

**Zeitschrift:** Frau ohne Herz : feministische Lesbenzeitschrift  
**Herausgeber:** Frau ohne Herz  
**Band:** - (1985)  
**Heft:** 20

**Artikel:** Ab-saufen  
**Autor:** Lorina, Lora  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-630744>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ab-saufen

Liebe S.

Danke für Deinen Brief. Ich möchte Dir gleich antworten darauf.

Als ich ihn las, machte ich erst mal zu. Einerseits Schuldgefühle, andererseits Ablehnung und Distanzierung - bis mir dann recht rasch bewusst wurde, dass Du schreibst, weil Du unsere Beziehung ernst nimmst. Und nicht deshalb, um mir Vorwürfe zu machen. Das hat mich recht berührt - das Spüren: Du meinst mich, so wie ich bin, jetzt.

Ich möchte Dir erzählen, wo ich war in der letzten Zeit und was ich seit einigen Tagen zu durchbrechen versuche.

Alkohol ist das Stichwort, quasi altbekannt für mich und meine Freundinnen. Allerdings glaube ich nicht, dass es für Nichtalkoholiker im Ganzen nachvollziehbar ist, was es heisst, Alki zu sein. Die meisten Alkis haben die Tendenz, ihre Sucht soweit als möglich zu verstecken, anonym zu saufen oder dort, wo es "toleriert" wird, weil alle anderen sich mit derselben Scheisse rumschlagen. Bei mir ist das extrem so. Seit dem Sommer bin ich wieder mehr und mehr reingerutscht - kein Abend mehr, ohne besoffen ins Bett zu gehen. Wie soll ich einschlafen ohne. Und am Morgen dann der Kater und das grosse Kotzen - das soll ich sein, pfui Teufel!

Ich bin feige, sehr - versuche ein doppelseitiges Spiel durchzugeben. Nach Aussen will ich möglichst 'normal' wirken (nüchtern, klar, stark, usw.) und nach Innen lebe ich die ganze Scheisse, die ich fühle, als die ich mich empfinde. Mit der Zeit geht die Rechnung nicht mehr auf. Je ecklicher ich mich finde, desto mehr trinke ich, und je mehr ich trinke, desto mehr eckle ich mich vor mir. Das heisst dann eben, dass ich mich zurückziehen (muss) von Beziehungen. Erstens mal hab ich ja kaum mehr einen klaren Kopf und sehe verquollen aus, und zweitens beginne ich Dinge und Abmachungen zu vergessen, weiss nicht mehr, was ich am Vorabend geschwätzt und beschlossen habe. Logisch wäre an diesem Punkt natürlich, mit dem Alki aufzuhören. Das ist zuerst mal leichter gesagt als getan. Dazu ist bei mir in letzter Zeit der "Wunsch" aufgetaucht, bis ans Ende zu gehen - alle Grenzen zu durchbrechen, mich in diesen Sumpf fallen zu lassen, in der Gosse zu landen, meine Scheisse zu zeigen - nicht immer dieses feige in der Mitte Balancieren. Nicht dauernd das brave Kind zu sein, ängstlich darauf bedacht, herauszufinden, wo woher der Wind weht. So das Gefühl: "Jetzt mach ich mal, was ich will, ich zeige es dir und mir und es können mich alle am Arsch lecken."

Dass ich bei dieser Methode selber draufgehe, ist mir sehr wohl bewusst. Noch ist es einfacher für mich, mich selber kaputtzumachen, als meine Stärke zu spüren und ernstzunehmen. Ich habe mich noch immer nicht da-

mit befreunden können, dass ich (richtig, echt) stark sein könnte. Wenn ich mich einmal so fühle, ist das Zufall für mich. Trotz Trotz zweijähriger Therapie. Vermutlich liegt dort auch der Schlüssel - anzunehmen, dass es kein Zufall ist, sondern ein Teil meiner selbst. Im Moment noch blutete Theorie für mich.

Zurück zum Alkohol. Mit diesem diffusen Gefühl, bis ans Ende gehen zu wollen, hatte ich auch kein Bedürfnis mehr, auf die Frage Antwort zu geben, wie es mir gehe. Was hätte ich auch sagen sollen, etwa: "Nicht gut." "Wieso nicht?" "Weil ich mich zutode saufe, weil deshalb Beziehungen kaputtgehen, weil ich mich wie der letzte Dreck fühle, aber trotzdem nicht aufhören will mit Trinken." Ich wollte nicht darüber sprechen - Selbstschutz, Schutz vor Kritik.

Nun, ich habe mit R. gesprochen, und zwar deshalb, weil sie meinen Alkoholkonsum nicht mehr ertragen hat, nicht mehr umgehen konnte damit. Sie ist vor gut zwei Wochen ausgezogen hier - als heute zwar trockene Alkoholikerin fühlt sie sich überfordert. Als sie mich darauf ansprach, weigerte ich mich zuerst einmal, über dieses Thema zu reden. Wieso ich es dann doch getan habe - R. kennt die Problematik, sprich die ganze Scheisse. Ihre Erfahrungen sind genug ähnlich, um eine Vertrauensbasis zu schaffen. Und - sie hat es geschafft, herauszukommen. Doch noch genug Neugier/Lebenswille, um wissen zu wollen, wie, durch was.

Dieses Gespräch hat einiges geöffnet bei mir, obwohl ich am Schluss sagte, ich wisse nicht, wieweit ich noch hineingehen wolle in den Sumpf.

Vor einer Woche habe ich begonnen, zu fasten. Ich trinke keinen Alkohol mehr. Es fällt mir leichter, als die Zigaretten wegzulassen. Diese beschäftigen mich weit mehr. Es geht mir recht gut. Zwar spüre ich meine Unsicherheit, mein mangelndes Selbstvertrauen sehr stark jetzt, ich habe auch Mühe, mit fremden oder halbbekannten Leuten zusammenzusein. Ich fühle mich sehr verletztlich. Ich habe einen Anfang gemacht und das ist gut. Wie es Weitergehen wird - ich weiss es nicht. Es ist mir klar, dass ich jetzt teilweise Unterstützung brauche - holen muss ich sie mir, sagen, was ich brauche. Ich möchte wegkommen von der Sucht und probiere im Moment herauszufinden, was ich an ihrer Stelle eigentlich will und suche. Alles Liebe für Dich, S., und nochmals ganz fest Danke für Deinen Brief.

Lora

Q-Alkoholismus ist in Zürich noch immer ein Tabu. Ich schneide dieses Thema aus eigener Betroffenheit an. Ich glaube nicht, dass ich die einzige Frau bin, der ihre Sucht ein Problem ist. Ich möchte dieses Schweigen brechen, und fordere betroffene Frauen auf, sich zu äussern. Vielleicht können wir zusammen etwas machen.

Lora Lorina