

Pressespiegel

Stuttgarter Zeitung, 14. September 2026

„Miteinander reden hilft immer“

Der vor 60 Jahren gegründete Freundeskreis Suchtkrankenhilfe Esslingen unterstützt Suchtabhängige dabei, ein selbstbestimmtes Leben aufzubauen. Online-Angebote sind eine große Konkurrenz.

Von Gaby Weiß

ESSLINGEN. In Deutschland gelten rund acht Millionen Menschen als suchtkrank. Somit ist jede zehnte Person hierzulande von einer Form der Abhängigkeit betroffen. Vor 60 Jahren hat sich in Esslingen der Freundeskreis Suchtkrankenhilfe gegründet, um Suchtabhängige und ihre Angehörigen zu unterstützen. In von Ehrenamtlichen begleiteten Gesprächsrunden tauschen sie sich aus und unterstützen sich gegenseitig. „Der Name ‚Freundeskreis‘ kennzeichnet die Gruppe als Gemeinschaft: Ein Kreis von Freunden – ein Netzwerk der persönlichen Hilfe“, heißt es in den Statuten.

Weniger Mitglieder: „Alle Vereine tun sich schwer.“

In diesen sechs Jahrzehnten hat sich innerhalb des Freundeskreises vieles verändert: In den Anfängen wurde zusätzlich zu den Gesprächsrunden auch gewandert, gebastelt, gekegelt, es gab Freizeiten, Feste, Vorträge, sogar einen Chor. 1982 organisierte man sich als Ortsgruppe Esslingen im Landesverband Württemberg der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe als Verein. 1986 wurde im Stadtteil Berkheim ein Gartengrundstück für die „Begegnung im Grünen“ erworben.

Hatte der Verein in seinen besten Zeiten 300 Mitglieder, sind es heute gerade mal noch 40. Statt einst 15 Gesprächsrunden gibt es heute nur noch vier. „Alle Vereine tun sich heutzutage schwer“, beobachtet Georg Haberzettl vom Sprecherteam, „jeder lebt sein eigenes Leben und orientiert sich an seiner eigenen Familie“. Dabei ist die Zahl der Suchtkranken keineswegs kleiner geworden. „Viele nutzen Angebote für Suchtkranke im Internet. Das ist gut, weil leicht zugänglich und vollkommen anonym. Aber ein Computer ist eben kein Ansprechpartner. Ein Computer gibt kein Feedback, die Gruppe schon. Miteinander reden hilft, immer. Ferner entstehen hier im Freundeskreis tatsächlich Freundschaften“, weiß Georg Haberzettl.

Emotionaler Zusammenbruch als Schlüsselerlebnis

Die Gruppenangebote sprechen Menschen an, die Probleme mit Alkohol, Drogen oder Medikamenten haben, die mehrfachabhängig oder Betroffene anderer Suchtformen sind, und es gibt auch eine Angehörigen-Gruppe. Jeder ist willkommen, ohne Anmeldung. Man nennt sich beim Vornamen, etwa zwei Drittel sind Männer, der Großteil der Teilnehmenden ist 50 Jahre und älter. „Ein junger Körper verarbeitet Suchtverhalten besser. Mit dem Alter nehmen die gesundheitlichen Probleme zu“, erläutert Georg Haberzettl. Für die Gesprächsrunden gelten zwei Regeln: „Wen Du hier siehst, was Du hier hörst – wenn Du gehst, bitte lass’ es hier!“, betont ein Schild neben der Tür die Vertraulichkeit der Gruppentreffen.

Die zweite Regel besagt, dass man weder alkoholisiert noch unter Drogen teilnehmen darf. Häufig braucht es ein Schlüsselerlebnis,



Georg Haberzettl vom Sprecherteam des Esslinger Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe ermuntert Suchtkranke oder Suchtgefährdete, sich einer der begleiteten Gesprächsrunden anzuschließen: „Miteinander reden hilft immer“.

