

# »Terr-apie«



## VITA

Tobias Krähenbühl, geboren 1973, besuchte nach dem Abitur eine Filmschule in Vancouver. Er arbeitete einige Jahre als TV-Techniker. Nach einem Abstecher in die Heroinsucht, gefolgt von einer Drogentherapie, begann er ein Studium, arbeitete als Kaufmann und haderte nach wie vor mit der Sucht. Einige Jahre später ließ er Studium, Arbeit und Drogen gleichermaßen hinter sich.

Seit 2006 arbeitet der Schweizer Autor als Privatlehrer. Er ist seit 2010 selbstständig und unterrichtet alle Fächer (außer Musik und Kunst) auf allen Stufen, beginnend mit der fünften Klasse bis zum Abitur aber auch Lernende, Studenten und in der Erwachsenenbildung. Seit 2017 arbeitet er auch als Berater von Drogensüchtigen.

In seiner Freizeit genießt er Filme, liest, beobachtet Menschen und schreibt. Seine Passion sind die Geschichten, die jeder Mensch in sich birgt. Über seine Zeit in der Drogentherapie verfasste er sein erstes Buch »Terr-apie«.

**Im Zuge seiner literarischen Reise durch Deutschland besuchte uns der Schweizer Tobias Krähenbühl mit seinem ersten Buch »Terr-apie« in der Redaktion.**

### **Wieso haben Sie das Buch geschrieben?**

Für viele Menschen ist es interessant zu erfahren, wie eine Drogentherapie von innen aussieht. Dessen war ich mir schon am Tag des Eintritts in die Therapie sicher.

Vom Leben eines Süchtigen in seiner Sucht gibt es schon zuhauf Bücher, Filme und Musik. Den Weg aus der Sucht hinaus mitzuerleben, das ist etwas, wovon man wenig weiss.

Wenn ich an die Zeit zurückdenke, wo die Suche nach Heroin jede Minute meines Tages beherrschte, wie oft geriet ich an den Rand der Verzweiflung, nur weil ich keine Ideen mehr hatte, wie ich meiner Sucht Herr werden könnte.

Ja, ... so gut wie jeder, der in der Sucht gefangen ist, »sucht« einen Ausweg. Zu wenige finden ihn. Damals wäre mir ein Buch, wie dieses hier herzlichst willkommen gewesen. Es geht dabei nicht einmal darum, dass mein Weg aus der Sucht auf andere anwendbar ist. Das ist nicht möglich. Sucht ist so individuell wie der Süchtige selbst.

Aber mitzuerleben, zu lesen, wie der Kampf gewonnen werden kann, das hilft dabei die Hoffnung des Süchtigen aufrecht zu erhalten. Im Idealfall soll die Geschichte Angehörigen, Suchtberatern und Therapeuten und vielleicht sogar der Allgemeinheit und Politikern eine positive Perspektive geben. Ich beschloss also, beim Eintritt in die Therapie,

täglich Tagebuch zu führen. Später, wenn ich die Therapie abgeschlossen hätte und »nie mehr« Heroin zu mir nähme (ich war so naiv...), würde ich auf Grund dieses Materials ein Buch veröffentlichen. Es wird niemanden überraschen, dass ich nach der Therapie nicht wie erhofft, glücklich, zufrieden und vor allem drogenfrei vor mich hinlebte. Natürlich lief es nicht so rund. Ich bin nach der Therapie noch massive abgestürzt und musste lange kämpfen. Es gelang mir, mit Hilfe der Methadon Substitution mein Leben, ohne Drogen, langsam aufzubauen. Noch später gelang es mir dann, auch Methadon hinter mir zu lassen.

