



Pressespiegel

Schwäbische Zeitung Leutkirch, 28.2.2026

„Gegen die Sucht bist du machtlos“

Von David Herwede

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe bestehen seit 70 Jahren. Der Vorsitzende aus Leutkirch kennt die Merkmale einer Alkoholabhängigkeit aus eigener Erfahrung.

LEUTKIRCH – Mit dem Slogan „Nur du allein schaffst es, aber alleine schaffst du es nicht“ führen die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe rund 80 Prozent ihrer Teilnehmer in die Alkoholabstinenz. In diesem Jahr feiert der Verband, zu dem auch der Freundeskreis in Leutkirch zählt, sein 70-jähriges Bestehen.

Albert Rehm, Vorsitzender aus Leutkirch, ist seit 26 Jahren Mitglied – vor fünf Jahren wurde er stellvertretender Vorsitzender des Landesverbands. Seit seinem Beitritt lebt der 67-Jährige abstinent – zuvor hatte er selbst mit einer Alkoholabhängigkeit zu kämpfen.

Durch seine damalige Arbeit als Gastronom habe er immer Zugang zum „Stoff“ gehabt. Seine Frau setzte ihm letztlich ein Ultimatum, ohne das er es wohl nicht vom Alkohol weggeschafft hätte. Anschließend nahm er an einer halbjährigen Langzeittherapie teil.

Die größte Schwierigkeit sei es – damals wie heute –



Albert Rehm, dem Vorsitzenden der Freundeskreise Leutkirch, war es stets ein Anliegen, Menschen zu helfen.

FOTO: DAVID HERWED

sich sein Problem einzugestehen, die Konsequenzen zu ziehen und entsprechend zu handeln. „Ich kenne das, von mir persönlich und aus den Geschichten anderer“, so Rehm. „Das Schlimmste ist die Scham. Es ist ja nicht so, dass man immer so sein will, dass man Aussetzer hat, laut ist, lallt oder umfällt – und trotzdem verschiebt man das Aufhören und verspricht sich immer wieder: Morgen ist es anders, morgen lasse ich es

sein. Und das versuchen wir zu vermitteln: Gegen die Sucht bist du absolut machtlos, denn sie ist immer stärker.“

Es gehe immer auch darum, den eigenen Grad der Abhängigkeit unterscheiden zu können. Die Weltgesundheitsorganisation führe bestimmte Merkmale einer Alkoholabhängigkeit auf – wenn man mindestens drei davon erfüllt, so Rehm, sollte man zumindest darüber

nachdenken, ob eine Abhängigkeit besteht. „Zumindest ist das dann bereits ein riskantes Trinkverhalten. Was gravierend ist, ist der Kontrollverlust. Das bedeutet hier nicht Filmriss und Umfallen oder nach Geschmack zu trinken, sondern, dass man nicht mehr aufhören kann – und dann wird's kritisch.“

Ein kontrolliertes Trinken für Suchtkranke hält Rehm für weniger sinnvoll – bei einer Abhängigkeit empfeh-

len die Mitarbeiter der Freundeskreise stets eine komplette Abstinenz. Rehm zufolge kommt es darauf an, den Stoff „Alkohol“ gedanklich vom Geschmack von Bier, Wein oder Schnaps zu trennen: „Das wäre wie kontrolliertes Rauchen – geht das wirklich? Es geht ja um den Stoff, den Alkohol an sich. Ein süchtiger Mensch muss seiner Sucht eben nachgehen, weil sein Gehirn ihm sagt, dass er muss – sonst geht es ihm wirklich nicht gut. Und dann kann er nicht mehr ohne leben. Irgendwann muss man die Entscheidung treffen und sich fragen: bin ich abhängig oder nicht?“

Ein wichtiges Alleinstellungsmerkmal der Freundeskreise als Selbsthilfegruppe ist der offene Umgang mit der eigenen Sucht oder Abhängigkeit – sowie die Einbeziehung von Angehörigen in die wöchentlichen Sitzungen. Rehm: „Die Angehörigen gehören dazu. Was meine Frau und meine Kinder durch mein Verhalten und meine Abwesenheit erleiden mussten, war schon immens. Ich habe das eigentlich erst im Nachhinein während der Aufarbeitung realisiert. Angehörige leiden ebenso und sind in diesem System mit drin.“

Häufig komme es vor, dass der Mann arbeitet und die Frau zu Hause bleibt. In solchen Fällen bestehe sogar die

Gefahr, dass die Frau die Alkoholabhängigkeit des Mannes deckt – indem sie ihn beispielsweise bei der Arbeit entschuldigt, wenn er betrunken auf dem Sofa liegt. Ein weiteres Beispiel: Die Kinder von Betroffenen trauen sich häufig nicht, Freunde nach Hause einzuladen, weil sie verhindern wollen, dass diese ihren betrunkenen Vater auf der Couch liegen sehen.

Weil er das alles selbst durchgemacht hat, weiß Rehm, wovon er spricht. In seiner Geschichte war es seine Frau, die schließlich Hilfe suchte. „Sie hat sich dann an die Beratungsstellen gewandt. Ihr wurde der Freundeskreis in Leutkirch empfohlen, und da konnte sie ihre Schmerzen endlich loswerden. Irgendwann hat sie mich dann vor die Entscheidung gestellt: Alkohol oder Familie. Das war nicht einfach, aber ich bin dann der Gruppe beigetreten und seither auch Teil davon. Meine Frau geht heute noch mit zu den Veranstaltungen.“

In Leutkirch haben die Organisatoren derzeit das Gefühl, dass die Mitgliederzahlen stoppen oder sogar ein wenig abnehmen. Als Vorsitzender wünscht sich Rehm, dass die Themen Sucht und Alkohol nicht mehr schamhaft und abgrenzend behandelt, sondern als Krankheit betrachtet werden. So

könne es gelingen, mehr Betroffene dazu zu treiben, ihre Scham zu überwinden. Zudem müsse es bekannter werden, dass es eine Selbsthilfegruppe gibt, an die man sich wenden kann.

„Ich persönlich wusste es damals nicht, woher auch? Heute erfahren viele über die Beratungsstellen oder auch zunehmend übers Internet von uns.“ Der persönliche Antrieb des ehemaligen Gastronomen sei es stets gewesen, Menschen zu helfen: „Weil ich weiß, wie es ist, wenn man am Boden ist. Ich weiß, wie man sich fühlt, wenn man immer wieder hinfällt – und ich weiß, wie gut es tut, wenn immer jemand an deiner Seite ist, der sagt: Komm, steh auf, mach weiter! Die Mitglieder der Freundeskreise sind immer für einen da.“

Die Geschichte des Vereins begann, als Karl Votteler und Paul Bleile 1956 in Reutlingen regelmäßige Treffen mit Patienten von Trinkerheilanstalten organisierten – gemeinsam mit ihren Ehefrauen. Inzwischen zählen die Beratungsstellen zusammen knapp 1.800 Teilnehmer.

**Ingrid Butscher
07565-941677**

E-Mail: info@freundeskreis-sucht-leutkirch.de