



Wenn Wein zur Strategie wird

Immer mehr Frauen trinken regelmäßig Alkohol. Nicht aus Genuss, sondern weil sie sich ausgebrannt und erschöpft fühlen. Warum dieser stille Umgang mit Stress salonfähig scheint – aber extrem gefährlich werden kann

Text: Franziska Ehret

D

er Laptop klappt zu, das Weinglas steht bereit. Ein Moment der Ruhe nach einem Tag voller Arbeit, Verantwortung und Familienstress. Der Anspruch, allem gerecht zu werden, ist für viele Frauen erdrückend. Das Glas Wein am Abend ist dabei kein Ausdruck von Genuss, sondern ein leiser Akt der Selbstfürsorge. Eine Strategie, um durchzukommen. Kurz loszulassen. Und mit allem klarzukommen. Doch was, wenn diese Strategie zur Gewohnheit wird? Wenn Alkohol nicht mehr zu besonderen Anlässen gehört, sondern zum Alltag? Dann lohnt es sich, genauer hinzuschauen: auf Alltagsroutinen, Belastungsgrenzen und auf das, was wirklich Abhilfe schaffen kann.

Stress als Dauerzustand: Warum viele funktionieren, aber kaum zur Ruhe kommen

Der Kalender ist voll, der Anspruch hoch, und die Erschöpfung wächst mit. Leise, aber dauerhaft. Viele Frauen, gerade zwischen 30 und 50, wenn Karriere- und Familienstress am größten sind, beschreiben ihren Alltag als permanentes Jonglieren zwischen Beruf, Care-Arbeit, Partnerschaft und sozialen Verpflichtungen. Es wird geleistet, organisiert, man ist für andere da. Zeit für echte Erholung bleibt da am Ende des Tages oft wenig.

Hinzu kommt der innere Anspruch, all das nicht nur zu schaffen, sondern dabei auch noch souverän und leistungsfähig zu bleiben. Wer nach außen „funktioniert“, gibt sich innerlich selten die Erlaubnis, schwach zu sein. Doch genau hier liegt die Gefahr: Wenn Belastung zur Dauerbegleiterin wird

und echte Erholung fehlt, suchen viele nach einem schnellen Ventil. Das Glas Wein am Abend wird dann von der unschuldigen Belohnung zum unbemerkten Coping-Mechanismus.

Was der Griff zum Glas wirklich bedeutet

Dass Alkohol hilft, abzuschalten, ist keine Einbildung – zumindest kurzfristig. Alkohol wirkt betäubend auf das zentrale Nervensystem, kann den Puls senken und sorgt dadurch für ein Gefühl der Entspannung.

Doch da liegt der Irrglaube: Was als „runterkommen“ empfunden wird, ist physiologisch betrachtet alles andere als entspannend: Es ist für den Körper eine Stressantwort mit Nebenwirkungen. Denn Alkohol setzt Cortisol frei. Dieses Stresshormon ist eigentlich auf Alarmbereitschaft programmiert. Gleichzeitig hemmt es die Tiefschlafphasen, stört Regeneration und beeinflusst die Hormonbalance. Studien zeigen, dass selbst geringe Mengen regelmäßig konsumierten Alkohols zu einer verstärkten Erschöpfung am nächsten Tag führen können. Unabhängig davon, ob man sich am Vorabend betrunken gefühlt hat oder nicht.

Hinzu kommt die psychologische Komponente: Wenn Alkohol zur festen Strategie wird, um mit innerem Druck umzugehen, entsteht ein sogenanntes „funktionierendes Trinkverhalten“. Dann läuft der Alltag zwar augenscheinlich normal weiter, der abendliche Wein ist allerdings schon längst keine Wahl mehr, sondern Routine. Eine leise Abhängigkeit, die oft übersehen wird, weil sie so gut funktioniert.

Und eine unterschätzte Gefahr birgt: nicht, weil jede regelmäßige Trinkgewohnheit automatisch problematisch ist, sondern weil sich die Grenze zwischen Genuss und Kompensation oft unbemerkt verschiebt.

Wie echte Erholung wieder möglich wird

Stress ist kein neues Phänomen, aber die Art, damit umzugehen, hat sich verändert. In einer Gesellschaft, die die sogenannte „Hustle Culture“ als Tugend feiert und Pausen als Schwäche deutet, bleibt wenig Raum für echte Erholung. Besonders Frauen, die beruflich viel leisten und privat viel stemmen, geraten hier oft in einen dauerhaften Alarmzustand. Der Körper schaltet dann nicht mehr auf „Ruhe“, weil der Tag eigentlich nie wirklich endet. Selbst wenn der letzte Termin gemeistert ist, arbeitet der Kopf weiter. Alkohol erscheint dann als einfachster Weg, um wenigstens kurz durchzuatmen. Doch wer sich ausschließlich über den Feierabendwein entlädt, verliert langfristig die Fähigkeit zur echten Regeneration.

