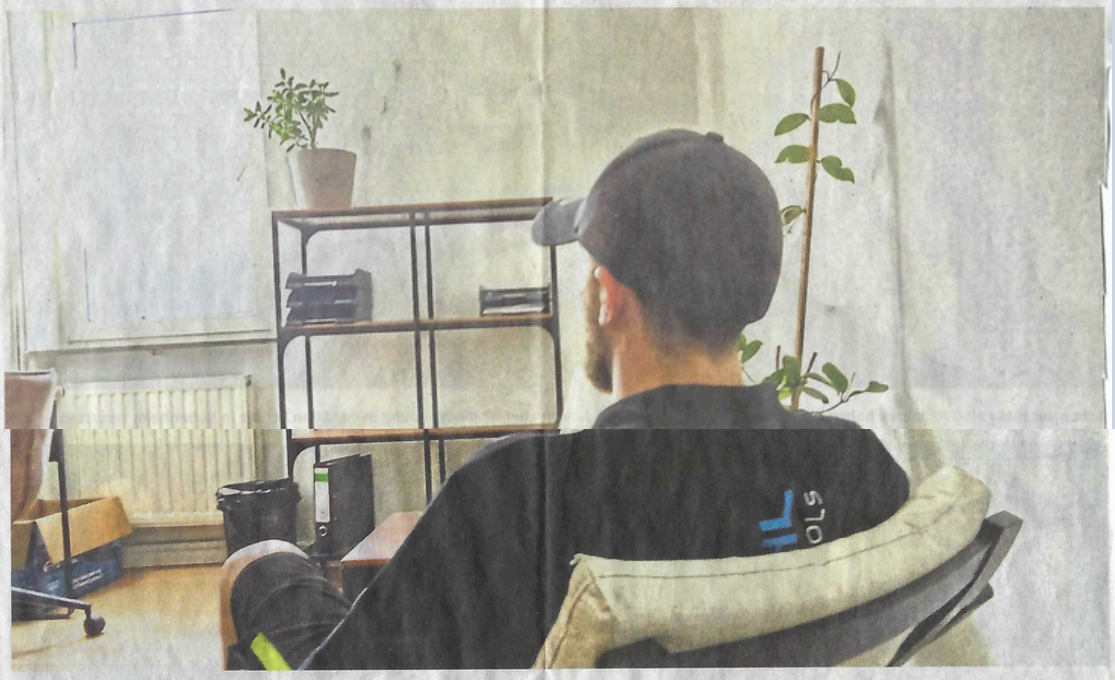
RZ+ Fotos, Videos, Berichte auf www.rhein-zeitung.de/koblenz

24.8.2026

Der schwere Weg in ein Leben ohne Alkohol

Ein Zimmer und viel mehr: Der Koblenzer Verein Steg unterstützt Menschen, die dauerhaft abstinent klarkommen wollen

Von Doris Schneider



Im Haus in Koblenz-Metternich wohnen zurzeit drei Männer, die ihr neues, trockenes Leben einüben. Der Verein Steg bietet insgesamt 17 Menschen die Chance, im Betreuten Wohnen zu leben. Foto: Melissa Weber

Koblenz. Das Haus macht von außen nicht allzu viel her, es ist älter, schmal, steht an einer viel befahrenen Straße in Koblenz. Innen aber ist es für derzeit drei Menschen eine echte Heimat, ein sicherer Hafen geworden. Wenn auch auf Zeit: Hier üben sie, den Alltag zu meistern, Konflikte zu lösen, Arbeit zu finden, sich in ihrem Leben wieder zurechtzufinden. Oder eher, ein neues Leben aufzubauen. Eines ohne Suchtmittel.

