



Pressespiegel

Nürtinger/Wendlinger Zeitung, 12. März 2025

Aus Stadt und Kreis

Nürtinger Zeitung
Wendlinger Zeitung 13

„In der Sucht sind die Gefühle betäubt“

Selbsthilfe ist lebenswichtig; Thomas Kromer ist selbst von der Alkoholsucht betroffen und unterstützt inzwischen andere beim Absprung. Im Freundeskreis Suchtkrankenhilfe in Nürtingen arbeitet er mit anderen an einer zufriedenen Abstinenz.

VON ANTONIA BONNAIRE

NÜRTINGEN. Auf dem kleinen Tisch stehen Blumen, eine Kerze und die Zahl 36. Dahinter sitzt ein lächelnder Mann, verteilt Schokolade und Brezeln, nimmt Glückwünsche entgegen – und erwidert sie. Es ist ein besonderer Abend im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe: Heute feiern sie den 36. Trockengeburtstag eines Mitglieds. „Ich sehe hier viele lachende Gesichter“, sagt Thomas Kromer über den Freundeskreis Suchtkrankenhilfe, der sich einmal in der Woche im Nürtinger Haus der Heimat trifft. So wird gleich klar: Hier herrschen reflektierte Selbstironie und Lebensmut.

Thomas Kromer weiß, wie schwer es ist, sich zum ersten Mal in die Selbsthilfegruppe zu trauen. Im Gespräch mit unserer Zeitung berichtet er, wie er die Sucht durchlebt hat und inzwischen andere beim Absprung unterstützen kann. Er ermutigt alle, die mit dieser Krankheit kämpfen, Hilfsangebote wie den Freundeskreis Suchtkrankenhilfe zu nutzen. In Nürtingen gibt es den Kreis bereits seit 45 Jahren.

Ein Schauspiel, das Kraft kostet

Am Anfang sei es leicht, die Gefahren des Alkohols zu verdrängen: „Ich habe die positive Wirkung des Alkohols erst unbewusst eingesetzt, um mein Selbstbewusstsein zu stärken“, erzählt Thomas Kromer. Irgendwann wurde aus Selbstbewusstsein dann Bewusstlosigkeit. Wenn andere mit ihm darüber sprachen, habe er „hoch und heilig“ versprochen, nie wieder zu trinken. „Und das war der Beginn meines Selbstbetrugs, meines Doppellebens“, sagt Kromer über die Zeit, in der er ständig sich und den anderen etwas vormachen musste. „Alkoholiker sind sehr gute Schauspieler. Aber das Schauspiel kostet wahnsinnig Kraft“, meint er. Das schlechte Gewissen über sein Trinken führt zu mehr Trinken, ein teuflischer Kreislauf beginnt.

Es brauche Druck von außen, um aus diesem Kreislauf auszubrechen. Bei Kromer war es der zweite Führerscheinverlust. Danach versucht er erst eigenständig mit einem Belohnungssystem seinen Alkoholkon-



Der 36. Trockengeburtstag eines Mitglieds ist Anlass für alle, auf sich stolz zu sein.



Jeden Dienstag regt ein neues Thema die Diskussion an, aus der Suchtkranke neue Impulse mitnehmen können.

Fotos: Antonia Bonnaire

sum zu regulieren: „Aber ich habe bemerkt, es wird wieder mehr.“ Die zwanghafte Vorstellung, er dürfe nie wieder Alkohol trinken, belastete ihn und führte nicht zu positiven Ergebnissen. „Es hat acht Monate gedauert, bis ich den Mut hatte, zum Freundeskreis Suchtkrankenhilfe zu gehen“, sagt Kromer. Nun ist er seit rund 30 Jahren dort.

In dem Freundeskreis haben sich die Hilfsverben seiner Einstellung geändert. Kromer reflektiert: „Das ‚Ich darf nicht‘, wurde zu ‚Ich will nie wieder Alkohol trinken‘. Inzwischen ist es ein ‚Ich brauche nie wieder Alkohol trinken‘.“

Es gibt immer wieder neue Impulse

Das Verständnis der Gruppe und deren sensible Sprache haben diese Transformation möglich gemacht: „Hier sagt niemand ‚Du musst‘, sondern ‚Ich habe es so erlebt‘“, beschreibt Kromer, „so kann man sich austauschen, welche Ideen man einem passen“. Die große Gruppe des Freundeskreises teilt sich stets in unterschiedliche Kleingruppen auf, um über das Thema der Woche zu sprechen. „So kann man immer wieder neuen Input mitnehmen“, berichtet Kromer.