Ich trinke nach wie vor Alkohol, wenn auch nur selten, und ich rauche ab und zu mal an einem Joint, wenn er die Runde macht. Ich habe mir aber, was eigentlich unüblich für »Ex-Junkies« ist, keine ewige Substitution angelacht. Alles in allem dauerte es also mehr als 15 Jahre, bis ich ernsthaft mit dem Schreiben begann. Die vergangene Zeit macht die Geschichte aber keineswegs weniger aktuell. Drogen und deren Konsum gehören zur Menschheit, wie der Papst zum Vatikan. Das heisst natürlich nicht, dass jeder Konsument auch gleich ein Problem bekommt und sich einer Therapie unterziehen muss. Es sei auch dahingestellt ob eine Therapie wirklich der beste Weg ist, sich zu befreien. Rückblickend habe ich in der Therapie nichts gelernt, was ich nicht schon vorher wusste.

Für diejenigen, die meine Kritik am System der Therapie interessiert, empfehle ich, mein Buch zu lesen. Wie mit allem ist die Auseinandersetzung mit dieser Frage differenziert zu betrachten. Einfache Antworten gibt das Leben nie.

### **Hatten Sie Probleme bei der Aufarbeitung Ihrer Suchtgeschichte?**

Das ist etwas, das ich immer wieder gefragt werde. Viele kommen auf mich zu und behaupten: »Das muss schwierig sein, sich so intensiv mit dem Gewesenen auseinanderzusetzen. Ich bin sicher, der Drang wieder Heroin zu konsumieren muss während dem Schreiben immens gewesen sein.«

Ein für alle mal. Nein! Heroin ist weit hinter mir. Mir ist klar, dass viele diese Aussage nicht glauben. Das macht aber nichts. Ich will ja niemanden von meiner Sicht der Dinge Überzeugen, das liegt mir fern. Ich will nur meine Geschichte erzählen und hoffe, dass andere aus meinen Erfahrungen schöpfen, so wie ich es bei all den Büchern mache, die ich lese.

### **Welche Erfahrung haben Sie seit der Veröffentlichung des Buches gemacht?**

Ich habe ganz unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Es ist ja das erste Mal, dass ich ein Buch veröffentliche und ich bin unbedarft, wenn es um die Vermarktung des Buches geht.

Dennoch, ich glaube, nicht falsch zu liegen, wenn ich versuche viele Kontakte zu knüpfen und mein Buch an möglichst vielen Orten vorstelle. Ich habe das Glück, gleich zu Beginn eine Zielgruppe zu haben. Ich begann also Suchtberatungsstellen, betreute Wohngruppen und ähnliche Institutionen in meiner Nähe per Mail anzuschreiben. Ich weiss nicht, was ich erwartet hatte. Dass sich aber auf an die hundert oder mehr E-Mails niemand meldete, fand ich

dann doch etwas deprimierend. Bald näherte sich das Datum für die erste Messe. Ich freute mich riesig auf Leipzig. Da ich aber mit meiner üblichen Arbeit als Privatlehrer zeitlich recht ausgelastet war, kam ich nicht dazu, mir ein neues Marketingkonzept für diesen Anlass auszudenken. Also fuhr ich mit derselben Strategie fort. Ich suchte im Netz nach Adressen von Organisationen, die aus meiner Sicht Interesse an meinem Buch haben könnten und schrieb ihnen einen leicht abgeändert Version meines ursprünglichen Briefes, den ich in der Schweiz verwendet hatte. Keine 24h später bekam ich Antworten. Nicht solche, die sich bedankten aber keine Zeit oder Interesse bekundeten. Nein ..., die wollten mich wirklich sehen. Ich freute mich natürlich ungemein.

Ich fragte mich aber, wie kommt es, dass ich in meinem Heimatland keinerlei Feedback, weder positiver noch negativer Art erhielt. Habe ich den Spamfilter der Schweizer unterschätzt oder herrscht einfach kein Interesse an meinem Buch?

Im Gegensatz dazu steht, wenn ich einer bekannten oder unbekanntem Person von meinem Buch und dessen Inhalt erzähle, reagieren alle äusserst aufgeschlossen und möchten mehr erfahren.

Wie kommt es also, dass ich in der Schweiz von Institutionen, die sich mit Sucht befassen oder die ein Interesse an Prävention haben sollten, geflissentlich ignoriert werde? Eine Antwort auf diese Frage habe ich nicht. Was ich habe, ist eine Theorie.

