

Das Geistliche Wort | 13.08.2023 08:40 Uhr | Titus Reinmuth

In der Clean-WG

Aus rechtlichen Gründen enthält das Audio nicht die im Manuskript genannte Musik.

O-Ton 01 Louis: Wir haben uns echt alle sehr gut verstanden, auch so auf dieser Freizeitebene, zusammen was zu unternehmen, sich zu bewegen und Spiele zu spielen oder einfach nur Blödsinn zu machen und irgendwie zu erzählen.

O-Ton 02 Joschka: Für mich war so ein ganz klarer Punkt, wo ich gemerkt habe, okay, es geht wirklich weiter jetzt irgendwie in meinem Leben, (...) du lebst gerade einfach dein Leben und hast Spaß daran.

O-Ton 03 Julian: Man weiß vieles übereinander. Ich glaube, die Option, dass man dann rausgeht und sich eine neue WG sucht, die erscheint im ersten Moment viel kleiner, als dass man sich mit den Leuten zusammentut, die eh einen schon über die letzten Jahre unterstützt haben.

Autor: Die Wohngemeinschaft von Louis, Joschka und Julian ist eine sogenannte Clean-WG. Wir sind an einem Freitagabend verabredet. Durch den Flur schlängele ich mich an zwei Fahrrädern vorbei und lande direkt in der großen Küche. Rumo, ein kleiner, wilder Mischlingshund, begrüßt mich, sagen wir mal: skeptisch. Ich sehe mich um. Alles wirkt sehr ordentlich, sauber, aufgeräumt. Hier gibt es offenbar Regeln, und die jungen Männer, Mitte 20, scheinen sich an ihre Absprachen zu halten. "Clean-WG", das heißt: Louis, Joschka und Julian haben eine Suchtgeschichte und sind heute clean. Für die Sendung soll ich sie beim Vornamen nennen. Clean, das bedeutet zum Beispiel, in diesem Haus gibt es keinen Alkohol. Im Kühlschrank sind nur Wasser, Softdrinks, Säfte.

O-Ton 04 Julian: Man lernt ja neue Verhaltensmuster, die so die alten überdecken sollen, dass man halt nicht wieder zu der Substanz greift. Die soll man weiterleben. Und deswegen sind solche Clean WGs eigentlich perfekt, dass man das nicht vergisst, dass man trotzdem noch ein Problem hat und dass man sich weiterhin trifft. Aber auf jeden Fall tut es gut, mit seinesgleichen einfach dann zusammen zu wohnen.

O-Ton 05 Louis: Man muss dann aber gucken natürlich, dass man mit Leuten sich was sucht oder zusammenwohnt, mit denen man sich gut versteht, mit denen auch Spaß haben kann, ohne nur rein auf dieser Therapieebene zu leben. Das ist voll wichtig. Ich glaube, sonst hätte das bei uns nicht so lange geklappt.

Autor: Bei ihnen hat es geklappt. Die jungen Männer unternehmen tatsächlich viel zusammen. Ein Grillabend, eine Fahrradtour, solche Dinge. Mich interessiert: Wie haben sie den Weg heraus gefunden aus der Krise, aus der Sucht? Was hat ihnen dabei geholfen, wer hat sie unterstützt, gab es Hindernisse, woher haben sie überhaupt die Kraft gewonnen, diesen Weg zu gehen und sich ein neues, ein anderes Leben aufzubauen?

Musik: Early morning blues

Komponist: Lenny Kravitz; Album: Are You Gonna Go My Way (20th Anniversary Deluxe Edition); 2013 Virgin Records; LC: 33687

O-Ton 06 Julian: Bei mir war es so: Ich hatte ein Praktikum in der Bahnhofsmmission gemacht und habe da einfach gesehen, wo Alkoholsucht enden kann.

Autor: So erinnert sich Julian. Und so enden will er nicht.

O-Ton 07 Julian: Und ich war einmal bei einem Jugendtag. Das war sogar ein katholischer Jugendtag, und da hat einer über seine Erfahrungen in der Klinik berichtet und er hat es so blumig dargestellt, dass es für mich nicht mehr so die Angst gemacht hat. Und was ich mir gesagt hatte, als ich in die Klinik gegangen bin, ist, dass ich einfach mehr kann als jetzt noch den ganzen Rest lang zu trinken.

