

Teufelskreis – gemeinsam ausbrechen

Intro: Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge von „seko on air“. Heute geht es um Menschen mit Drogensucht. Johannes und Eugen von der Suchtselbsthilfegruppe Teufelskreis berichten im Gespräch mit Irena Težak wie sich ihr Leben ändern konnte, als sie endlich ihre Drogensucht als Problem anerkannten und begannen es aktiv zu bekämpfen.

Irena Težak: Heute spreche ich mit Eugen und Johannes. Sie sind beide Mitglieder einer Selbsthilfegruppe namens Teufelskreis. Wow, das ist ja schon ein krasser Name, sag ich mal! Ich frag erst mal Eugen. Wieso gehen Sie dahin?

Eugen: Also tatsächlich war mein erster Gedanke. Ich habe eine Auflage, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Und deswegen gründen wir halt selber eine, haben da selber das Sagen, so ungefähr, so war mein erster Gedanke. Aber im Nachhinein bin ich da jetzt reingewachsen. Und mache auch viel mit der Gruppe, um die voranzubringen, wie zum Beispiel dieser Podcast jetzt hier. Weil das einfach für mich wichtig ist, mich ständig daran zu erinnern, dass ich eine Suchterkrankung habe und nicht in diesen Alltag rein gerate und halt wieder unbewusst das Konsumieren anfangen, sondern dass ich immer mich wachrütteln.

Irena Težak: Ja, würden Sie Ihre Geschichte teilen? Sie können einfach da anfangen, wo Sie zum ersten Mal mit einer Droge, mit einem Suchtmittel in Kontakt gekommen sind. Wie war das bei Ihnen?

Eugen: Ja so mit 13 das erste Mal in Berührung mit Alkohol gekommen. Und Tabak, ist für mich auch genau so eine Droge. Dann, mit 17, kamen härtere Drogen dazu, Crystal, Cannabis, genau. Mit 25 hatte ich meinen ersten so großen Absturz, wo ich täglich Alkohol und Drogen konsumiert habe. Habe dann aber meine Frau kennengelernt, bin dann von Nürnberg nach Sulzbach gezogen, meine Umgebung halt verlassen. Damals, habe dort niemanden gekannt außer meiner Frau.

Irena Težak: Ist das wichtig? Will ich mal dazwischenfragen. Dass man sein Umfeld verlässt, wenn man sich entschließt, sein Leben verändern zu wollen?

Eugen: Ja, definitiv, muss man. Man kann ja nicht. Wenn du ständig von Drogen und Alkohol umgeben bist, kannst du ja nicht nüchtern bleiben. Also wenn du von, meiner Meinung nach, wenn du von Sportlern umgeben bist, dann wirst du sportlich. Wenn du halt von Alkoholikern umgeben bist, wirst Du halt Alkoholiker. Von daher muss man da ausbrechen. Und ich hatte das Glück, dass meine Frau da von weiter weg kam. Ich bin da hingezogen und hatte klar auch da ein paar Ausbrüche, bis ich dann so eine Pistole auf die Brust bekommen habe. Entweder sie oder halt Alkohol und Drogen. Ich habe mich ja Gott sei Dank, ich weiß nicht wie, ich konnte mich dann zusammenreißen, war wirklich ...was heißt zusammenreißen, also, ich habe keinen Alkohol mehr getrunken über fünf, sechs, Sieben Jahre, acht Jahre. Aber heimlich halt immer noch Crystal konsumiert. So paar Mal im Jahr, also halt, keine Ahnung, zwei, drei, viermal im Jahr bin ich dann auch weggefahren, hatte dann am Wochenende konsumiert und bin dann wieder zurück. Also heimlich. Genau dann

haben unsere Kinder bekommen, also meine Frau hat unsere Kinder bekommen, wir zwei Kinder bekommen und haben eine Firma gegründet damals. Habe die aufgebaut und hab dann wieder angefangen mit täglichem Drogenkonsum, mit Crystal und dann wieder kam halt wieder Alkohol dazu. Also ich hatte viel Arbeit, wollte halt dem Stress irgendwie entfliehen, wollte das alles bewältigen. war überfordert und deswegen habe ich zu Crystal gegriffen, wie ich es kannte. Bleibt wach und so, denkt man schafft mehr. Bis ich dann irgendwann mal mit komischen Sachen angefangen habe wie mit Einbrüchen. Also bin kriminell geworden.

Irena Težak: Einfach auch, um sozusagen das Geld dafür zu beschaffen, sich das noch leisten zu können oder?

Eugen: Geld hatte ich. Ich hatte eine Firma, das war einfach nur, ich weiß nicht. Ich hatte diesen Drang, innerlich den Drang, Böses zu treiben. Keine Ahnung. Ich hatte das... Ich fand das einfach geil nachts...