Der Anfang der Gesundungsphase ist nicht leicht, weiß der ehemals Suchtkranke: „In der Sucht sind die Gefühle betäubt, ich musste erst wieder lernen, mit dem vollen Aufprall der Gefühle umzugehen. Das habe ich in der Selbsthilfegruppe gelernt, hier durfte ich es in geschütztem Rahmen austesten.“ Mit den Impulsen und Seminaren des Freundeskreises baut er sein von der Sucht zerrüttetes Selbstwertgefühl wieder auf. Und die positive Wirkung geht weit über den Freundeskreis hinaus: Auch in der Familie oder bei der Arbeit profitiert er von der Selbstreflexion, von der positiven Einstellung, die er jede Woche in der Gruppe übt.

Inzwischen ist Kromer betrieblicher Suchtkrankenhelfer. „Als ich mich dafür bewarb, hatte ich Angst: Dann weiß jeder, dass ich ein Säufler war.“ Statt der befürchteten Vorverurteilung kam aber etwas ganz anderes: Wertschätzung und Bewunderung von außen. Die Menschen schätzen, dass er ehrlich über seine Erfahrungen spricht und somit ein Vorbild für Suchtkranke ist.

In dieser (Selbst-)Wertschätzung hat Thomas Kromer eine tragende Säule gefunden, die die notdürftige Stütze des Alkohols ersetzt, und in allen Bereichen seines Lebens Halt gibt. Kromer zeichnet das Bild eines dreibeinigen Tisches. Der Alkohol sei wie eine Stütze anstelle des vierten Beines. Wenn dann jemand sage, dass man nicht mehr trinken dürfe, falle diese weg. Kromer kennt dieses Ungleichgewicht. „Aber wenn man das vierte Bein mit Selbsthilfe ersetzt, dann ist der Tisch wieder stabil“. Ziel des Freundeskreises ist es, an einer nachhaltigen, zufriedenen Abstinenz zu arbeiten. Betonung auf „zufrieden“.

Freunde und Angehörige von Suchtkranken ruft Kromer auf, den Alkoholismus nicht zu ignorieren oder kleinzureden. „Eine Frau sollte nicht beim Arbeitgeber anrufen und sagen, ihr Mann sei krank, obwohl er betrunken im Bett liegt“, sagt Kromer. Es sei wichtig, das Problem anzusprechen, selbst wenn die Hinweise nicht sofort Wirkung zeigten.

Angehörige sollten die Sucht nicht als Willensschwäche verurteilen, sondern sie

als eine lebensgefährliche Krankheit – vergleichbar mit Krebs – ernst nehmen. Auch für Angehörige ist der Freundeskreis eine Anlaufstelle.

Seit Januar gibt es im Freundeskreis die „Junge Selbsthilfe“ – eine eigene Kleingruppe, in der sich nun auch insbesondere junge Erwachsene mit Sucht auseinandersetzen können, die sie an sich oder in der Familie erleben. Kromer ermutigt Betroffene, Vorurteile über Selbsthilfegruppen abzulegen und sich zu überwinden, die Chance der offenen Gruppe zu nutzen. „Man kann ganz einfach vorbeikommen und es ausprobieren“, bekräftigt Thomas Kromer.

Im Haus der Heimat werden nun rund um den kleinen Tisch Akkordeon und Gitarre ausgepackt und Liedhefte ausgeteilt. Die Feier zum Trockengeburtstag ist ein Anlass für alle Anwesenden, stolz zu sein – auf den Jubilar, aber auch auf sich selbst: Sie haben es in die Selbsthilfegruppe geschafft, obwohl es Überwindung kostete. Die Stimmen an diesem Tisch erheben sich zu einem Lied der Dankbarkeit und verweben sich zu einem Netz, das jeder und jedem Einzelnen Halt gibt.

Der Freundeskreis Suchtkrankenhilfe trifft sich jeden Dienstag um 19.30 Uhr im Haus der Heimat in Nürtingen in der Bergäckersweg 31. Kontakt unter E-Mail an info@freundeskreissucht-nuertingen.de oder per Telefon bei Andreas Kleinger (0 71 61 1 56 46 04).



„Ich sehe hier viele lachende Gesichter. Wir können auch ohne Alkohol fröhlich sein.“

Thomas Kromer
Freundeskreis Suchtkrankenhilfe