



contact

Tobi: Tagebuch eines Suchtaussteigers

Schülerstudie:

detaillierte Auswertung der Daten

Jonas Hiller:

«Ich bin süchtig nach Perfektion»



Aus dem passionierten Leser wurde ein Vielschreiber: Tobias Krähenbühl hat das Tagebuch, das er während seiner Therapie geführt hat, zu einem Roman verarbeitet. Bild: Pia Neuenschwander

«Die besten Geschichten schreibt das Leben»

Tobias Krähenbühl will seinen Teil zur Suchtprävention beitragen. In seinem Buch «Terr-apie» beschreibt er seinen Weg aus der Heroinsucht – realistisch, packend und schonungslos ehrlich.

«Ich war nie der typische Drogensüchtige und sah, abgesehen von den Einstichen an Armen und Beinen, auch nicht so aus. Ich hatte eine Wohnung, Arbeit, genügend Geld und die Ansätze eines sozialen Lebens ausserhalb der Drogenszene.» Als er mit 21 Jahren das erste Mal Heroin schnupfte, hatte der heute 46-jährige Tobias Krähenbühl wenig Ahnung, was er zu sich nahm. Er genoss das Gefühl, das die Droge in ihm auslöste und begann, regelmässig zu konsumieren.

Gleichzeitig absolvierte er eine Filmschule in Kanada und arbeitete nach seiner Rückkehr in die Schweiz als Cutter, später als Chefgrafiker bei verschiedenen Fernsehsendern und Produktionsfirmen. Bis nach und nach regelmässig Entzugserscheinungen auftraten und er in eine immer stärker werdende Abhängigkeit geriet, die schlussendlich auch dazu führte, dass er seine Stelle verlor. «Doch ich konnte mich nicht

mit dem Gedanken anfreunden, ein Süchtiger zu sein und versuchte alle paar Tage oder Wochen einen Entzug. Lügen, Betrügen und Stehlen gehörten bald zu meinem Alltag. Ich fing an, mich selbst zu verachten, das wiederum steigerte meinen Hunger nach Heroin.»

Langer Weg bis zum Ausstieg

Unterhält man sich heute mit dem grossgewachsenen, kräftig gebauten 46-Jährigen, fällt auf, wie präzise und wortgewandt er sich ausdrückt. Mit welcher Klarheit er auf die Jahre zurückschaut, in denen er Heroin konsumiert hat. Und wie er sich mit der Zeit auseinandersetzt, in der er eine Therapie absolviert hat – in der Hoffnung, danach endgültig drogenfrei zu leben. Bis es so weit war, musste er noch einige Jahre kämpfen, massive Abstürze überwinden, doch allmählich gelang es ihm, ein neues Leben aufzubauen.



Liebe Leserinnen,
liebe Leser

Die Zeit vor den Feiertagen ist für die meisten mit vielen Verpflichtungen überladen. Es geht mir auch so: So vieles will ich noch in diesem Jahr erledigen und ad acta legen. Dennoch möchte ich es nicht versäumen, jene Werte in Erinnerung zu rufen, die unsere Gesellschaft zusammenkitten: Solidarität, Anteilnahme und Mitgefühl zählen dazu. Ich denke, dass gerade die emotionsvolle (Vor-)Weihnachtszeit dazu legitimiert, daran zu appellieren.

Menschen, die selbst oder in der Familie von einem Suchtproblem betroffen sind, fühlen sich am Jahresende besonders einsam. Der durch Konflikte, Gesundheits- oder Geldsorgen belastete Alltag steht in einem starken Kontrast zu der feierlichen Stimmung ringsum.

