



«Ich wollte ein besseres Leben»

In einer Interview-Serie erzählt Felix* von seiner Drogensucht. Über den Beginn und den Verlauf der Sucht war in den letzten beiden Ausgaben zu lesen. In diesem dritten und letzten Teil erfahren wir nun etwas über den Ausstieg und das Leben danach.

Wie lange warst du heroinsüchtig?

Felix: Mit neunzehn Jahren habe ich angefangen, täglich Heroin zu konsumieren. Ich war dann rund zwanzig Jahre lang heroinsüchtig. Heute konsumiere ich jedoch keine Drogen mehr.

Hast du Therapien gemacht in der Zeit, in der du süchtig warst?

Felix: Ich war dreimal im Methadonprogramm. Zudem habe ich drei stationäre Therapien gemacht. Die meisten davon haben mir aber nichts gebracht. Zuletzt war ich im Heroinprogramm.

Warum bist du ins Heroinprogramm eingetreten?

Felix: Nachdem ich eine stationäre Therapie abgebrochen hatte, war ich völlig am Ende. Ich wusste, ich musste etwas machen und bin dann im Herbst 2003 nochmals ins Methadonprogramm eingetreten. Im Februar 2004 wechselte ich ins Heroinprogramm, da mir das mehr zusagte. Im Heroinprogramm habe ich eine Ruhe erfahren, die sehr wohltuend war. Der Stress bei der Beschaffung der Drogen war weg.

Wie war es im Heroinprogramm?

Felix: Ich war fixiert auf das Heroin und war wie ein Roboter. Kurz nach dem Eintritt ins Heroinprogramm habe ich die Dosis erhöht und hatte dann bald drei Bezüge pro Tag. Ich wollte das Programm unbedingt durchziehen. Zu Beginn hatte ich auch noch gelegentlich einen Beikonsum von Alkohol, Cannabis oder Kokain. Mit der Zeit hat der Beikonsum aber abgenommen und schlussendlich habe ich damit aufgehört. Ich hatte keine Lust mehr, das wenige Sozialgeld, das ich hatte, dafür auszugeben. Zudem hatte ich genug vom Verfolgungswahn, der durch das Kiffen ausgelöst wurde.

Warum hast du aufgehört, Drogen zu konsumieren?

Felix: Den Entscheid, etwas zu verändern, traf ich, als ich im Heroinprogramm war. Ich wollte ein bes-



Der Sport war ein starker Antrieb um von den Drogen wegzukommen. Nun gilt es weiterzukämpfen. Bild: Dreamstime

seres Leben. Wie das gehen sollte, wusste ich damals jedoch nicht. Ich fragte mich, was ich früher gerne gemacht hatte. Das war die Bewegung. 2006, an meinem Geburtstag, fing ich mit dem Krafttraining an. Das habe ich diszipliniert durchgezogen. Kurz darauf wurde bei meinem Vater Lungenkrebs diagnostiziert. Ich habe Angst gekriegt, dass ich auch eine schwere Krankheit bekommen könnte, wenn ich weiter Drogen konsumieren würde. 2006 fing ich an, das Heroin abzubauen. Das war ein hartes Jahr. Ursprünglich war es mein Ziel, im Sommer 2007 mit dem Heroin aufzuhören, aber das konnte ich nicht einhalten. Danach sagte ich mir, dass es jetzt auf ein paar Monate mehr oder weniger auch nicht mehr ankommt. Aber ich wollte Fortschritte erzielen. Ich habe an mir gearbeitet und habe eine grosse Leidenschaft entdeckt: den Sport. Der Sport ist jetzt meine Droge. Im

letzten halben Jahr meiner Heroinsucht hat mir das Heroin nicht mehr viel bedeutet. Am Schluss bezog ich das Heroin nur noch einmal pro Tag. Es war nur noch so ein Anhängsel.

2008 wurde mir dann der Bezug am Abend verweigert, da ich mit jemandem, der im Drop-in am Abend Heroin bezog, Streit bekommen hatte. Ich sollte dann am Mittag beziehen, was ich aber nicht wollte. Ich musste nämlich bis am Mittag arbeiten und am Nachmittag wollte ich auf keinen Fall auf Heroin trainieren. Ich habe dann innerhalb von fünf Tagen das Heroin vollständig abgebaut. Seit etwas mehr als elf Monaten konsumiere ich nun kein Heroin mehr.

Wie war es, als du mit dem Heroin aufgehört hast?

Felix: Ja, das Erlebnis war eigentlich nicht gut, wegen den Entzugssymptomen. Auch nach zwei Wochen hatte ich sie immer noch. Die Nerven wurden stark beansprucht. Ich hatte Mühe zu schlafen. Für den Körper war das eine zweihundertprozentige Herausforderung, wohl nicht zuletzt, weil ich wegen meiner Hepatitis C zusätzlich zum Entzug in einer Interferonbehandlung war. Während den ersten

drei Monaten meiner Heroinabstinenz musste ich mich wirklich durchbeissen.

