



Annäherung an ein Thema

MEDIZINER EMPFEHLEN, täglich etwa zwei Liter Tee oder Wasser zu trinken. An heißen Sommertagen können wir leicht ermessen, was es bedeutet, Durst zu haben. Wir sprechen

auch von Durst, wenn wir unsere inneren Sehnsüchte meinen, zum Beispiel den Durst nach Gerechtigkeit, wenn Unrecht geschieht, oder nach Gemeinschaft, wenn wir Einsamkeit erle-

ben, oder nach Frieden, wenn wir ihn vermischen. Wie überall in der Gesellschaft gehört Durst und die Suche, ihn zu stillen, auch in den Kirchen zu den alltäglichen Erfahrungen.

Beim körperlichen Durst genügt oft schon ein Glas Wasser. Wir haben uns auf die Suche gegeben, wo und wie uns der Durst in der Kirche begegnet. *Eberhard Löding*

Wenn der Alkohol zum Problem wird

Aus Gewohnheit kann schnell eine Sucht werden. Betroffene sollten schnell Hilfe in Anspruch nehmen

„Der Wein ist dazu da, des Menschen Herz zu erfreuen“, so lesen wir in der Bibel (in Psalm 104,15). Freude und Genuss gehören zum Leben. Doch auf der anderen Seite gibt es auch die Not und die Probleme. Wenn der Griff zur Flasche zum übermäßigen Alkoholkonsum führt, beginnt ein freudloser Kreislauf.

Laut Bundesministerium für Gesundheit sterben in Deutschland jeden Tag mehr als 200 Menschen an den Folgen ihres Alkoholkonsums – und die Dunkelziffer liegt deutlich höher.

Eine erschreckend hohe Zahl, die einem voll besetzten Airbus entspricht. Das wird vielfach hingegenommen, als sei es unabänderlich. In der Gesellschaft gilt

es als gemeinschaftsfördernd, mit Alkohol zu feiern. Wer dazu gehören will, trinkt mit.

Der Griff zum Glas oder zur Flasche kann zur Gewohnheit und zur Sucht werden, wenn der äußere Druck im Beruf, in der Familie zu groß wird oder wenn jemand mit einem Schicksalsschlag allein nicht fertig wird. In Wirklichkeit bleibt das innere Bedürfnis nach Wertschätzung, nach Geborgenheit unerfüllt. Ist Alkohol, das richtige Mittel, damit umzugehen? Wenn der Alkohol in schwierigen Lebenssituationen zum festen Bestand-

teil wird, kann das leicht zu einer Abhängigkeit führen.

Die eigene Sucht wird dann oft versteckt vor dem Partner, vor der Familie oder im Freundeskreis. Anders als das gesellige Trinken, das bei vielen hoch im Kurs steht, wird die Abhängigkeit vom Alkohol nicht als gesellschaftliches Problem gesehen. Eine positive, vielfach unkritische Haltung zum Alkohol hat dazu geführt, dass Menschen, die alkoholabhängig sind, oft als charakterschwach angesehen werden. Das entspricht aber nicht der Realität. Vielmehr

ist Alkoholabhängigkeit eine Krankheit und Alkohol eine Droge.

Meist braucht es einen besonderen Anlass, die eigene Alkoholproblematik zu erkennen. Ohne Hilfe von außen ist eine Befreiung aus der Sucht kaum möglich. Sich einem Entzug und einer Therapie zu stellen, würde bedeuten, die Sucht zuzugeben und sich zu öffnen. Betroffene müssten ihre innere Leere zulassen, sich den eigenen Defiziten stellen und bereit sein, Hilfe anzunehmen. Bis dahin kann es ein langer Weg sein. Im ersten Schritt des 12-Schritte-Programms der „Anonymen Alkoholiker“ heißt es: „Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.“

Damit kann der Weg aus der Alkoholabhängigkeit beginnen. Unterstützung für die Betroffenen und deren Angehörige gibt es in Lüneburg auch bei der Drogenberatungsstelle, der drobs, in der Heiligengeiststraße 31 (www.drobs-lueneburg.de).

Eberhard Löding

REZEPT FÜR EINEN ALKOHOLFREIEN COCKTAIL

„Verwandlung“

Zutaten pro Glas (0,3 l)

- ▶ 50 ml Orangensaft
- ▶ 50 ml Ginger Ale
- ▶ 2 TL Limettensaft
- ▶ 1 TL Blue Curaçao-Sirup
- ▶ 150 ml Mineralwasser
- ▶ Eiswürfel, zum Verzieren
- ▶ Zitronenscheiben und Minzeblätter.

