

Feiern ohne Alkohol Von wegen Party Pooper

Wer nicht trinkt, ist langweilig. Denn Party ohne Alkohol, das geht doch gar nicht, oder? Und ob. Wir haben mit zwei Studentinnen darüber gesprochen, warum du kein Langweiler bist, wenn du mit null Promille feierst.

„Bist du schwanger?“, „Hast du ein Alkoholproblem?“, „Sei kein Spießer“ oder „Dich machen wir schon noch besoffen“ – wer auf einer Party lieber an einer Cola nippt, statt einen Shot runterzukuppen, kennt solche Sprüche wahrscheinlich gut. Denn irgendeinen Grund muss es ja geben, warum man sich dem exzessiven Rudeltrinken verweigert. Feiern bedeutet schließlich Spaß haben und Spaß, den hat man mit Alkohol. Alkohol macht locker, Alkohol enthemmt. Alkohol befreit aus der ständigen Selbstkontrolle, der wir im Alltag unterworfen sind. Und Alkohol gehört eben einfach dazu.

EXZESSIV

„Alkoholkonsum unter Studierenden ist weit verbreitet“, weiß Prof. Dr. Marion Laging von der Hochschule Esslingen. Sie hat sich in ihrer Forschung auf den



VON ELENA WEBER

ELENA WAR TATSÄCHLICH NOCH NIE BETRUNKEN. DAFÜR SCHMECKT IHR ALKOHOL EINFACH NICHT GUT GENUG. WAS DIE LEUTE DAVON HALTEN, WAR IHR IMMER SCHON EGAL.

Alkoholkonsum von Studierenden spezialisiert und das anonyme Online-Präventionsprogramm eCheckup to go-Alkohol (www.echeckup-alkohol.de) entwickelt. Dieses befragt die Studierenden zu ihrer Person und ihrem Trinkverhalten und generiert aus diesen Angaben automatisiert ein personalisiertes Feedback. „Wenngleich der Alkoholkonsum auch unter Studierenden eher zurückgeht, weisen sie im Vergleich zu Nicht-Studierenden einen signifikant höheren wöchentlichen Alkoholkonsum auf“ sagt Laging. Aus ihrer Sicht sei der Alkoholkonsum dabei als exzessiv bzw. riskant zu bezeichnen, „denn es wird häufig, also zu vielen Anlässen, und viel, im Sinne von vielen alkoholischen Getränken an einem Anlass, getrunken.“ Das nehmen viele Studierende auch selbst so wahr: „In Umfragen gab fast ein Drittel der Studierenden an, dass sie schon einmal das Gefühl hatten, dass sie ihren Alkoholkonsum reduzieren sollten“, sagt die Expertin.

Die Gründe für den Alkoholkonsum unter Studierenden bezeichnet die Professorin als vielfältig. „Einer davon ist sicherlich der, dass mit dem Studium unterschiedliche Herausforderungen auf die Studierenden zukommen: Alkohol wird zum Kontakteknüpfen, Entspannen und Abschalten konsumiert oder als Belohnung nach einer Prüfung.“ Doch unabhängig von den ganz individuellen Gründen genießt Alkohol in unserer Gesellschaft eine hohe Akzeptanz. Wer sich betrinkt, gilt als cool, als lustig, als jemand, mit dem man Spaß haben kann. Wer nicht trinkt, wird schnell als Spaßbremse abgestempelt.

