

Entzug auf dem Jakobsweg

Kurt schaffte es auf dem Jakobsweg, vom Heroin loszukommen. Er erzählt auch von seinem Neustart zuhause.

Seit zwei Monaten bin ich zurück von meiner 2'000 km-Wanderung auf dem Jakobsweg, deren Start in Genf war, quer durch Frankreich führte und in Finisterra am Atlantischen Ozean in Spanien endete.

Ich war etwa achtzig Tage zu Fuss unterwegs. Während den ersten 25 Tagen machte ich mit Hilfe von Methadon den Entzug vom Heroin, welches ich im Drop-in bezogen hatte. Als erstes habe ich den Methadonkonsum von achtzig Milligramm auf null reduziert. Meine ehemalige Heroindosis vor dem Start hätte übrigens jeden «normalen» Menschen fünf bis zehnmal getötet – mich inzwischen auch, jetzt, wo ich clean bin.

Immer noch unterwegs

Nach diesen ersten 25 Tagen war ich noch weitere sechzig unterwegs; und ich bin immer noch unterwegs, auch hier im «alten Luzern». Es geht mir immer noch gut. Ich bin ein wenig stolz, aber auch ein bisschen demütig. Denn ich weiss genau, dass ich das alles ohne Hilfe nicht geschafft hätte. Zum Beispiel vom Drop-in, das mir das Methadon für den möglichst schnellen Heroinentzug mitgab; und vielleicht auch von

den vielen Kirchen, die ich unterwegs sah und oft auch besuchte. Den grössten Teil habe ich aber selber beigetragen, durch viel Arbeit vor und natürlich während der Reise.

Eigentlich habe ich seit Jahren auf diesen Moment hingearbeitet. Ich habe immer gewusst, was möglich ist und was nicht. Vor allem habe ich immer gewusst, dass ich irgendwann wieder dro-

genfrei leben will. Als ich ins Heroin-Programm eintrat, gab ich mir drei Jahre Zeit. Es sind dann fünf geworden. Aber das ist egal.

Schwierige Organisation

Wie ich mein grosses Ziel erreichen kann, wurde mir aber erst vor einem Jahr klar, als ich den «kleinen» Jakobsweg durch die Schweiz wanderte. Damals merkte ich, dass mein Entzug auf diesem Weg funktionieren würde. Von da an hiess es, das Ziel nicht mehr aus den Augen zu verlieren, wenn auch vieles noch unklar war. Der schwierigste Teil war dann auch die Organisation der ganzen Aktion. Die Abmeldungen bei allen wichtigen Stellen waren wichtig, weil ich alles selbstständig hinkriegen wollte. Niemand sollte zum Beispiel in meiner Abwesenheit meinen Briefkasten leeren müssen usw. Ich musste packen und durfte nichts Wichtiges vergessen.

Unsicherheiten

Auch meine Rückkehr nach Luzern wollte und musste ich bereits vorbereiten: Wohnung putzen, Kleider ausmisten und alle «gefährlichen» Telefonnummern vom Handy löschen.

Dazu kamen all die Unsicherheiten: Wo starte ich, wo komme ich hin, wie schaffe ich das überhaupt? Ich wollte an alles denken und ich war bis zur Grenze des Erträglichen gefordert.

Als ich dann endlich losging, konnte ich mich nur noch aufs Wandern und meinen Körper konzentrieren, was natürlich auch

nicht immer ganz einfach war. Soviel zum «Weg».

Dankbar für jeden Tag

Jetzt bin ich also wieder hier. Es ging mir vom ersten Moment an gut, und es geht mir immer noch gut. Ich versuche für jeden Tag dankbar zu sein.

Ich weiss, es gibt einige Menschen, die etwas verwundert dreinschauen, wenn ich am Morgen vor mich her summe und manchmal leise singe. Sie denken vielleicht: Was hat der den geschluckt oder gefixt? Das ist mir so egal. Wer will, merkt bald mal, dass ich nüchtern bin und auch keinen «Dachschaden» habe.

