

»Es war ein Teufelskreis«

Kim, 21, fühlte sich mit »Benzos« erwachsener. Dann kam die Sucht

Schon früh habe ich „Bahnhof Zoo“ gelesen und mich für die Wirkung von Drogen interessiert. Ich wollte verstehen, was mit meiner Mutter passiert war, die Heroin genommen hatte. Als sie sich das Leben nahm, war ich vier.

Dass ich mit 18 unwissend in die Medikamentsucht geschlittert bin, kann man also nicht sagen. Meine Mutter hatte allerdings Drogen genommen, und Medikamente tun ja an sich Gutes. Ihre Wirkung ist überprüft. So dachte ich.

In der Trap-Rap-Szene verbreiten sich Benzodiazepine und Opiate rasant. Rapper zeigen ihren Konsum auf Instagram, filmen, wie sie „lila Sprite“ – Limo gemixt mit opiathaltigem Hustensaft – trinken. Bei Freunden beobachtete ich, wie ihre Wahrnehmung der Musik sich veränderte, wie viel Spaß sie hatten.

Als ich mit 18 meine erste Benzo nahm, erlebte ich Berührungen viel in-

tensiver. Auch geistig war ich meinem damaligen Freund nah wie nie. Oft redeten wir bis tief in die Nacht. So fühlt sich das Erwachsenwerden an, dachte ich.

Meine Oma hat mich großgezogen und zu dem Menschen gemacht, der ich bin: höflich, gut organisiert. Aber sie ist eben eine andere Generation, war gegen Handys und wollte, dass ich um neun zu Hause bin. Zuletzt hatten wir viel Streit. Ich zog aus und fing eine Ausbildung als Erzieherin an.

Weil Benzodiazepine aufs Erinnerungsvermögen wirken, war ich schon bald in einem Teufelskreis: Die watte-weiße Erinnerung an das Gestern fühlte sich gut an – und gleichzeitig war es beängstigend, dass ich vom Tretbootnachmittag am See nur über einen Film auf meinem Handy wusste. Einfach im Flow bleiben, die nächste Tablette nehmen, das war besser, als nach Antworten zu suchen.

»Bald nahm ich Benzodiazepine und Opiate immer im Wechsel«

Oxycodon schien die perfekte Ergänzung zu den Benzos. Fortan nahm ich die Tabletten im Wechsel. Während der Angstlöser auf die Psyche wirkt, gehen Opiate eher auf den Körper. Man wird aktiv, will was losmachen. Erst mal jedenfalls. Mit der Zeit war ich wie weggeballert, lag oft bis nachmittags im Bett.

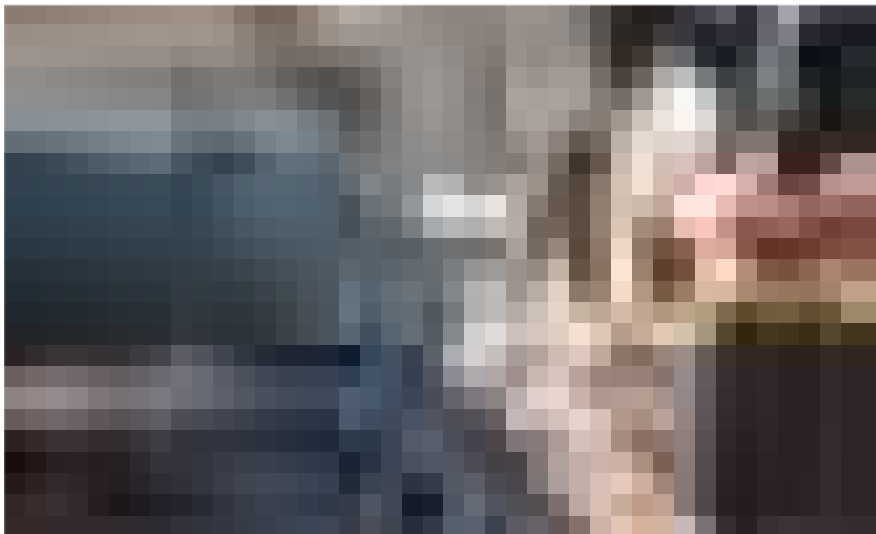
Nach anderthalb Jahren schmiss ich die Ausbildung. Weitere anderthalb Jahre lang drehte sich mein Leben um den Konsum. Aber: Opiate sind teuer, 30, 40 Euro pro Pille; bis zu drei pro Tag brauchte ich zum Schluss. Als ich das nicht mehr bezahlen konnte, gab es kein Rausreden: Es musste was passieren. Es folgten etliche klägliche Versuche, clean zu werden.

