

# Sucht beiseite

## Der unscheinbare Alltag mit einer Suchterkrankung

Hört sich dieser Titel paradox an? Das mag für die einen oder anderen von Ihnen, liebe Leser\*innen, so sein. Meistens verbinden wir ja mit Sucht Begriffe wie Armut, Stress, Lügenkonstrukte, Obdachlosigkeit oder Leiden. Das weckt in uns Betroffenheit, Mitgefühl, Sorgen und Neugier. Weniger verknüpfen wir hingegen mit Sucht einen geregelten Tagesablauf, der vielleicht von aussen betrachtet unscheinbar und zum Teil auch langweilig erscheinen mag. Doch genau auf diese – auf den ersten Blick – unspektakuläre Seite der Sucht möchten wir hier eingehen und dieser Raum und Achtung schenken. Denn dahinter steckt meistens ein rechter Kraftakt.

Wie ist es möglich, dass ein suchtbetroffener Mensch einem regelmässigen Alltag nachgehen kann?

Anhand eines Fragekatalogs wurden Klient\*innen vom Schalter 20\* zu ihrem Lebensstil befragt. Es wurden bewusst gewöhnliche Fragen gestellt, teilweise schlicht und banal, mit denen man oft sonst in Gesprächen konfrontiert wird.

Daraus werden Ressourcen und Stärken der Menschen ersichtlich, die täglich versuchen, die Sucht und den Alltag unter einen Hut zu bringen. Es wird den Menschen eine Stimme gegeben, die in ihrem Umfeld nicht darüber reden wollen oder können, um nicht schubladisiert zu werden. Doch haben sie Aufmerksamkeit und Anerkennung verdient. Auch diese Minderheit soll hier sichtbar werden. Es sind Menschen, die einen Weg gefunden haben, mit der Sucht zu leben. Sie haben einen Alltag ausserhalb der Gasse, gehen einer Arbeit nach, haben soziale Kontakte und keinen Beschäftigungsstress. Sie leben auf eine unscheinbare Weise, um nicht aufzufallen, um nicht durch Vorurteile abgelehnt zu werden.

In den folgenden Interviews werden Aussagen gemacht, in denen sich der eine oder die andere Leser\*in vielleicht wiedererkennt und wodurch die Distanz zwischen den Kategorien süchtig und nicht-süchtig weiter abgebaut wird. Wir erhoffen uns, dass am Schluss der Mensch, und nicht die Sucht, im Zentrum steht. Denn bei unserer vielfältigen Klientel ist Sucht einer der vielen Anteile, der manchmal mehr, manchmal weniger, überhandnimmt.

**Bea Piva**  
Schalter 20

\*Der Schalter 20 ist ein Beratungsangebot des Vereins Kirchliche Gassenarbeit für sucht- und armutsbetroffene Einzelpersonen. Rund 160 Menschen nehmen zur Zeit hier eine Sozialberatung oder Einkommensverwaltung in Anspruch.

### Was ist dir in deinem Leben wichtig?

Anonym: Harmonie, mein Job, meine Familie, meine Freunde sind mir wichtig.

L.F.: In meinem Leben sind mir meine Familie und meine Freunde wichtig. Zudem brauche ich gewisse Freiheiten sowie gute Gesundheit.

M.S.: Wichtig sind mir die Arbeit, die Beziehung zu meiner Freundin, meine Eltern, meine Familie.

Ein geregeltes Leben.

T.L.: Ich möchte gesund bleiben, und wünsche mir, dass meine Wünsche in Erfüllung gehen oder dass ich mir diese erfüllen kann.

### Wie würde dich jemand beschreiben, der/die dich gut kennt?

Ein aufgestellter Mann, ein guter Musiker. Nicht immer zuverlässig.

Gute Freunde würden mich als kreativ, lustig, spontan und verplant bezeichnen.

Ehrgeizig, ordentlich, ein «Bünzli». Ich selber würde mich eher als Freigeist beschreiben.

Er ist ruhig, ausgeglichen, hat ein gutes Herz und hilft allen Personen, die mit einem Problem kommen.

### In welchem Bereich arbeitest du? Wie viel verdienst du für 100 Prozent?

100 Prozent als Montagetechniker im Apparate- und Automatenbau. Bruttoverdienst: 5000 Franken.

Ich arbeite im Gesundheits- und Sozialbereich und verdiene in einem 100-Prozent-Pensum ca. 5200 Franken.

100 Prozent in der Produktion, Bruttoverdienst: 5500 Franken.

Ich arbeite in der Küche in einem Altersheim im ersten Arbeitsmarkt und erhalte knapp 4000 Franken ausbezahlt.

### Was machst du, wenn du Feierabend hast?

Spazieren, Rollhockey, Fussball, Filme schauen, kochen.

Nach der Arbeit gehe ich oft nach Hause, koche etwas, relaxe, lasse den Abend ausklingen und game.

Heroinprogramm, spazieren gehen oder schwimmen, duschen, essen, schlafen.

Nach dem Feierabend gehe ich auf ein Feierabendbier mit Kollegen, pflege Familienkontakte oder schaue fern.

### Wann hattest du das letzte Mal Kontakt zu deiner Familie?

#### Was habt ihr gemacht?

Gestern. Ich war bei meinem Vater zum Zmittag eingeladen. Wir treffen uns sehr regelmässig.

Gerade gestern habe ich meine Familie gesehen. Mein Vater und ich brachten Esswaren auf das zusammen aufbereitete Boot.

