken. Ich muss eingeschlafen (= ins Koma gefallen) sein, bevor ich es schaffte, sie zu leeren. Yay! Das ist ein Zeichen. Dieser Wein ist nicht umsonst da. Er sagt: »Trink mich!«, wie eine Erwachsenen-version von *Alice im Wunderland*.

Ich kann den Wein jetzt aber unmöglich in ein Glas gießen. Meine Kinder sind zwar einigermaßen gewöhnt daran, dass Mummy ständig ein Glas Wein in der Hand hält, aber sogar sie könnten bei dem Anblick vor elf Uhr morgens zurückschrecken. Deswegen nehme ich einen Becher aus dem Schrank und gieße den Rest aus der Flasche hinein.

Wenige Minuten nachdem ich den Wein runtergekippt habe, ebbt das Dröhnen in meinem Kopf zu einem leiseren Summen ab. Und in dem Moment sehe ich mir den Becher in meiner Hand genauer an und lese:

WELTBESTE MUM

Ich hasse mich.

Es muss sich etwas ändern.

Ehrlich gesagt weiß ich schon seit mehreren Jahren, dass irgendetwas gründlich schief läuft. Ich kann mich nicht daran erinnern, wann ich zuletzt mehr als ein paar Tage ohne ein Glas Wein ausgekommen bin. An einem normalen Wochentag trinke ich ein großes Glas, während ich den Kindern bei den Hausaufgaben helfe. Dann ein zweites, während ich das Abendessen zubereite. Dann verstecke ich die (schon mehr leere als volle) Flasche hinten im Schrank, damit ich eine neue öffnen kann, wenn John – der leidgeprüfte Ehemann – nach Hause kommt, und wir teilen sie uns zum Abendessen. (Wenn ich sage teilen, dann meine ich damit, dass wir beide etwas davon trinken, ich aber sichergehe,

MÄRZ

dass ich mehr abbekomme als er.) Wenn ich mich dazu zwingen, die Mengen zusammenzurechnen (was ich normalerweise tunlichst vermeide), komme ich auf mehr als eine Flasche Wein pro Tag.

Und dann ist da das Wochenende. Ein Hoch auf das Wochenende, wenn Alkohol zum Mittagessen absolut in Ordnung ist, ja sogar dazugehört. Außerdem findet meistens irgendein geselliger Anlass statt. Daher kann ich samstags oder sonntags (meist an beiden Tagen) leicht zwei Flaschen leer machen.

Oh, mein Gott! Ich trinke neun bis zehn Flaschen Wein pro Woche. Nun bin ich ziemlich geschickt darin, beide Augen zu verschließen, die Finger in die Ohren zu stopfen und »lalala« zu trällern, wann immer irgendjemand die empfohlenen Höchstmengen der Gesundheitsbehörde erwähnt, aber auch so weiß ich, dass diese Menge weit über den empfohlenen Richtwerten liegt. Um die hundert Einheiten. Ich habe vierzehn gestanden, als ich das letzte Mal von einem Arzt dazu befragt wurde. Aber die wissen doch, dass wir alle lügen?

Das muss aufhören!

Ich betrachte mich mit schonungslosem Blick. Ich bin sechsundvierzig Jahre alt, aber ich bin mir ziemlich sicher, dass ich älter aussehe. Ich bin verheiratet. Ich bin die Art Frau, von der meine Mutter sagen würde (und nicht nur sagen würde): »Sie hat sich gehen lassen.« Ich habe zwölf Kilo Übergewicht, das meiste am Bauch. Wenn ich mich gerade hinstelle und an mir hinunterblicke, kann ich meine Füße nicht sehen. Ich habe Busfahren hassen gelernt, weil mir immer öfter Leute ihren Sitzplatz anbieten. Ein Freund von Maddie hat mich vor einer Gruppe anderer Mütter nach dem »Baby in meinem Bauch« gefragt. Zähneknirschend erwiderte ich, dass das kein Baby, sondern Kuchen sei. Entsetzt starrte er mich an. Vielleicht glaubt er jetzt, dass ich einen riesigen Heidelbeer-Muffin gebären werde.