Für den letzten verbarrikadierte ich mich fünf Tage lang in meiner Wohnung. Ich hatte Schmerzen am ganzen Körper, übergab mich pausenlos. Schließlich lieferte ich mich selbst ins Krankenhaus ein. Heute weiß ich, wie gefährlich es war, ganz alleine zu Hause zu entziehen. Man kann einen Atemstillstand haben.

Seit Anfang des Jahres bin ich in einem Substitutionsprogramm. Durch das Polamidon geht es mir zwar nicht besser, aber es nimmt die Fremdsteuerung und bringt Stabilität in mein Leben. Neuerdings arbeite ich als Kellnerin.

Künftig will ich ohne Substanzen klarkommen. Dafür werde ich einen Entzug in einer Klinik machen müssen. Ich bereite mich innerlich darauf vor.

Protokoll: Elisabeth Hussendörfer



Arzneien wie Benzodiazepine und Opiate werden auf der Straße gedealt. Kim, die anonym bleiben möchte, hörte mit den Drogen auf, weil ihr das Geld ausging

»Cannabis wird unterschätzt«

Tim Gabel, 27, hatte alles im Leben unter Kontrolle – bis auf die Joints

Ich bin seit jeher ein kontrollierter Mensch. Mit 15 war ich jeden Tag im Fitnessstudio. Andere in meinem Alter gierten nach Fast Food, ich aß Früchte, Haferflocken und Reis. Ich habe nicht geraucht, keinen Alkohol getrunken, Süßigkeiten waren die Ausnahme. Als Fitness-Youtuber wäre ich mit einem nachlässigen Lifestyle nie so weit gekommen.

Bei einer New-York-Reise habe ich zum ersten Mal gekifft. Ich war 21 und mit Freunden unterwegs. Wir redeten stundenlang, liefen einfach durch die Straßen, das war in diesem Zustand unfassbar schön. Als hätte jemand auf den Lachknopf in meinem Hirn gedrückt. „Wie kriegst du das bloß hin, so diszipliniert zu sein?“, war ich davor oft gefragt worden. Wie können die nur so locker mit ihrem Leben umgehen?, hatte ich andersrum gerätselt. Das Erlebte sollte in New York bleiben, nahm ich mir vor.

Ein Jahr später, nach der Trennung von meiner damaligen Freundin, kiffte ich erneut. Es war Sommer, jeden Abend traf ich mich jetzt mit Freunden im Park oder im Wald. Die Joints machten die Welt zu einer Wundertüte. Wieso wuchsen Blätter in diesem Winkel? War das bei allen Blättern gleich? Ich recherchierte und wälzte Bücher. Biologie, Physik. Nichts war mehr selbstverständlich. Begeistert begann ich alles zu hinterfragen. Auch beruflich, in meinen Videos, gab mir das einen Kreativitätsschub. Anfangs jedenfalls.

»Mein Außen war die
perfekte Fassade.
Den Dauerkater
kaschierte ich«



Cannabis hat ein geringeres Suchtpotenzial als viele andere Drogen. Dennoch musste Tim Gabel feststellen, dass man auch von Joints abhängig werden kann

Dann kam der Herbst, und ein Lebensgefühl drohte zu enden. Keiner meiner Kumpels hatte mehr Ferien, viele mussten jetzt wieder länger arbeiten, die abendlichen Treffen blieben aus. Erst habe ich krampfhaft nach sozialen Anlässen fürs Kiffen gesucht, schließlich rauchte ich jeden Abend, auch wenn ich allein war.

