

Mittwoch, 23.07.2025 Von Kevin Müller

Freundeskreis der Abstinenzler feiert 50-jähriges Bestehen

Haller Alkoholabhängige helfen einander, weiter trocken zu bleiben

Halle - Der Weg heraus aus der Alkoholsucht ist ein langer und schwieriger. Doch wie bleibt man nach Entgiftung und Therapie weiter trocken? Hier kommen Selbsthilfegruppen wie in Halle ins Spiel – wo Abhängige Betroffenen mit Erfahrungen zur Seite stehen.



Eine Selbsthilfegruppe kann bei Alkoholsucht Teil einer Langzeittherapie sein, um Rückfällen vorzubeugen. Foto: dpa

„Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe“, sagt Rolf Abraham, 1. Vorsitzender des Freundeskreises der Abstinenzler in Halle. Der Verein mit seinen knapp 90 Mitgliedern hat am Samstag (28. Juni) sein 50-jähriges Bestehen gefeiert. Im Vordergrund steht dabei: Die unterschiedlichen Erfahrungen mit der Droge Alkohol nutzen, um gleichgesinnten Betroffenen der Alkoholsucht dabei zu helfen, trocken zu bleiben – und eine Stütze für einander zu sein.

„Erkennen die Leute ihre Abhängigkeit, suchen Betroffene zunächst professionelle Hilfe“, schildert Abraham den ersten Schritt hinaus aus der Alkoholsucht. Im Kreis Gütersloh lauten die ersten Ansprechpartner dazu entweder die Suchtberatungsstelle des Kreises oder etwa die Beratungsstellen der Caritas.

Betroffener trank sechs Liter Bier am Tag

Rolf Abraham erinnert sich noch an seinen eigenen Kampf gegen die Krankheit: Der heutige Vorsitzende trank bis 1997 unter der Woche täglich rund sechs Liter Bier – am nächsten Tag folgte die Arbeit als Bankkaufmann. „Es gibt Leute, die können mit dem Alkohol umgehen und trinken ab und an vielleicht mal einen über den Durst. Dann gibt es aber auch Leute wie uns: Da kommt es zum totalen Kontrollverlust – und es wird bis zum bitteren Ende getrunken. Man kann nicht aufhören“, erklärt Abraham.

Wie bei vielen Abhängigen brauchte es erst Druck von außerhalb, damit Abraham sein Verhalten ändert. Als sein Arbeitgeber auf ihn zukommt und ihn dazu drängt, etwas gegen sein Alkoholproblem zu unternehmen, da er sich sonst einen neuen Job suchen könne, wendet sich der heutige Rentner an die Beratungsstelle im Kreis Gütersloh – und beginnt seine Entgiftung.

Zwei Wochen lang wird dabei der Körper vom Suchtmittel getrennt – es handelt sich um einen Entzug unter ärztlicher Aufsicht. „Ein sogenannter kalter Entzug Zuhause ohne Aufsicht ist verdammt schwer und nicht zu empfehlen. Der Körper kann kollabieren“, weiß Abraham. Der Entgiftung folgte schließlich die Langzeittherapie in der LWL-Klinik. Bis zu 16 Wochen lang bekommen Abhängige hier eine „Anleitung“, wie Abraham sagt, mit der die Betroffenen herausfinden können, warum sie trinken – und was sie dagegen tun können.

„Gegen die Alkoholsucht gibt es keine Pillen“

„Gegen die Alkoholsucht gibt es keine Pillen“, sagt der Vereinsvorsitzende. Eine weitere Auflage seines Arbeitgebers war damals der Beitritt zu einer Selbsthilfegruppe – ein Schritt, der Rolf Abraham so gut gefiel, dass er noch heute tatkräftig bei dem Freundeskreis der Abstinenzler mitwirkt. „Als Bankkaufmann wurde ich schnell zum Kassierer. Nach 20 Jahren bin ich seit 2021 auch 1. Vorsitzender“, sagt Abraham, der seit 1998 zum Freundeskreis gehört.

Ohne den externen Druck durch Arbeitgeber, Partner oder Freunde dauere es oft sehr lange, bis Alkoholabhängige sich eingestehen, ein Problem zu haben. „Oft heißt es dann 'Alkoholiker? Ich bin kein Alkoholiker – ich kann ja mal fünf Tage aufhören'“, sagt Abraham. Erst der externe Druck sorge meist dafür, dass man sich nicht länger „in die Tasche lügt“ und erkennt, dass man etwas an sich ändern muss, erklärt der Vorsitzende.

Selbsthilfegruppen ersetzen Entgiftung und Therapie

Im Anschluss an die Entgiftung und die Therapie greift die Selbsthilfegruppe dann nicht bei der Lösung des Suchtproblems ein – sie soll vielmehr vor einem Rückfall schützen und die persönlichen Veränderungen aufrechterhalten.

„Bei den Beratungsstellen gibt es Profis, die wissen, was zu tun ist. Wir sind denen praktisch nachgeschaltet – für all die, die auch weiter trocken bleiben wollen und Gleichgesinnte haben wollen, die ihnen dabei helfen“, erklärt Rolf Abraham die Hintergründe des Freundeskreises.

Betroffene nutzen ihre Erfahrungen zur Hilfe

„Wir“ – also fast alle der knapp 90 Freundeskreismitglieder – „sind ebenfalls Betroffene, die wissen, was der Suchtdruck nach sich zieht“, erklärt Abraham, der weiß, dass es an den Menschen selbst liegt, die Lektionen aus der Therapie Tag für Tag anzuwenden. Schon eine einfache Bierwerbung im Fernsehen kann einen Rückfall auslösen – ebenso wie ein einfacher Anruf bei Freunden unter den Abstinenzlern dafür sorgen kann, dass man standhaft bleibt.

Und wo schöpft Abraham zusammen mit seinen Freunden die Energie, sich gegenseitig weiter zu unterstützen? „Es entstehen sehr enge Freundschaften. Man freut sich darauf, von den anderen zu hören – auch, wenn es aktuell keine Probleme gibt. Dann spricht man miteinander über alles Mögliche. Das ist richtiges Vereinsleben. Und wenn einer doch mal ein Problem hat, ist es umso schöner, mit den eigenen Erfahrungen helfen zu können, die Diskussion anzuregen. Dieser Fortschritt macht dann einfach Spaß“, sagt der Vereinsvorsitzende abschließend voller Überzeugung.