Autor: "Ich kann mehr." Das ist für Julian ein wichtiger Leitsatz geworden. So wie bisher soll es jedenfalls nicht weitergehen.

O-Ton 08 Julian: Das war einfach spannend zu sehen, wie sehr man eigentlich aufs Abstellgleis gefahren ist mit seinem eigenen Leben. Und dass man jetzt nicht mehr weiterweiß. Das ist so ein kränkender Moment für ein Ego, dass man jetzt das, was man eigentlich so Jahre lang gemacht hat, dass das nicht mehr funktioniert und dass man sich jetzt neue Sachen ausdenken muss. Und ich finde es aber richtig wichtig, dass es den Punkt gibt und dass man sich darauf einlässt.

Autor: Ein Punkt, an dem sich alles verändert. Diese Kränkung hinter sich lassen und sich ein komplett neues Leben ausdenken. Wie soll das eigentlich gehen?

O-Ton 09 Julian: Das ist eine Schwelle. Ja, ich finde, es wird einem relativ leicht gemacht, in

der Therapie darüber hinwegzukommen, weil man viele Erfolge erlebt. Ich hatte in der Zeit in der Klinik, ich glaube, so glücklich war ich danach nicht mehr, weil ich mich um nichts kümmern musste, weil die Zukunftsängste weg waren, weil klar war, Du bist jetzt hier, du hast eine Aufgabe, das ist Therapie. Hier sind 15 andere Menschen in einer Gruppe, die dich dabei begleiten. Und du hast sogar noch Therapeutinnen, die dich an die Hand nehmen und die deine Probleme ernst nehmen.

Autor: Am Anfang stehen zwei Wochen Entgiftung. Dann beginnt eine Langzeittherapie. Stationär. Es gibt viele Regeln. Ein Spaziergang ist das nicht. Aber...

O-Ton 10 Julian: ... wenn einfach auf einen gehört wird, wenn sich Menschen interessieren für so wie man geworden ist, dann hat sich das für mich manchmal angefühlt, als wäre es nur so ein Bus, der dich einfach in eine bessere Zukunft bringt. und du musst einsteigen und es trägt dich durch die intensive Zeit, wo du kein Handy hast, wo du ab von der Gesellschaft bist, wo du zehn Minuten irgendwie eine Telefonzeit hast in der Woche. Dich trägt irgendwie dieses Gefühl, diese Hoffnung, dass es irgendwo einen Punkt gibt für dich, für den es sich lohnt, irgendwie das alles auf sich genommen zu haben.

Autor: Julian ist heute 23 Jahre alt und studiert Soziologie und Politik. Gefragt, wer ihn auf diesem Weg am meisten unterstützt hat, nennt er zuerst seine Mitpatientinnen und -patienten.

O-Ton 11 Julian: Wenn man ein richtiges System hat und wenn die Menschen um einen herum gut sind, und ich habe gute Leute mit mir, die mit mir Therapie gemacht haben in jeder Station, die einen einfach immer motiviert haben, dann wird es eigentlich ein Leichtes.

Musik: Early morning blues

Komponist: Lenny Kravitz; Album: Are You Gonna Go My Way (20th Anniversary Deluxe Edition); 2013 Virgin Records; LC: 33687

Autor: Nicht immer geht es so leicht, wie Julian es berichtet, zumindest im Rückblick. Joschka zum Beispiel hat seine Sucht lange ignoriert. Bis ein paar Dinge passieren, die er nicht mehr ignorieren kann.

O-Ton 12 Joschka: Mir wurde der Führerschein entzogen, weil ich auf Drogen Auto gefahren bin. Und dann konnte ich meinen mein Job nicht mehr machen, weil ich da im Auto hinfahren musste und dann hatte ich keinen Job mehr. Das war die pure Scham. Also das hat mein Selbstbewusstsein ziemlich angerissen, muss man sagen. Alle anderen hatten schon eine Ausbildung und ich war 21 und krieg es nicht auf die Reihe. Ich war so richtig verloren.

Autor: Joschkas Vater bringt ihn in eine Klinik zu einer Entgiftung. 14 Tage. Doch zurück in seinem gewohnten Umfeld fällt Joschka auch zurück in die Sucht. Es braucht einen zweiten Anlauf. Diesmal geht es anschließend in eine Übergangseinrichtung. Joschka lässt sich mit anderen zusammen die Klinik zeigen, in der er eine richtige Therapie machen könnte. Denn er will dranbleiben. Und das klappt.

