

Wenn der Drang nach dem nächsten Rausch grösser wird.

Von Party, Liebe und Drogen

Das Interview führte Anna Faust / Surya

Schweizer Städte wie Zürich, Genf, Bern und Basel haben sich in den letzten Jahren zu wahren Kokain-Hochburgen in Europa entwickelt. Abwasserdaten belegen, dass der Konsum der Droge in diesen Städten stetig ansteigt – besonders am Wochenende. Doch was treibt Menschen dazu, regelmässig zu dieser oder anderen illegalen Substanzen zu greifen? In diesem Interview sprechen wir mit jemandem, der über längere Zeit hinweg regelmässig sogenannte harte Drogen konsumiert hat, und geben Einblicke in die persönlichen Erfahrungen und die Auswirkungen auf das Leben.

Die Person, mit der ich das Interview geführt habe, kenne ich zwar nicht sonderlich gut, aber doch schon eine ganze Weile. Sie hat sich bereit erklärt meine Fragen zu beantworten, möchte aber anonym bleiben.

Zuerst möchte ich dich darauf hinweisen, dass wenn dir eine Frage unangenehm ist, du nicht antworten musst.

Ich gebe dir gerne Antwort, möchte aber anonym bleiben.

Klar, das ist kein Problem. Wann hast du zum ersten Mal illegale Drogen konsumiert?

Gekifft habe ich zum ersten Mal mit ungefähr 15. Mit 18 habe ich zum ersten Mal an einer Party eine Pille geschmissen (Ecstasy).

Würdest du sagen Cannabis ist eine Einstiegsdroge?

Jein. Nicht jede*r Kiffer*in konsumiert später harte Drogen, aber ich würde sagen jede*r Mensch der harte Drogen konsumiert hat schonmal gekifft.

Wie bist du an diese erste Pille gekommen?

Ich war in der Techno-Szene unterwegs und habe sie von Freunden erhalten. Zwangsläufig kommt man in dieser Szene irgendwann mit Drogen in Berührung. Ob man sie dann nimmt oder nicht, ist eine andere Geschichte. Bei mir war die Neugier grösser als die Vernunft.

Soviel ich weiss, hat deine Abhängigkeit erst später angefangen.

Genau, also diese erste Pille war nicht direkt der Einstieg in meine Sucht. Diese Nacht war zwar unglaublich berauschend und unbeschreiblich, aber die nächste Woche war der Horror. Es ging mir psychisch gar nicht gut und ich habe mir sogar geschworen nie mehr Drogen zu nehmen. Trotz dieses Vorsatzes sanken aber meine Hemmungen andere Substanzen zu testen. Dazu kam das schon ein gewisser, ich möchte nicht sagen Gruppenzwang, aber Druck war da. Also es verging eine Weile bis ich Speed (Amphetamin) ausprobierte.

Und wie ging das weiter?

Zuerst nahm ich nur gelegentlich etwas an Partys. Ich verlor mehr und mehr Respekt und Hemmungen vor sogenannten Uppers, also Drogen, die dich einfach fit und wach machen – wie Kokain oder Speed. Und ich muss ganz ehrlich sagen, dass ich die Berufsmatur ohne Ritalin und Speed nicht bestanden hätte. Das waren so die ersten Momente in denen man, in meinen Augen, von einem Medikamenten- und Drogenmissbrauch sprechen kann. Nach der BM hatte ich etwas Pause, bevor ich mit dem Studium begann, und mit einem Teilzeitjob hatte ich viel Zeit für Party und somit auch den Drogenkonsum. Ja und dann lernte ich meinen Ex-Freund kennen – natürlich an einer Technoparty.

Ja, ich mag mich noch an ihn erinnern. Er war ziemlich kaputt.

