

Dank Arbeit die Sucht im Griff

Trotz seiner langjährigen Heroinsucht schafft es Michael, als Elektromonteur gute Arbeit zu leisten. Diese Arbeit gibt ihm Struktur und Sinn im Leben.*

Kannst du dich kurz vorstellen?

Michael: Ich heisse Michael, bin 41 und stehe im Moment voll in der Arbeitswelt. Ich bin froh, dass ich einen Job habe. Das ist das, was mich über Wasser hält, was mich trägt. Meine Hobbys sind Mountainbike fahren, Fussball, Handball; ich höre auch gerne Musik und spiele Schlagzeug.

Wovon lebst du?

Ich lebe von dem, was ich durch die Arbeit verdiene. Ich arbeite zu 100 Prozent temporär als Elektromonteur. Nach Abzug der Krankenkassenprämie und der Wohnungsmiete habe ich etwa 3500 Franken pro Monat. Längerfristig möchte ich durch meine temporäre Arbeit eine Festanstellung erhalten. Ich bin auf gutem Weg dazu. Ein anderes Einkommen habe ich nicht.

Ich arbeite seit einem halben Jahr wieder. Zuvor hatte ich Arbeitslosigkeit anderswo gearbeitet hatte. Seit dem Abschluss der Lehre habe ich meistens gearbeitet. Vor fünfzehn Jahren war ich bei der Sozialhilfe, weil ich eine stationäre Langzeittherapie machte. Zudem war ich auch vor zehn Jahren während zweieinhalb Jahren bei der Sozialhilfe.

Was bedeutet die Arbeit für dich?

Die Arbeit ist für mich absolut eine Selbstbestätigung. Sie bedeutet mir alles. Ich habe Freude an der Arbeit. Sie ist vielfältig und abwechslungsreich. Ich habe das Privileg, dass ich mehrere Weiterbildungen machen konnte. So habe ich die Möglichkeit, mich in sämtlichen Bereichen der Elektrotechnik zu bewegen und flexibel zu sein.

Ich habe meine Struktur durch die Arbeit und bin abgelenkt. Ich habe etwas zu tun und denke nicht die ganze Zeit an Drogen. Wenn ich nichts zu tun habe, fällt mir die Decke auf den Kopf. Das kenne ich zur Genüge.

Die Arbeit stärkt auch meinen Willen. Am Morgen muss ich aufstehen und arbeiten gehen. Am Abend kann ich nach Hause kommen und Revue passieren lassen, was ich alles geleistet habe. Das gibt eine Befriedigung. Das hat mich in den letzten fünfzehn Jahren massiv geprägt und gestärkt.

Wann hast du angefangen, Drogen zu konsumieren?

Im zweiten Lehrjahr, als ich etwa 16 Jahre alt war, habe ich mit Heroin angefangen. Die ersten elf Jahre meiner Sucht habe ich nur Heroin konsumiert. Später habe ich angefangen, Kokain, Extasy, Speed und Amphetamine auszu-



Michael ist voller Konzentration an der Arbeit.

Foto:GaZ

probieren. Eine Zeit lang habe ich das exzessiv ausgelebt, mit oder ohne Arbeit. Seit zwei, drei Jahren konsumiere ich nur noch selten andere Drogen als Heroin.

Wie häufig konsumierst du Heroin und wie schränkst du den Konsum ein?

Wenn ich arbeite, konsumiere ich zwei Mal am Wochenende und unter der Woche gar nicht. Da bin

«Ich habe Freude an der Arbeit. Sie bedeutet mir alles.»

Michael

ich konsequent. Das ist nötig, damit ich unter der Woche arbeiten kann. Ich kenne meinen Körper und brauche dann sicher einen Tag, um herunterzukommen, damit ich am Montag wieder arbeiten gehen kann. Ich mache dann immer wieder einen kleinen Entzug durch mit körperlichen und psychischen Auswirkungen.

Mittlerweile habe ich einen Weg gefunden, mit der Sucht zu leben. Ich kenne mein Muster und weiss, was mich hinunterziehen kann. Ich habe auch Hilfe. Ich gehe einmal pro Woche zu einem Psychiater, der etwas von der Materie versteht. Das ist eine Anlaufstelle für mich.

Dort muss ich auch nicht lügen oder ihm etwas vorenthalten. Das ist wichtig für mich. Wenn ich die Lust nach Drogen verspüre, kann ich ihn anrufen und auch kurzfristig vorbeigehen. Das setzte ich nun auch schon länger erfolgreich um. Wenn es mir körperlich oder psychisch nicht so gut geht, dann sitze ich nicht mehr wie früher zuhause rum und lasse die Gedanken über mich prasseln. Nein, ich stehe auf und sitze zum Beispiel auf das Bike und lasse die Sau raus, um mich besser zu spüren. Ich achte darauf, einen Ausgleich zu finden und nicht allzu kopflastig zu werden. Ich habe auch Leute um mich herum, die mit Drogen nichts zu tun haben. Das ist nötig, damit ich auch wieder Abstand nehmen kann von den Drogen. Während den Ferien konsumiere ich allerdings mehr, weil ich nichts zu tun habe und es mir langweilig wird und ich auch das Geld dazu habe. In den letzten paar Jahren ist es mir aber gelungen, mich nach den Ferien wieder auf die Arbeit einzustellen. Da habe ich unglaubliche Ressourcen und einen extrem starken Willen. Es braucht dann ein oder zwei Tage, um wieder reinzukommen, aber ich zwingen mich dazu. Ich habe zu viel zu verlieren.