Irena Težak: Irgendwo einzusteigen?

Eugen: Einzusteigen.

Irena Težak: Okay.

Eugen: Das macht ja die Droge mit einem.

Irena Težak: Aha. Sie nicken Johannes? Sie kennen das auch, so einen Kick?

Johannes: Zur Genüge, zur Genüge ja das ist... Da macht man oft hauptsächlich Sachen die ein nüchterne Mensch niemals... vielleicht mal kurz drüber nachdenkt und dann einfach so, komm lass es bleiben. Und vor allem bei Crystal, Alkohol auch, aber vor allem bei Crystal. Du lebst einfach nur noch im Hier und Jetzt. Du machst dir über Konsequenzen einfach keine Gedanken, sondern: ich hab jetzt Bock da reinzugehen. Dann gehe ich da jetzt rein.

Eugen: Wie im Rausch. Man kriegt das gar nicht mit. Man hat diesen Gedanken und den verfolgt man.

Johannes: Also ich persönlich finde tatsächlich, wenn man im Zustand irgendwelche Straftaten begeht, das ist jetzt nicht irgendwie mit Hintergedanken so, ich mache jetzt irgendwas Verbotenes, sondern ich mache es, weil ich Bock drauf hab. Also nicht, also bei mir zumindest, ich habe nie irgendwie was, meistens zumindest, nichts Böses irgendwie im Sinn gehabt. Und einfach ich mache das, weil es mir gut tut.

Irena Težak: Gut, Sie sind dann ins Gefängnis gekommen. Wie ging es dann weiter?

Eugen: Ja, ich war dann im Gefängnis, bin dann erstmal... Also bis ich, bis ich eingesperrt worden bin, dachte ich, ich habe immer noch alles unter Kontrolle, so war mein Gedanke. Bin dann im Gefängnis zu mir gekommen, war dann zehn Monate war ich im Gefängnis in Nürnberg. Dann bin ich nach Bayreuth gekommen. Da habe ich einen Antrag, also

Therapiehaft statt Strafe. Also 35 § des Betäubungsmittelgesetzes (BtMG) . Genau. Bin dann auf Therapie gegangen. Auf die erste Therapie nach Frankfurt. War da zehn Monate. Musste dann die Therapie also verlassen, weil ich da nach sieben Monaten positiv auf Lyrica war.

Irena Težak: Was heißt das? Sie sind rückfällig geworden in der Therapie?

Eugen: Ich war auf der Heimfahrt, habe nichts konsumiert, sage ich noch bis heute. Ich habe nichts konsumiert. Auf der Heimfahrt, bin aber positiv auf Lyrica gewesen. Ich weiß nicht, wie es dazu kommt. Unbewusster Konsum, heißt das anscheinend.

Irena Težak: Also, das bedeutet, jemand könnte etwas konsumieren, ohne, ohne das dann bewusst zu wissen, dass er es getan hat oder wie?

Eugen: Ja, bei Alkohol ist es definitiv so, das ist ja in verschiedenen Sachen, in Bonbons, keine Ahnung, gibt es Alkohol.

Irena Težak: Ja.

Eugen: Wenn man unbewusst irgendwie damit in Berührung kommt oder nur in der Mundspülung ist ja auch Alkohol drin. Bei Lyrica, auf was ich da positiv getestet worden bin, weiß ich nicht, keine Ahnung, ich kann es mir nicht erklären.

Johannes: Ich finde aber tatsächlich, was ich so im Laufe meines Konsumlebens mitbekommen habe. Das ist oftmals das, dass ich, wenn man jetzt clean wird und dass sich andere da einen Spaß daraus machen. Und das halt einfach irgendwie geil finden so ungefähr, blöd gesagt dem mische ich jetzt irgendwas rein oder dass der halt jetzt irgendwas nimmt und dann dreht er am Rad oder sonst irgendwas. Es gibt halt leider Gottes viele Menschen, nicht bloß ein paar, sondern es gibt viele Menschen, die das halt einfach irgendwie geil finden. Und dann einfach zusehen, so ungefähr jetzt war er kurz davor, sein Leben auf die Kette zu kriegen und jetzt schafft er es nicht.

