

## **Kurzpredigt zu einem Themengottesdienst in der Aktionswoche „Alkohol? Weniger ist besser“ von Pfarrer Martin Hufen**

Wieder einmal habe ich den Auftrag von meiner Frau erhalten, den Einkauf fürs Wochenende zu erledigen. Eifrig lese ich die genauen Vorgaben auf dem Zettel durch und schon bin ich in einem der Einkaufsmärkte an der Lebensmitteltheke. Wenn ich im Regal das Geeignete nicht finde, lasse ich mich gerne von der freundlichen Bedienung beraten. Genau dort aber nähert sich schon die erste Hürde. Denn die Dame hat ein engagiertes Verkaufsinteresse auf dem Herzen und ich einen strikten Einkaufszettel meiner Frau in der Hand.

Von dem leckeren Gehackten dort hätte ich gern 350 Gramm. Die Frau strahlt. Eilfertig greift ihr kleiner Lebensmittelspaten in den Fleischberg und zack, mit geübter Bewegung, balanciert sie den sofort auf der Waage. Als unerfahrener Einkäufer staune ich, wie sie das macht. Wir beide blicken auf die Waage. Der Zeiger bewegt sich hin und her und – bleibt bei 375 Gramm stehen. Nun folgt die alles entscheidende Frage, auf die ich als gehorsamer Ehemann und pedantischer Einkäufer gelauert habe: „Und, darf’s ein bisschen mehr sein?“ Als ob sie meine Antwort kennen würde, war schon die Ware eingewickelt. „Nein“, sage ich laut und vernehmlich. „Weniger ist besser ...“ und höre die Leute in der Einkaufsschlange hinter mir stöhnen. – Da wache ich schweißgebadet aus meinem Traum auf. Kennen Sie das? „Darf’s ein wenig mehr sein?“ – und wie viele von uns würden sagen: „Ach, auf ein bisschen kommt es wirklich nicht an.“ Überhaupt präsentiere ich gerne meine Großzügigkeit dadurch, dass ich so tue, als wäre ich auf keinen Fall kleinlich.

Der zweite Teil des Mottos der Aktionswoche Alkohol lautet: Weniger ist besser! Mir fällt auf, dass die Großzügigkeit meiner Lebenseinstellung sich nicht nur an der Lebensmittelwaage irgendeiner Verkaufstheke zeigt. Auf keinen Fall will ich den Eindruck erwecken, ich wäre spießig oder kleinlich. Fällt mir darum das Neinsagen so schwer? Ein bisschen mehr schadet doch nicht, denke ich und genauso handle ich auch. Normalerweise ist Großzügigkeit eine positive Eigenschaft, finde ich. Ich stehe über den Dingen und habe keine Angst.

Aber beim Konsum entdecke ich eine seltsame Regung in mir. Ich wollte mir etwas besorgen und statt einem, kaufe ich gleich zwei oder drei der Exemplare. Man kann ja nie wissen. Das wird ja nicht schlecht. Lieber man hat, als man hätte – und viele andere Argumente fallen mir ein. Warum mache ich das, aus Angst? Und weil mein kleines Gehacktespaket in dem riesigen Einkaufswagen gradezu erbärmlich aussieht, und weil die Verkäuferin so freundlich erwartungsvoll fragt, ob es denn noch was sein soll, kaufe ich spontan noch ein paar Schnitzel und zwei Enden Wurst dazu. In mir wächst die Überzeugung, dass das nicht normal, sondern wohlstandskrank ist und auf dem Heimweg lege ich mir eine Erklärung für meine Frau zurecht, warum ich mehr kaufte, als auf dem Einkaufszettel stand. In dem Gebrauch des Suchtmittels Alkohol, vollzieht sich das gleiche. Eine innere Stimme sagt mir: „Pass auf, dass dich die anderen nicht für gesetzlich, kleinlich, spießig oder langweilig halten. Als Zeichen dafür lege ich gerne noch eins drauf. „Weniger ist besser“ – das ist beim Fleischverzehr eine Frage der Ernährungseinstellung. Beim Genuss von Suchtmitteln ist es womöglich eine Überlebensfrage.