Mir ist aber natürlich nicht alles egal. Im Gegenteil: Es ist mir sehr wichtig, wo und wie ich in Luzern auftrete. Ich versuche jeden Schritt bewusst zu machen. Denn es erwarten mich immer wieder Überraschungen, auf die ich spontan reagieren muss.

Arbeiten und schreiben

Ich arbeite im Sechzig-Prozent-Pensum in einer Schreinerei. Wenn ich nicht gerade im Training bin oder Musik höre, schreibe ich an meiner Biografie. Dies dauert oft bis 23 Uhr. Manchmal bin ich sehr müde. Ich habe auch schon eine Nacht nicht geschlafen, weil ich so starke Zahnschmerzen hatte, die ich nun ohne die Drogen spüre. Das gehört halt auch dazu. Dann gehe ich, ohne zu singen und trotzdem möglichst fröhlich zur Arbeit und möglichst schnell zum Zahnarzt, weil es weh tut. Ich weiss, dass es Menschen gibt,



Auf dem Jakobsweg in Spanien geniesst man die Aussicht und die Ruhe. Bild: Fotolia

Gassen-Rundgang mit Nachtessen in der GasseChuchi

Die GasseChuchi und die Kontakt- und Anlaufstelle (K&A) öffnen ihre Türen für interessierte Besucherinnen und Besucher. Auf dem Weg in die GasseChuchi erfahren Sie viel über den Alltag von sucht betroffenen Menschen und über die Betriebe und Institutionen, die mit ihnen arbeiten. Abgeschlossen wird der Rundgang mit einem Kurzfilm über den Verein Kirchliche Gassenarbeit, in dem einige unserer Klienten und Klientinnen persönlich zu Wort kommen.

Das Catering-Team der GasseChuchi «öffentlich...genüsslich» serviert Ihnen im Anschluss ein Nachtessen in der GasseChuchi. Lassen Sie sich kulinarisch in einer speziellen Atmosphäre verwöhnen!

Wann: Samstag 12. Oktober, 18 Uhr vor der Lukaskirche im Vögeligärtli-Park mit anschliessendem Nachtessen um 20 Uhr

Eine **Anmeldung** per Email: info@gassenarbeit.ch oder telefonisch bei der Geschäftsstelle (041 227 20 80) ist erforderlich.

Anmeldeschluss: Freitag, 4. Oktober

Die **Kosten** für das Essen und den Rundgang betragen Fr 30.–. Für Leute in Ausbildung Fr. 20.–. Der Betrag wird in der GasseChuchi eingezogen.

Mehr Infos zur Buchung von Gruppenrundgängen und dem Catering-Service der GasseChuchi erhalten Sie auf www.gassenarbeit.ch.

Roger Lütolf

Infobeauftragter Verein Kirchliche Gassenarbeit

AC GasseChuchi: Gute Stimmung Turnier in Olten

Am 9. Juni reiste die AC GasseChuchi nach Olten an das Street-soccer-Turnier. Es gab spannende Partien auf der Schützi zu sehen.

Dem Aufgebot nachgekommen waren Enrico, Jasmin, Michi, Mario, Ralf und Stefan. Im ersten Spiel gegen die Obstkickers erzielten die hochmotivierten Luzerner schon früh zwei Tore. Sie liessen dem Gegner keine Chance und gewannen das Spiel mit 4:2. Dies stimmte die Mannschaft zuversichtlich.

Starke Gegner

Im zweiten Spiel wäre dann aber definitiv mehr möglich gewesen. Der Ball landete mehrmals nur wenige Zentimeter neben dem gegnerischen Tor. Die Partie ging unglücklich mit 5:3 verloren. Danach waren die zwei letzten Gegner in



Mit dabei in Olten waren (von links): Michi, Ralf, Stefan, Mario, Enrico und Jasmin. Bild: GaZ