Vielen Frauen fehlen bewusste Rituale und Routinen, die Erholung auf gesunde Weise ermöglichen: eine kleine Bewegungseinheit am Abend, Gespräche mit guten Freundinnen, ein regelmäßiges Digital-Detox-Ritual. Was vielleicht zunächst banal klingt, kann eine tiefe Wirkung erzielen. Denn: Der Körper braucht Wiederholungen, um Sicherheit und Entspannung aufzubauen.

Auch eine Rückverbindung mit den eigenen Bedürfnissen spielt eine wichtige Rolle. Viele Frauen funktionieren über ihre Grenzen hinweg, ohne sie je wirklich wahrgenommen zu haben. Der Schritt raus aus dieser Spirale beginnt oft nicht mit großen Veränderungen, sondern mit der Frage: Was tut mir wirklich gut? Und wie kann ich mir das regelmäßig geben? »



*Inzwischen liegt der Anteil an Frauen,
die riskante Mengen Alkohol trinken,
sogar höher als der der Männer*

Wenn alles funktioniert – warum etwas ändern?

Ein voller Kalender, eine gut laufende Karriere, das Lächeln auf Familienfotos: Nach außen wirkt das Leben vieler Frauen geordnet und erfolgreich. Dass Alkohol dabei zur täglichen Gewohnheit geworden ist, fällt oft erst auf, wenn er fehlt. Funktionierender Konsum bleibt lange unsichtbar, gerade weil alles scheinbar läuft. Das Dilemma beginnt dort, wo das Umfeld keinen Grund zur Sorge sieht. Wer Leistung bringt, gilt als stabil. Wer nicht aus der Reihe tanzt, bekommt selten kritische Fragen gestellt. Die eigene Reflexion bleibt aus. Nicht immer aus Ignoranz, oft auch aus Selbstschutz. Denn der Gedanke, dass das, was uns durch den Alltag trägt, vielleicht Teil des Problems ist, braucht Mut.

Hinzu kommt der soziale Aspekt: Wenn alle am Abend anstoßen, wird das Ritual zur Norm. Ein Verzicht wirkt dann schnell wie ein Bruch mit der Gemeinschaft – oder wie ein Eingeständnis, dass etwas nicht stimmt. Dabei ist gerade in diesen stillen Routinen oft das größte Risiko verborgen: Sie fühlen sich harmlos an. Doch Normalität schützt nicht vor Schaden. Der Weg zur Veränderung beginnt nicht mit Verzicht, sondern mit Ehrlichkeit. Wer sich fragt, warum das Glas Wein so wichtig geworden ist, hat bereits einen wichtigen ersten Schritt gemacht. Es geht nicht um Schuld, sondern um Bewusstsein. Und darum, ein Leben zu gestalten, das echte Entlastung kennt.

Warum wir neue Vorbilder brauchen

Noch immer wird gesellschaftlich oft vermittelt: Wer viel leistet, darf sich auch etwas gönnen. Der Drink nach Feierabend wird nicht infrage gestellt. Im Gegenteil: Er steht symbolisch für Selbstfürsorge, Belohnung, sogar Empowerment. In Serien, Werbung und Social Media sind es oft gerade erfolgreiche Figuren, die mit einem Glas Wein oder Whiskey in der Hand Stärke und Lebensfreude ausstrahlen. Doch

*Wein statt Wasser:
Insbesondere gut
ausgebildete und
erfolgreiche Frauen
konsumieren mehr
Alkohol. Dies gilt immer
noch als akzeptierte
Reaktion in einem
stressigen Alltag*



was, wenn genau dieses Bild zum Problem wird? Wenn es sich etabliert, Stress mit Alkohol zu begegnen – weil es das ist, was vorgelebt wird? Die Normalisierung von Alkoholkonsum als Teil eines erfolgreichen Lebensstils verhindert das Innehalten. Dabei ist genau das wichtig: neue Narrative, die nicht Selbstoptimierung feiern, sondern Selbstfürsorge neu definieren.

Echte Vorbilder sprechen nicht nur über Leistung, sondern auch über Grenzen. Sie zeigen, dass Erholung nicht Luxus, sondern Notwendigkeit ist. Dass Klarheit im Kopf wertvoller ist als der kurze Rausch. Und dass es möglich ist, ein intensives Leben zu führen, ohne dabei in den gleichen Mustern zu funktionieren, die schon so viele erschöpft haben. Es braucht Frauen, die den Dialog öffnen. Die über Druck, Stress und Erschöpfung sprechen. Und auch über die Strategien, mit deren Hilfe sie heute anders damit umgehen. Wer den Mut hat, seinen Umgang mit Alkohol offen zu reflektieren, schafft Raum für andere, das Gleiche zu tun. Genau hier beginnt Veränderung: nicht laut, aber ehrlich. Nicht perfekt, aber echt.