Ich habe jede Woche Kontakt mit meinen Eltern. Wir tauschen uns oft über unsere Befindlichkeit aus. Aktuell per Telefon ...

Kontakt mit meiner Familie hatte ich vor drei Tagen und wir nahmen gemeinsam das Abendessen ein.

### Was ist dein Lieblingsessen?

Mhhhh ... schwierig, ich habe so vieles gern ... Pasta, Grill, Schoggi, Tiramisu.

Kabiswickel.

Teigwaren, mhhh.... Älplermagronen, verschiedene Desserts.

Mein Lieblingsessen ist ... Mutters Küche.

### Wann und wo warst du das letzte Mal in den Ferien?

Letzten Sommer in Italien in den Bergen und am Meer.

Vor etwa zwei Jahren war ich für zweieinhalb Wochen in Griechenland in den Ferien.

Im Dezember 2019 war ich einen Monat in Thailand.

Ich war in Ägypten.

### Inwiefern spielt die Sucht eine Rolle in deinem Leben?

Ja, sie spielt eine Rolle. Bereits am Morgen, wenn ich aufstehe, ist die Sucht präsent. Es stellt sich mir die Frage: soll ich weiterhin so funktionieren oder soll ich alles hinschmeissen? Dieses Dilemma kommt immer mehrmals am Tag. Insbesondere wenn ich Zeit habe für mich, dann kommen diese schlechten Gedanken. Sobald ich bei der Arbeit bin, ist das anders. Ich bin Teil eines Teams und sie sind auf mein Wissen und meine Fähigkeiten angewiesen.

Die Sucht hat aktuell noch einen gewissen Status in meinem Leben. Ich arbeite fest daran, dass der Stellenwert immer kleiner wird. Dies gelingt mir zum einen durch die Substitution und andererseits durch Angebote wie den Schalter 20. Ich habe festgestellt, dass darüber zu sprechen sehr hilft.

Ich führe ein Doppelleben:

Wenn ich mein Suchtmittel nicht habe, kann ich nicht funktionieren. Ich muss schauen, dass niemand meine Sucht bemerkt. Eine offene Kommunikation über meine Schwierigkeiten mit der Sucht kann ich nur im Drop-In, beim Schalter 20 und mit meiner Freundin führen.

Die Sucht spielt täglich eine Rolle. Die Unterstützung via Einkommensverwaltung hilft mir, in meinem Leben positive Schritte zu wagen.

### Wann wird es schwierig, den Alltag und die Sucht unter einen Hut zu bringen? Wieso? Welches Bild fällt dir dazu ein?

Das Bild zu wahren, ist schwierig. Dieses Doppelleben ist schwer auszuhalten. Meinem Arbeitgeber möchte ich nicht von meiner Suchterkrankung erzählen. Es wäre mir zu riskant. Ich möchte meinen Job behalten.

Unter der Woche habe ich keinen Nebenkonsument mehr. Es liegt nicht mehr drin. Früher, mit 20 Jahren, war das noch kein Problem. Es ist natürlich auch so, dass ich nur Heroin konsumiere. Mit einem zusätzlichen Nebenkonsument von Kokain würde ich das nie alles schaffen, so gut kenne ich mich inzwischen. Deshalb lasse ich die Finger von Kokain. Als Bild für meine Sucht habe ich den Boxsack. Es gibt Tage, da schlage ich nur ein- bis zweimal darauf, und es

gibt andere Tage, da schlage ich ununterbrochen darauf ein und am Abend bin ich fix und fertig.



Foto GAZ

Aktuell nehme ich mir einen bestimmten Tag für den Konsum vor, an welchem ich mir etwas gönne. Schwierig ist, dass es bei diesem Tag bleibt und sich der Konsum dann nicht auf die Woche ausbreitet. Dazu in den Sinn kommen mir vor allem die Farben Blau, Rot, Weiss, Grün und Gelb.



Foto von L. F.

Bei der Arbeit kann ich keine Beziehungen eingehen. Ich habe zu fest Angst um meinen Job. Wenn jemand von meinem Suchtproblem erfährt, wäre meine Anstellung gefährdet. Meine Arme sind voller Narben. Im Sommer ist es immer schwierig, was ich anziehe. Kurzarm ist nicht ideal. Ich möchte nicht darauf angesprochen werden. Dann muss ich wieder irgendwelche Ausreden erfinden ...

Diese zwei Leben unter einen Hut zu bringen, ist ein riesen emotionaler Stress für mich. Von der Gesellschaft werde ich als Süchtiger, als «Loser» bezeichnet. Solange niemand von meiner Sucht weiss, habe ich eine ganz andere Anerkennung. Als Bild fällt mir eine verkümmerte Blume ein. Nach der Lehre, bis ich 25 Jahre alt war, hatte ich das Gefühl, evtl. packe ich es noch ohne Suchtmittel. Damals hat die Blume geblüht. Heute weiss ich, dass ich einfach ein Leben mit der Sucht führen muss. Auch wenn es sehr anstrengend ist, darf ich stolz auf das sein, was ich bisher erreicht habe.



Skulptur von M. S.

An schlechten Tagen oder bei schlechten Ereignissen ist es schwierig alles unter einen Hut zu bringen. Ein Bild dazu habe ich nicht.

### Die Interviews führten

Natalie Gloor, Judith Hunkeler und Jan Täschler  
Schalter 20