Da hast du absolut recht! Aber das war mir noch nicht bewusst oder vielleicht wollte ich es auch nicht wahrhaben oder sehen. Du kennst das doch auch: Anfangs zeigt man sich von seiner aller besten Seite. Mich hat es beeindruckt wie er in der Techno-Szene unterwegs war und vielleicht auch sowas wie einen Namen hatte. Mit der Zeit begann diese Fassade zu bröckeln und so kam raus, dass er schwer Kokain abhängig war, einen riesigen Schuldenberg und bereits körperliche Schäden von den Drogen hatte. Heute fast 10 Jahre später habe ich die Illusion, jemanden zu ändern, der so im Sumpf ist abgelegt. Jedenfalls begann ich zu diesem Zeitpunkt abzurutschen, wie man so schön sagt.

Ich verstehe das so, dass mit ihm auch dein Konsum gestiegen ist. Machst du ihn oder dein Umfeld dafür verantwortlich?

Ja mein Konsum stieg sogar drastisch. Meinem Ex oder

meinem damaligen Umfeld gebe ich aber nicht die Schuld daran. Jeden Zug von einem Joint, jede Line die ich mir in die Nase ballerte, nahm ich selbst. Niemand hat mich jemals zum Konsum gezwungen und das möchte ich auch ganz stark hervorheben.

**Wie muss ich mir deinen damaligen Konsum vorstellen?
Also wie oft hast du was konsumiert?**

Das war ein schleichender Prozess. Gekifft habe ich über mehrere Jahre täglich und nicht wenig. Alkohol trank ich auch regelmässig, aber hauptsächlich am Wochenende. Ich schätze in meinen Hochzeiten nahm ich mindestens jeden zweiten Tag Speed oder Kokain zu mir, teils einfach nur aus Langweile während einer Vorlesung. Ich habe es zu diesem Zeitpunkt geschafft die Drogen komplett in meinen Alltag zu integrieren, gut zu funktionieren und alles zu erledigen was so erledigt werden musste.

Wie hat sich das verändert?

Im Studium machte sich der Konsum nicht so bemerkbar würde ich sagen, ausser dass ich vielleicht zwischendurch Blau machte. Meine Leistungen waren aber ganz ok. Privat in meiner damaligen Beziehung, hatten wir sehr viel Streit, vor allem wenn wir drauf waren – hauptsächlich wegen den Drogen oder Geld. Man kann sagen die Beziehung wurde toxisch, darauf möchte ich aber nicht weiter eingehen. Körperlich und psychisch wurde es zusehends schwieriger. Ich schlief viel zu wenig, dementsprechend war ich müde und ausgelaugt, was zur Folge hatte, dass ich mehr konsumierte. Da Kokain und Speed den Hunger zügeln ass ich nicht mehr und vor allem alles andere als ausgewogen und magerte ab. Das schlimmste war aber mein psychischer Zustand: Mir war bewusst, dass es nicht gut ist, was ich tue. Dieser Gedanke, das Wissen, dass ich aus dieser Sache nicht mehr so easy rauskomme, womöglich meinen Partner verliere und natürlich auch meine körperliche Verfassung, machte mich fertig. Auch Gras, dass ich zur Entspannung und zum Runterkommen rauchte, verschlimmerte das Ganze. Mein Herz pulsierte und meine Gedanken kreisten um alles, was gerade schlecht lief. Eine Endlosschleife.

War das der Moment, in dem du realisiert hast, dass du Hilfe brauchst?

Das Bewusstsein war sicher schon da, aber ich hatte Angst mir das einzugestehen und erst recht es auszusprechen. Weisst du, wenn fast dein ganzes Umfeld gleich handelt wie du, empfindest du das alles als normal. Man hat keinen, wie soll ich sagen, Bezug oder Relation mehr zu Häufigkeit oder Menge der konsumierten Drogen. Und dann

war da ja auch noch die Sucht, die mich dazu drängte, mehr und mehr zu nehmen.

Umfeld ist ein gutes Stichwort. Wie hat das reagiert?

