

RATGEBER: Heute mit Christian Solèr

«Seelenwärmer» in Corona-Zeiten

Alkohol sollte auch in Corona-Zeiten kein «Seelenwärmer» oder Problemlösemittel sein, sondern ein Genussmittel unter vielen.

Frage: Was spricht dagegen, sich in dieser Corona-Zeit die einsamen Abende mit ein paar Gläsern Wein zu erleichtern?

So denken wohl viele in letzter Zeit. Gemäss Sucht Schweiz, dem nationalen Kompetenzzentrum für Sucht, dürfte während der Pandemie der Alkoholkonsum in der Schweiz zwar insgesamt zurückgegangen sein. Dies betreffe vor allem den Genuss- oder Gesellschaftskonsum. Dafür habe vermutlich der Problemkonsum zugenommen – definitive Zahlen gibt es noch nicht.

Genuss steigern oder Probleme vergessen?

In Ihrem Beispiel ist der Alkohol sozusagen eine Art «Seelenwärmer». Ist das nun ein Genuss- oder ein Problemkonsum? Die Grenze dazwischen

ist schmal: Wenn eine Person trinkt, um einen positiven Gefühlszustand zu erreichen, ist dies gemäss den meisten Studien weniger heikel, als wenn sie damit versucht, einen negativen Gefühlszustand zu vermeiden. Zu Ihrem Beispiel: Wenn Sie sich am Abend auch sonst etwas Gutes tun und mit dem Alkohol den Genuss steigern, ist das Risiko einer Sucht kleiner. Wenn Ihre Hauptmotivation jedoch darin besteht, mit dem Trinken gegen das Gefühl der Einsamkeit anzukämpfen, führt das eher zu alkoholbedingten und psychischen Problemen.

Alkohol ist kein Medikament

Im letzten Fall würde der Alkohol zur Selbst-Medikation eingesetzt. Alkohol ist jedoch kein Medikament. Im Unterschied zum Beispiel zu einem Antidepressivum wirkt er nur kurz, wodurch das negative Gefühl danach meist noch stärker ist – ein Teufelskreis. Alkohol betäubt und verändert nicht die Ursache des Problems. Dazu besteht beim Alkohol die Tendenz, dass die Aktivitätslust gehemmt wird, sodass man andere Dinge ver-



Christian Solèr
Fachperson Suchtberatung

nachlässigt. Und: Man muss mit der Zeit immer mehr trinken, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Der Konsum von Alkohol hat nicht zuletzt auch negative gesundheitliche Auswirkungen.

Genussfähigkeit trainieren

Zurück zum Genusskonsum. Eine neue Schweizer Studie weist darauf

hin, dass eine gute Genussfähigkeit Menschen vor problematischem Alkoholkonsum schützen könnte. Mit anderen Worten: Wer lernt, sich selber zu entspannen oder sich Freude zu bereiten, ist weniger suchtgefährdet. Überlegen Sie sich, was Sie schon lange einmal tun wollten. Es gibt gute Apps mit angeleiteten Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen. Gehen Sie mit jemandem spazieren oder joggen. Hören Sie ganz bewusst Ihre Lieblingsmusik. Kochen Sie sich etwas Feines. Rufen Sie jeden Tag jemanden an. Es ist wichtig, dass Sie diese Tätigkeiten auch ohne Alkohol durchführen können. Wenn also bei Ihnen der Alkohol nur ein Mittel unter vielen ist, um zu geniessen, ist gegen ein bis zwei Gläser Wein nichts einzuwenden.

Die ags-Beraterinnen und -Berater beantworten am Telefon oder per E-Mail Ihre Fragen.

Suchtberatung ags, Brugg
Zürcherstrasse 1202, Windisch
056 441 99 33
brugg@suchtberatung-ags.ch
suchtberatung-ags.ch