Foto: Gaby Weiß

Suchtmittel in der Gesellschaft

Alkohol „In unserer Gesellschaft ist Alkohol leider immer und überall präsent: Beim Geburtstag, beim Einweihungsfest, bei der Gartenparty – immer gibt es Alkohol. Es ist ein großer Fehler, dass bei uns Geselligkeit und Spaß immer mit Alkohol in Verbindung gebracht werden. Das eine hat mit dem anderen nichts zu tun“, betont Georg Haberzettl vom Sprecherteam des Esslinger Freundeskreises.

Aufklärung Georg Haber-

zettl, damit ein Mensch aus der Sucht aussteigen will. Bei Georg Haberzettl, der über viele Jahre zu viel Alkohol trank, war es der Aufenthalt in der Psychiatrie nach einem emotionalen Zusammenbruch, als er seinen Vater ein Jahr lang bis zu dessen Tod begleitet hatte. Haberzettl besucht seit damals den Freundeskreis, ist abstinent, engagiert sich im Verein und leitet eine Gesprächsgruppe: „Die Suchterkrankung Alkohol hat einen großen Vorteil: Ich kann die Krankheit durch

zettl bricht eine Lanze für Prävention: „Es gibt bei uns viel zu wenig Aufklärung in Sachen Alkohol, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit sowie Spielsucht. Man muss rechtzeitig aufklären und vorbeugen. Denn keiner weiß, ob er suchtfähig ist und diese Suchtkrankheit in sich trägt.“

Ansprechpartner Der Freundeskreis Suchtkrankenhilfe Esslingen hat mit www.freundeskreis-esslingen.de eine Webseite im

Internet, die viele Fragen zum Thema gut verständlich beantwortet. Er arbeitet eng mit der Psychosozialen Beratungs- und ambulanten Behandlungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke der Stadt Esslingen zusammen. Für weitere Fragen ist der Freundeskreis unter Telefon 0160/7933719, per E-Mail an die Adresse info@freundeskreis-esslingen.de oder jeden Mittwoch um 19 Uhr persönlich in Esslingen, Plochinger Straße 32, erreichbar.

meinen eigenen Willen und meine Therapie in den Schlafzustand versetzen. Aber sie hat auch einen großen Nachteil: Man muss sich die Abstinenz hart erarbeiten. Man muss sich mit sich selbst auseinandersetzen, man kämpft gegen sein ganzes vorheriges Leben an, man muss sich ändern, und man ist lebenslang suchtfähig. Gerade der erste Schritt – sich seiner Sucht zu stellen – fällt den meisten sehr schwer, betont Haberzettl: „Man muss sich eingestehen, dass man ein

Problem hat. Und man hat als Süchtiger meistens wenig Selbstbewusstsein, aber große Selbstzweifel.“

Süchtig sei man dann, „wenn die Sucht den Alltag bestimmt. Wenn man sein Leben nicht mehr ohne Suchtmittel bewältigen kann“, erklärt Haberzettl. Und die Sucht habe viele Gesichter: „Der eine kommt gut über den Tag, weiß aber genau, dass er abends seine drei, vier, fünf, sechs Bier braucht. Der andere braucht schon morgens was und tagsüber immer wieder. Dann gibt es den Spiegel-Trinker, der regelmäßig trinkt, aber nie betrunken ist. Und es gibt auch katastrophales Trinkverhalten bis zum Koma.“

Natürlich gibt es im Freundeskreis auch Rückfälle in die Sucht. Statistiken weisen etwa für Alkoholmissbrauch eine Rückfallquote bis zu 80 Prozent aus. „Früher mussten rückfällig gewordene Teilnehmer in die Auffanggruppe zurück und sich wieder hocharbeiten. Das machen wir heute anders: Die Gruppe weiß, dass sie die Leute auch wieder herausholen und aufbauen kann. Bei einem Rückfall hat der Süchtige das größte Packchen zu tragen: schlechtes Gewissen, Selbstzweifel, Selbstvorwürfe“, erzählt Georg Haberzettl. Der Freundeskreis fängt auf und zeigt, wie man sein Leben ohne Suchtmittel meistern kann und wie sich auch Suchtkranke ein selbstbestimmtes Leben aufbauen können.