Eugen: Ich weiß es nicht. Ich will es keinem unterstellen. Ich habe keine Ahnung, wie es dazu kam. Auf jeden Fall musste ich dann die Therapie verlassen. Nach zehn Monaten, nach zwölf Monaten wär ich fertig. Nach zehn musste ich sie verlassen, habe dann Staatsanwaltschaft angerufen, habe gesagt ich bin gegangen worden. Was soll ich jetzt machen? Weil die Haftstrafe noch offen ist. Ja und die haben gesagt, ich soll mich innerhalb drei Monaten um eine neue Therapiestelle kümmern. In den drei Monaten bin ich dann wirklich rückfällig geworden ist. Wieder Gas gegeben. Ja, und dann bin ich auf die neue Therapie. Die hat ein halbes Jahr gedauert und die habe ich dann durchgezogen. Ja, und in der Therapie bin ich dann angeschrieben worden von der Caritas wegen dieser Gruppen, Selbsthilfegruppen, und wie wir das machen wollen.

Irena Težak: Sie haben gesagt, Sie haben eine Frau und zwei Kinder, die gibt es ja heute auch noch. Wie haben die denn diese Zeit miterlebt? Oder wie geht es Ihnen heute?

Eugen: Ja die haben das miterlebt. Schwierig. Das ist nicht einfach, wenn man einen süchtigen Menschen zu Hause hat. Ich war ja kaum zu Hause. Also, wenn ich mal nach Hause gekommen bin, einmal in der Woche oder so, war es gut. Und als ich im Gefängnis war, hat sich meine Frau scheiden lassen, hat sich von mir getrennt, weil sie nicht geglaubt hat, dass ich noch die Kurve kriege, was verständlich ist. Ja, genau. Dann bin ich rausgekommen. Nach der Therapie war ich erstmal in einem Obdachlosenheim, habe mich um eine Wohnung bemüht und dann hat sie gemeint. Ja dann komm, wir versuchen es noch mal! Also wir hatten ja ständig Kontakt. Durfte ich wieder einziehen zu Hause. Bis jetzt bin ich noch da.

Irena Težak: Super. Hört sich doch ganz gut an! Und bei Ihnen? Wie war es bei Ihnen, Johannes? Wann hatten Sie denn das erste Mal Kontakt?

Johannes: Ja, tatsächlich. Manchmal. Irgendwie ein bisschen unglaublich. Was Sie da erzählt hat. Die erste Droge waren Zigaretten mit sieben, dann Alkohol mit acht also, aber "bloß Schnaps". Also, wir hatten eine Gastwirtschaft zu Hause. Da gab es die kleiner Feigling, die halt so rumstanden. Und die sind süß. Und jedes Kind, wahrscheinlich die meisten Kinder, wenn sie so was probieren würden, wären so: ah ist das lecker. Da ging die Abwärtsspirale eigentlich los. Mit permanentem Alkoholkonsum vor der Schule schon. Ja, ich war als kleines Kind dann besoffen in der Schule und natürlich nicht positiv aufgefallen. Mit 14 das erste Mal Kontakt zu THC. Mit 14 auch eine Alkoholvergiftung gehabt. Mit 1,8 Promille oder so ins Krankenhaus geliefert worden. Ja und dann habe ich eigentlich mein Leben mit Alkohol und THC verbracht und habe immer gesagt gehabt, dass mich chemische Drogen nie interessiert. Also wenn jemand gesagt hat, ich hole jetzt da was raus aus der Tasche, dann bin ich auf Abstand gegangen. Ich habe das... für mich war Crystal, Koks, PEP was weiß ich, was alles gegeben hat. Das hat mich nicht interessiert. Das war für mich alles das Gleiche. Das war irgendwie was zum Schnupfen. Ja, bis eines Tages dann meine Freundin Schluss gemacht hat. Und ich gedacht habe: mein Leben ist so scheiße. Und drei, gedacht dass es Freunde sind, drei Freunde bei mir waren und haben mich halt dann überredet, dass ich doch mal Crystal probieren soll. Und dann habe ich die erste Nase Crystal genommen und habe mir bloß gedacht: Wow, das ist genau das, was ich haben will. Einfach sorgenfrei, einfach in der ganzen Scheiße, in der ich gesteckt bin, einfach nur noch Glücksgefühle irgendwie. Und das hat sich dann die Zeit so schnell verrannt. Zwölf Jahre Crystal Konsum und dementsprechend, also Schlägereien unter Alkohol, viele Schlägereien und schwarz gefahren und keine Ahnung. Und dann Bewährung irgendwann bekommen. Und dann wieder Bewährung und dann wieder Bewährung. Und dann natürlich irgendwann mal gesagt gehabt: so du checkst das einfach nicht und jetzt kommst du im Knast. Dann habe ich so irgendwie spontan so rausgehaut: ja, ich würd ja auch eine Therapie machen. Und dann sagt sie okay.

Irena Težak: Ohne zu wissen, worauf sie sich dann einlassen?

Johannes: Genau, also ich habe. Natürlich habe ich immer wieder meine Mutter, meine Geschwister und alle, denen ich am Herzen gelegen bin. Die haben immer wieder zu mir gesagt gehabt: mach doch einfach eine Therapie. Aber ich habe gesagt Nein, will ich nicht.