Mark Kaufmann ist einer von ihnen. Der knapp 50-Jährige heißt eigentlich anders, aber wir wollen seinen Namen nicht schreiben. Allein schon wegen der Arbeitssuche: Es gibt solche und solche Arbeitgeber, hat der Wahl-Koblenzer oft genug erfahren. Manche stellen niemanden ein, der eine Alkohol-„Karriere" hinter sich hat, manche sind offen und tolerant. Andere sind sogar ganz erpicht darauf, trockene Alkoholiker einzustellen, weil sie wissen, dass sie dankbar für die Chance sind und auf jeden Fall alles auf der Arbeit geben, nicht krankmachen, nicht aufmucken werden.

An diesem Vormittag sitzt Sozialarbeiterin Melissa Weber mit Mark Kaufmann am Esstisch im ersten Stock des schmalen Hauses zusammen. Gibt es etwas, was man besprechen muss, sind Dinge zu erledigen, bei denen er Unterstützung benötigt? Läuft es in der aktuellen Dreier-WG? Und vor allem: Wie geht es dem jüngsten WG-Mitglied, dem kleinen Kätzchen Mia? Ein Mitbewohner von Mark Kaufmann hat sich schon seit Ewigkeiten ein Haustier gewünscht, und nun hat es geklappt. Das goldige Tierchen durchstreift das Wohnzimmer, kommt mal schauen, was der Besuch hier so macht, läuft dann die Treppe runter. Mal gucken, was unten so los ist.

Nicht nur in diesem Haus in Metternich, in dem bis zu fünf Männer leben können, hat der Verein Steg Wohnmöglichkeiten. Jeder hat hier sein eigenes Zimmer, alle teilen sich Küche, Esszimmer, Wohnzimmer, Waschküche, Hof.

In einem größeren Haus in der Koblenzer Löhrstraße gibt es zudem zwei Fünfer-Wohngemeinschaften und eine Zweier-WG für Menschen, die abstinent leben wollen. Männer zwischen Mitte 20 und knapp 60 sind im Moment die Bewohner. Dass sie wirklich abstinent sind, ist eine der Voraussetzungen zum Einzug – „sonst klappt das nicht, das ist für die anderen zu heiß", sagt Sozialarbeiterin Melissa Weber und Mark Kaufmann nickt. Abstinenz und der unbedingte Wille, ein Leben ohne Drogen oder Alkohol zu führen und sich dieser Aufgabe zu stellen – das sind die beiden Grundvoraussetzungen, die auch Mark Kaufmann erfüllen musste, bevor er eine Zusage für das Zimmer in Metternich bekam.

> „Hier findet man Hilfe zur Selbsthilfe."
> Sozialarbeiterin Melissa Weber

Bis er hier gelandet ist, war ein langer Weg. Begonnen hat der in der Jugend. Alles lief ganz normal, Ausbildung, Wehrdienst – und Alkohol gehörte immer dazu. Dann war er lockerer, entspannter, alles war einfacher. Bis es bald nicht mehr ohne ging. Schon vor fast 20 Jahren hat Mark Kaufmann gemerkt: Da stimmt was nicht, so geht es nicht weiter. Aber das Trinken zu lassen, das ging auch nicht mehr. Entgiftung, Therapie – und dann ging es wieder los. Aber irgendwann half das Trinken auch nicht mehr. „Ich bin dann zur Polizei gegangen und hab gesagt, ‚ich brauche Hilfe'." Es folgte wieder eine Entgiftung, Therapie. Und der Umzug nach Koblenz. Das soziale Umfeld zu verlassen, ist für viele Suchtkranke ein wichtiger Schritt, um ein neues Leben zu lernen.

Ein paar Monate ist Kaufmann jetzt hier in der Wohnung des Vereins Steg. Eine feste Zeit, wie lange jemand hier bleibt, gibt es nicht, der Richtwert sind aber etwa zwei Jahre. Die sind schnell vorbei, wenn man sich ein neues Leben aufbauen will, das so stabil ist, dass man nicht beim kleinsten Windhauch wieder in alte Verhaltensmuster verfällt. Denn die Gefahr besteht immer. „Ich wollte es damals erst allein schaffen, ohne Selbsthilfegruppe und so", erinnert sich Kaufmann an frühere Jahre. Das hat sich jetzt geändert. Regelmäßig geht er nun in Koblenz zu den Treffen der Anonymen Alkoholiker. Manche sind seit Jahrzehnten dabei, erzählt er, aber für viele ist jeder Tag ohne Alkohol ein Kampf.