ÜBERFLÜSSIG

Annika trinkt meistens keinen Alkohol. „Und wenn ich etwas trinke, dann mal ein Radler – das war's dann aber auch. Ich brauch das einfach nicht“, sagt die 23-Jährige. Eine Party Pooperin ist sie deswegen aber noch lange nicht. „Ich tanze auch so gerne, ich gehe auch so auf die Tanzfläche, ich muss mich zum Feiern nicht irgendwie locker trinken.“ Mit dieser Einstellung stößt sie nicht immer auf Verständnis. „Ich war mal auf einer Geburtstagsfeier und da wurden Shots verteilt. Und die, die die Shots verteilt hat, wollte partout nicht akzeptieren, dass ich nicht möchte. Mit der musste ich echt rumdiskutieren. Sie meinte dann: ‚Nenn mir doch mal einen triftigen Grund, warum du nicht willst.‘ Und da habe ich dann gesagt: ‚Medikamente.‘ Das ist so ein Grund, bei dem keiner mehr nachfragt. Sie hat sich auch sofort entschuldigt. Es war halt eine



Ausrede, aber ich hasse es, wenn man mit den Leuten rumdiskutieren muss.“ Allerdings seien solche Vorfälle eher selten. „Dadurch, dass ich nicht blöd in der Ecke stehe, erlebe ich sowas nicht so oft“, erzählt die Studentin, die an der Ruhr Universität Bochum, gerade ihren Bachelor in Medien- und Theaterwissenschaften gemacht hat.

SPIESSIG

Doch warum gerät man als Nicht- oder Wenig-Trinker oft in die Situation, sich dafür rechtfertigen zu müssen? Aus wissenschaftlicher Sicht lässt sich das mit der „Sozialen Normen Theorie“ erklären, sagt Marion Laging. „Unser Verhalten ist häufig von falschen Wahrnehmungen über das Handeln anderer bestimmt. Junge Menschen, die keinen Alkohol trinken, denken beispielsweise irrtümlicherweise, dass sie die Einzigen sind, die keinen Alkohol trinken und fühlen sich dadurch nicht integriert.“ Annika sieht sich nicht als Außenseiterin. Aber früher habe sie sich schon gefragt, ob sie langweilig sei. „Weil es eben dazu gehört“, erklärt sie. „Aber je älter man wird, desto selbstsicherer wird man. Und jetzt ist das meine Meinung und fertig.“



ANNIKA
HONNEF

Tatsächlich konsumiert fast ein Drittel der jungen Menschen keinen Alkohol, weiß Marion Laging. „Studierende, die selbst überdurchschnittlich viel Alkohol trinken, nehmen hingegen fälschlicherweise an, dass die meisten Studierenden genauso so viel trinken wie sie selbst. Dies kann dazu führen, dass Wenig-Trinkende sich für ihren ‚Verstoß gegen die Norm‘ rechtfertigen müssen, obwohl es dazu objektiv gesehen gar keinen Grund gibt.“ Diese Erfahrung hat auch Annika gemacht. „Bei Leuten, die das nicht verstehen, zählen so Aussagen wie ‚Ich möchte nicht‘ oder ‚Mir schmeckt es nicht‘ nicht. Denn theoretisch könnte man es dann ja trotzdem machen. Und in manchen Momenten ist Alkohol scheinbar etwas, was man eben machen soll. Da braucht man dann schon eine plausible Ausrede – was ich total Banane finde.“ Rechtfertigen musste sich Franziska bisher eher weniger. Die 21-Jährige studiert Kommunikationswissenschaft an der Freien Universität Brüssel und trinkt gelegentlich, gerne mal bei einem gemütlichen Abend mit Freunden, aber kaum beim Feiern. Ihr begegnet als Nicht-Trinkerin eher eine Art Abneigung. „Die Leute sagen nicht wirklich was, aber du siehst an ihren Blicken, dass sie dich für einen Spießler halten und nicht mehr so richtig mit dir reden wollen.“

ENTHEMMT

Dass Party und Alkohol für viele so selbstverständlich zusammengehören, liegt auch an der Substanz an sich. „Alkohol dämpft das Gehirn und löst die Ausschüttung von Botenstoffen wie die des Glückshormons Serotonin aus“, erklärt Marion Laging. „Ein geringer Alkoholkonsum führt dadurch zu mehr Gelassenheit, Enthemmung und Euphorie, das Stressempfinden lässt nach, die Kontaktbereitschaft und das Wohlbefinden steigt – dies sind Wirkungen, die dem Feiern entgegenkommen.“ Der Alkoholkonsum werde somit häufig mit der Erwartung an diese positiv besetzten Wirkungen verknüpft, gleichzeitig würden die vielfältigen negativen Wirkungen und Folgen ausgeblendet. „Hinzu kommt,