Ich habe keinen Bock aufzuhören. Das ist das, was ich haben will. Ich will sorgenfrei sein. Ich. Sobald ich nüchtern geworden bin, habe ich keinen Bock aufs Leben gehabt. Am liebsten hätte ich mir einen Strick genommen und hätte mich aufgehängt. Dieses Gefühl ist halt das erste Mal schon im Kindergarten aufgetreten, dass ich halt eigentlich keinen Bock auf mein Leben gehabt habe. Ja, und dann wie das vor Gericht und die dann gesagt hat und gesagt ja, dann geben wir dir noch eine Chance und ich soll auf Therapie gehen. Und dann habe ich eine Therapie angefangen, habe dann rausgefunden, dass das nicht wirklich auf Papier gebracht worden ist. Die Bewährungsauflage. Ich hätte praktisch was aufsetzen müssen, pipapo. Und da habe ich gesagt, ne das mache ich nicht. Und hab die Therapie wieder abgebrochen. Bin natürlich dementsprechend rückfällig geworden. Und dann sich die Richterin bei mir wieder gemeldet hat und hat gesagt du gehst jetzt in den Knast. Wenn du nichts unternimmst, dann gehst du in den Knast. Und dann hat meine Mutter zu mir gemeint gehabt, da hat sie noch gelebt, ist mittlerweile verstorben, sagt: Johannes tu mir den Gefallen. Bring dein Leben auf die Reihe. Ich will dich nicht im Knast besuchen. Und dann habe ich an den Moment gedacht, wie ich meinen damaligen besten Kumpel im Knast besucht habe und habe mir vorgestellt, wie ich da mit meiner Mutter drin sitze, in dem Raum mit anderen Häftlingen und Wärter. Und ständig wirst du irgendwie beobachtet. Und da habe ich gesagt: ne, jetzt nicht mehr. Und dann bin ich, war ja sowieso immer wieder bei der Suchtberatung. Und dann habe ich gesagt, ich muss jetzt was machen. Und dann wurde das alles so angeleiert. Hab mich über meine Therapie nicht schlau gemacht. Wollte ich nicht. Ich wollte einfach ins kalte Wasser geschmissen werden und habe meinen Hund dabei gehabt. Und definitiv die beste Entscheidung in meinem ganzen Leben.

Irena Težak: Was für eine Art von Therapie haben Sie gemacht?

Johannes: Ja. Langzeittherapie in Elbingerode. Ich weiß nicht, ob es wirklich so ist. Wurde beschrieben als eine der strengsten Therapien in ganz Deutschland. Und brauchte ich. Ja, ich habe meine eigenen Regeln gemacht. Also nicht irgendwie so, ich will jetzt kriminell sein oder sonst irgendwas. Nein. Ich habe für mich was passt und ich habe das halt einfach so gemacht. Das Schwierigste für mich war nichts, nicht mehr zu konsumieren, weil da gibt es die entsprechenden Mittelchen, da es halt einfach Suchts hingestellt wird. Sondern das schwierigste für mich war, mich an Regeln und Gesetze zu halten.

Irena Težak: Haben Sie den Eindruck, dass das daran liegt, dass Sie als Kind nicht gelernt haben, dass es gewisse Regeln gibt?

Johannes: Ich habe als kleines Kind nicht gelernt, mit Problemen umzugehen. Ich bin auf der Therapie, bin ich dagesessen wie ein kleines Kind, dem sie den Lutscher geklaut haben, weil halt einfach die ganzen Probleme hochgekommen sind und ich nicht wusste: was soll ich denn da jetzt machen? Jetzt sollte ich eigentlich ein Bier trinken, jetzt sollte ich eigentlich eine Nase ziehen. Das sind diese Momente, wo ich eigentlich konsumiert habe, dass alles wieder gut ist. Und einfach erstmal das reden lernen. Und bei vielen Konsumfreundschaften ist halt einfach, wenn du versuchst zu reden, dann kriegt man das an die Birne geknallt mit:

Hey, jetzt mach doch die Stimmung nicht kaputt, zieh doch lieber meine Nase und dann denkst du: Alles klar, mach ich die Stimmung nicht kaputt.

Irena Težak: Und dieses Gefühl, frage ich jetzt einfach Sie beide, dieses Gefühl, dieses Glücksgefühl oder Freiheitsgefühl, wie kann man sich das vorstellen? Ist das dann wie so ein Adrenalinkick oder? Ich, als eine die dahin gehend keine Erfahrungen hat, wie würden Sie das jemandem erklären?

