



## Presseinformation

Laichingen, im November 2024

### Ich wusste nicht, dass man sich totsaufen kann“, sagt Eric nach der Präventionsveranstaltung „Leben ohne Sucht“

„Selbsthilfegruppen sind mehr als ein Stuhlkreis“,

erklärte Lothar Schilpp Schülern der neunten Klasse der Anne-Frank-Realschule in Laichingen. Der Geschäftsführer der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e.V. sprach dort vergangene Woche über Bedeutung und Notwendigkeit von Selbsthilfegruppen bei Suchterkrankungen. „Die sind nicht nur für Betroffene wichtig, sondern auch für Angehörige und Personen aus dem ganzen Umfeld von Menschen, die an einer Sucht erkrankt sind.“

Die Fratze der Sucht hat viele Gesichter: Ob Alkoholabhängigkeit oder Essstörungen, Kaufsucht oder der Missbrauch von Medikamenten, Spiel-, Internet-, Drogensucht oder dem Inhalieren von Lachgas. „Hinter jeder Sucht steckt auch eine Sehnsucht“, erklärte Lothar Schilpp. Seine Aufgabe an die Schüler: Karten mit unterschiedlich entstandenen Süchten vorzulesen und in Gruppen einzuordnen, zum Beispiel, welche der Süchte Stoffgebunden sind und welche nicht. Die allgemein große Frage: Wann ist jemand süchtig?

Es sind keineswegs nur Personen, die mit leeren Flaschen unter Brücken schlafen, denn Alkohol findet gesellschaftlich große Akzeptanz. „Aus anfänglichem Probieren im jungen Alter, in dem das Gehirn noch nicht richtig ausgebildet ist, wird regelmäßiges Trinken. Die Dosis wird mit der Zeit immer großzügiger erweitert. Irgendwann wird der Konsum, zum Beispiel von Alkohol oder Drogen, vor alles andere gesetzt“, beantwortete Schilpp die Frage. „Verpflichtungen werden egal, der dicke Kopf am anderen Morgen auch. Man erscheint gar nicht oder verspätet zu Terminen oder zur Arbeit.“ Irgendwann könnte man dann nicht mehr aufhören, obwohl man weiß, dass gesundheitliche Schäden auftreten und soziale Kontakte Schaden nehmen. „Dann besteht ein starkes Bedürfnis nach Konsum. Man verliert die Kontrolle und der Körper signalisiert ein Entzugssyndrom. Das kann ein Zittern sein, Schweißausbruch oder starke Nervosität.“

Durch einen kleinen Film hatte Schilpp die Suchtentwicklung vom ersten Glücksmoment, mit dem Gefühl einer vermeintlichen Erleichterung und mit immer kürzeren Höheflügen, bildhaft dargestellt: Der immer größer werdende Drang nach dem Stoff. Die immer härtere und unbequemere Landung nach dem Gebrauch. Die totale Finsternis, nämlich die Abhängigkeit und letztlich der Tod. „Ich wusste nicht, dass man sich totsaufen kann“, reagierte der 14-jährige Eric darauf.

Besondere Aufmerksamkeit erhält Lothar Schilpp beim Erzählen seiner eigenen Geschichte, wie er gedankenlos in ganz jungen Jahren schon Alkohol konsumierte und mit 19 Jahren bereits abhängig war von Bier und Wein. Er habe durchaus gemerkt, dass mit ihm etwas nicht stimme. Erst im Alter von 28 Jahren habe sein Körper ganz klar reagiert, weil der Alkohol die Nervenbahnen in seinen Beinen angriff. Auch psychisch war er angeschlagen, Herzrasen und Angstattacken begleiteten ihn und der Weg in ein Leben ohne Suchtmittel war enorm schwer. Mit 2,8 Promille wurde er einmal in die Aufnahmestation einer Klinik gebracht. 0,1 Promille baut man pro Stunde ab. Bei der Entgiftung fiel er ins Delir, hörte Stimmen, wurde im Bett fixiert, erhielt Infusionen, um ruhiger zu werden und konnte nicht mehr aus einem Glas trinken. „Ich brauchte einen Schnabelbecher, so habe ich gezittert. Hätte ich aus einem Glas getrunken, hätte ich mir die Zähne ausgeschlagen“, berichtet er. Danach habe er sich selbst entlassen, drei Monate später wieder mit dem Trinken angefangen und war „schnell wieder drauf“. Die Folge: Wieder Krankenhaus, selbes Spiel, Blut gespuckt und eine geschädigte Speiseröhre.

Nach sechs Entgiftungen in 15 Monaten und Rückfällen machte er eine Therapie und fand den Weg in eine Selbsthilfegruppe. „Du schaffst es nur allein, aber allein schaffst du es nicht“, getreu dem Motto der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe lernte er, mit Unterstützung zufrieden ohne Alkohol zu leben. Auch, wie sehr er sich über Jahre hinweg selbst belogen hatte. „Irgendwann weiß man, dass man nicht mehr einfach so aufhören kann mit der Trinkerei, gibt es sich aber selbst gegenüber nicht zu. Viele wissen, dass man abhängig ist, aber keiner traut sich, es einem zu sagen.“

Lothar Schilpp besucht seit Jahren eine Freundeskreis-Gruppe, machte eine Ausbildung zum freiwilligen Suchtkrankenhelfer und ist jetzt Geschäftsführer des Landesverbandes Württemberg.

„Es gibt Hilfe. Wer in Not ist sollte das Gespräch suchen. Ob bei einer Beratungsstelle, beim Lehrer oder bei uns in den örtlichen Freundeskreisen in ganz Württemberg.“

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg e.V. bestehen aus 80 Freundeskreisen. Rund 350 ehrenamtliche Mitarbeiter engagieren sich in 128 Gesprächsgruppen für rund 1.800 Gruppenteilnehmer. Gemeinsames Ziel ist eine zufriedene und suchtmittelfreie Lebensgestaltung. Grundlage und Motivation der Arbeit ist die christliche Nächstenliebe. Im Verbund der Suchtkrankenhilfe übernehmen die Freundeskreise die wichtige Aufgabe der Nachsorge für suchtkranke Menschen sowie deren Angehörige und stabilisieren so die Behandlungserfolge von Suchtberatungsstellen und Fachkliniken.

Weitere Informationen unter [www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de](http://www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de) oder per Telefon in der Geschäftsstelle des Landesverbandes 07333 3778.

**Ansprechpartner**

Lothar Schilpp  
Geschäftsführer  
Tel. 07333 3778  
info@freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de  
www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

Brigitte Scheiffele  
Öffentlichkeitsarbeit  
Tel.: 07337 92 20 65  
info@media-muta.de