

# Der Grinch auf dem Weg zur Abstinenz

Hoch oben auf dem Grinchberg saß der Grinch – und war ... sauer. Sauer auf Weihnachten, sauer auf Geschenke, sauer auf Glitzer. Ach, eigentlich sauer auf alles. Aber am meisten war er sauer auf Punsch. Nicht, weil er ihn nicht mochte – oh nein. Der Grinch mochte Punsch. Sehr sogar. Er mochte ihn im Sommer. Er mochte ihn im Winter. Er mochte ihn warm, kalt, mit Schuss, ohne Schuss, lieber aber mit ... Schmackes! Und genau DAS war langsam ein Problem.

## Die Sache mit dem: "Ich hab' alles im Griff!"

Der Grinch sagte immer: "Ich kann jederzeit aufhören! Morgen. Oder übermorgen. Oder ... irgendwann nach Weihnachten." Es war nicht mehr okay. Max, der Hund, war der Erste, der den Grinch morgens zittern sah. Der Erste, der die schlechte Laune abbekam. Der Erste, der sich Sorgen machte. Und irgendwann – war Max einfach erschöpft.

## Max zieht die Reißleine

Eines Abends schob Max dem Grinch einen Flyer unter die Nase:

- \* Kreuzbund e. V.
- \* Gemeinsam geht's besser
- \* Selbsthilfe für Suchtbetroffene & Angehörige

Der Grinch lachte: "Ha ha, ich brauch doch keine Hilfe! Ich bin der Grinch! Ich helf mir selbst!" Max setzte den "Wir reden nochmal, mein Freund"-Blick auf. Der Grinch kannte den Blick. Der Blick war unbezwingbar. Also trottete er schließlich doch mit.

## Die erste Gruppe

Der Grinch hielt die Tür fest zu, als wäre drin ein Horror-Weihnachtsengel auf Glitzer-Rollschuhen. Drinnen saßen Menschen in einem Stuhlkreis. Einer sagte: "Schön, dass Du da bist! Wir sind alle freiwillig hier."

Dann erzählten die Menschen:

- \* Vom Kampf
- \* Vom Rückfall
- \* Vom Verlust

aber auch von Erfolg, Mut – und dem ersten Morgen ohne Punsch.

Zum ersten Mal hörte der Grinch Sätze wie:  
"Ich bin nicht schuld, aber ich bin verantwortlich."  
"Ich darf Hilfe annehmen – und anderen helfen."  
"Heute – nur heute – halte ich durch."  
Der Grinch hörte zu und sein Herz wurde ganz still.

## Der Weihnachtsrückfall

Es lief richtig gut. Der Grinch war 4 Wochen punschfrei. Max war stolz. Der Grinch war stolz. Selbst sein Herzschrötmacher aus Schokolade war stolz. Doch dann ...

Die Weihnachtsfeier im Dorf. ÜBERALL PUNSCH!!! Mit Schuss, ohne Schuss!  
Ein Dorf-Bewohner rief: "Komm schon, Grinch! EINEN Schluck! Es ist doch Weihnachten!" Der Grinch stolperte rückwärts ... Und ZACK! Hatte er einen Becher in der Hand.

Max' Augen wurden groß, die Zeit blieb stehen. Der Grinch sah sich selbst - wie in einem Film. Er dachte: "Ich habe eine Wahl." Und er stellte den Becher ab.  
Ganz ruhig. Ganz klar. Ganz stark. Die Menge staunte. Niemand lachte. Niemand drängte. Einige nickten sogar: "Respekt!"

## Der Grinch hilft anderen

In der nächsten Gruppe sagte der Grinch leise: "Ich hätte fast ... aber ich hab's gelassen."  
Die Gruppe applaudierte – nicht laut, sondern warm. Ein Neuer im Kreis fragte: "Wie hast Du das geschafft?"  
Der Grinch antwortete: "Ich habe gelernt, wenn ich schwach bin, muss ich nicht stark sein – ich muss nicht allein sein."  
Die Gruppe nickte wissend.  
Von da an brachte der Grinch anderen Mut. Wenn einer wackelte, sagte er: "Heute, nur heute schaffen wir das!" Und wenn nicht ... dann morgen wieder."

Dezember 2025

Anja Srebny, 52 Jahre  
Kreuzbund DV Paderborn

*„Die Geschichte habe ich mit Unterstützung von KI "Chat GPT" erstellt und ich musste tatsächlich nach Fertigstellung einen Taschentuchfitzel zücken. Sie erinnerte mich sehr an meine Anfänge beim Kreuzbund. Das ist nun 10 Jahre her. Von der aktiven Gruppe bin ich mit Herzblut nun seit fast 2 Jahren als Chat-Moderatorin beim Kreuzbund in einem großartigen Team tätig. Schaut gern mal rein – in den Text- und oder Videochat. Angehörige und Betroffene leiden gleichermaßen, wenn auch anders. Jede(r) hat Beachtung und Respekt verdient.*

*Die digitale Adventsfeier hat mir einmal wieder gezeigt, dass wir eine starke Gemeinschaft sind - selbst online. Ich bin stolz darauf dabei zu sein.*

*Passt alle gut auf Euch auf und habt eine gute weitere (Weihnachts-)Zeit!“*

