

. Selmer Wolfgang Pätch seit 32 Jahren trocken: „Rückfall beginnt mit erstem Gedanken“

Wolfgang Pätch (72) aus Selm ist seit 32 Jahren trocken „Rückfall beginnt mit erstem Gedanken“



Arndt Brede Redakteur
18.02.2026 17:00 Uhr



Wolfgang Pätch ist trockener Alkoholiker. Seine Lebensgeschichte ist mehr als bewegt. Er spricht offen darüber. Auch während Suchpräventionseinheiten mit jungen Menschen. © Arndt Brede

Wolfgang Pätch ist 72 Jahre alt und trockener Alkoholiker. Er war in seinem Leben schon ganz unten. Und ist heute glücklich. Dazwischen liegt ein langer und steiniger Weg.

Die Tasse Kaffee dampft auf dem Tisch des Cafés „Ehrenamt Rat und Tat“ in der Selmer Altstadt. Ab und zu nippt Wolfgang Pätch an der Tasse. Es scheint, als ob er jeden Schluck genießt. Er sieht zufrieden aus. Zufrieden? Bei seiner Lebensgeschichte? Ja, es ist wohl so. Warum, das erzählt der Selmer im Gespräch mit der Redaktion. Die anderen Tische im Café sind gut besetzt. Seniorinnen und Senioren plaudern miteinander, sitzen nur wenige Meter

entfernt. Wolfgang Pättsch stört das nicht, als er seine Lebensgeschichte erzählt. Eine Geschichte, die niemand erleben möchte. Und niemand erleben soll, wenn es nach Wolfgang Pättsch geht. „Ich bin seit 32 Jahren trocken“, sagt er. Ein wenig Stolz schwingt bei diesem Satz mit. Aber Stolz, im Sinne von „Ich habe etwas erreicht“, ist nicht Pättsch Ding. Wobei: Erreicht hat er schon etwas. Bedenkt man, wie tief unten er war.

Wolfgang Pättsch ist mit neun Geschwistern in Selm aufgewachsen. „Fünf sind später auch suchtmittelabhängig geworden: Alkohol, Cannabis, Heroin.“ Zwei seien mittlerweile an den Spätfolgen gestorben. Sein Vater habe getrunken und seine Frau geschlagen, habe behauptet, Wolfgang sei nicht sein Sohn und seine Mutter fremdgegangen. „Ich war ein ganz schüchterner Junge“, erzählt Pättsch. Vor Angst habe er mit 15 Jahren nicht einmal ein Mädchen zum Tanzen auffordern können. „Bis ich gemerkt habe, dass ich freier und lustiger wurde, wenn ich ein Glas Bier getrunken habe.“ Also habe er weitergemacht, immer mehr getrunken. „Als ich 18, 19 war, haben Leute gesagt: ‚Den Wolfgang darfst du nicht zu einer Fete einladen. Der liegt um 21 Uhr besoffen am Boden und kotzt dir die Bude voll.‘“

Wie ein „Stich ins Herz“

In den 80er-Jahren kam er mit seiner späteren Ehefrau zusammen. „Sie hat mir immer gesagt, ich trinke zu viel. Das war das erste Mal, dass mir jemand gesagt hat, dass das, was ich tue, nicht okay ist.“ Wolfgang Pättsch hörte dennoch nicht auf, zu trinken. 1985 verlor er nach einer Trunkenheitsfahrt seinen Führerschein. „Ich habe dann eine Suchtberatungsstelle aufgesucht und regelmäßig eine Selbsthilfegruppe besucht.“

Vier Jahre lang habe er keinen Alkohol getrunken. Und dann doch wieder zur Flasche gegriffen. Katastrophal für ihn und seine Familie. Seine Frau und er hätten nur noch gestritten. Der Tiefpunkt: Während eines dieser Streitgespräche am Abendbrottisch sei die damals neunjährige Tochter aufgesprungen und habe gerufen: „Ich will diese Streitgespräche nicht mehr. Dann lasst euch doch scheiden.“



Wolfgang Pättsch erzählt Schülern von seinen eigenen Erfahrungen mit Alkoholsucht
© Malte Woermann (Archiv)

„Das war für mich wie ein Stich ins Herz“, erzählt Wolfgang Pättsch. Trauer schwingt bei diesen Worten mit. Damals habe er aber gehandelt: Suchtberatung, sechs Monate Therapie, Gespräche über Selbstwertgefühl, über Emotionen wie Trauer, Wut, Angst und Freude. „Ich habe wieder gelernt, Gefühle zuzulassen, mit ihnen umzugehen.“ Seine Frau habe ihm nicht geglaubt, dass er es ernst meint mit dem Kampf gegen den Alkoholismus. Pättsch trennte sich von ihr.