Während der 90er Jahre erlangte die Schweiz im Allgemeinen und Zürich im speziellen den fragwürdigen Ruf, ein Mekka für Heroinsüchtige zu sein. Der Platzspitz war in aller Munde. Die offene Drogenszene mauserte sich zu einem nationalen Schandfleck. Als sie geschlossen wurde, die kontrollierte Heroinabgabe eingeführt und der Fokus Ende der 90er auf andere Drogen wie Ecstasy, MDMC, Amphetamine und andere umschwenkte, scheint die Nation beschlossen zu haben, das Thema Heroin für immer und ewig hinter sich zu lassen. Nach dem Prinzip des Vogel Strauss, ich höre, sehe und rieche nichts, also existiert das Problem auch nicht, wird jegliche ernsthafte Diskussion ausgeblendet.

Das ist natürlich nicht nur ein schweizerisches Phänomen. Wie der »alternative Drogenbericht« aus diesem Jahr zeigt, geschieht das auch in Deutschland. Im Gegensatz zu den Helvetiern sind betroffene Stellen, aber immer noch offen und interessiert. Ich glaube, deshalb stoße ich in Deutschland auf wohlwollendes Echo und in meiner Heimat auf Stille. Soweit meine Theorie.

In den Sommermonaten reiste ich in ganz Deutschland herum. Als selbstständiger Privatlehrer habe ich viel Freiheit, die es mir erlaubt, an meinem Buch, der Vermarktung und anderen Projekten zu arbeiten.

Ab Ende Juni habe ich so gut wie keine Schüler mehr. Die Prüfungen sind geschrieben, der Übertritt gesichert, die Lehrstelle oder die Uni befinden sich nur noch wenige Wochen in der Zukunft. Ab diesem Zeitpunkt bis Anfang August habe ich so gut wie keine Arbeit, die mit Schule zu tun hat. In den letzten Jahren besuchte ich meine Mutter, die seit ihrer Pensionierung in Kanada lebt. Bei ihr

lüftete ich mein Hirn und tankte Energie für das folgende Jahr. Zugegeben, letztes Jahr arbeitete ich viel am Feinschliff des Buches, aber ich hatte immer noch genug Zeit zum Nichtstun. Im Vergleich dazu sah mein Plan dieses Jahr wenig erholsam aus. Ich reiste jeden Tag in eine neue Stadt. Ich begann mit Stuttgart, übernachtete in einem Hostel und klapperte am folgenden Morgen von 9.00 Uhr bis etwa 16.00 Uhr Institutionen, die auch nur entfernt etwas mit Sucht zu tun haben, ab.

Ich klingelte unangemeldet und brabbelte mein Sprüchlein: »Hallo, ich bin Tobias Krähenbühl, ich habe im Februar ein Buch veröffentlicht. Es handelt sich um die Therapie von Heroinsucht. Ich reise nun von Stadt zu Stadt von Ort zu Ort und frage die Leute, ob ich mein Buch kurz vorstellen darf oder ob ich, zu einem späteren Zeitpunkt, vorbeikommen darf, um eine Lesung oder Diskussionsrunde zu halten.«

Das funktionierte wunderbar. Ich kam beinahe überall ins Gespräch. Da ich unangemeldet auftauchte, hatten nicht immer alle Zeit, aber der erste Kontakt war geknüpft, die Menschen haben mich gesehen. Dieser Punkt ist mir sehr wichtig. Ich glaube an den persönlichen Kontakt. Ich glaube daran, dass es wichtig ist seinem Gegenüber in die Augen zu sehen. Vielleicht täusche ich mich, aber ich gehe davon aus, dass eine E-Mail, sei sie noch so gut geschrieben, niemals denselben ersten Eindruck erweckt, wie den Fuss sprichwörtlich in der Tür zu haben. Manchmal blieb ich für Stunden, aber meistens gab ich eine Leseprobe, ein Buchzeichen und mein Kärtchen ab, nahm entsprechendes entgegen und spazierte zum nächsten Standort. Jeden Abend bereitete ich eine Route vor und gab die Adressen in mein Handy ein. So konnte ich ohne Suchen von einem Ort zum nächsten spazieren.

