

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

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe: Die Ablehnung eines Drinks ohne Diskussion akzeptieren

LAICHINGEN (sz)- 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.“ Genossen hat er die Feiertage trotzdem und er versichert, keine Spaßbremse gewesen zu sein.

Ein „Nein“ zu Alkohol kann man trainieren, weiß der abstinent lebende Geschäftsführer der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg, Rainer Breuninger: Er appelliert auch besonders zwischen den Jahren und um 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 abstinenten Lebensweise entschieden hat,



Alkohol oder Wasser? Wer sich für welches Getränk entscheidet, ist jedem selber überlassen.

FOTO: SOEREN STACHE

fällt die Absage anfangs nämlich noch ganz schön schwer.“

Gerade durch die Pandemie sei 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, welch 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.

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.

Hier wird geholfen

Wer selbst suchtkrank ist oder den Verdacht hegt, in die Sucht abzugleiten, der findet Hilfe beim Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe. Auf deren Homepage

» <https://www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de/> lässt sich schnell auf einen Blick beispielsweise Infomaterial besorgen und auch örtliche Selbsthilfegruppen sind wohnortnah hinterlegt. (sz)