Mein Außen blieb die perfekte Fassade: Ich machte weiter Sport und baute die Produktionsfirma aus, mit der ich mich selbstständig gemacht hatte. Den morgendlichen Dauerkater und dass ich kaum noch schlief, konnte ich kaschieren. Drei Jahre lang, bis ich ahnte, dass das nicht länger gut gehen würde. Ich beschloss, nur noch wegzukiffen, was da war, und dann aufzuhören. Seitdem weiß ich: Cannabis wird total unterschätzt.

Zwei Wochen lang hatte ich heftige Kopf- und Gliederschmerzen, schwitzte nachts so stark, dass ich jeden Abend drei Laken zum Wechseln bereitlegte. Meine durch das Rauchen vorübergehend ge-

dämpfte innere Anspannung kam mit Wucht zurück. Einmal habe ich in der Wut sogar eine Tür zerschlagen.

Als ich körperlich durch den Entzug durch war, wurde ich rückfällig. Ich nahm mir vor, den Konsum gezielt zu steuern und auf die Wochenenden zu begrenzen. Doch das Kiffen wurde immer exzessiver. Vor zweieinhalb Jahren bin ich umgekippt. Ich hatte Herzrasen, Brustschmerzen – ein Infarkt? Mein Arzt stellte eine Panikattacke fest.

Rückblickend bin ich meinem Körper dankbar, dass er mir deutlich ein Zeichen gesetzt hat. Geraucht habe ich nie wieder. Allerdings kommen die Panikattacken weiterhin, zweimal im Monat etwa.

Inzwischen Sorge ich für einen Ausgleich in meinem Leben. Ich meditiere, gehe viel an die frische Luft, mache Wechselduschen. Anstelle eines Joints genieße ich jetzt meine Tasse Kaffee am Morgen.

Protokoll: Elisabeth Hussendörfer

»Das Zeug lag rum, man nahm es«

Crystal Meth machte **Sebastian Caspar, 45, enorm kreativ. Und abhängig**

Schon als Kind ging ich über meine Grenzen. Lesen allein befriedigte mich nicht, ich schrieb Bücher. Mit 14 gründete ich eine Band. Ich war anders, ein Paradiesvogel, reizte aus, was ging. Im Rahmen des Möglichen wohlgermerkt. Mein Vater war Lehrer an meiner Schule, und ich stand unter Dauerbeobachtung.

Die Zeit nach dem Abi war wie ein Befreiungsschlag. Ich machte Zivildienst, verdiente mein eigenes Geld, und jeden Abend ging es zur Bandprobe. Endlich konnte meine Kreativität ungebremst raus. Dabei Cannabis und Magic Mushrooms zu konsumieren wurde normal. Das Zeug lag rum, man nahm es.

Mit Crystal Meth war es ähnlich. Irgendjemand brachte es mit. Die erste Line zu ziehen, 0,1 Gramm, war unglaublich. Ich komponierte morgens um drei die geilsten Gitarrenriffs und schrieb Teile meines Romans „Zone C“.

Heute weiß ich, dass die euphorisierende Wirkung von Crystal auf der massiven Ausschüttung von Dopaminen und Endorphinen beruht. Wie Verliebtsein, nur viel stärker: Du brauchst kein Essen, keinen Schlaf, bist beim Erstkonsum bis zu drei Tage und Nächte am Stück wach. Du bildest dir ein, die Power käme aus dir, dabei ist der Zustand allein chemisch erzeugt. Und er hält immer kürzer an, es sei denn, man setzt die Dosis rauf.