FRANZISKA
QUASCHNIG

dass dieses positiv-verzerrte Bild ja auch durch die Alkoholwerbung, mit einem Budget von weit über 500 Millionen Euro jährlich, vermittelt wird“, ergänzt Marion Laging.

„Das ist auch manchmal ein bisschen Gruppenzwang“, findet Franziska. In manchen Gruppen werde man schnell zum Außenseiter, wenn man nicht mitmache. „Als ich jünger war, war es schwieriger, nein zu sagen. Da spielt auch das Selbstbewusstsein eine wichtige Rolle. Insgesamt habe ich aber das Gefühl, dass es den meisten Leuten egal ist.“ Überhaupt hänge viel davon ab, mit was für Leuten man zusammen sei. Das sieht Annika genauso: „Ich bewege mich mit meinen Freunden in einem Kreis, dem das völlig wurscht ist. Die kennen mich. Und es tut denen ja nicht weh, wenn ich nichts trinke. Von daher ist das auch völlig in Ordnung.“ Ab und zu hört sie von Freunden dann doch mal ein „Dich machen wir schon noch besoffen.“ „Das ist mir aber total egal. Ich habe meinen eigenen Willen und kann selbst entscheiden, was und wie viel ich trinke.“

Ob du mit oder ohne Alkohol feierst, wie oft oder wie viel du trinkst, ist Einstellungssache und dir selbst überlassen. Zum Feiern ohne Alkohol gibt es inzwischen einen passenden Trend: Detox-Partys oder Detox-Nächte. Das sind Partys, auf denen es ausschließlich alkoholfreie Drinks gibt. Wer jetzt an eine Cola denkt – nope. Soll ja alles gesund sein. Deswegen gibt es fancy Smoothies und ausgefallene Mocktails.

ANGENEHMER

Als sie jünger waren, haben sowohl Annika als auch Franziska auf Partys Alkohol getrunken. Eine Magenschleimhautentzündung hat bei Annika dazu geführt, dass sie festgestellt hat, dass sie Alkohol nicht mag. „Ich finde, man muss Alkohol nicht trinken, weil es Alkohol ist, sondern weil es schmeckt.“ Franziska wiederum machte der Konsum von Alkohol zur Party Pooperin. „Alkohol macht mich müde und langweilig“, sagt sie und erinnert sich, dass sie das Trinken mehr als eine Belastung empfunden habe. „Deswegen habe ich irgendwann aufgehört zu trinken, wenn ich rausgehe. Und seitdem habe ich viel mehr Spaß auf Partys.“ Dass viele nur ausgehen, um zu trinken, kann sie nicht so ganz verstehen. „Dass man nur mit Alkohol richtig feiern kann, höre ich oft von Leuten, die sich an den Großteil der Party gar nicht erinnern können. Das ist dann einfach lächerlich. Aber vielleicht kommt es drauf an, was man unter Feiern versteht. Für mich ist es angenehmer, wenn ich nichts oder wenig getrunken habe. Am Ende muss das aber jeder selbst wissen.“

Allen, die behaupten, ohne Alkohol könne man keinen Spaß beim Feiern haben, rät Annika: „Probier's aus. Wenn du es nie gemacht und erlebt hast, wie witzig es sein kann, wenn Menschen um dich herum angeschäkert sind und du selbst irgendwie mitmachst, obwohl du keinen Tropfen Alkohol getrunken hast, dann kannst du das nicht wissen, dass es funktioniert und dass du auch ohne Alkohol Spaß haben kannst.“