Am Abend fuhr ich in die nächste Stadt in ein neues Hostel und wiederholte den Ablauf. Zu Beginn war ich drei Wochen am Stück unterwegs, später fuhr ich am Wochenende nach Hause. Jetzt, wo mein normaler Broterwerb wieder einsetzt, organisiere ich mich so, dass ich einmal im Monat für zwei bis drei Tage eine Stadt besuche. Da ich mittlerweile viele Kontakte habe, melde ich mich diesmal an. Ich organisiere Lesungen, Podiumsdiskussionen und Besuche bei unterschiedlichsten Stellen.

#### Wie geht es weiter?

Ich habe viele Ideen. Ich habe viele Menschen kennen gelernt, mit denen ich einige dieser Ideen zu verwirklichen versuche. Ich schreibe an der Fortsetzung. Die Therapie dauerte 300 Tage. Sie war aufgeteilt in die Eintrittsphase von zwei bis drei Wochen, der Therapiephase von 4 bis 5 Monaten und der Austrittsphase von 3 bis 4 Monaten.

Als ich die Eintrittsphase, 17 Tage, zu Papier gebracht hatte, waren schon über 200 Seiten voll. Ich dachte mir, wenn ich jetzt weiterschreibe, dann wird aus dem Manuskript ein Magnus Opus von 1500 bis 2000 Seiten. So etwas wird niemand freiwillig lesen. Ich entschied mich, meine Geschichte entsprechend der Therapie aufzuteilen.

Ich möchte erreichen, dass nicht nur Menschen mein Buch lesen, die etwas mit Sucht zu tun haben. Also nicht nur Süchtige, Angehörige oder solche die mit ihnen zusammenarbeiten möchte ich ansprechen. Die Suchtprävention

ist mir ein grosses Anliegen. Ich würde gerne mehr mit Jugendlichen, die wenig oder keinen Kontakt zu Drogen haben, zusammenarbeiten. Ich bin überzeugt, dass es für die Gesellschaft als Ganzes von Vorteil ist, wenn sie sich mit den Themen Drogen und Sucht auseinandersetzt. Es geht nicht darum, Sucht ins Zentrum der öffentlichen Diskussion zu rücken. Sie ist ein Teil, von dem was unsere Gesellschaft ausmacht mehr nicht. Sie sollte deswegen nicht aus der Diskussion verbannt werden, nur weil es vielleicht etwas unangenehm ist darüber zu sprechen, dürfen wir sie nicht meiden.

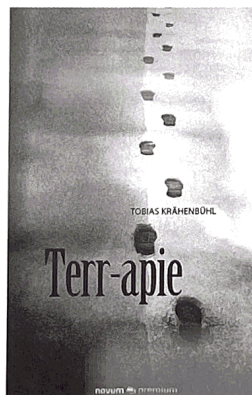
Ein gesundes Mittelmass und vor allem ein differenzierter Ansatz ohne Schwarz- beziehungsweise Weißmalerei wäre für uns alle gut. Im Leben kann man nie vorhersehen, wann man von einem Zaungast, den Süchte am Rande interessieren, zu einem Betroffenen wird. Leider geht das häufig sehr schnell vonstatten und wenn man dann so unbedarft ist, wie ich es war, kämpft man für eine lange Zeit.

**Vielen Dank Tobias für dieses schöne Interview.**

*Tobias Krähenbühl*

Terr-apie

Die ehrliche, ungeschönte Geschichte über Sucht, Entzug und Therapie aus der Sicht eines Süchtigen auf sich selbst und andere Süchtige – ein packender Bericht voller Dramatik, absurder Komik, Tragik und Galgenhumor: ganz ohne Selbstmitleid.



Format: 13,5 x 21,5 cm  
Seitenanzahl: 210  
ISBN: 978-3-903155-76-3  
Erscheinungsdatum:  
30.01.2018