Ich hatte Freundinnen, die mir sagten, ich hätte ein Problem, aber denen habe ich dann einfach nicht mehr alles erzählt. Bei einer Sucht oder Abhängigkeit sind es genau diese Momente, die extrem schwer sind, gerade fürs Umfeld und das tut mir heute extrem Leid. Ich habe meine Freundinnen und meine Familie angelogen und sie mussten meinen Zerfall ansehen. Ich zog mich von den nicht konsumierenden eher zurück. Bevormundet wollte ich wirklich nicht werden und sie konnten mich ja auch nicht verstehen. Aussagen wie «Lass das mit den Drogen, schlaf dich mal aus, iss mal was richtiges» halfen mir wirklich nicht weiter. Ich wusste das ich nicht konsumieren sollte, schlafen und essen muss.

Aber mit diesem Bewusstsein, für was du alles falsch machst, musste es doch einen Auslöser für den Wandel gegeben haben?

Ja den gabs. Es war Samstag und ich und mein Ex begannen schon morgens Fäden zu ziehen und zu kiffen. Kurz darauf folgte das erste Bier. Wir zogen, rauchten und sofften den ganzen Tag und Nacht ohne Wasser zu trinken oder etwas zu essen. Als wir am nächsten Tag früh morgens ins Bett gingen konnte ich natürlich nicht schlafen, musste ständig pinkeln gehen und dann ist es passiert: auf dem Weg zur Toilette merkte ich wie mir schwummrig wird. Ich ging in die Hocke, lehnte mich an den Türrahmen und dann wurde es schwarz. Das nächste an was ich mich erinnere, ist mein Ex, der mich schüttelte und meinen Namen rief. Als ich langsam zu mir kam sagte ich zu ihm es soll aufhören, ich mag nicht mehr und flehte ihn um Hilfe an. Einige Tage nach diesem Vorfall habe ich ihn gefragt, ob ich den etwas gesagt hätte. Er log mich an und verneinte. Bis zu diesem Zeitpunkt hat er mir schon einige Male gesagt, dass er sich immer zuerst für Drogen entscheiden würde statt für mich, was schon schmerzhaft war. Aber erst nach meinem Zusammenbruch wurde mir wirklich klar, dass er das ernst meinte und dass ich mit ihm an meiner Seite mein Leben nicht in den Griff kriegen würde. Wir trennten uns einige Wochen später, aber nicht mal aus diesem Grund.

Du warst ihn nun also los, aber clean noch nicht. Wie hast du den Entzug erlebt?

Einen Entzug habe ich in dem Sinne nicht gemacht. Psychisch war ich so kaputt, dass ich suizidal Gedanken hatte und mich auch selbst verletzte. Mein Hausarzt sagte zwar ich sehe scheisse aus, war aber gar keine Hilfe für mich.

Ich habe mich dann an die Schulpsychiaterin gewandt. Bei ihr fühlte ich mich alles andere als ernst genommen, folglich erzählte ich ihr auch nicht wie akut meine Drogensucht war und wie sehr sie mich belastete. Sie sagte sowas in der Art wie ich wäre ja eine hübsche junge Frau, sie wisse gar nicht was mein Problem sei. Wem soll man den noch vertrauen, wenn nicht Fachleute dachte ich. Die Erkenntnis war klar: Ich konnte mich nur auf mich selbst verlassen und so verordnete ich mir selbst einen Entzug.

Wie sah der aus? Und wie war das für dich?

Ich vermied Situationen, in denen ich in Kontakt mit Drogen hätte kommen können. Auf Kokain und Speed konnte ich erstaunlich gut verzichten, das heisst solange es eben nicht verfügbar war. Ich war aber auch nie richtig streng zu mir, was mir sehr half. Wenn ich trotzdem mal in Versuchung geriet, machte ich mir keine Vorwürfe deswegen. Und zu meinem grossen Glück hatte ich nie körperliche Entzugserscheinungen. Beim Kiffen war es schon etwas schwieriger. Ich hatte so dermassen komische Träume, dass ich nach kurzer Zeit wieder anfang. Erst eine Studienreise, in ein Land, in dem man lange Haftstrafen verbüsst bei Drogenkonsum jeglicher Art, half mir auch vom Gras loszukommen. Ich gebe zu, dass ich auch da probiert habe etwas aufzutreiben. Aber ich habe es nicht geschafft.

