

Dienstag, 7. November 2023

Ratgeber Sucht

# Weihnachten feiern – mal anders?

Tom hatte eine Beratungsstelle aufgesucht, um Unterstützung dabei zu erhalten, seinen Alkoholkonsum reduzieren zu können. Er war auf gutem Wege und hatte sich verschiedene Strategien erarbeitet, um dem Konsum auch in schwierigen Situationen zu widerstehen. Doch dann kam die Weihnachtszeit. Er hatte in der Vergangenheit mehrfach die Erfahrung machen müssen, dass ihn Weihnachten aus der Bahn werfen konnte. In diesen Tagen ist so vieles auf ihn eingepresselt und Alkohol war überall präsent. Schliesslich hatte sein Alkoholkonsum über Weihnachten jeweils wieder stark zugenommen.

## Eine Zeit voller starker Emotionen

Diesem Thema begegnen wir in der Beratung in Suchtfragen, einer Fachstelle des Sozialdiensts Limmattal, immer wieder. Weihnachten erleben viele Menschen als eine Zeit voller starker Emotionen, zudem werden Erinnerungen geweckt. Der Konsum in Form von materiellen Geschenken, aber auch Al-

kohol ist für viele ebenfalls untrennbar verbunden mit den Feierlichkeiten. Für Menschen mit einem problematischen Alkoholkonsum, oder auch für deren Angehörige, stellen Weihnachten verständlicherweise eine besondere Herausforderung dar. Die bevorstehenden Weihnachtstage können Angst auslösen, die Kontrolle zu verlieren.

Oft pflegen Familien bestimmte Traditionen an Weihnachten. Allgemein wird das Bild vermittelt, dass man an diesem Fest mit seiner Familie Freude und Liebe teilt. Die Erwartungen sind gross, viele kommen zusammen und alles soll «gut» sein. Doch einige Menschen haben Mühe mit den hoch gesteckten Erwartungen und festgelegten Abläufen. Nicht wenige können oder wollen nicht mit der engsten Familie unter diesem Erwartungsdruck zusammen sein.

Menschen mit einem Alkoholproblem sind zusätzlich herausgefordert, weil der Alkohol an vielen Anlässen «einfach dazugehört». Nicht selten sind sie dazu gezwungen, eine neue Form zu finden, wie sie Weih-

nachten verbringen möchten, sodass sie eine entspannte, feierliche Zeit erleben können.

## An Weihnachten so getan, als sei nichts

Tom entschied sich im vorangegangenen Jahr dazu, Weihnachten gar nicht zu feiern, so zu tun als sei nichts. Doch die Feierlichkeiten komplett zu vermeiden, hat ihn nicht weitergebracht. Er hat sich einsam gefühlt und der Alkohol spendete ihm letzten Endes Trost. Diesmal wollte er es anders angehen und er beschäftigte sich mit der Frage, wie er Weihnachten so verbringen konnte, dass ihm diese Feiertage nicht mehr schaden als guttun.

Tom nahm diesmal sein unguutes Gefühl in Bezug auf die bevorstehenden Weihnachten ernst. Er vertraute seiner neuen Partnerin an, wie sehr ihn die bevorstehenden Feiertage herausforderten und verunsicherten. Und er versuchte sich in einem Gedankenexperiment: Was ist mir persönlich wichtig an Weihnachten und wie könnte ich – ganz losgelöst von sozialen Erwartungen aus meinem

Umfeld oder gesellschaftlichen Konventionen – diese Tage so gestalten, dass mir der Alkohol nicht gleichermassen in die Quere kommt?

Tom war es sich selbst wert, dass es ihm auch in dieser speziellen Zeit des Jahres gut ging. Deshalb übernahm er diesmal selbst die Regie für sein Programm über die Weihnachtstage. Am 24. Dezember war ein Besuch bei den Eltern seiner Partnerin geplant und er war über seinen eigenen Schatten gesprungen und hatte ihnen seinen Wunsch nach alkoholfreien Getränken kommuniziert. Sie reagierten überrascht, aber auch mit Verständnis und wertschätzten seine Offenheit.

## Eine Bergtour am 25. Dezember

Zudem überwand er sich und kontaktierte einen Freund, um ihn zu einer Bergtour am 25. Dezember einzuladen. Zu seiner Überraschung war der Freund gerne dabei. Am Morgen des 26. Dezember würde er seine Schwester und die Neffen besuchen und am Nachmittag sah er einen Museumsbesuch vor, dem

sich seine Eltern gerne anschlossen.

Tom hatte sich gegen eine grössere Feier im Familienkreis entschieden, die seiner Ansicht nach aktuell ein zu grosses Risiko darstellte, die Kontrolle über seinen Alkoholkonsum zu verlieren. Die Wanderung am 25. Dezember, bei der er früh aus dem Haus musste, half ihm zusätzlich, an Heiligabend zeitig ins Bett zu kommen. Den Besuch bei der Schwester setzte er am Morgen an und nicht am Abend. Dies war neu und festgelegte Abläufe sowie Alkohol somit kein Thema. Seine Eltern wollte er auch sehen in diesen besonderen Tagen, doch war es sein Wunsch, sie diesmal in einem lockereren Kontext treffen zu können.

Tom gelang es anhand seiner sorgfältigen Planung, das Ruder in der Hand zu behalten. Er konnte die Weihnachtstage geniessen – ohne Alkohol. Das war neu und anders, aber gut und er fühlte sich mit sich selbst im Reinen.

Wir alle haben die Möglichkeit, Weihnachten mal anders zu begehen und auch den eige-

nen Alkoholkonsum kritisch zu hinterfragen. Es ist gut zu wissen, dass auch über Weihnachten viele Bergbahnen sowie Museen und Parks geöffnet sind und auch mit kleinem Budget einige (unkonventionelle) Unternehmungen möglich sind.

## Liebe zu uns selbst darf nicht zu kurz kommen

Letztlich geht es darum, gut zu sich zu schauen und damit die Verantwortung für sich zu übernehmen. Beim Fest der Liebe soll die Liebe zu uns selbst nicht zu kurz kommen.

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.



**M. Sc. Annik Schaad**  
Eidg. anerkannte  
Psychotherapeutin FSP

Beratung in Suchtfragen bis  
Fachstelle des Sozialdiensts  
Limmattal  
Poststrasse 14  
8953 Dietikon