

Wenn der Absturz der letzte Hilferuf ist

Gesichter der Sucht: Der Alkohol bestimmte jahrelang das Leben von Stefan Friedlein. Ausgerechnet eine Flasche Rum brachte in davon ab. Eine Geschichte über Absturz und Neuanfang

CHRISTIAN SCHÄFER

Grafing – Stefan Friedlein sieht deutlich jünger aus, als er ist. Der 62-jährige ehemalige Account-Manager hat für viele große Firmen gearbeitet, unter anderem für eines der größten Kommunikationsunternehmen Deutschlands.

Stefan Friedlein, der im nördlichen Landkreis wohnt, ist aber auch ein Mann, der betrunken mit dem Auto kreuz und quer durch die Stadt fuhr, aus Scham vor seiner Frau, die nicht sehen sollte, in welchem Zustand er ist. Der jeden Tag drei bis vier Bier und dazu noch eine Flasche Wodka in sich hineinkippte und seine leeren Schnaps- und Weinflaschen hinter Büchern, in Pflanzentöpfen oder in den zugeknöpften Ärmeln seiner Businesshemden versteckte. Ein Mann, bei dem der Absturz tägliche Routine wurde.

Helles, Wodka und Rotwein halfen ihm, seine Sorgen und seinen Stress zu vergessen. Alkohol als Mittel, um sich nicht selbst zu zerfleischen, wie er sagt. Einfach wegschlafen und vergessen. „Das Schlimme am Trinken ist, dass es den Eindruck vermittelt, dass es hilft“, sagt Friedlein heute. Früher dachte er, dass er das alles schon unter Kontrolle habe. In seiner schlimmsten Zeit sagte er sich, andere würden schließlich noch viel mehr trinken. Heute weiß er, dass hinter seinem Alkoholproblem viel mehr steckt als die stupide Flucht aus dem Alltag.

Stefan Friedlein sitzt im Caritaszentrum in Grafing, er erzählt seine Geschichte, als ob er über einen entfernten Verwandten sprechen würde. Doch ab und an zittert die Oberlippe, er nimmt die schwarze Hornbrille ab, reibt sich die Augen.

Mit 16 Jahren hat er eine Ausbildung zum Kfz-Elektroniker gemacht, später eine Umschulung zum Informations- und Elektrotechniker.

„Der Alkohol machte die Sorgen leiser“

Wann der Kipppunkt in seinem Leben kam, als aus einem oder zwei Feierabendbieren eine Krankheit wurde, kann er auch heute nicht sagen. Aber: Aus einem vor sich hin plätschernden Bach entwickelte sich irgendwann ein reißender Strom, der ihn schließlich mitriss.

Mit Mitte 30 stieg er als designierter Nachfolger seines



Er möchte, vor allem künftige Generationen sensibler auf das Thema Alkohol vorbereitet werden: Stefan Friedlein, der jahrelang selbst schwerer Trinker war
Bild Schäfer

Vaters in dessen mittelständisches Unternehmen ein, studierte nebenbei BWL. Schnell wurde klar, dass das nicht funktionierte. Ein angeheuerter Unternehmensberater schmiss ihn aus dem väterlichen Betrieb, es kam zum Bruch mit den Eltern. „Das hat mir stark zugesetzt.“ Jeden Tag musste er sich zwingen, ins Büro zu gehen. Aber: „Der Alkohol machte die Sorgen leiser.“

Ein Neustart musste her. In München heuerte er bei einem großen IT-Dienstleister an, doch Leistungsdruck, Selbstzweifel und Stress wurden nicht weniger – und der tägliche Alkoholkonsum steige weiter.

Zuhause trank er immer mehr Bier, in manchen Wochen kaufte er sich drei Kästen – und wusste immer öfter nicht mehr, wie er es eigentlich ins Bett geschafft hatte. „Klar dachte ich mir, dass das schon problematisch sein könnte“, erzählt er. „Aber ich habe mir dann immer gedacht, Person X oder Y trinkt schließlich viel mehr als ich.“

Seine Frau fand ihn immer öfter nicht mehr ansprechbar vor dem Sofa liegend. Anfangs hat sie mit ihm gerne ein Gläschen zum Feierabend getrunken, schon früh wurde sie jedoch abstinent. Als er wieder einmal orientierungslos und kaum mehr ansprechbar sein Bett suchte, sagte sie: „Ich möchte dich nie wieder so sehen.“ Heute weiß Friedlein, dass er seiner Frau viel zugemutet hat. Und er ist dankbar, dass sie immer noch da ist.

Und dann kam der 20. September 2019, ein Datum, wel-

ches ihm genauso wichtig geworden ist wie seine Geburts- oder Hochzeitstag.

Friedlein musste ins Büro, schlüpfte in die Ärmel seines Mantels und fand darin eine leere Flasche Captain Morgan. „Ich konnte mich weder daran erinnern, die Flasche gekauft zu haben noch, wann ich sie getrunken hatte.“ Es war der endgültige Beweis für ihn, dass er das Trinken nicht mehr unter Kontrolle hat.