Ich finde, der Grundsatz „Weniger ist besser“ ist eine kluge Regel. Sie widersteht einerseits dem Verdacht, es ginge darum, Alkohol zu verteufeln oder zu verbieten. Weniger ist besser. Andererseits, in Bezug auf Alkohol unterstreicht der Grundsatz die Überlegung: Warum trinke ich überhaupt? Weil ich muss? Weil ich etwas zeigen will? Weil ich etwas beweisen will? Wem und warum? Mir selbst, dem Freund, der ganzen bösen Welt um mich herum? Weniger ist besser. Der weise König Salomo hat dazu mal folgenden coolen Spruch gesagt: Lieber nur Gemüse essen, aber in Liebe, als einen fetten Ochsen im Hass. (Sprüche Salomo 15, Vers 17) Das weniger besser ist, merke ich meistens dann, wenn der Überfluss mich kaputt macht. Beim Alkohol lese ich in der Bibel an vielen Stellen genau diesen präventiven Ansatz: Weniger ist besser. Nochmal König Salomo. Er warnt zum Beispiel: Geh nicht unter die Säufer und Schlemmerer, denn sie verarmen. (Sprüche Salomo, Kapitel 23, Vers 20.21) Wie recht er hat. Sehr viel später gibt Paulus, ein ehemals jüdischer Lehrer und später eifriger Christenliebhaber, im Brief an die Römer, seiner ihm anvertrauten Gemeinde, den Rat: Lasst uns ehrlich leben, und durchschaubar sein für andere und nicht wie die, die nur ans Fressen und Saufen denken. (Römerbrief Kapitel 13, Vers 13) Klare Worte.

Weniger ist besser. Das ist nicht nur einfach der Aufruf zu einem Generalfasten und Verzicht auf alles Schöne. Weniger ist besser, weil es mir hilft, mich auf das Wesentliche zu besinnen. Was aber ist das Wesentliche? Das Wesentliche wird mir klarer, wenn ich das Prinzip der Mausefalle verstehe. Was ist das Prinzip der Mausefalle? Nun, eine Maus ist nicht dumm, sie versteht zu leben. Sie erkennt die Chancen im kargen Alltag. Ihre große Chance sieht sie in dem leckeren Käse und dem duftenden Speck. Ein bisschen Spaß muss sein. Mäuse sind gierig und noch dazu neugierig und das bringt sie am Ende um. Das Prinzip der Mausefalle heißt: Zeige den Genuss und vertusche die Gefahr. Ja, ich liebe das Leben und ich freue mich am Genuss. Aber wenn ich das Prinzip der Falle nicht durchschaue, dann sehe ich im Alkohol nur den Genuss und nicht mehr die Gefahr. Das kann mein Ende bedeuten, als Maus, als Mensch, als Mann. Weniger ist besser.

Von Jesus Christus wird berichtet, dass er zu Beginn seines öffentlichen Wirkens so eine Art der Vertiefung auf das Wesentliche durchmachte. In der Wüste hungerte ihn. Der menschliche Rat wäre: „Iss etwas mehr.“ Genau das entpuppt sich als eine teuflische Verführung. „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“, sagt Jesus. Das unterstreicht die Besinnung auf das Wesentliche. Bedenkenlos zu konsumieren kann allzu leicht davon ablenken, dass wir als Geschöpfe Gottes besonders von den Worten leben, die aus dem Mund Gottes stammen. (Matthäus Kapitel 4, Vers 4) Weniger ist besser. Manchmal kann das auch helfen, dem Bösen besser die Stirn zu bieten.

Ich wünsche mir mal mehr mal weniger, aber immer das, was zum Leben hilft. Diese Hilfe kommt von Gott, der Himmel und Erde gemacht hat. Von ihm kommt immer mehr, als weniger, auf jeden Fall immer das Bessere.

Martin Hüfken  
Militärpfarrer, Sozialtherapeut/Suchtberater

Delitzsch, 24. Februar 2015