ES MUSS SICH ETWAS ÄNDERN

Mit dem Schlafen ist es auch nicht weit her. Einzuschlafen fällt mir leicht, ehrlich gesagt sogar etwas zu leicht. Ich kann mich nicht daran erinnern, wann ich zum letzten Mal einen Film zu Ende geschaut habe, ohne auf dem Sofa einzunicken. Doch dann wache ich gegen drei Uhr morgens auf, wälze mich herum, schwitze Alkohol aus und quäle mich mit Selbstvorwürfen. Normalerweise schlafe ich dann gegen sechs Uhr morgens wieder ein, kurz bevor der Wecker klingelt.

Und dann ist da die Weinhexe. Diesen Spitznamen habe ich der Stimme gegeben, die sich dauerhaft in meinem Kopf eingenistet zu haben scheint und die jeden noch so eisernen Vorsatz zu Staub pulverisieren kann, indem sie etwas flüstert wie: »Schau mal! In der Flasche ist nur noch ganz wenig drin. Das kannst du genauso gut austrinken, sonst wird es schlecht!« Oder: »Sie hat sich ein viel größeres Glas eingeschenkt als dir. Gieß dir noch einen Schluck nach, wenn niemand hinsieht.« Die Weinhexe ist ein großer Fan des Konzeptes der »Zeit für mich«. »Es ist zwar erst fünf, aber du hattest einen schweren Tag. Ständig bist du von unter Zwölfjährigen bestimmt worden. Jetzt ist Erwachsenenzeit. Du hast es dir verdient.« Und das Killerargument: »Alle anderen machen das doch auch ...«

Ich bin ständig pleite, seltsamerweise aber noch nie auf die Idee gekommen, das dem Wein zuzuschreiben. Ich habe sonst an so ziemlich allem zu sparen gelernt – Ausgehen, Kleider, Beauty –, gebe aber dafür jede Woche ein kleines Vermögen für Wein aus, denn wenn man Chianti trinkt, ist man Kennerin, keine Säuferin, stimmt's?

Welches Beispiel gebe ich meinen Kindern? Ich will nicht, dass sie in dem Glauben aufwachsen, alle Erwachsenen bräuchten eimerweise Alkohol, um mit dem Auf und Ab des Alltagslebens fertig zu werden. Noch letzte Woche, als ich Maddie von der Schule abholte, nahm mich ihre Lehrerin beiseite und sagte:

MÄRZ

»Ich muss Ihnen etwas Lustiges erzählen, was heute passiert ist! Ich habe Maddie beim Lesen zugehört, das Buch hieß *Eine Tasse Tee*. Darin kam der Satz vor: ›Trinkt Mummy gerne Tee? Und sie erwiderte darauf: ›Oh, nein. Meine Mummy trinkt gerne Wein.« Ha! Ha! Ha!«

»Ha! Ha! Ha!«, fiel ich ein, ein gezwungenes Lächeln im Gesicht, aber im Inneren starb ich ein klein wenig.

Es fühlt sich an, als wäre mein ganzes Leben in eine Flasche Chianti hineingesogen worden. Früher war ich so furchtlos, so ehrgeizig und optimistisch. Mit neunzehn bin ich monatelang allein durch den Fernen Osten gereist und mit dreißig war ich im Vorstand einer großen Werbeagentur. Jetzt dagegen bin ich ständig ängstlich und nervös. Und der Alkohol, mein treuer alter Freund, der früher alle harten Kanten abschliff und dafür sorgte, dass ich mich unbesiegbar fühlte, macht alles nur noch schlimmer, vermute ich.

Die auf der Hand liegende Lösung wäre, mich einzuschränken, maßvoll und vernünftig zu trinken. Aber das habe ich jahrelang erfolglos versucht. Ich habe den trockenen Januar probiert. (Na ja, größtenteils jedenfalls. Ich hab ein bisschen später angefangen und ein bisschen früher aufgehört.) Dann den nüchternen September. Jedes Mal, wenn ich eine kurze Zeit ohne Alkohol schaffe, schwöre ich, dass ich jetzt wieder im Gleichgewicht bin, dass ich vernünftig geworden bin und sich mein Verhältnis zum Alkohol völlig normalisiert hat. Von jetzt an werden wir eine ganz und gar gesunde und funktionierende Beziehung haben. Doch genau wie ein manipulativer Partner kämpft sich der Alkohol wieder zurück und innerhalb weniger Wochen bin ich wieder da, wo ich vorher war, oder noch weiter unten.

