

Abo [Alkohol als täglicher Begleiter](#)

# Mama braucht einen Drink

Zahlreiche Mütter greifen zum Alkohol als vermeintlichem Stresslöser im Alltag. Doch hinter dem Trend des «Mommy Drinking» verbirgt sich eine unterschätzte Gefahr.



[Nathalie Sassine-Hauptmann](#)

Publiziert: 17.07.2024, 14:57



Der Trend des «Mommy Drinking» – vermeintlicher Stressabbau mit unterschätzten Risiken.

Foto: Getty Images



Hören Sie diesen Artikel:



00:00 / 08:21 1X

[BotTalk](#)

«Ich hatte es nicht mehr im Griff», sagt Sophie\*, 42 Jahre alt und Mutter von zwei Teenagern. «Nachdem ich eines Morgens ohne Handtasche, Handy und Portemonnaie, aber mit totalem Filmriss aufwachte, wusste ich, dass ich das nie wieder erleben will.»

Was wie der Beginn eines Alkoholiker-Memoires klingt, beschreibt tatsächlich einen Trend, der immer mehr Mütter und Väter betrifft. Trotz der zunehmenden Verfügbarkeit von alkoholfreien Cocktails in Bars ist der Alkoholkonsum in den vergangenen Jahren gestiegen. Laut dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) konsumieren 19 Prozent der Schweizerin-

nen und Schweizer zu viel Alkohol, <sup>7</sup> darunter auch viele Eltern.

## **Trinken als entspannte Abendroutine**

Eltern sein ist schwer. Davon zeugt auch das Phänomen «Mama/Papa braucht einen Drink», das sich seit einigen Jahren gesellschaftlich etabliert hat – und auch auf sozialen Medien die Runde macht. Ähnlich wie Valium in den 50er-Jahren, das als «Mommy's Little Helper» bekannt war, wird Alkohol heute scherzhaft als «Helfer» dargestellt, erklärt Professorin Jenna Abetz, Co-Autorin einer neuen Studie, die im amerikanischen «Journal of Family Studies» <sup>7</sup> veröffentlicht wurde.

Diese Studie beschreibt, wie amerikanische Mütter den Trend des «Mama-Trinkens» oder der «Wein-Mama» leben – sei es als entspannte Abendroutine oder in geselligen Mama-Gruppen. Ähnliche Tendenzen scheinen sich auch in der Schweiz abzuzeichnen, basierend auf der Fülle von Memes und Reels auf Instagram und Co. Die Frage, ob dieses Phänomen auch für Väter gilt, wird in der Studie nicht beleuchtet.

Der Trend «Mommy needs a drink» ist bei vielen Müttern angekommen, so auch bei Sophie: «Auf Instagram wurden mir ständig diese «lustigen» Reels von «Ich-bin-Mutter-und-habe-es-so-stressig-zum-Glück-gibt-es-Alkohol» eingespielt. Dort sah ich diese superschönen Frauen, die mit ihren Freundinnen am Weisswein nippen, kaum sind die Kinder aus dem Haus. So möchte ich definitiv auch sein, dachte ich.»

## **Prosecco am Play-Date, Bier in der Badi**

Sophie gibt zu, dass Trinken lange Zeit irgendwie cool war: «Vor allem als die Kinder klein waren, haben mich meine Freundinnen beeinflusst. Sie kamen mit Prosecco zum Play-

Date auf den Spielplatz, und am Mittwochnachmittag nahmen wir Bier mit zum Grillieren im Wald. Das war ‹cool›, denn seit der Geburt der Kinder war alles andere mehr als uncool geworden.»

Alkohol als Stressbewältigung oder um lässig zu wirken? Das klingt fast wie Teenagerverhalten. Sophie ist sich dessen bewusst. Doch es ist schwer, solche Gewohnheiten loszuwerden. Das zeigt auch die Geschichte von Claudia\*: «Ich wusste schon lange, dass ich ein Problem mit meinem Konsum habe, weil ich mehrmals versucht habe, ihn zu reduzieren», sagt die 34-Jährige, seit vier Monaten komplett abstinent.

«Letzte Fasnacht war ich so betrunken, dass ich am nächsten Tag komplett vergessen hatte, wie viel Spass ich mit den Kindern einer Kundin hatte. Als ich wieder bei der Arbeit war, erzählten mir diese davon, wie lustig es mit mir war.» Neben dem höllischen Kater sei dieser Blackout für sie der Anstoss gewesen, komplett mit dem Trinken aufzuhören. «In Gegenwart von Kindern wollte ich nie betrunken sein, weil mir bewusst war, dass ich jeweils die Kontrolle verliere.»

## **Funktionale Alkoholikerinnen**

Erst sturzbetrunken, dann die Erleuchtung – nicht alle Alkoholiker und Alkoholikerinnen erleben solche Schlüsselmomente. Viele haben selten oder nie einen Kater und fallen als sogenannte «functional alcoholics» kaum auf. Sie torkeln nicht, lallen kaum und gehen ihrem Alltag scheinbar normal nach. Dies trifft auch auf viele Eltern zu, die als funktionale Alkoholiker ihren Alltag meistern. Auch Claudia, eine Detailhandelsfachfrau, funktionierte scheinbar normal. Doch das einschneidende Erlebnis mit den Kindern ihrer Kundin brachte ihr die Einsicht, dass sie so nicht mehr weitermachen wollte und konnte.