Johannes: Tatsächlich redet man oft darüber. Uns ist es so beschrieben worden mit: komplett nüchterner Mensch, der kein Alkohol, keine Zigaretten, Nichts nimmt. Den glücklichsten Moment, den er erreichen kann, das ist, wenn er Sex hat. Dann bist du bei 100 %.

Irena Težak: Okay?

Johannes: Und wenn du halt, was weiß ich, mit Alkohol, bist du bei 250 %. Bei Amphetamine bist du bei 1.000 %. Und bei Methamphetamin, also bei Crystal bist du noch viel höher. Also, so kann man sich das vorstellen.

Eugen: Ja, so wurde es auch erklärt. Und deswegen, wenn du runterkommst oder mit dem Drogen aufhörst, hast du ein riesen Tief. Aber es ist eigentlich kein wirkliches Tief, sondern du kommst halt in das normale Leben wieder zurück. Das, was für die anderen normal ist, das empfindest du als ein Riesenloch.

Irena Težak: Aber Sie haben jetzt beide gesagt, das es gar nicht unbedingt das größte Problem ist, die Droge wegzulassen?

Johannes: Das ist der Rattenschwanz, wo die Drogen einfach hinter sich herziehen.

Irena Težak: Das ist das Ding.

Johannes: Der Entzug an sich. Den machst du ja auf zwei, drei, vier Wochen oder so, dann ist der Entzug an sich, ist ja dann vorbei.

Irena Težak: Ja der körperliche Entzug vielleicht. Aber das was bleibt, ist ja die, die Birne, die Psyche, die will ja trotzdem, oder?

Johannes: Ich will glücklich werden. Und das ist ja das Ziel eigentlich von ... sollte das Ziel von jedem Menschen sein: Ich will glücklich werden. Und das ist halt einfach unser Maßstab, der liegt halt relativ hoch.

Irena Težak: Würden Sie heute sagen: ich bin glücklich?

Eugen: Also ich bin glücklich, ja!

Irena Težak: Worüber sind Sie glücklich? Was ist das Glück in Ihrem Leben?

Eugen: Mein Glück. Ich bin wieder zu Hause, bei meiner Frau. Bin wieder bei den Kindern. Ich kann mit den Kindern was machen. Keine Ahnung, ich habe einen klaren Kopf. Ich komme heute pünktlich. Ich konnte keine Termine wahrnehmen, weil ich einfach nur... ich wollte so anrufen und puh dann eine Woche vorbei. Nehme ich es mir vor, mal anzurufen, dann wieder eine Woche vorbei. Kriegt nichts mehr auf die Reihe. Dann wenn die Drogen ausgehen biste ja nur am Suchen, am Warten, am Anrufen. Du bekommst einen schlechten Stoff. Das ist ein Teufelskreis.

Irena Težak: Ein Teufelskreis. Ja, da ist es wieder, das Wort. Wie kam es zu diesem Namen? Wann haben Sie sich das ausgedacht? Haben Sie gesagt, jeder, der hierher kommt, hat irgendwie vorher so einen ein Teufelskreis erlebt?

Eugen: Sucht ist halt ein Teufelskreis und wir versuchen gemeinsam da auszubrechen oder halt außerhalb des Teufelskreis zu bleiben.

Johannes: Irgendwie war das doch, als wir bei der Caritas mit der Unterstützung noch waren. Und wo wir einfach so darüber geredet haben und irgendwer hat dann gesagt gehabt: irgendwie ist das voll der Teufelskreis. Und dann haben wir irgendwie schon fast einstimmig beschlossen: Ja, das ist der Name.

Eugen: Eigentlich. Teufelskreis-gemeinsam ausbrechen.

Johannes: Ja eigentlich.

Irena Težak: Also Teufelskreis - gemeinsam ausbrechen. Ich wüsste gerne noch mal zur Gruppe. Wie entscheiden Sie, worüber Sie reden?

Eugen: Spontan, ne? Also wir haben keine festen Themen, sondern wir treffen uns. Hallo, Hallo. Und dann halt, wie war die Woche dann? Wer was auf dem Herzen hat der...

Irena Težak: Also, Sie waren schon so eine Art Runde, wo dann jede Person erzählen kann? Wie viele Leute kommen denn zu Ihnen?

Eugen: Also wir sind jetzt, in der WhatsApp-Gruppe, sind wir zu zwölf. Wenn wir unter drei sind, treffen uns gar nicht. Wir haben halt eine WhatsApp Gruppe wo wir jeden Montag abstimmen. Wenn wir unter drei sind, treffen wir uns nicht.

Irena Težak: Aber sonst wöchentlich jeden Montag?

Eugen: Und sonst ab drei bis sechs, sieben, acht. Kommt auf den Tag drauf an, wie es ist.