Wege aus der Isolation

Viele Frauen tragen ihre Belastungen mit einer bemerkenswerten Selbstverständlichkeit. Sowohl im Alltag als auch emotional. Probleme werden intern gelöst, Schwächen gut versteckt. Besonders beim Thema Alkohol fällt es vielen schwer, offen zu sprechen: Zu groß ist die Sorge, missverstanden, verurteilt oder gar abgestempelt zu werden. Doch gerade dieses Schweigen hält ungesunde Muster am Leben. Denn wer immer wieder denkt: „So geht es ja nur mir“, der hinterfragt sich selbst, nicht seine Umstände. Der glaubt an individuelles Versagen statt an kollektive Überforderung. Dabei zeigt sich in Gesprächen mit anderen oft: Muster und Gefühle ähneln sich. Und das ist keine Schwäche, sondern ein Schlüssel. Ein Raum für ehrlichen Austausch kann ge-

nau das verändern. So entsteht ein Gefühl von Verbindung, Verständnis, oft sogar Entlastung. Ob in persönlichen Gesprächen oder Gruppen – niemand muss allein den Weg herausfinden. Und niemand muss perfekt sein, um anzufangen. Gerade in einer Welt, die Frauen zu isolierter Stärke erzieht, kann das Teilen zum stärksten Schritt werden. Denn was ausgesprochen wird, verliert an Macht und wird zur Basis für Veränderung.

Der Punkt, an dem Veränderung beginnt

Viele Frauen, die ihren Alltag scheinbar mühelos meistern, erleben irgendwann einen Moment der Irritation: Der gewohnte Ausgleich – sei es der Wein am Abend, das Wochenende zum Durchatmen oder die kleine Auszeit im Alltag – funktioniert plötzlich nicht mehr. Was früher half, sorgt nun für ein Gefühl der Leere. Statt Entlastung kommt Erschöpfung, statt Entspannung ein dumpfer Druck. Dieser Punkt ist unangenehm, aber bedeutsam. Denn oft markiert er die erste echte Chance auf Veränderung. Solange alles „irgendwie funktioniert“, fehlt der Anreiz, genauer hinzusehen. Erst wenn die innere Bilanz nicht mehr aufgeht, wenn Körper oder Psyche protestieren, entsteht der



Unsere Autorin

Franziska Ehret ist Mentorin für bewussten Alkoholkonsum und begleitet vor allem berufstätige Frauen dabei, ihren Umgang mit Alkohol zu reflektieren – ohne Scham

Raum für Fragen: Was passiert hier gerade wirklich? Und wie will ich es eigentlich haben?

Veränderung beginnt selten laut. Meist ist sie ein leiser Prozess. Ein Zweifel, ein Gedanke oder ein Gespräch kann zu einer Lawine der Veränderung heranwachsen. Doch nur wer diesen ersten Impuls ernst nimmt, kann sich selbst neu begegnen. Ohne Scham, dafür mit Klarheit. Und dabei geht es nicht darum, von heute auf morgen alles umzukrempeln. Sondern darum, ehrlich hinzuschauen und neue Wege zu erkunden. Kleine Schritte, die sich wieder nach sich selbst anfühlen. Und genau daraus entsteht Kraft: nicht im Durchhalten, sondern im bewussten Entscheiden. Denn Alkoholkonsum ist oft kein Zeichen von Maßlosigkeit, sondern vielmehr von Überforderung. Daher braucht es einen verständnisvollen, aber ehrlichen Blick auf die Strategien, mit denen viele Frauen versuchen, ihr Leben zu balancieren. Der Wein am Abend ist nicht das Problem, sondern das, was er verdeckt: ein Mangel an echter Erholung, an gesunder Abgrenzung. Ein neuer Umgang mit Stress beginnt nicht mit radikalem Verzicht, sondern mit der Bereitschaft, andere Wege der Regeneration zuzulassen. Vielleicht ist es ein Spaziergang, ein Gespräch. Vielleicht ist es auch professionelle Unterstützung, um alte Muster zu durchbrechen. Denn wer aufhört, nur zu funktionieren, beginnt wieder zu fühlen. Und das ist nicht das Ende der Leistungsfähigkeit, sondern ihr Anfang. ●

Digitale Helfer

Mit diesen Apps (kostenlos für iOS und Android) fällt es leichter, den Alkoholkonsum zu reduzieren



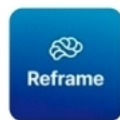
Trinktagebuch

Die App der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. hilft, rauszufinden, ob der Konsum im Rahmen ist.



Easyquit – Alkoholfrei

Spielerische Elemente wie Abzeichen sollen motivieren und die Lust am Alkoholverzicht steigern.



Reframe

Hilft mit einem 160-tägigen, evidenzbasierten Programm den Konsum einzuschränken oder ganz aufzuhören.