

Über das Buch

Nathalie Stüben über sich: ›Ich entspreche nicht dem Bild, das viele im Kopf haben. Und das wundert mich auch nicht. Ich hatte dieses Bild ja selbst lange im Kopf. Dieses Klischee von heruntergekommenen Gestalten, die morgens mit zitternden Händen zur Wodkaflasche greifen. Davon war ich selbst ganz zum Schluss noch weit entfernt. Ich bekam mein Leben ja noch ziemlich gut auf die Reihe, nach außen hin. Ich war gepflegt, erfolgreich im Job, hatte tolle Freunde, meine Fassade glänzte. Aber das heißt halt leider nichts. Denn hinter der Fassade herrschte Krieg. Da versuchte ich krampfhaft zu ignorieren, wie sehr der Alkohol mein Leben bestimmte. Wie er mich zu Boden warf. Ich trank zwar nicht jeden Tag, aber wenn ich trank, fand ich selten ein Ende. Immer wieder wachte ich morgens auf und fragte mich, was ich in der vergangenen Nacht bloß alles getan hatte. Der Alkohol raubte mir die Kontrolle. Und noch viel schlimmer: Er raubte mir mein Wesen. Aus meiner Begeisterungsfähigkeit wurde Desinteresse, aus meiner Offenheit wurden Vorurteile. Mein Mitgefühl mutierte zu Härte, meine Zielstrebigkeit zu Selbstmitleid. Ich war nicht mehr lustig, ich war zynisch. Ich kam nicht zur Ruhe, war unzufrieden, unsicher und tieftraurig. In klaren Momenten bemerkte ich natürlich, dass das nicht mehr viel mit mir zu tun hatte. Beim Blick in den Spiegel erschrak ich, weil ich die Frau darin nicht mehr erkannte. Ich spürte, wie mir das Leben, das ich eigentlich führen wollte, entglitt.‹

Das Buch erzählt beeindruckend, wie alles ganz anders wurde.

Veranstaltungsort | Haus 5



Die Lesung findet am 18. Mai 2022 um 18:30 Uhr im Erdgeschoss von Haus 5 auf dem Gelände der LVR-Klinik Düren statt. Der Besuchendenparkplatz der Klinik befindet sich in unmittelbarer Nähe der Hauptpforte; von dort benötigen Sie zu Fuß ca. 5 Minuten zum Haus. An der Pforte erhalten Sie den Flyer ›So kommen Sie gut an‹ mit einem Lageplan der LVR-Klinik Düren.

Teilnahmevoraussetzungen

Für die Teilnahme an der Veranstaltung ist ein ›2G-Plus-Nachweis‹ notwendig. Die maximale Anzahl der Besuchenden ist auf 35 begrenzt. Eine Anmeldung per E-Mail an thomas.hax-schoppenhorst@lvr.de ist daher erforderlich. Abstandsregeln (markierte Sitzplätze, gekennzeichnete Wege) sind einzuhalten. Es gilt Maskenpflicht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

LVR-Klinik Düren | Haus 5
Meckerstraße 15, 52353 Düren
Tel 02421 40-0, E-Mail: linik-dueren@lvr.de
www.klinik-dueren.lvr.de



Wege zum LVR

Lesung in Haus 5

Nathalie Stüben

›Ohne Alkohol:

Die beste Entscheidung
meines Lebens‹



18. Mai 2022, 18:30 Uhr

Haus 5 | LVR-Klinik Düren

Lesereihe in Haus 5

Das ehemalige ›feste Haus‹ Nr. 5 wurde zwischen 1897 und 1900 als erstes Bewahrungshaus im Rheinland errichtet, um besonders sicherungsbedürftige Patienten aufzunehmen. Nach einer wechselvollen Geschichte 1986 außer Dienst gestellt, steht Haus 5 als steinerner Zeuge für eine überwundene geschichtliche Epoche der Psychiatrie, unmittelbar an dem neu errichteten, modernen Kern der LVR-Klinik Düren.

In den kommenden Jahren wird es umfangreiche Initiativen geben, um Haus 5 zu einem ständigen Ausstellungs- und Begegnungsort zu machen. Neben Ausstellungen, Workshops und Veranstaltungen zu historischen sowie aktuellen psychiatrischen und gesellschaftlichen Themen wurde in diesem Zuge eine Lesereihe initiiert, welche interessierten Besuchenden die Möglichkeit eröffnet, sich zu informieren und auszutauschen.

Am 18. Mai 2022 erwartet Sie eine Lesung mit Nathalie Stüben, welche ihr Buch ›Ohne Alkohol: Die beste Entscheidung meines Lebens. Erkenntnisse, die ich gerne früher gehabt hätte‹ vorstellt.

Wir freuen uns auf Sie.

Olaf Mehl
Kurator Haus 5

Thomas Hax-Schoppenhorst
Öffentlichkeitsbeauftragter LVR-Klinik Düren

Nathalie Stüben

1985 geboren, besuchte die Deutsche Journalistenschule in München. Sie schrieb und fotografierte u. a. für die Süddeutsche Zeitung, die dpa und verschiedene Frauenzeitschriften. Zuletzt arbeitete sie als Radio- und Fernsehjournalistin für den Bayerischen Rundfunk. Im Jahr 2019 startete sie ihren Podcast ›Ohne Alkohol mit Nathalie‹, der auf große Resonanz stößt. 2021 startete sie einen eigenen YouTube-Kanal. Die Autorin lebt mit ihrer Familie in Rosenheim.

Nach heftigen Jahren des Alkoholkonsums entscheidet sie an einem Tag, mit allem aufzuhören:

›Heute ist Schluss. Heute höre ich auf zu trinken! Mit dieser Entscheidung und dem letzten Kater meines Lebens ging ich zur Arbeit. Danach tat ich das, was ich immer tue, wenn ich etwas vorhabe und keine Ahnung davon, wie's gehen soll. Ich bin Journalistin. Also fing ich an zu recherchieren und mich systematisch einzuarbeiten. Ich besorgte mir Literatur und abonnierte ein paar englischsprachige Podcasts, die es damals zu dem Thema gab. Ich hörte denjenigen zu, die dieser Hölle vor mir entkommen sind

und informierte mich parallel dazu über Neuropsychologie, Soziologie und Ökonomie der Alkoholsucht, über Suchtmedizin. Ich öffnete mir selbst die Augen, probierte alles Mögliche aus, verwarf manches, behielt anderes und bahnte mir so Schritt für Schritt meinen eigenen Weg hinaus aus der Abhängigkeit. Es funktionierte. Was sich seitdem entwickelt hat, ist schöner als alles, wovon ich überhaupt noch zu träumen wagte.‹



Nathalie Stüben (Foto: @beech)