Johannes: Da ja ziemlich alle berufstätig sind. Ist es dann manchmal schwierig, alle unter einen Hut zu kriegen.

Irena Težak: Also Sie sind jetzt auch wieder berufstätig?

Johannes: Ja. Also ich sowieso. Eigentlich schon immer. Also ich mein jetzt nicht immer. Aber ich habe schon immer geschaut gehabt und das ist mir... das sind Werte, die mir als Kind beigebracht worden sind: Du musst für deinen Lebensunterhalt sorgen. Und da habe ich eigentlich schon immer drauf geschaut und ja, mal mehr, mal weniger Verlässlichkeit. Aber so an sich...

Irena Težak: Zumindest ist es dann nicht so, dass sie noch einen riesen Schuldenberg irgendwie angehäuft haben?

Johannes: Ja es ist überschaubar, sagen wir mal so. Also es war ein großer Schuldenberg. Ich muss ganz ehrlich sagen, wie meine Mutter damals gestorben ist. Natürlich hat man da ein bisschen was gekriegt. Und sogar mit ihrer letzten Aktion, die sie in ihrem Leben gebracht hat, hat sie mir noch mal geholfen. Einfach so, ey da hast Du nochmal ein bisschen was, zahl Dein Zeug. Und sogar da ist sie nochmal hinter mir gestanden.

Irena Težak: Und bei Ihnen? Die Ursprungsfamilie. Was ist mit der bei Ihnen?

Eugen: Ich habe auch viel Scheiße gemacht, aber es war nie mit Absicht. Deswegen. Also in dem Zustand, wo ich war. Ja. Ich weiß nicht, das war. Ich habe viel Scheiße gemacht. Keine Ahnung, ich will das nicht auf die... ich will nicht jemanden dafür beschuldigen. Es sind nicht... und ich will mich auch nicht damit auseinandersetzen, wer Schuld an was war. Ich bin mir sicher, dass man da hineinwächst. In das Umfeld. Und Freundeskreis spielt viele Faktoren. Wenn jeder um dich herum Alkohol Gang und gäbe ist. Und keiner sagt was wenn du dich mit 13 unter den Tisch säufst. Das ist alles in Ordnung. Was willst du da als Kind machen? So weit denkst du gar nicht. Ja, und dann halt eben Freundeskreis, Drogen dazu, ein anderes Umfeld. Mein Sohn ist jetzt zum Beispiel, der wird jetzt 16, bei uns trinkt niemand, raucht niemand. Und die Kinder auch nicht. Trinken nichts. Noch nie ein Bier probiert, mit 16. Mit 16 war ich schon durch. Also es kommt definitiv auf das Umfeld an.

Irena Težak: Insgesamt habe ich aber schon den Eindruck, dass heute die jungen Menschen dass viele, viel bewusster umgehen, zum Beispiel mit Alkohol. Aber vielleicht ist es auch nur so ein Gefühl.

Johannes: Also bewusster?

Irena Težak: Ja, das ist auch viel angesagter ist jetzt gar nichts zu trinken.

Johannes: Tatsächlich ist mir das aufgefallen.

Irena Težak: Es gibt viele Alternativen. Alkoholfrei zum Beispiel. Es muss nicht immer Alkohol sein. Also in meiner Jugend oder so war das noch ganz anders. Da gab es zu allen möglichen Gelegenheiten jetzt zumindest Alkohol. So als legale Droge.

Eugen: Wir haben damals noch im Zug geraucht.

Johannes: Ja Raucherabteil.

Irena Težak: Ja, im Zug und im Flieger war das erlaubt, sogar in meiner Arbeitsstelle, als ich anfang zu arbeiten. Ist ja schon ein paar Jahre her, da hatte ich einen Aschenbecher auf dem Schreibtisch. Das ist undenkbar heute. Also da hat sich schon was Gutes entwickelt.

Johannes: Tatsächlich habe ich vor nicht allzu langer Zeit mit meinem Sohn gesprochen... ich habe einen Sohn, der 18 und erst seit über ein Jahr Kontakt zu ihm. Und wir sind eigentlich immer noch ein bisschen in der Kennenlernphase. Und letztes Mal war er mit seinem besten Kumpel da. Dann haben sie halt irgendwie so geredet und dass sie sich halt auf einen Kaffee treffen. Und da habe ich gesagt: Wie? Ihr trefft, die Jugend trifft sich mittlerweile nachmittags auf einen Kaffee? Ja schon. Das hätte es bei uns früher niemals geben, dass der dann irgendwer wenn wir wahrscheinlich ohne Bier dagesessen wären, dann hätten wir wahrscheinlich gesagt...

Irena Težak: Irgendwas fehlt.

