

## Presseinformation

Laichingen, 21. Dezember 2021

### Und was trinkst Du? Ein „Wasser“ braucht keine Begründung.

#### Die Ablehnung eines Drinks ohne Diskussion akzeptieren

Ein Gläschen Sekt zum Empfang der Gäste. Einen Schnaps zum Christbaumloben. Einen guten Wein zum Rehbraten und einen Cognac zum Kaffee. Mit nichts von alledem kann man Jürgen Barsch eine Freude machen. Er trinkt Wasser, Cola oder Kaffee und sagt: „Es ist doch seltsam, dass ich mich als Person, die keinen Alkohol trinkt, ständig dafür rechtfertigen soll. Es nervt und ich will mich und meine Gedanken dazu nicht jedem mitteilen müssen.“ Er werde die Feiertage trotzdem genießen und versichert, keine Spaßbremse zu sein.

Ein „Nein“ zu Alkohol kann man trainieren, weiß der abstinent lebende Geschäftsführer der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e.V., Rainer Breuninger: Er appelliert besonders in der Zeit um Weihnachten und die Jahreswende an die Akzeptanz von Gastgebern, auch im Sinne der Menschen, die an Sucht erkrankt sind: „Das Nein als klare Aussage braucht nicht hinterfragt zu werden. Manchem Suchtkranken, der sich nach der Sucht-Reha für eine abstinente Lebensweise entschieden hat, fällt die Absage anfangs nämlich noch ganz schön schwer.“

Gerade durch die Pandemie ist ein verändertes Trinkverhalten vieler Menschen zu beobachten. Nicht zuletzt haben sich im familiären Umfeld die Trinkmengen erhöht, denn das Bier mit Kollegen, den Wein beim Italiener oder den Ouzo beim Griechen gab es nicht mehr. Rainer Breuninger weiß, welchen großen Einfluss Alkohol auf den emotionalen Zustand hat. In Zeiten von Einschränkungen und lebensverändernden Situationen wie in der Pandemie hätten viele Menschen mit Einsamkeit, Frust oder Perspektivlosigkeit zu kämpfen. Deswegen warnt er:

„Gerade über die Feiertage, wenn das Trinken nicht mehr dem Genuss dient, sondern in Verbindung mit Emotionen steht, wird es kritisch.“ Das Gehirn als Meister der Verknüpfung verbinde rasch den emotionalen Moment mit der Entspannung mit Hilfe des Alkohols. Daraus könne sich die Angst entwickeln, schwierige Situationen ohne „ein Gläschen“ nicht mehr bewältigen zu können. Und dann entsteht mit der Zeit der innere Drang, immer mehr zu trinken.

Ein konsequentes und auch ein gelegentliches „Nein“ brauche deswegen keine Erklärung und Überredungskunststücke wie: „Na komm“, einer geht noch...“ sind nicht angebracht.

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg e.V. bestehen aus 93 Freundeskreisen. Rund 400 ehrenamtliche Mitarbeiter engagieren sich in 157 Gesprächsgruppen für rund 2.300 Gruppenteilnehmer. Gemeinsames Ziel ist eine zufriedene und suchtmittelfreie Lebensgestaltung. Grundlage und Motivation der Arbeit ist die christliche Nächstenliebe. Im Verbund der Suchtkrankenhilfe übernehmen die Freundeskreise die wichtige Aufgabe der Nachsorge für suchtkranke Menschen sowie deren Angehörige und stabilisieren so die Behandlungserfolge von Suchtberatungsstellen und Fachkliniken. Weitere Informationen unter [www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de](http://www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de) oder per Telefon in der Geschäftsstelle des Landesverbandes 07333 3778.

**Ansprechpartner**

Rainer Breuninger  
Geschäftsführer  
Tel. 07333 3778  
[info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de](mailto:info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de)  
[www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de](http://www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de)

Brigitte Scheiffele  
Öffentlichkeitsarbeit  
Tel.: 07337 92 20 65  
[info@media-muta.de](mailto:info@media-muta.de)