Fünf oder sechs Gramm durch die Nase ziehen, das war in meiner insgesamt zehn Jahre dauernden Sucht die Regel. Vom gefühlten Flug durch den Orbit entfernte ich mich aber immer weiter, und in den letzten drei Jahren hielt die Wirkung gerade mal noch ein, zwei Stunden an.

Mit dem Hormonabfall kommt der Abklatsch: innere Unruhe, Depressionen. Dem begegnete ich mit Beruhigungsmitteln. Oder mit exzessivem Cannabiskon-

»Ich komponierte
morgens um drei
die geilsten
Gitarrenriffs«

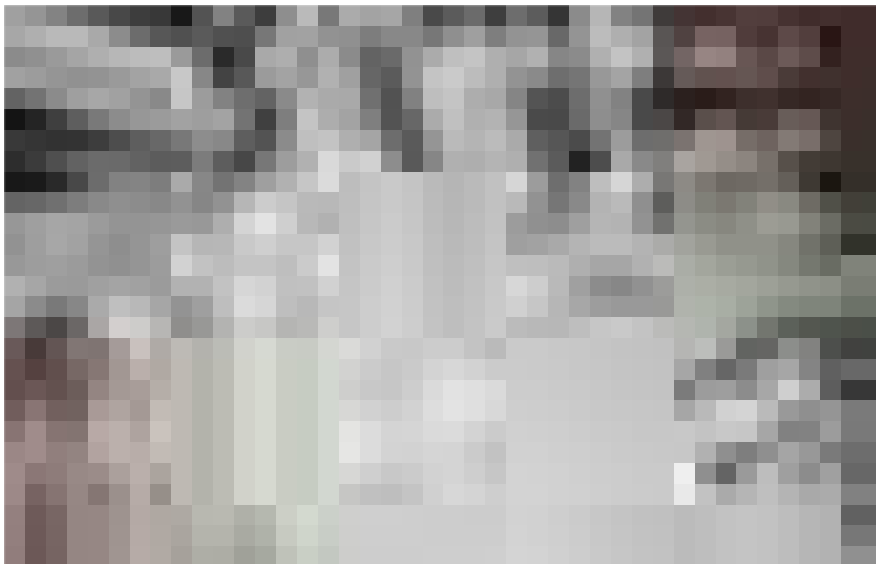
sum, der am Schluss aber nur noch wenige Minuten Entspannung brachte. Ich schlief schlecht, bekam Herzrhythmusstörungen. Aber ich war nicht der klassische Konsument, der in der Ecke liegt und sabbert. Crystal Meth zerstört nicht direkt den Körper. Ich arbeitete als Bühnenbauer, im Skateboard-Laden, stand regelmäßig auf der Bühne. Ich funktionierte, allerdings nur oberflächlich.

2007 kam vieles zusammen. Die Band löste sich auf. Ich studierte noch mal, soziale Arbeit. Im Bereich Drogenaufklärung sah ich eine Perspektive. Mein Leben begann sich wieder neu zu füllen. Diesmal aus mir selbst. Über mehrere Rückfälle noch während des Studiums kam ich Stück für Stück von Crystal weg. Auch die Liebe hat in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle gespielt.

Durch meine Frau Kadek habe ich Facetten von Nähe und Zärtlichkeit kennengelernt, wie sie unter Drogen nicht möglich sind. Clean zu sein allein reicht nicht, sage ich, wenn ich vor Jugendlichen über Sucht spreche. Die eigentliche Arbeit kommt danach, das Glück will jeden Tag wieder neu gefunden werden.

Ich bin noch immer ein Süchtiger, betone ich dann, trotz Job, Frau und Kind. Wenn man einmal erlebt hat, wie man sich das Glück ohne eigenes Zutun einfach so holen kann, bleibt immer die Gefahr eines Rückfalls.