O-Ton 14 Joschka: Ich habe das wirklich von Anfang an alles so in mich eingesaugt und aufgenommen. Diese ganzen Regeln. Weil das von Anfang an so ein so einen krassen Effekt auf meinen ganzen Gefühlszustand hatte. Ich fühlte mich plötzlich so unbeschwert und leicht. Einfach, weil das alles, weil dieser ganze Dreck und so, den ich so angesammelt habe, ist einfach von mir abgefallen. Auch durch diese krasse Abtrennung von meinem alten Umfeld und in meinem Fall auch von meinen Eltern. Das sind keine bösen Menschen oder so, die haben mich nie schlecht behandelt, aber die waren irgendwie immer sehr um mich besorgt. Einfach mal komplett frei zu sein von dieser Kontrolle durch meine Eltern. Und dieses ständige Nachfragen Wo bist du? Was machst du? Wirklich heilsam.

Autor: So wie Joschka vor mir sitzt am Küchentisch, wirkt er nicht nur ruhig und nachdenklich, sondern auch offen. Sehr bereit, über alles zu sprechen. Man merkt nicht sofort, dass ihm das auch schwerfällt. Er beschreibt sich als sehr introvertiert. Aber...

O-Ton 15 Joschka: Ganz oft, wenn ich mal ein tiefergehendes Gespräch mit einem meiner Mitbewohner oder Freunden habe, dann geht es mir danach richtig gut. Aber wenn ich dann wieder daran denke, dass ich das, also irgendwie in der Zukunft, mich mit Leuten zusammenzusetzen, dann sträubt sich wieder alles in mir dagegen. Ich muss das schon immer so bei the hard way lernen, einfach und immer wieder aufs Neue.

Autor: Mich beeindruckt das. Zu hören, wie jemand gewachsen ist in der Therapie. Das gilt bei Joschka noch für einen anderen Bereich. Früher konnte er kaum sagen, was er eigentlich gut kann, wo seine besonderen Fähigkeiten liegen. Das hat sich erst in der Therapie entwickelt. Heute, mit 28, arbeitet Joschka als Berater und Verkäufer in einem Fahrradladen. Und er kann noch viel mehr.

O-Ton 16 Joschka: Ich kann gut zuhören. Ich bin empathisch. Und für mich selbst: Ich kann gut Sport. Ja, und ich kann gut Leute für Dinge begeistern. Wenn mir etwas Spaß macht, dann kann ich das, glaube ich, sehr gut vermitteln. Und ich kann gut mit Tieren umgehen, glaub ich. (lachen)

Autor: Alle am Tisch lachen, weil auch sie den kleinen wilden Mischlingshund Rumö längst ins Herz geschlossen haben. Sich um Rumö kümmern zu können, ist für Joschka sehr wichtig. Es hilft ihm dabei, stabil zu bleiben.

O-Ton 17 Joschka: Ich persönlich finde jetzt gerade sehr guten Sinn, einfach die

Verantwortung für etwas zu haben. Das ist in meinem Fall mein Hund. Also das gibt mir, das gibt mir wirklich den Sinn, morgens aufzustehen, zur Arbeit zu gehen. Du brauchst einfach – vor allem als jemand, der aus so einer Perspektivlosigkeit kommt – Du brauchst einfach schon so einen starken Sinn. So eine Sinnhaftigkeit. Warum du eigentlich weitermachen willst.

Musik: Sad and Happy Blues

Interpretin: Kinga G?yk; Album: Rejestracja; Label: GAD Records; LC: 62486

O-Ton 18 Louis: Ich bin dann schon seitdem ich 17 war, nicht mehr zur Arbeit gegangen, war stark depressiv, sehr antriebslos aufgrund von Alkohol und Cannabis und anderen Drogen. Und genau meine Mutter hat es – ich habe bei meiner Mutter gewohnt – nicht ausgehalten. Also sie konnte das wirklich nicht mit ansehen. Es war auch für mich sehr schlimm, weil es für sie so schlimm war.

Autor: So erinnert sich Louis. Tatsächlich zieht seine Mutter eines Tages die Reißleine. Louis soll ausziehen oder eine Therapie machen. Eins von beidem.