Besser wurde es nicht. Er habe weiter getrunken, sei übermütig geworden, habe geglaubt, er habe die Sucht im Griff. Irrtum: „Dann war der Führerschein zum zweiten Mal weg. Ich bin heute noch froh, dass ich keinem Menschen Schaden zugefügt habe.“ Seinen Suchtberater, der für ihn zum Freund geworden war, habe er damals um Hilfe gebeten. „Er hat nur gesagt ‚Zeig du mir erstmal, dass du nicht saufen willst‘ und hat mir die Tür vor der Nase zugeschlagen“, erinnert sich der 72-Jährige.

Wendepunkt in seinem Leben Wolfgang Pättsch war ganz unten angekommen. „Wenn selbst mein bester Freund nichts mehr mit mir zu tun haben will“, habe er gedacht. Und darauf hin die Nacht durchgesoffen. Das war aber der Wendepunkt. Pättsch entschloss sich, ernsthaft mit dem Trinken aufzuhören. Einzeltherapie, Besuch von Selbsthilfegruppen, Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer. Schritte raus aus dem Trinken-Müssen. Das war 1994. Jetzt, im Jahr 2026, kann Wolfgang Pättsch sagen „Ich bin immer noch trocken.“ Aber da schwebt immer noch ein Satz über ihm: „Einmal Alki, immer Alki.“ Das sagt er ehrlich über sich. Alkoholismus sei eine Krankheit. Die nicht einfach so verschwinde.



Wolfgang Pättsch berichtet von seinen Erfahrungen mit Alkoholsucht im Anschluss an das Theaterstück „Alkohölle“ .© Andrea Wellerdiek (Archiv)

Diese Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, die Erkenntnis, dass man Probleme auch mit Gesprächen lösen kann und nicht durchs Trinken, gibt Wolfgang Pättsch heute weiter. Er leitet als Ansprechpartner den Selmer Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe. Und er betreibt Suchtprävention mit jungen Menschen. Als Schauspieler. Vor rund 20 Jahren kam er in Kontakt mit der freien Theatergruppe „Theaterspiel“. Sie tourt unter anderem mit dem Stück „Alkohölle“ durch Schulen in ganz Deutschland und dem deutschsprachigen Raum.

Mittlerweile gehört Pättsch zum Ensemble. Auf der Bühne, vor allem aber in den Nachgesprächen könne er seine Erfahrungen als trockener Alkoholiker weitergeben. Was das bei den Jugendlichen bewirke? „Ich höre öfter ‚Wolfgang, warst du nicht bei uns mit dem Theaterstück an der Schule?‘“, erzählt der 72-Jährige. Es sei also was hängen geblieben bei den Jugendlichen. „Wir agieren nicht mit dem erhobenen Zeigefinger, sondern geben Hinweise. Manchmal kannst du eine Stecknadel fallen hören, so aufmerksam sind die.“

Viele liebe Menschen

Sekundarschüler und Förderschüler aus Selm nehmen an der Suchtprävention mit Pättsch im Jugendzentrum Sunshine teil. „Mit dem Stadtjugendpfleger Benedikt Dorth habe ich die Module immer weiter entwickelt“, erzählt der Selmer. Er lächelt, während er über diese Einheiten spricht. Die Freude daran, mit jungen Menschen zu arbeiten, ist ihm anzusehen.

Wie erlebt er Feiern oder andere Veranstaltungen? Ist die Versuchung, Alkohol zu trinken nicht sehr groß? Bestimmt bekommt er genug angeboten, oder? „Ich trinke Mineralwasser oder Apfelschorle.“ Auch alkoholfreies Bier? „Nein“, sagt er bestimmt. Denn alkoholfreies Bier sei nur alkoholfrei, so lange die Flasche oder das Fass zu sei. „Sobald Sauerstoff drankommt, beginnen Gärungsprozesse und aus 0,0 Prozent werden schnell 0,5 Prozent Alkohol.“

Wolfgang Pättsch ist ganz offen, wenn es um seine Lebensgeschichte geht. Einen Satz werde niemand von ihm hören: „Ich werde nie wieder trinken.“ Seine Geschichte hat es ihm oft genug bewiesen, dass dieser Satz nicht ehrlich wäre. „Aber solange ich gut auf mich aufpasse, ist die Gefahr eines Rückfalls gering, und so lebe ich.“ Viele liebe Menschen hätten ihn auf seinem Weg ge-und bestärkt, sagt er. Er weiß zu genau, wie wichtig es ist, eines nie aus dem Blick zu bekommen: „Ein Rückfall beginnt mit dem ersten Gedanken und nicht erst mit dem Kauf alkoholischer Getränke.“

ZUM THEMA

Kontakt zum Freundeskreis

Wer Kontakt zum Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Selm bekommen möchte, kann Wolfgang Pättsch anrufen: 0170/4374810.

Seine E-Mail-Adresse: wolfgangpaetsch@o2mail.de