Johannes: ...dann gehen wir halt wieder Heim.

Irena Težak: Sucht und Sehnsucht, weil das so ein schönes Wortspiel ist. Und was machen Sie heute mit einer Sehnsucht? Wie können Sie die heute stillen, wenn Sie doch abstinert sind?

Eugen: Tatsächlich, ich werde es mal ausprobieren. Wir gehen aufs Brücken-Festival in Amberg. Weil Electro-Musik gespielt wird.

Irena Težak: Okay?

Eugen: Ja. Mal gucken, wie ... Man kann sich ja nicht ständig davon verstecken. Ich fühle mich jetzt in der Lage, mal das auszuprobieren, auch nüchtern alles zu betrachten. Schauen wir mal.

Irena Težak: Aber was verschafft Ihnen in der Nüchternheit ein Glücksgefühl?

Johannes: Sport.

Irena Težak: Sport, sagen Sie?

Johannes: Tätowieren.

Irena Težak: Tätowieren? Okay.

Johannes: Also das ist schon irgendwie so...den Körper spüren. Egal, ob es jetzt mit...natürlich ist das irgendwie, wenn man das einem Untätowierten sagt oder jemanden, der keinen Sport macht. Der sagt: also bist Du krank? Die Schmerzen, das ist... das sind jetzt nicht irgendwie so Schmerzen, die man halt einfach nicht erträgt. Sondern es sind normale Schmerzen, wo man einfach merkt, ich bin noch am Leben. Ja, und beim Sport, wenn Du dann nachher Muskelkater hast. Und dann weist halt einfach: Okay. Ich habe alles gegeben.

Irena Težak: Also es geht ums Spüren?

Johannes: Also mir schon, ja.

Eugen: Also Sport. Definitiv. Also Fitness ist gut. Ich finde Boxen noch besser. Weil man da aufs Maul kriegt... also ich... man braucht...also ich brauche es auch. So dieses sich auspowern.

Irena Težak: Was ist mit Beziehungen? Mit Verbindungen zu anderen Menschen? Ist das wichtig geworden?

Johannes: Ja.

Irena Težak: Sie haben vorhin von dem Konsum-Freundschaften gesprochen.

Johannes: Ja, das ist...

Irena Težak: Ja, das ist ein ganz anderes Level. Aber wirklich in Kontakt zu gehen mit jemandem?

Eugen: Also ich muss tatsächlich sagen, dass ich mit meiner Familie so glücklich bin. Viel außenrum braucht nicht. Ab und zu mal, wenn ich da... wenn du rausgehst. Oder die Selbsthilfegruppe. Ich brauche eigentlich nicht sehr viel Kontakt nach außen. Ist für mich ...

Irena Težak: Okay.

Eugen: Das, was ich habe langt mir. Familie und... ich hatte viel Kontakt nach außen. Wenn ich jetzt eingeschränkter bin, passt das schon. Klar, man braucht halt Selbsthilfegruppe oder wenn wir da was unternehmen ab und zu mal.

Irena Težak: Und Sie sind ja jetzt verhältnismäßig jung für eine Selbsthilfegruppe. Wie ging es Ihnen damit? Was für einen Eindruck hatten Sie, wenn Sie Selbsthilfegruppe gehört haben?

Johannes: Tatsächlich habe ich von Selbsthilfegruppen ursprünglich überhaupt nichts gehalten. Bevor ich auf Therapie gegangen bin, war ich bei einem Kumpel bei dem gewohnt und der wollte auch zum Konsumieren, eigentlich, also eigentlich wollte er auch aufhören, hat es nie geschafft. Schafft es... bis heute leider nicht geschafft. Und dann habe ich gesagt, ja dann gehen wir halt mal zu einer Selbsthilfegruppe. Und das war halt irgendwie so, so eine anonyme Alkoholiker -Selbsthilfegruppe. Und dann sind wir da so hin. Und dann hat halt er seine Geschichte so ein bisschen erzählt. Dann habe ich meine Geschichte ein bisschen erzählt und dann zum Abschluss ist zu uns gesagt worden. Zu meinem Kumpel: Ja, und du wenn Du dich anstrengst, du wirst es schaffen. Und zu mir haben sie gesagt gehabt: und bei dir sehen wir schwarz.

Irena Težak: Was?

Johannes: Genau, so bin ich auch gewesen. Was? Und somit habe ich mir gedacht, da probierst du es einmal und dann wird dir sowas gesagt. Also lasse ich es bleiben. Und dann. Für mich war das halt einfach immer so Selbsthilfegruppe, wenn ich an einer Selbsthilfegruppe gedacht habe, dann habe ich an diesem Moment gedacht, wie es da halt einfach war und halt nur ältere Herrschaften.