Ich habe versucht, nur an den Wochenenden zu trinken (die Wochenenden begannen donnerstags und endeten dienstags.) Ich habe probiert, nur zu trinken, wenn ich ausgehe (woraufhin

ES MUSS SICH ETWAS ÄNDERN

ich sehr oft ausging). Ich habe mich bemüht, nur Bier zu trinken (das irgendwie nicht als richtiger Alkohol zählt) und alkoholische Getränke mit Wasser abzuwechseln.

Nichts davon funktioniert. Obwohl ich mich als starke, entschlossene Person betrachte, bin ich absolut unfähig, meine guten Vorsätze länger als ein, zwei Wochen durchzuhalten.

Ich muss ganz aufhören. Vielleicht nicht für immer (daran wage ich nicht mal zu denken), aber zumindest für die absehbare Zukunft. Daher ist dieses Glas in meiner Hand mein letztes. Morgen ist Tag eins.

Ist es möglich, ohne Alkohol in einer Welt zu leben, in der man eher ein Glas Wein als eine Tasse Tee angeboten bekommt, wenn man sein Kind bei einem Freund vom Spielen abholt? Wo auf Facebook ständig »Oh, it's wine o'clock« gepostet wird? Wo jedes gesellige Ereignis von literweise Alkohol befeuert wird? Gibt es ein Leben nach dem Wein?

Ich nehme an, ich werde es herausfinden ...

MÄRZ

TAG	001
-----	-----

WIE ZUM TEUFEL BIN ICH AN DIESEN PUNKT GERATEN?

Ich schiebe es auf Bridget Jones. Nein, nicht nur Bridget – die Mädels von *Sex and the City* und ihre Cosmopolitans sind ebenso schuld daran, und dazu noch Patsy und Edina von *Absolutely Fabulous*, die ständig die Korken eines Bollingers knallen lassen. (Logisch, dass ich nicht mir die Schuld dafür geben will, dass ich eine traurige Säuferin mittleren Alters geworden bin und mir Gedanken über ein Leben ohne Fusel machen muss.)

Ich habe Bridget Jones nicht als Karikatur, sondern als role model betrachtet. Ich liebte ihre Neurosen, ihre Macken und ihre Oma-Unterhosen. Ich liebte ihren Humor und die Art, wie sie mit der ganzen »Psychokacke« umging. Ich liebte es, dass sie wie eine normale Frau aß, qualmte wie ein Schlot und trank wie ein Fisch.

Ich liebte Bridget, weil ich ungefähr genauso wie Bridget war. Und zwar in dem Maße, dass mich, als ich dreißig war, die BBC anrief, als Leute für eine Dokumentation über die »wahren Bridget Joneses« gesucht wurden. Widerstrebend erklärte ich mich bereit, in einem kleinen Segment des Films mitzuspielen – einer Dinner Party für Singles. Ich kreuzte zusammen mit sieben anderen Singles bei dem genannten Restaurant in Chelsea auf und erfuhr, dass die Filmcrew noch eine Weile mit dem Aufbau zu tun haben würde und wir uns so lange mit kostenlosen Drinks an der Bar bedienen sollten. Niemand brauchte mir Gratisdrinks zweimal anzubieten. Eine Stunde später, nervös und aufgetankt

WIE ZUM TEUFEL BIN ICH AN DIESEN PUNKT GERATEN?

mit Alkohol auf leeren Magen, waren wir alle supercool. Ich jedenfalls.

In einer übermenschlichen Anstrengung, mich für die Rechte der Frauen einzusetzen, Single und glücklich zu sein, schwenkte ich mein Weinglas durch die Luft und verkündete: »Schaut mal alle her! Ich habe einen tollen Job, ein echt cooles Auto und eine Eigentumswohnung. Warum zum Teufel sollte ich einen Mann brauchen, um vollständig zu sein?« Job erledigt. Glaubte ich jedenfalls.