Sein Alkoholkonsum war Symptom einer Depression

Und so kam es für Stefan Friedlein doch noch zu einem Neustart – und zwar einem richtigen. Er stellte die leere Rumflasche neben sich auf den Boden und tippte seiner Frau eine SMS: „Ich gehe heute nicht ins Büro. Ich gehe zum Arzt.“

Zwei Wochen später klingelte er bei der Fachambulanz für Suchterkrankung in Grafing.

„Eine junge Therapeutin begrüßte mich mit den Worten: Danke, dass Sie den Mut gefunden haben, hier zu sein“, erzählt er mit zitternden Lippen. „Ich wusste nicht, wann mir jemals jemand so viel Respekt entgegengebracht hat.“

Doch eigentlich war es eher der Respekt, den er vor sich selbst verloren hatte. Diese paar Worte waren für ihn der Auslöser, sich komplett zu öffnen. „Ich war schon immer melancholisch und introvertiert“, sagt er. „Heute weiß ich: Das waren nichts anderes als depressive Episoden.“ Und: „Die-

se Depression hat den Weg in den Alkohol leicht gemacht.“ In der Therapie lernte er viel über sich selbst, aber auch über den Mechanismus, den der Alkohol auslöst. Aber vor allem: Seine wahre Krankheit war die Depression, er nennt sie heute noch seine Achillessehne.

„Wenn du trinkst, hast du das Gefühl, dass es dir besser geht“, sagt er. „Dabei unterdrückt er nur die Auswirkungen der Depression – was zu einem Teufelskreis führt.“ Denn: „Letztendlich hat der Alkohol die Depression immer weiter verstärkt.“ Damit ist er nicht alleine. 40 bis 50 Prozent der Menschen, die unter depressiven Episoden leiden, haben hinzukommend eine Suchterkrankung, wie die Therapeuten der Caritas bestätigen.

Friedlein geht offen mit seiner Sucht und wünscht sich, dass auch die Gesellschaft sensibler wird. „Der Umgang mit dem Thema Alkohol ist nach wie vor von einer großen, aufgesetzten Naivität geprägt.“ Vor allem Kindern gegenüber wünsche er sich mehr Fairness und Ehrlichkeit. Kürzlich habe er einen Vortrag bei Firmlingen gehalten, da sagte ein Kind zu ihm: „Ich wusste gar nicht, dass Alkohol Gift ist.“

Nach seiner Therapie hat er selbst eine Selbsthilfegruppe gegründet, auch möchte er sich mit einem gemeinnützigen Unternehmen selbstständig, seine Alkoholhistorie zum Beruf machen. Er scheint den Strom durchbrochen zu haben, aber er weiß auch: „Der Keim der Sucht wohnt immer noch in mir.“

HAIO Erding HAIO Ebersberg

FOLGEN SIE UNS AUF FACEBOOK BESUCHEN SIE UNS AUF FACEBOOK

Intelligenzblatt

Folgen Sie uns auf

Bayerns größter Apfelmarkt in Bad Feilnbach

Donnerstag, 9. bis Sonntag, 12. Okt. 2025
Ein Fest für die ganze Familie!

www.apfelmarkt-bayern.de

MASSIVHOLZHÄUSER

Zimmerer m/w/d gesucht!

zimmerei Singhammer
Dachdeckerei & Spenglerei

Meisterbetrieb
85567 Bruck Pullenhofen 7
(08092) 860618

zimmerei-singhammer.de

- Dachfenster • Balkone • Stiehlitz • Blechdächer
- Asbestabbau • Zäune • Garagen und Carports
- Gäuben • Innenausbau • Dachstuhlhebungen
- Treppenaufbau • Kamine • Terrassenüberdachung
- Dachrinnen • Fassaden • Wintergärten • Service

Ebersberger Ehrenamt Messe

„Mitmachen & engagieren“

Lernen Sie die bunte Ehrenamtslandschaft des Landkreises Ebersberg kennen. Vereine und Einrichtungen stellen sich und ihr ehrenamtliches Engagement vor.

Sonntag 5.10.25
12-16 Uhr
Alter Speicher
Eintritt frei

von uns mitmachen im Team Ehrenamt

KAUFEN | BAUEN
MODERNISIEREN

IMMOBILIENTAGE Erding

Sa, 25.10.25
So, 26.10.25

11 bis 17 Uhr
EINTRITT FREI

www.stadthalle-erding.de

IN KÜRZE

Ebersberg Volksbund sammelt für Kriegsgräber

Die Krieger- und Soldatenkameradschaft Oberndorf führt für den Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge in der Kernzeit vom 10. Oktober bis 2. November die Hausammlung 2025 im ehemaligen Gemeindegebiet Oberndorf durch.

Schlafberatung | Naturmatratzen | Massivholzbetten

Besser schlafen. Erholt aufwachen.

Buchen Sie Ihre Schlafberatung:
Tel. 08124 / 53 23 0
E-Mail: schlafen@rumpfinger.de

- Ergonomische Schlafberatung
- Naturmatratzen & Betten
- Kissen & Decken

Herbstaktion
10% auf gesamtes Hüsler-Nest-Sortiment bis zum 29.11.2025

Öffnungszeiten und Termine:

Rumpfinger Schreinerei GmbH · Tel. 08124 / 53 23 0 · Altstockach 6c · 85664 Hohenlinden · www.rumpfinger-schlafen.de