

30.04.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Christine Findeis-Dorn,

Supervisorin/Coach DGSv, Wiesbaden, katholisch

In den Mai feiern

Je nach Herkunft hat man wohl verschiedene Erinnerungen an diesen 30. April heute. Der „Tanz in den Mai“ – das war für mich viele Jahre ein Highlight des Frühlings – ein Abend zum Treffen, Tanzen und Feiern, meist in mehr oder weniger feuchtfrohlicher Runde.

Unterschiedliche Maibräuche, aber eines ist gleich: Viel Alkohol

Während meines Lebens habe ich in sechs Bundesländern gelebt - mit ganz unterschiedlichen Maibräuchen. Eines war gleich: Alkohol hat immer eine ziemliche Rolle gespielt – ob bei Fahrradtouren, Maifeuern oder Maiwanderungen mit Bollerwagen.

Vor einiger Zeit haben mein Mann und ich aufgehört, Alkohol zu trinken - einfach, weil es uns besser geht damit. Der regelmäßige Alkoholkonsum hat sich auf die Hüften und den Bauch geschlagen, er hat uns schlechter schlafen und morgens weniger wach aufstehen lassen. Wohlgemerkt: Wir waren keine Säufer. Aber das regelmäßige Alkoholtrinken hatte sich ganz normal angefühlt: Ein „Bierchen“ oder ein „Weinchen“ zum Abendessen - und noch eines zum Entspannen.

"Ihr trinkt nichts?"

Seit wir den Alkohol weglassen, werden wir immer wieder ungläubig gefragt: „Ihr trinkt nicht? Gar nichts? Nie wieder? Aber wieso denn?“

Der Hauptgrund ist unsere Gesundheit. Es geht um die Spuren, die der Alkohol hinterlässt, nicht

nur auf den Rippen, sondern auch im Kopf. Ich will nicht mehr Raubbau treiben mit meinem Körper, der ja mein Zuhause ist. „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“, hat die Heilige Terea von Avila einmal gesagt. Bisher war es der Rotwein. Jetzt kann ich mich auch ohne Alkohol entspannen oder Spaß haben, einfach so.

Immer mehr Menschen verzichten auf Alkohol

Interessant finde ich, dass offenbar auch immer mehr mitmachen bei einem Lebensstil ohne Alkohol. Ich freue mich, wenn mein „Nein“ zu einem Drink einfach kommentarlos akzeptiert wird. Und wenn Gastgeber wie Kneipen auch leckere alkoholfreie Variationen anbieten. Wir werden also die schönen Maitraditionen oder andere Sommerfeste gerne mitmachen, wenn auch ohne Alkohol.

In diesem Sinn: Allen einen schönen Start in den Mai – und vielleicht auch ohne Umdrehung!