Die Zeit vor Weihnachten ist deshalb immer auch der Moment, an all jene zu denken, denen es weniger gut geht. Sie leben unter uns: Suchtkranke, ihre Angehörigen und Kinder. Sie zu unterstützen ist auf vielseitige Weise möglich: Sich Zeit nehmen, um zuzuhören und nachzufragen, Hilfe anbieten. Auch mit einer Spende können Sie Gutes bewirken. So können wir dank Ihnen Menschen in schwierigen Situationen helfen. Ohne unseren Hilfsfonds wären die Zuwendungen in Notlagen nicht denkbar. Wir danken allen für die treue Unterstützung und wünschen ein besinnliches Jahresende.

Grégoire Vittoz
Direktor Sucht Schweiz

Eine bewegende Geschichte

Seit 13 Jahren arbeitet der Aargauer mittlerweile erfolgreich als Privatlehrer; er unterrichtet, ausser Musik und Kunst, alle Fächer auf allen Stufen – vom zehnjährigen Privatschüler bis zur Matur, vom Lernenden und Studenten bis zum Berufstätigen in einer Weiterbildung. Während sechs Monaten arbeitete er zudem als Betreuer für suchtkranke Menschen. Im letzten Jahr hat er sein erstes Buch, «Terr-apie», herausgegeben. Darin beschreibt er in Romanform seinen Aufenthalt in einer Entzugsklinik und den Beginn der neunmonatigen anschliessenden Therapie. «Es ist eine Geschichte über Sucht aus der Sicht eines Süchtigen auf sich selbst und andere Süchtige, die alle der Sucht zu entsagen suchen», so «Tobi». Als Grundlage diente das Tagebuch, das er während dieser Zeit geführt hatte.

Diskussion über Sucht anstossen

So schonungslos wie er seine Geschichte erzählt, so offen und analytisch schreibt Tobias Krähenbühl auch über sein Leben, seine Heroinsucht, seine Freundschaften, seine Gedanken und seine Therapie – und gleichzeitig kritisiert er das System der Therapie, der Drogenhilfe und der Suchtberatung. «Viele Entzüge und Therapien verlaufen erfolglos, weil Institutionen oder Therapeuten die Drogensüchtigen zu sanft

«Den Entzug schafft nur, wer schonungslos ehrlich mit sich ist.»

behandeln, statt ihre inneren Konflikte ungeschönt an den Tag zu zerren. Den Entzug schafft nur, wer schonungslos ehrlich mit sich ist.» Doch wichtiger als Kritik am System ist Tobi, die Diskussion über das Thema Sucht im Allgemeinen sowie die Folgen in der Gesellschaft anzufachen. «Das Thema ist nach wie vor tabu, das habe ich auch in meiner Zeit als Süchtiger immer wieder erlebt. Doch ich möchte meine Erfahrung zur Verfügung stellen, damit Drogen und Alkohol nicht zum einzigen Dreh- und Angelpunkt eines Menschenlebens werden.»

Immer wieder reist er darum von Stadt zu Stadt, vor allem in Deutschland, hält Lesungen, nimmt an Diskussionsrunden teil, stellt sein Buch vor und besucht Buchmessen. Eigentlich würde er auch in der Schweiz gerne seine Erfahrungen einem breiteren Publikum weitervermitteln. Ein weiteres Anliegen, das ihm am Herzen liegt, sind die Angehörigen von Süchtigen: «Dass sie an der Sucht des geliebten Menschen und dessen meist tödlich endender Spirale ebenso leiden und zu zerbrechen drohen, geht oft vergessen. Leider finden sie selten Hilfe und Halt. Das möchte ich ändern.»

Momentan schreibt Tobias Krähenbühl an der Fortsetzung seines Erstlingsromans – Band 2 und 3 widmen sich der Therapiephase und der Austrittsphase. Überhaupt möchte der passionierte Vielleser und Filmliebhaber noch mehr schreiben. «Ich habe einige Ideen, die nichts mit der Suchtproblematik zu tun haben – die besten Geschichten schreibt das Leben.»

(Kerstin Wälti)



Terr-apie von Tobias Krähenbühl:
210 Seiten, ISBN 978-3-903155-76-3