Irena Težak: Wie alt ist denn das Durchschnittsalter jetzt in Ihrer Gruppe?

Johannes: Mitte, Ende 30.

Eugen: Ja. Über 40.

Irena Težak: Sie sind jetzt zwei Männer. Ist bei dem Thema jetzt schon üblicher. Sind bei Ihnen auch Frauen in der Gruppe?

Eugen: Also, letzte Woche sind drei Frauen dazugekommen.

Johannes: Wir sind jetzt mehr Frauen wie Männer.

Eugen: Wir sind jetzt mehr Frauen wie Männer, tatsächlich. Jetzt gerade.

Irena Težak: Und fühlen Sie sich stabilisiert durch diese regelmäßigen Treffen?

Johannes: Schon.

Irena Težak: Also, das gehört jetzt zu Ihrem Leben dazu?

Johannes: Ja. Also, wenn irgendwie so bei Freunden. Irgendwie. Ja. Und wie schaut's aus? Montagabend, kommst vorbei? Sag ich: Nein, Montagabend habe ich keine Zeit.

Irena Težak: Also hat auch eine hohe Priorität?

Johannes: Ja, voll. Also, es muss schon viel passieren, dass ich sage, okay, ich komme heute mal nicht.

Eugen: Wie gesagt, für mich ist es so eine Erinnerung, dass man zwar nüchtern ist, aber immer noch, die Sucht halt sich immer noch... dass man halt auf alles aufpasst.

Irena Težak: Für Sie ist wichtig, dass Sie immer wieder erinnert werden?

Eugen: Dass man nicht verfällt. Man kommt. Man gerät in diesen Alltag, wenn man. Wenn man denkt, man ist geheilt. Und gerät in diesen Alltag. Und wenn man das nicht... sich das nicht ständig bewusst macht, dass man eine Suchterkrankung hat, dann man da nicht rückfällig werden kann, weil man sich einfach denkt: Ja, das habe ich jetzt ein halbes Jahr ausgehalten, oder ein Jahr. Jetzt kann ich ja wieder weitermachen.

Irena Težak: Oder ich kann es mal wieder probieren.

Eugen: Oder ich kann es mal wieder probieren. Also, was definitiv nach hintenlosgeht.

Johannes: Ja.

Irena Težak: Ja. Die Erfahrung haben Sie ja auch schon gemacht. Ja, ich finde es super mutig. Auch, dass Sie so offen darüber sprechen. Dafür will ich mich auf jeden Fall schon mal bedanken. Will Sie aber auch beide noch fragen: Gibt es noch etwas, wo Sie sagen, das würde ich gern noch loswerden? Das würde ich gerne noch sagen? Was Ihnen wichtig ist.

Johannes: Ja, was definitiv... wenn jetzt irgendwie das, was sämtliche Menschen, nicht bloß die wo eine Suchterkrankung haben, sondern mit jedem Problem einfach ist es keine Schande, sich helfen zu lassen. Es ist keine Schande, sich einfach mal so: hey mir geht es gerade nicht gut, hast du Zeit für mich? Und es ist... wenn man das eins zwei Mal macht, dann wird man merken, dass ja eigentlich schon oft Hilfe angeboten wird. Es wird von sämtlichen Seiten die Hand gereicht. Man braucht die ja eigentlich bloß ergreifen.

Eugen: Das Problem ist halt, dass man sich selber eingestehen muss, dass man ein Problem hat.

Johannes: Ja, klar.

Eugen: Das ist...da muss man so ehrlich sein und sich das mal bewusst machen. Ja, ich habe ein Problem, aber was will ich machen?

Irena Težak: Gibt es für Sie etwas, wo Sie sagen: Das will ich jetzt aber noch mitteilen?

Eugen: Gar nicht... Ja gar nicht probieren, wenn ihr es noch nicht probiert habt. Gar nicht probieren. Gar nicht versuchen. Was man nicht kennt. Davon kann man nicht süchtig werden.

Irena Težak: Ja, stimmt.

Eugen: Die Droge an sich ist ja geil. Das, was hinterher folgt, ist halt Katastrophe, du schmeißt dein Leben weg.

Irena Težak: Aber das ist eben das Leben, gell?

Eugen: Ja.

Johannes: Genau.

Irena Težak: Ja, vielen, vielen Dank. Hat mich sehr gefreut und ich wünsche Ihnen alles Gute, der Selbsthilfegruppe einen guten Zulauf. Es können ja noch Leute dazu kommen, wenn Sie das möchten.

Johannes: Danke für die Einladung.

Eugen: Danke für die Einladung.

Outro: Bis zum nächsten Mal bei seko on air. Dann zum Thema junge Selbsthilfegruppe - mehr als Stuhlkreis.