Auch bei Teenagermutter Manuela\* (49) war es ein Ver-nunftsentscheid, mit dem Trinken aufzuhören. Trotz vieler Rückschläge halfen ihr ausgerechnet die sozialen Medien, ihre Sucht zu überwinden. «Auf Instagram stiess ich auf amerikanische Seiten und Bücher. Besonders ‹This Naked Mind›<sup>7</sup> von Annie Grace war für mich ein Augenöffner. Ich erkannte, dass nicht ich das Problem bin, sondern der Alko-hol selbst.»

Für die meisten ist es schwierig, das Problem allein zu be-wältigen. Familienmitglieder sind oft nicht die richtigen An-sprechpartner für Suchtprobleme – hier sind professionelle Unterstützung und Hilfe gefragt. Auch Manuela erkannte dies und war erleichtert, zu erfahren, «dass es eine Sucht-fachstelle in unserem Bezirk gibt. In persönlichen Gesprä-chen konnte ich dort an den Gründen für mein problemati-sches Trinkverhalten arbeiten.»

Das bestätigt auch Regine Rust, Geschäftsführerin der Stif-tung Suchthilfe: «Wenn Eltern erkennen, dass ihr Alkohol-konsum ausser Kontrolle gerät und ihr Alltag davon be-stimmt wird, ist das der erste Schritt zur Veränderung.» Wichtig sei nun, den Ursprung des Stressses zu verstehen, ihn im besten Fall zu minimieren und gleichzeitig Alternativen zu suchen, wie Stress anders bewältigt werden kann. Einen festen Platz für Auszeiten und Entspannung im Tagesablauf einzubauen, auch an weniger stressigen Tagen, könne hel-fen, belastenden Zeiten vorzubeugen und die Energie regel-mässig aufzuladen.

## **Alkohol als Stressventil**

«Für mich war das Glas Wein mein Ritual», gesteht Manuela. «Während der Hausaufgaben mit meiner zehnjährigen Toch-ter, wenn wir beide regelmässig die Nerven verloren, war der Gedanke an ein grosses Glas Wein meine ‹Rettung›. Es

brachte mich innerhalb von Minuten in eine andere Stimmung.» Bei Claudia hingegen war der Stress im Alltag generell präsent: «An besonders intensiven Arbeitstagen öffnete ich zu Hause sofort ein Bier, ging auf den Balkon und rauchte eine Zigarette. Es war eine Art Flucht, um mich nicht mit meinen Problemen auseinandersetzen zu müssen.»

Dies zu erkennen, betont Regine Rust, sei entscheidend. Der nächste Schritt sei, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, etwa von Beratungsstellen. Oft seien Scham- und Schuldgefühle stark ausgeprägt. «In unserer Beratung sehen wir viele Eltern, die alles tun wollen, damit ihre Kinder wohlbehalten aufwachsen. Doch Erziehung ist ein Marathon, und manchmal braucht man mehr Kraft, als man momentan hat.» Da helfe es, sich selbst etwas Gutes zu tun und Tipps zu erhalten, wie man seine Kräfte effektiv einteilen könne.

«Alkoholkonsum beeinflusst die gesamte Familie. Kinder registrieren von klein auf, dass ihre Eltern ‹anders› sind, wenn sie trinken», erklärt Rust weiter. Es sei wichtig, darüber zu sprechen, um allen Beteiligten die Ängste zu nehmen.

Zu den Mommy-Drinking-Beiträgen in den sozialen Medien sagt Rust: «Vom Gedanken her ist das unterstützenswert. Nüchtern betrachtet, handelt es sich jedoch um problematisches, riskantes Trinkverhalten.» Neben dem persönlichen Gesundheitsrisiko für die Mütter sei dieses Verhalten auch für die Kinder gefährlich. «Kinder, die in Familien mit problematischem Trinkverhalten aufwachsen, haben ein sechsfach erhöhtes Risiko ↗, als Erwachsene selbst abhängig zu werden.»

Ausserdem vermittele dies den Kindern Schuldgefühle, ergänzt Rust. «Die Botschaft ‹meine Kinder stressen mich so sehr, dass ich jetzt einen Drink brauche› belastet sie stark. Sie lernen, dass sie schuld daran sind, dass es ihrer Mutter schlecht geht und sie ‹Beruhigungsmittel› braucht.» Viele Be-

troffene, die wegen dieses Themas in die Beratung kämen, kämpften noch Jahrzehnte später mit Schuldgefühlen.

Für Manuela, Sophie und Claudia war es eine der grössten Erleichterungen seit ihrer Abstinenz, sich von den Gefühlen der Scham, Schuld und Angst zu befreien. «Ich bin endlich frei!», sagt Manuela, wenn sie gefragt wird, wie sich ihr Leben verändert hat, seit sie nicht mehr trinkt. Das sagt wohl alles.

\*Namen sind der Redaktion bekannt

---

Nathalie Sassine-Hauptmann ist Mutter von zwei Teenagern und lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Winterthur. Sie ist Unternehmerin und Autorin des Nicht-Ratgebers «Rabenmutter». [Mehr Infos](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden](#).

**59 Kommentare**