

Pressespiegel

Schwäbische Zeitung – Friedrichshafen am 4.3.2026

Ein halbes Jahrhundert trocken – auch dank des „Freundeskreises“ Friedrichshafen

Nach der Suchttherapie braucht es auch Unterstützung– eine Möglichkeit bietet hier der Freundeskreis Suchtkrankenhilfe.

Der „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe“ feiert heuer sein 70-jähriges Bestehen. Seit 1964 gibt es einen Ableger der Gruppe in Friedrichshafen. Ebenso in Tettnang und Kressbronn.

„Man verlässt seinen Suchtfreundeskreis und hat den Freundeskreis für Suchtkranke“, beschreibt Sigfrid Knoblauch den Wert der Selbsthilfegruppe mit dem sperrigen Namen „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe“. Knoblauch ist nun im 50. Jahr „trocken“. In all der Zeit ist das wöchentliche Treffen der Selbsthilfegruppe im Johannes-Brenz-Haus zu einem festen Bestandteil in seinem Leben geworden.

Die Lebenssituationen und mit ihnen auch die Herausforderungen und Probleme sind heutzutage ganz anders als damals. Dennoch seien die Gründe, die Menschen in die Alkoholsucht führten, nach wie vor die gleichen, sagt Walter Naujoks, der die Gruppe des „Freundeskreises“, wie er kurz genannt wird, in der Zeppelinstadt leitet.

Alleine schafft man es nicht

Als Gründer Karl Votteler vor 70 Jahren die Rehabilitationsklinik für suchtkranke Menschen verließ, war ihm eines klar: Allein schafft er es nicht. Alkoholismus war zu dieser Zeit noch nicht als Krankheit anerkannt.

So galten Betroffene häufig als gesellschaftliche Außenseiter, als asoziale Versager. „Wie sich Karl Votteler dieser Situation stellte und was er daraus entwickelte, danken ihm bis heute die vielen Teilnehmenden der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe im Landesverband Württemberg mit Anerkennung und Respekt“, schreibt der Verein, der seinen Sitz in Laichingen hat.

Votteler knüpfte Kontakte zu ehemaligen Mitpatienten aus der Klinik (damals noch Trinkerheilanstalten) und lud diese in sein Wohnzimmer nach Reutlingen ein. Dort folgte regelmäßig ein intensiver Austausch. Man begleitete sich zu Ärzten, unterstützte einander in Krisen, auch, wenn jemand aus der Gruppe wieder rückfällig wurde, und baute Netzwerke auf.

76 Freundeskreise mit 1800 Teilnehmern in Württemberg

Seit 1978 unterstützt das Diakonische Werk der Evangelischen Kirche seine Arbeit und trägt dazu bei, dass aus den ersten Wohnzimmertreffen die größte Selbsthilfebewegung von und für Suchtkranke in Württemberg entstehen konnte, wie es in einer Pressemitteilung des Landesverbands heißt. Heute zählen die Freundeskreise rund 1800 Teilnehmer in 121 Gruppen, organisiert in 76 örtlichen Freundeskreisen in Württemberg.

Auch in Friedrichshafen traf man sich seinerzeit zuerst in einer privaten Wohnung, bevor man dann die wöchentlichen Zusammenkünfte in die Kellerräume der Erlöserkirche verlegte. Heute ist man in einem Raum im Johannes-Brenz-Haus.

Die Angehörigen sind wichtig

Wichtiger Bestandteil seit Beginn: die Angehörigen. „Sie sind ausdrücklich Teil der Treffen, denn Sucht betrifft immer auch Familien – Partner, Kinder, Eltern. Sie alle müssen lernen, mit der Erkrankung und ihren Auswirkungen umzugehen“, so der Landesverband.

Gruppenleiter Walter Naujoks ist selbst Betroffener. Vor mehr als zehn Jahren gestand er sich seine Alkoholsucht ein. Da war er in der Phase der „starken Sucht“: Vertuschen, Heimlichtuerei und Schauspielen waren an der Tagesordnung. „Man denkt immer, man sei allein“, erzählt er rückblickend.

Nach einem Klinikaufenthalt zur Entgiftung im ZfP Weissenau ging es für ihn vier Monate lang nach Wilhelmsdorf zur Langzeit-Reha. Im Anschluss dann ein halbes Jahr Nachsorge in der Psychosozialen Beratungs- und ambulanten Behandlungsstelle (PSB) – während des Wiedereinstiegs in ein normales Leben.