Möchtest du abstinent leben?

Es gab eine Zeit, da habe ich mir gesagt, es geht nur ohne Drogen.

Ich habe auch drei Langzeittherapien gemacht und war mehrmals im Methadonprogramm. Ich habe das immer wieder ausprobiert. Ich habe mir dabei aber einen sehr starken Druck und eine sehr hohe Messlatte auferlegt.

«Ich kann jetzt einfach offen und ehrlich sein.»

Michael

Über längere Zeit habe ich das aber nicht geschafft. Einmal war ich während dreieinhalb Jahre sauber. Diese Zeit habe ich genossen, aber ich habe auch dann an die Drogen gedacht. Ich habe den Konsum jedoch nicht zugelassen, auch wegen meinem sozialen Umfeld. Ich musste mir schlussendlich eingestehen, dass das alles nichts bringt. Das muss in erster Linie von einem selbst aus kommen. Mittlerweile muss ich sagen, dass die Abstinenz für mich nicht mehr in Frage kommt. Da bin ich realistisch. Ich weiss, ich bin ein Junkie und werde immer ein Junkie sein. Aber irgendwie den Mittelweg zu finden, stimmt für mich. Ich möchte sicher nie wieder so runterfallen, dass ich auf der Gasse lande oder von der Sozialhilfe leben muss. Das kommt für mich nicht mehr in Frage. Dafür

ist mein Selbsterhaltungstrieb zu gross und der Wille zu stark, dass ich die Ziele, die ich in meinem Leben noch erreichen möchte, auch erreiche.

Einige Ziele, wie zum Beispiel eine Familie zu gründen, habe ich jedoch aufgegeben.

Glaubst du, dass es viele Süchtige gibt, die mit der Heroinsucht so umgehen können wie du?

Nein, das sind wenige. In den zwanzig Jahren habe ich nur zwei Leute kennen gelernt, die das längere Zeit so leben konnten. Aber die sind dann irgendwann abgestürzt, als sie arbeitslos geworden sind, und sind später gestorben.

Was würdest du einem jungen Menschen sagen, der anfängt Heroin zu konsumieren?

Ich würde ihm auf jeden Fall raten, die Finger davon zu lassen. Aber ich weiss, dass ich ihm kaum helfen könnte. Als ich angefangen habe, konnte man mir schon gewisse Dinge sagen. Ich habe mich dann aber trotzdem dazu entschieden, Heroin zu konsumieren.

Verheimlichst du deine Drogensucht anderen Leuten gegenüber? Und wenn nicht, wie sagst du es ihnen?

Früher habe ich das meiner Familie oder auch dem Arbeitgeber verheimlicht. Die haben es aber irgendwann mal gemerkt und mich darauf angesprochen. Das war hart. In den letzten zehn oder zwölf Jahren habe ich eigentlich immer weniger Probleme damit. Ich stehe nun oft von Anfang an dazu, sei dies dem Arbeitgeber oder einer neuen Freundin gegenüber.

Natürlich sind die Leute im ersten Moment geschockt. Ich habe aber meinen Weg gefunden und ich kann jetzt einfach offen und ehrlich sein. Ich erkläre dann den Leuten, wie ich lebe.

Bei Leuten, die mir nicht sympathisch sind, verschweige ich es aber nach wie vor. Es gibt Leute die das nicht tolerieren. Das habe ich auch schon erlebt. Das sind dann Momente, die nicht so schön sind. Mein Chef weiss es schon länger. Und meine Mitarbeiter vertrauen mir mittlerweile. Zuerst waren sie misstrauisch. Ich leiste aber gute Arbeit und ich bin zuverlässig; das hat das Vertrauen in den letzten paar Monaten gefördert.

Was wäre, wenn du nicht mehr arbeiten könntest?

Das versuche ich zu vermeiden und ich versuche mich diesbezüglich auch abzusichern. Ich würde sicher Arbeit suchen, wenn ich keine mehr hätte.

Wenn ich längere Zeit nicht mehr arbeiten könnte, würde ich aber sicher absaufen. Zumindest eine gewisse Zeit lang. Die Arbeit hilft mir, dass ich weniger Drogen konsumiere, massiv weniger. Die Arbeit ist für mich sehr wichtig und gibt mir Struktur und Sinn im Leben.

Interview: Manuel Brillant

* Name geändert