Zubereitung:

Orangensaft einfüllen, dann Mineralwasser dazugeben und mit Eiswürfeln auffüllen. Mit einem Teelöffel vorsichtig den Sirup in die Mitte des Glases geben, mit Zitronenscheiben und Minzeblättern verzieren und mit einem Strohhalm servieren. *Gabriele Löding*

Nicht nur eine Erfrischung

„Komm rein, willst Du was trinken?“ Wenn ich meine Freundin besuche, ist das oft der erste Satz, den ich höre. Umgekehrt mache ich es genauso. Freunde, die mich besuchen, bekommen etwas zu trinken. So wird es gemütlich.

Als Pastorin besuche ich öfter Menschen, die ich noch nicht kenne, zum Geburtstag oder vor Trauungen und Taufen. Auch da wird mir etwas zu trinken angeboten. Woher kommt das eigentlich? Trinken gehört zu den Grundbedürfnissen des Lebens. Überall auf der Welt ist es üblich, Gästen etwas zu trinken anzubieten. Oft ist es ein Glas Wasser oder ein Kaffee. In nordafrikanischen Ländern ein Tee. „Diese Tradition ist ein Ausdruck der Wärme und der Herzlichkeit“, sagt Annette Sauer, die den Blog „Oriental Flair“ betreibt. Die Menschen, die zu Besuch kommen, sollen versorgt werden und sich willkommen fühlen.

Die Bibel erzählt, wie Abraham und Sara Gäste herzlich aufgenommen haben (1. Mose 18). Beide gelten als Vorbilder der

Gastfreundschaft. Denn wer Gäste freundlich aufnimmt, macht sich bewusst: Auch ich bin oft zu Gast und freue mich, wenn ich herzlich aufgenommen werde. Die Sitte, Gästen etwas zu trinken anzubieten, geht also über die Erfrischung hinaus. Ich sage damit: „Schön, dass Du da bist! Verbringe Zeit mit mir!“ So wird ein Besuch zur echten Begegnung, in der Menschen sich Zeit füreinander nehmen.

In unseren Kirchengemeinden machen wir diese Erfahrung auch. Nach dem Gottesdienst, bei Gruppen und Kreisen. Oft gibt es etwas zu trinken. Wir sorgen füreinander, indem wir das Grundbedürfnis des Trinkens stillen. Aber wir tun noch mehr: Wir nehmen uns in gemüthlicher Atmosphäre Zeit, uns gegenseitig zu erzählen, was uns bewegt.

„Willst Du was trinken?“ ist also die Einladung, nicht nur Grundbedürfnisse zu stillen, sondern miteinander Zeit zu teilen und den ganzen Menschen in den Blick zu nehmen.

Almuth Wiesenfeldt

DREI STATEMENTS: WONACH DÜRSTET ES DICH?



Als Helferin beim Mittagstisch von St. Marien fällt mir Kaffee ein. Es ist nicht zuerst Kaffeedurst, der uns zu diesem zentralen Punkt führt: Man kommt zusammen, lernt sich kennen. Und da bin ich bei meinem Durst, den ich dort stille: Ich bin im Homeoffice viel allein und freue mich auf Kolleg:innen und Gäste, mit dem Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun und Glauben zu leben. Hier öffnet sich Kirche für Menschen, ganz ohne Bedingung: Wer kommt, kommt! Wenn ich nach Hause radele, lächle ich. *Anne Huerkamp*



Mich dürstet es nach Gemeinschaft! Das ist im Sommer wichtig. Mit Freunden an die Ilmenau und zusammen was erleben. Genau so freue ich mich auch auf Zeit mit der Familie: eine Radtour machen und mit Oma und Opa draußen sitzen, gemeinsam grillen und sich mit allen unterhalten. Und es dürstet mich nach Wasser: nicht für mich, sondern für die Welt. Man sieht die trockenen Felder. Und wenn ich so an die letzten trockenen Jahre denke: Eine richtige Erfrischung für alle wäre jetzt mal ganz gut. *Julian Teller, Teamer in der inklusiven Konfi-Arbeit in St. Nicolai.*



Mich dürstet es nach einer solidarischen Gesellschaft, die sich nach den Bedürfnissen der Menschen richtet, die in ihr leben, und nicht nach den Profitinteressen von Konzernen. Ich träume von einer lebendigen Gesellschaft, in der auf die Schwächsten Rücksicht genommen wird. Lasst uns auf eine Welt hinarbeiten, in der kein Essen in der Tonne landet, in der Kinder wieder auf der Straße spielen können, und wo es normal ist, Dinge zu reparieren, anstatt sie wegzuwurfen und neu zu kaufen. *Jugendmitarbeiterin Theresa Berghof*