Ich hatte nicht erwartet, dass sich irgendwer tatsächlich die Dokumentation ansehen würde. Meine Freunde waren alle viel zu beschäftigt mit Arbeiten und Partymachen, um an einem Donnerstagabend zu Hause zu hocken und fernzusehen. (Und das war vor der Zeit von Sky plus und Mediatheken für verpasste Sendungen. Man musste den Videorekorder programmieren, was viel zu umständlich war.) Stellt euch also mein Entsetzen vor, als die BBC die ganze Woche zur Hauptsendezeit einen Trailer mit nur einer einzigen Hauptperson brachte: mir. Da stand ich, beschwipst, und verkündete: »Schaut mich an! Ich habe einen tollen Job, ein echt cooles Auto und eine Eigentumswohnung.« Dann ertönte das ernste männliche Voice-over: »Warum also finden diese Frauen nicht das Einzige, was sie wirklich wollen: einen Mann?«

Alle sahen es. Alle sahen, wie ich die Frauenemanzipation mit Füßen trat, indem ich unvollständig zitiert wurde.

Doch das hielt mich nicht davon ab, Bridget zu lieben. Schließlich schenkte sie uns eine Ausrede, zu viel zu trinken. Sie machte es cool, literweise Chardonnay mit seinen Freundinnen zu kippen. Sie machte das Alleinetrinken zu Hause salonfähig, während man dazu schief zu Powerballaden sang.

Damals, in den 1990ern, betrachteten wir als gute Feministinnen das Trinken als Pflicht. Es war die Ära der starken Frauen,

MÄRZ

die in Konkurrenz zu den Jungs gingen und sie bei ihrem eigenen Spiel schlagen wollten. Die Getränkehersteller stiegen darauf ein und reagierten mit der Eröffnung von frauenfreundlichen Weinbars – weiches Licht, schicke Speisekarten auf Kreidetafeln und Wein in 250 ml-Gläsern (eine Drittelflasche). Das Trinken war auch Teil der Arbeits- und Partykultur. In meiner kreativen Branche hatten wir sogar eine Bar im Büro, wo die wichtigsten Kontakte geknüpft wurden. Ich hatte ein üppiges Spesenbudget, und man erwartete von mir, dass ich es für die Bewirtung meines Teams und meiner Kunden mit Alkohol und Essen ausgab.

Ich ging davon aus, dass ich genauso überzeugt wieder aufhören würde zu trinken, nachdem ich verheiratet wäre und Kinder hätte, aber ich gehörte zu der Generation, der man suggeriert hatte, wir könnten alles haben. Ich versuchte also, mit einem anspruchsvollen Job und kleinen Kindern zu jonglieren, ohne eine Ehefrau zu Hause zu haben, die mir den Rücken freihält. Es kam so weit, dass ich gleichzeitig eine explodierte Windel wechseln musste, während ich mit meinem Finanzdirektor telefonierte. Ich verpasste Meetings, sodass ich von anspruchsvollen Kunden und hysterischen Creative Direktors angeschrien wurde. Ich hetzte am Ende eines Tages nach Hause, an dem ich Hunderte von Bällen in der Luft halten musste, und daheim angekommen musste ich sofort in den gelassenen, glücklichen Muttermodus umschalten und meinen Kleinen den *Grüffelo* vorlesen. Nur reichliche Mengen Alkohol versetzten mich in die Lage, mich nahtlos von einer Person in die andere zu verwandeln, und verschafften mir eine Erholung von dem unvermeidlichen Stress und dem Wissen, dass ich – zum ersten Mal in meinem Leben – auf breiter Front versagte.

Ich erkannte, dass ich mich selbst in den Wahnsinn trieb. Wenn ich bei der Arbeit war, war ich mit dem Herzen bei meinen Kindern. Wenn ich mit meinen Kindern zusammen war, war

WIE ZUM TEUFEL BIN ICH AN DIESEN PUNKT GERATEN?

mein Kopf bei der Arbeit. Außerdem ging ein Löwenanteil meines Gehalts für eine Tagesmutter drauf, damit sie die Aufgabe übernehmen konnte, von der ich mir so sehr wünschte, sie selbst erledigen zu können. Die Zeit flog in einem Wirbelwind von verpassten Terminen und verpassten Entwicklungsschritten vorbei. Das Bewusstsein, in der Kindheit meiner Kinder nur eine Randfigur zu sein, machte mir schwer zu schaffen.

