

# Alkoholkonsum in Zeiten von Homeoffice

Beim Arbeiten zu Hause lauern einige Fallen, die wenig beachtet werden:

Schon leichte Bewegung, z.B. der Gang zur Arbeit, bewirkt eine Ausschüttung von «Glückshormonen». Fehlt die Bewegung, fehlt auch eine der Quellen der Zufriedenheit. Die Gefahr erhöht sich, dass die Menschen zu Ersatzdrogen wie Alkohol, Tabak oder übermässigen Süssigkeiten greifen.

Auch gute menschliche Kontakte sind eine Quelle von Zufriedenheit. Oft wirken die Beziehungen zu Arbeitskolleginnen und -kollegen beglückend, weil sie vertraut und wertschätzend, aber nicht zu nahe sind. Im Homeoffice hingegen brechen schwelende Familienkonflikte schneller auf. Und auch

dagegen wird oft Alkohol eingesetzt.

Von einer ganz anderen Herausforderung berichtete mir der 40-jährige, geschiedene Herr B., ein erfolgreicher IT-Ingenieur:

«Seit Jahren pflege ich das Ritual, nach Arbeitsschluss mit meinen Arbeitskollegen einen englischen Pub aufzusuchen. Wir gönnen uns ein Feierabendbier und Musik als Belohnung für die geleistete Arbeit. Es ist auch ein geselliger Anlass. Manchmal gehen wir erst nach einem zweiten Bier nach Hause. Und ich nach dem dritten, da niemand zu Hause auf mich wartet.»

Seit den Kontakteinschränkungen im Frühjahr hat der Arbeitgeber das Homeoffice zur

permanenten Arbeitsform erklärt. Bei Herrn B. hat sich einiges geändert: «Der Arbeitsweg entfällt. Ich sitze zu Hause vor dem Computer, mache meine Arbeit. Die Bewegung ist reduziert, die Kontakte auch. Mein Alltag ist monotoner geworden. Spätestens am Nachmittag beginne ich mich nach meinen Kollegen und einem grossen Bier zu sehnen. Niemand ist da, und so habe ich immer früher, schon während der Arbeitszeit, ein Bier geöffnet. Bald geschah dies mit schlechtem Gewissen. Manchmal habe ich noch mit den Kollegen nach der Arbeit im Videochat angestossen. Aber da war ich schon nicht mehr nüchtern.»

Was Herrn B. «passiert» ist, ist ein Phänomen, das mögli-

cherweise weit in unserer Gesellschaft verbreitet ist: Eine versteckte Sucht.

## Latente Abhängigkeit

Wird in einem stabilen Umfeld, Arbeitsplatz oder Partnerschaft, regelmässig zu bestimmten Anlässen wie Feierabend und/oder Wochenendbeginn getrunken, kann sich eine versteckte Abhängigkeit entwickeln. Der typische Saufdruck wird im Rahmen von regelmässigen Trinkritualen befriedigt. Darum fällt es niemandem auf, auch dem Betroffenen selbst nicht. Die äussere Struktur hält die Sucht im Schach, z. B. die Vorgesetzten am Arbeitsplatz oder die Ehefrau nach der Heimkehr. Fällt das Ritual weg, ändert sich die äussere Struktur wie im

Homeoffice, wird die versteckte Sucht sichtbarer respektive spürbarer.

Bei Herrn B. haben die Alarmglocken geläutet und er besorgte sich rechtzeitig Hilfe. Er hat seine Situation mit einer Fachperson besprochen und begonnen, hilfreiche Verhaltensweisen auszuprobieren.

---

**Peter Wäschle**  
Eidg. Anerkannter  
Psychotherapeut  
Beratung in Suchtfragen  
Dietikon  
Poststrasse 14, 8953 Dietikon  
Telefon: 044 741 56 56  
Mail: peter.waeschle@sd-l.ch  
Website: [www.sucht-  
beratung.ch](http://www.suchtberatung.ch)