Schritt nur mit Hilfe geschafft

Hier wurde er auf den „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe“ aufmerksam. Neben dieser Selbsthilfegruppe gibt es im Bodenseekreis noch zahlreiche weitere, unter ihnen die Anonymen Alkoholiker und den Kreuzbund. Naujoks hatte eine große Hemmschwelle, in den „Freundeskreis“ zu gehen, nur mit Hilfe habe er diesen Schritt geschafft.

Zu den Treffen kommen zwischen acht und 20 Männer und Frauen aus den unterschiedlichsten Milieus. Heutzutage gebe es mehr Frauen, die von der Sucht betroffen seien, sagt Naujoks. Auch gebe es im Gegensatz zu früher Mehrfachabhängige unter den Teilnehmern. Jene haben durch ihre Sucht oftmals eine kriminelle Vergangenheit, da sie nicht nur vom Alkohol, sondern auch von verbotenen Substanzen abhängig sind.

„Niemand wird ausgefragt“

Die Treffen selbst sind eingangs ritualisiert, man spricht miteinander die Tageslosung. Manchmal gibt es Dringendes zu besprechen. Oft entwickelt sich das Gespräch auch einfach. „Jeder kann so viel erzählen, wie er möchte, niemand wird ausgefragt“, sagt Walter Naujoks. Die Gruppe ist offen für Menschen in Not. Auch müssen die Alkoholabhängigen nicht zwingend bereits trocken sein – das Ziel müsse allerdings immer ein abstinentes Leben sein. „Manche schaffen es über die Gruppe“, weiß Naujoks.

Wer nicht weiß, ob der „Freundeskreis“ etwas für ihn ist, den lädt Naujoks ein, einfach vorbeizukommen: „Man soll sich wohlfühlen und schauen, ob es einem gefällt.“

Doch auch Rückfälle gehören in die Biografien der suchtkranken Menschen. Diese würden durch Extrembelastungen ausgelöst, so Naujoks. Oft seien es die Fürsorglichen, die süchtig werden. Menschen, die viel für andere geben und dann zum Ausklang eines Tages zur Flasche greifen – zum Abschalten, zum Belohnen. Nicht die Substanz, sondern die Dosierung mache daraus eine Droge, so Naujoks.

Der geschützte Raum als „Ersatz-Stammtisch“

Für Sigfrid Knoblauch war im Laufe der letzten Jahrzehnte auch die gemeinsame Freizeitgestaltung im „Freundeskreis“ ein Anker. Er erzählt, wie früher bis zu 50 Personen zu den Treffen gekommen sind. Man teilte sich dann in mehrere Zimmer auf. Dieser geschützte Raum war

und ist für ihn wie ein „Ersatz-Stammtisch“, ist sein Freundeskreis. Gerne erinnert sich Knoblauch an die Zeiten, als man gemeinsam auf eine Hütte fuhr oder miteinander abstinenten Fasnet feierte.

Im Jahr 2026 ist es etwas nüchterner, die Betroffenen und ihre Angehörigen treffen sich einmal die Woche zum Austausch. Naujoks hat beobachtet, dass es mittlerweile mehr Teilnehmerinnen und Teilnehmer gibt, die ihre Sucht einfach hinter sich lassen möchten und nur für wenige Jahre beim Freundeskreis sind. „Man ist ein trockener Alkoholiker“, stellt der Gruppenleiter klar. Man habe die Erkrankung, die Treffen zeigten das auch immer auf, dass man es nicht wirklich hinter sich lassen könne.

Schon der Geschmack triggert

Im geselligen Leben gibt es für Alkoholranke nach wie vor Stolpersteine in puncto Alkohol: „Wenn du nein sagst, musst du dich immer rechtfertigen“, so Naujoks Erfahrung. Und weist darauf hin, dass alkoholfreier Wein und alkoholfreies Bier für trockene Alkoholiker auch gefährlich sind. Allein schon der Geschmack triggere.

Ein Problem, das es auch bei der Wahl eines Restaurants zu beachten gilt. Für ihre Weihnachtsfeier hat der „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe“ ein Gasthaus gefunden, in dem man sich der Verantwortung für diese Personengruppe bewusst ist. Denn bereits in mit Wein, Cognac oder anderen alkoholhaltigen Getränken zubereiteten Soßen stecke die Tücke.

Naujoks leitet nun seit 2016 die Gruppe. Bei der PSB gibt es für Leiter der Sucht-Selbsthilfegruppen im Bodenseekreis mehrmals im Jahr Supervisionen, bei denen reflektiert und gefördert wird. Gerne hätte er eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger, da er aus beruflichen Gründen nicht mehr jede Woche vor Ort sein kann.

Bericht von Silke Strauch-Hartmann