Als mein drittes Kind geboren wurde, stieg ich schließlich aus dem Hamsterrad aus, um eine perfekte Mutter zu werden. Mein Haus sollte ein glücklicher Hafen voll frisch gebackener Cupcakes, Bastelprojekten und sorgfältig geplanten Verabredungen zum Spielen sein. Wie die Götter gelacht haben müssen! Obwohl es unbestreitbar eine Ehre und ein Privileg ist, wenn man aufhören kann zu arbeiten, um seine wunderbaren Kinder großzuziehen, weiß jeder, der das schon mal gemacht hat, dass es keineswegs ein Spaziergang ist. Oder besser: Es ist ein endloser Spaziergang im Park – bewaffnet mit Feuchttüchern, Stilleinlagen und Notfall-Reiswaffeln, während man Schaukeln anschubst, bis die Arme genauso taub werden wie der Verstand. Nachdem ich das etwa zwei Jahre lang durchexerziert hatte, beschlich mich das Gefühl, meine Identität, ja, mich selbst aufgegeben zu haben. Ich war nicht länger Clare, die erfolgreiche Werberin, die Gruppenleiterin oder Managerin. Ich wurde immer nur in Beziehung zu anderen definiert – Johns Frau oder Evies Mum. Es war, als würde ich ohne sie nicht existieren. Ich verlor sogar meinen Namen, da mich jeder von nun an mit meinem Familiennamen ansprach. Mein Geburtsname (den ich im Beruf beibehalten hatte), war nur noch eine ferne Erinnerung.

Ich machte mir auch allmählich Sorgen, kein gutes feministisches Vorbild für die Kinder abzugeben. Dabei denke ich zum Beispiel an eine Muttertagsfeier in Maddies Kindergarten, als sie knapp drei Jahre alt war. All die stolzen Mütter saßen im Halb-

MÄRZ

kreis auf winzigen Stühlchen, gemacht für winzige Popos, während die Kinder uns der Reihe nach erzählten, was sie später einmal werden wollten.

»Ich will Feuerwehrmann werden!«, sagte einer und wir alle riefen: »Aahhh!« Einer wollte Arzt, eine andere Lehrerin, der nächste Pilot werden. Ich wartete gespannt, was mein kleiner Schatz werden wollte. Endlich war sie an der Reihe.

»Ich möchte eine Mummy sein, telefonieren und ins Sportstudio gehen«, sagte sie, ich lächelte sie aufmunternd an und klatschte begeistert, während ich dachte: *Neinneinein! Du wirst ein Heilmittel gegen Krebs finden, den Frieden im Mittleren Osten wiederherstellen oder den nächsten Teilchenbeschleuniger entwickeln!* Wenigstens glaubten die anderen Mütter nun, ich sei sportlich. Ein Trugschluss, denn ich war seit Monaten nicht mehr im Sportstudio gewesen.

Wein war meine Oase der Vernunft, eine Erlösung von dem Stress des Trotzalters, der Langeweile des Windelwechselns und der stumpfsinnigen Kindermusik. Ein Glas Wein machte mich locker, wenn andere Kinder zum Spielen da waren, und half mir beim Abschalten, wenn meine Kinder im Bett lagen. Am Ende eines langen, anstrengenden Tages konnte ich mir eine großzügige Menge Chianti einschenken, in der Küche herumtanzen und denken: *Yeah, Baby, ich hab's immer noch drauf!*

Ich trank Wein, um runterzukommen, um in die Gänge zu kommen, um in Stimmung zu kommen, um mich in Selbstmitleid zu suhlen, um gesellig zu sein und um Zeit für mich zu haben. Doch dann kam der Tag, an dem ich erkannte, dass ich nichts von alldem – loslassen, feiern, ausspannen – noch ohne Wein konnte.

Hier bin ich also, am Ende von Tag eins, der sich wie eine Woche anfühlt. Kaputt, zerschlagen und immer noch verkatert – aber kämpferisch!