



„Viele von uns haben Alkohol benutzt, um Gefühle zu dämpfen – Angst, Scham, Wut, Traurigkeit, manchmal auch Freude. In der Nüchternheit kommen diese Gefühle oft ungefiltert zurück. Wir können lernen, sie da sein zu lassen, ohne uns dafür zu betäuben.“

Oder:

Viele von uns haben Alkohol benutzt, um Gefühle nicht spüren zu müssen. Wir schauen mal gemeinsam darauf, wie es ist, Gefühle wahrzunehmen – ohne sie wegzutrinken.“

---

### **1. Kurzer Impuls – Erfahrungsbericht der Moderation**

„Gefühle sind nicht gefährlich – sie fühlen sich nur manchmal so an.“

Oder:

„Ich habe nicht wegen der guten Gefühle getrunken, sondern wegen der, die ich nicht fühlen wollte.“

#### **Erfahrungsbericht:**

*Wenn ich in meine Alkoholzeit zurückschaue, habe ich grosse Schwierigkeiten, dazu ein Beispiel zu nennen. Zu meiner Zeit als junger Berufsmann trank man am Feierabend einfach ein Bier oder zwei. An schönen Sommerabenden beim gemütlichen Grillieren öffnete man eine Flasche sehr guten Wein manchmal auch zwei je nach Anzahl Personen. Anschliessend wurde selbstverständlich noch ein Kaffee serviert mit einem guten Cognac.*

*Da solche Anlässe mit Alkohol nicht nur einmal im Jahr stattfanden, war der Alkoholkonsum beachtlich und steigerte sich mit der Zeit.*

*Bei solchen Festen hatte ich, so viel ich weiss, eigentlich nie ein Problem, wie ich anfangs gelesen habe, das ich herunterspülen oder betäuben wollte.*

*Vielleicht gab es ab und zu mal eine negative psychische Belastung, die mich dazu brachte, das Problem wegzutrinken. Aber es kann auch sein, dass ich diesen psychischen Zustand nicht direkt wahrgenommen habe.*

HW.

---

### **2. Sharing-Runde mit Leitfragen**

Offene Runde:

- Welche Gefühle habe ich früher mit Alkohol betäubt?
- Gibt es ein Gefühl, das mir heute besonders schwerfällt auszuhalten?
- Wie merke ich körperlich, dass ein Gefühl da ist?
- Was hilft mir heute, ein Gefühl auszuhalten, ohne zu trinken?
- Gab es einen Moment in meiner Nüchternheit, in dem ich überrascht war, dass ich ein Gefühl ausgehalten habe?

Wichtig für den Rahmen:

- Keine Kommentare oder Ratschläge
- Nur Ich-Botschaften

---

### **3. Kleine stille Übung (kann zu Hause immer wieder gemacht werden!)**

#### **Mini-Achtsamkeitsmoment:**

- 1 (oder mehr) Minute(n) ruhig sitzen, entspannt, Augen geschlossen, ruhig und tief atmen
  - Frage:  
„Welches Gefühl ist gerade bei mir da – ohne es zu bewerten?“
-

#### 4. Konkrete Werkzeuge sammeln

Offen in die Runde:

„Was hilft euch, Gefühle auszuhalten, ohne sie zu betäuben?“

Mögliche Dinge, die Leute nennen (oft kommen solche Sachen):

- *jemanden anrufen*
- *schreiben / Tagebuch*
- *spazieren*
- *weinen dürfen*
- *Musik hören*
- *beten / meditieren*
- *sich selbst sagen: ‚Das geht vorbei.‘*

---

*Erinnerung: Gefühle sind nicht gefährlich, aber sie wollen gefühlt werden*

---