Bist du im Moment in einer Therapie?

Felix: Ja, nach dem Heroinprogramm im Drop-in habe ich eine ambulante Therapie im Drogentherapeutischen Ambulatorium begonnen. Dort gehe ich immer noch etwa zwei Mal pro Monat hin. Es tut mir gut zu erzählen, was mich beschäftigt. Es wird wohl mal auslaufen. Aber dieses Jahr möchte ich das sicherlich noch beibehalten, möglicherweise auch noch ein wenig länger.

Wie war die Interferonbehandlung?

Felix: Die Nebenwirkungen vom Interferon sind sehr stark. Der Körper war extrem gefordert. Es war ein Wechselbad der Gefühle. Aber ich wollte es einfach schaffen. Vor etwa sechs Wochen habe ich nun die Interferonbehandlung beenden können. Die vier Wochen danach waren allerdings sehr mühsam, da ich nur wenig schlafen konnte. Seit zwei Wochen geht es nun wieder besser. Ich merke, dass ich wieder mehr Kraft habe und dass ich morgens wacher bin.

Was hat dir Kraft gegeben, das alles durchzustehen?

Felix: Kraft? Ja, ich weiss auch nicht. Ich habe ein paar alte Kollegen wieder getroffen und ich hatte auch ein paar gute Leute. Manchmal las ich auch aus der Bibel und betete. Ich bete jedoch nicht für mich, sondern für andere. Der Sport hat mir auch immer Kraft gegeben. Ich habe sogar zweimal einen Triathlon gemacht. Ich habe mir gesagt, jetzt hast du zwanzig Jahre lang «jogget», jetzt kannst du dich auch mal ein wenig quälen und leiden. Dabei habe ich meinen Willen trainiert.

Wie ist das Verhältnis zu deiner Mutter, seitdem es dir besser geht?

Felix: Das Verhältnis ist sicher besser geworden. Das Wichtigste ist, dass wir wieder angefangen haben miteinander zu sprechen. Sie merkte, dass sie mir wieder vertrauen konnte.

Wo hast du gewohnt während und nach dem Heroinprogramm? Und wovon lebst du?

Felix: Ich war in einem betreuten Wohnhaus. Jedoch bin ich da rausgeflogen. Daraufhin habe ich ein anderes betreutes Zimmer gefunden. Meinen Lebensunterhalt bestreite ich seit längerer Zeit mit dem Geld vom Sozialamt.

Hast du während und nach dem Heroinprogramm gearbeitet?

Felix: Ja. 2003 bis 2006 hatte ich einen geschützten Arbeitsplatz im Jobdach. 2006 habe ich dann die Arbeitsstelle gewechselt und ging zur Caritas ins Broki. Letzten Juni begann ich an einem geschützten Arbeitsplatz in einer Gärtnerei zu arbeiten.

Wie stellst du dir deine künftige Arbeitssituation vor?

Felix: Meine Arbeitssituation ist im Moment nicht so befriedigend. Ich weiss nicht, was ich tun soll. Vielleicht könnte ich wieder in einer Druckerei arbeiten, da ich die Lehre in einer Druckerei gemacht habe. Möglicherweise auch im Suchtbereich. Ich habe ja Erfahrungen mit der Sucht. Es muss einfach etwas sein, das mir passt.

Welche Menschen stehen dir nahe?

Felix: Arbeitskollegen und Freunde, meine Mutter, mein Therapeut, aber auch Betreuer mit denen ich zu tun habe.

Was erwartest du von der Zukunft?

Felix: Ich fühle eine Unruhe in mir und ich weiss nicht genau wie es weiter gehen soll. Ich habe vieles erreicht im letzten Jahr. Ich muss aber weiter an mir arbeiten, wie bisher. Allerdings darf ich nicht zuviel erwarten, denn mit den Erwartungen kommt der Druck. Der Job in der Gärtnerei ist nichts für mich, da ich im Winter die Kälte in den Händen nicht ertrage. Ich hoffe, dass ich eine Arbeit finde, die mir zusagt. Ich möchte mich auch von der Sozialhilfe lösen. Beim Triathlon würde ich gerne ein für mich gutes Ergebnis erreichen. Im Sport kann ich auch ein wenig kompensieren. Allerdings muss ich beachten, dass mein Körper nie zur Ruhe kam während der Sucht und der Interferonbehandlung. Ich will mir deshalb nun auch ein wenig Ruhe gönnen.

Möchtest du noch etwas sagen zum Schluss?

Felix: Ja, ein chinesisches Sprichwort. Es lautet: Umfallen ist keine Schande, aber liegen bleiben schon.

Interview: Manuel Brillant
* Name geändert

GasseZiitig

Ein Projekt des Vereins Kirchliche Gassenarbeit
Adresse: GasseChuchi, Redaktion GasseZiitig,
Postfach 3003, 6002 Luzern
gasseziitig@gassenarbeit.ch; www.gassenarbeit.ch