Protokoll: Elisabeth Hussendörfer



Crystal Meth erhöht die Leistungsfähigkeit und unterdrückt den Schlaf. Sebastian Caspar war einst süchtig danach, heute klärt er über die Risiken auf

»Ich erhöhte ständig die Dosis«

Erst nahm Ann-Christin Karneil, 32, Opiate gegen Schmerzen, dann gegen alles

Mit 18 wog ich über 200 Kilo und hatte meinen ersten Infarkt. Daher ließ ich mich am Magen operieren. Danach nahm ich massiv ab, litt aber unter chronischen Magenkrämpfen. Anschließend musste ich mehrfach operiert werden. Beim letzten Mal vor anderthalb Jahren hat man mich mit einem Rezept für das Schmerzmittel Oxycodon aus der Klinik entlassen.

Zweimal täglich 10 mg verschafften mir je zwei schmerzfreie Stunden. Doch bald wurden die Phasen kürzer. Ich konnte die Dosis verdoppeln, meinte mein Hausarzt. Dass die Klinik im Arztbrief empfohlen hatte, Oxycodon nach sechs Wochen abzusetzen, sagte er nicht. Auch dann nicht, als ich wieder um eine Dosiserhöhung bat und wieder. Nach Rücksprache mit einer Schmerzpraxis verschrieb er mir am Ende 135 mg täglich.

Weiter würde es nicht gehen, so viel war klar. Aber als er mich nach einem halben Jahr fragte, ob es sein könne, dass ich süchtig sei, war auch klar, dass er sehr wohl um die Gefahr der Tabletten gewusst hatte. Ich bin nicht abhängig, log ich. Dabei schluckte ich Oxycodon längst nicht mehr nur gegen die Schmerzen, sondern auch wenn ich schlecht schlief, mit meinem Partner Streit hatte oder im Job funktionieren musste. Das Medikament löst Druck, im Magen wie im Kopf.

Dem befreundeten Mediziner, den ich anrief, als die 135 mg nicht mehr genühten, machte ich nichts vor: „Ich bin

*»Mir wurde klar,
dass mein Arzt
um die Gefahr
gewusst hatte«*



Wie Ann-Christin Karneil rutschen viele Menschen in die Sucht, wenn sie nach einer Operation längere Zeit Opiate als Schmerzstiller nehmen

süchtig, brauche deine Hilfe.“ Er gab sich verständnisvoll. Es hat sich wohl finanziell für ihn gelohnt, mir alle vier Wochen ein Rezept auszustellen. Mal auf meine Krankenkassenskarte, mal auf die meines Mannes, die ich heimlich nahm. In den letzten acht Monaten meiner Sucht schluckte ich 300 mg pro Tag, bis vor einem halben Jahr. Dann wurde ich schwanger. Ein Wachrütteln: Wenn ich weitermachte, wäre das Kind behindert.

Meine Gynäkologin hat schon meine beiden letzten Schwangerschaften betreut, ich habe ihr alles anvertraut. Eher lasse ich abtreiben, als noch mal zu irgendeinem Arzt zu gehen, sagte ich ihr. Das müssen Sie nicht, wir schaffen das, meinte sie. Wir weinten, beide.

Gleich in der ersten Woche regulierte ich die Dosis auf zweimal täglich 40 mg

runter. Ich konnte es kaum glauben: Weder litt ich unter Entzugserscheinungen noch wurden die Schmerzen schlimmer. So blieb es, als ich in Fünf-Tages-Schritten weiter runterging. Einzig die letzten Schritte ab 10 mg waren schwer. Ich hatte Knochenschmerzen, Schweißausbrüche, Übelkeit, war leicht reizbar.

Seit Wochen bin ich auf null, und es geht mir täglich besser. Wenn sich doch mal mein Magen verkrampft, setze ich auf Ablenkung: Ich verwickle Kollegen in Gespräche oder die Kinder in ein Spiel. Das funktioniert überraschend gut. Meine Frauenärztin meint, eine Therapie könnte längerfristig wichtig werden. Aber ich bin skeptisch, möchte lieber kämpfen, als mich einer weiteren vermeintlich segensbringenden Methode hinzugeben. Den Fehler mache ich nie wieder.

Protokoll: Elisabeth Hussendörfer