Und regelmäßig spricht er mit den beiden Sozialarbeitern vom Verein Steg über das, was ansteht. Und wie es ihm damit geht. Denn manchmal merkt er, dass er in alte Verhaltensmuster zurückfällt. Und das will er nicht mehr. Dabei helfen nicht nur die Sozialarbeiter, sondern auch die WG-Mitbewohner, die sich gegenseitig unterstützen. „Hier findet man Hilfe zur Selbsthilfe", sagt Sozialarbeiterin Melissa Weber, die sich mit ihrem Kollegen Markus Schaan eineinhalb Stellen teilt. Bei Bedarf vermitteln sie auch weitergehende Hilfen.

Den Kontakt zu seinem alten Leben hat Kaufmann weitgehend abgebrochen. „Auf dem Dorf wird Alkohol noch extrem verharmlost", sagt er. Wer mit 4 Promille noch stehen könne, sei ein cooler Typ. Illegale Drogen dagegen würden ebenso extrem verteufelt. Statt zurück schaut er auf das, was er sich gerade neu aufbaut: die Suche nach einer Arbeit, das Zusammensitzen mit Mitbewohnern, viel Lesen, auseinandersetzen mit religiösen Themen, ein wenig gärtnern oder rumwurschteln im Schuppen, der zum Haus gehört. Hier haben die Bewohner eine kleine Fahrradwerkstatt eingerichtet. „Ich probiere mich aus", sagt Kaufmann. Denn auch, wenn er jetzt bald 50 ist, so steht er in gewisser Weise doch ganz am Anfang. Der Verein hilft ihm dabei.

Das ist Steg

Steg wurde 1990 von Angehörigen und Partnerinnen/Partnern von schwer abhängigen Alkoholikern gegründet. Sie taten sich damals zusammen, um sich gegenseitig zu unterstützen und Lösungen für Menschen zu finden, die aus dem Entzug kommen. Man fand einen Hausbesitzer in der Innenstadt, der ihnen Wohnungen mit Platz für drei Wohngemeinschaften für insgesamt zwölf Menschen sowie Büro- und Gruppenraum vermietete, später wurde der Verein Steg dann Eigentümer einer Immobilie in Metternich mit fünf weiteren Zimmern. Seither haben hier ungezählte Männer (zurzeit können nur Männer aufgenommen werden) den Weg aus der Abhängigkeit in ein selbstbestimmtes Leben gefunden. Aufgenommen werden Betroffene, die eine stoffgebundene Sucht haben. Begleitet wurden und werden sie dabei von einer hauptberuflichen Mitarbeiterin und einem Mitarbeiter und ehrenamtlich engagierten Männern und Frauen.

Länder und die Stadt Koblenz teilen sich die Kosten für die professionelle Betreuung. Das Jobcenter trägt Mietkosten, sofern die Bewohner die Zimmer nicht selber finanzieren können. Die Ehrenamtler kümmern sich um Instandhaltungen, Renovierungen und Ausstattung der Räumlichkeiten und organisieren Sitzungen, Feste und Feierlichkeiten sowie die Kommunikation.

Auch Mark Kaufmann hat seine Absicht erklärt, Mitglied des Vereins Steg zu werden, und will sich aktiv in die Arbeit einbringen. „Der Verein braucht jede unterstützende Hand und Menschen, die sich mit Herz und Kopf für die Bewohner einsetzen", sagt Ida Kaup, die seit 2023 Vorsitzende ist. *dos*