Hast du seitdem nie wieder gekifft oder gezogen?

Doch, doch... Es gab auch immer wieder kleinere Rückfälle. Aber jetzt habe ich seit fast zwei Jahren nichts mehr angerührt und darauf bin ich schon stolz. Und wenn es doch wieder mal so weit kommt, kann ich den Rausch ohne schlechtes Gewissen geniessen. Viele in meinem Umfeld kiffen, das finde ich mittlerweile eklig und reizt mich gar nicht mehr. Bei Kokain und Speed würde es mir schon schwerer fallen nein zu sagen.

Was hat dir in dieser Zeit des Entzugs Kraft gegeben?

Sicher der Wille zur Veränderung. Aber auch mein Umfeld, das mich in meinem Vorhaben bestärkte. Ob konsumierend oder nicht, ich habe von allen Seiten sehr viel Zuspruch und Unterstützung erhalten.

War es schwierig nach der Abhängigkeit ins «normale» Leben zurückzufinden?

Nein, mein Leben musste ja vordergründig weiterlaufen, da ich nicht wollte, dass zum Beispiel meine Familie etwas von meiner Abhängigkeit mitbekommt. Es fiel zwar ein Teil, der viel Raum in meinem Leben eingenommen hatte, weg, aber es war nicht so schwer diesen Raum zu füllen, unter

anderen wegen dieser Reise oder allgemein meinem Studium.

Wenn du Menschen von deiner Abhängigkeit erzählst, wie reagieren sie dann?

Ich spreche eigentlich praktisch nie von einer Sucht oder Abhängigkeit, eher von einem kleinen Problem, das ich hatte. Es gibt aber Menschen die Verständnis haben und es bewundernswert finden, dass ich dieses Problem eigenständig lösen konnte. Die meisten bekommen aber schon eine Krise, wenn man sagt man hätte das eine oder andere schon ausprobiert.

Und was wünschst du dir von der Gesellschaft? Wie könnte man suchtkranke Menschen unterstützen oder abholen?

Diese ganze Drogengeschichte muss entkriminalisiert werden. Ich meine damit nicht, dass Drogen jeglicher Art legal sein sollten. Aber Konsumenten*innen dürfen nicht als Schwerkriminelle abgestempelt werden. Genau das hindert viele daran darüber zu sprechen oder sich professionelle Hilfe zu suchen. Stigmen das Drogenkonsument*innen characterschwach sind, kriminell, unzuverlässig oder eklig auf welche Weise auch immer, sind so krass eingebrannt in den Köpfen vieler Menschen. Ich finde das vor allem hinsichtlich des hohen Drogenkonsums in der Schweiz wahnsinnig. So viele Spuren von Kokain und andere harten Drogen wie man in unserem Abwasser findet können Techno-Heads und Junkies gar nicht zu sich nehmen. Das zeigt, dass es unzählige versteckte Konsumenten*innen, wie ich es war, geben muss. Und trotzdem sind Drogen immer noch ein Tabuthema.

Was würdest du Menschen raten, die in der Situation sind, in der du warst?

Lass es nicht so weit kommen. Das hört sich jetzt etwas kitschig an, aber geh das rechtzeitig an und sei ehrlich zu dir selbst! Hab keine Scham über deine Sucht zu sprechen oder etwas dagegen zu tun. Mittlerweile gibt es diverse Anlaufstellen, bei denen man Unterstützung und Hilfe findet. Sei es der Drang nach dem nächsten Rausch, die Angst erwischt zu werden, das Stigma, das an einem haftet und so weiter. Es ist echt anstrengend mit der Zeit. Das Leben ist viel schöner, entspannter und einfacher ohne Abhängigkeit.

Das ist ein wirklich schöner letzter Satz. Ein grosses Dankeschön an dich für das tolle Gespräch und deine Offenheit.