O-Ton 19 Louis: Also ich bin dann in die Therapie gegangen und war da vollkommen überwältigt von diesem Regel-Katalog und dieser Enge der Therapeuten zu den Patienten. Also das hat mich so überwältigt, diese Offenheit und dieses... Ich soll jetzt in mein, in dieses Heft, da schreiben meine Gefühle und dann in den Briefkasten da. Also man muss in so genanntes Gefühls-Tagebuch schreiben und das war für mich so was Udenkbares, dass ich am liebsten direkt gegangen wäre.

Autor: Zum Glück bleibt Louis. Auch er erlebt erste Erfolge. Louis nennt das Selbstwirksamkeit.

O-Ton 20 Louis: Aus dieser Sucht rauszukommen, habe ich gedacht, das gibt mir Kraft. Ich fühle mich selbstwirksam. Wie ich halt Krisen bewältige, das war bei mir ganz klar so Selbstwirksamkeit, weil ich das davor nicht viel hatte. Ich habe viel Sachen aufgeschoben und immer in den Tag rein gelebt, verdrängt und war eigentlich, wenn ich dann mit mir selber war, sehr unglücklich über diese ganzen Sachen.

Autor: Es sind oft ganz einfache Dinge. Aufgaben zu bewältigen, das wirkt.

O-Ton 21 Louis: Ich fühle mich wirksam. Ich fühl mich bestätigt in dem, was ich tue, dadurch, dass ich ein besseres Gefühl habe, wenn es erledigt ist. Ich fühle mich, als könnte ich mit meiner Kraft einfach was schaffen.

Autor: Eine Struktur zu haben, einen Alltag zu bewältigen, Aufgaben zu erledigen, das war ein erstes Geländer, das Louis und den anderen Halt gegeben hat.

O-Ton 22 Louis: Ja, und in der Therapie würde ich sagen, dass mir die Psychotherapie am Anfang auf jeden Fall sehr viel, sehr viel Kraft gegeben hat und sehr viel Unsicherheit genommen hat. Auf jeden Fall, weil ich war doch sehr unsicher und traurig. Und da konnte man sehr viel rauslassen, hatte ich das Gefühl. Ich habe da sehr viel geweint und es hat so viel sich erst mal gelöst. Und erst mal man hat so Vertrauen und dieses sich öffnen innerlich gelernt oder erfahren. Ich glaube, die Psychotherapie und diese Gruppen, diese intensiven, sich auch dann vor anderen dann als nächsten Schritt zu öffnen, fand ich sehr hilfreich.

Autor: Louis, 22, macht heute eine Ausbildung zum Zweiradmechaniker und arbeitet im gleichen Laden wie Joschka. Er hat wieder guten Kontakt zu seiner Mutter.

O-Ton 23 Louis: Meine Mutter gibt mir immer noch eine gewisse Sicherheit. Ich gehe gern wieder dorthin zurück, wo sie wohnt und mach da mal, wenn ich Urlaub habe, ein bisschen Ferien und bin da sehr gern auch mit meinen Schwestern. Das war ja jetzt kein Umfeld, was ich meiden möchte. Auf keinen Fall. Und es gibt mir immer noch sehr viel, sehr viel Kraft und Sicherheit. Meine Schwester und meine beiden Schwestern und meine Mutter auf jeden Fall.

Musik: Sad and Happy Blues

Interpretin: Kinga G?yk; Album: Rejestracja; Label: GAD Records; LC: 62486

Autor: Alle drei, Julian, Joschka und Louis, haben an irgendeinem Punkt eine Entscheidung getroffen und ihr Schicksal selbst in die Hand genommen. "Ich kann mehr" hat Julian sich immer wieder gesagt. "Ich fühle mich komplett frei" – so hat es Joschka erlebt. "Ich bin selbst wirksam" ist die Erfahrung von Louis. Jeder von ihnen ist aufgestanden und hat sich auf den Weg gemacht. In eine Therapie. In einen Heilungsprozess. In ein anderes, neues Leben, dass sie alle am Ende zusammengeführt hat in diese WG, an diesen Küchentisch.

Es gibt eine Heilungsgeschichte im Neuen Testament, die etwas Ähnliches erzählt (vgl. Joh 5). Da liegt ein Gelähmter am Rand eines Teichs. Das Wasser soll eine heilsame Kraft haben, immer wenn es sich bewegt. Wer dann als erster im Wasser ist, wird gesund. Der Mann ist seit vielen Jahren krank. Jesus sieht ihn dort liegen und fragt ihn: Willst du gesund werden?

Eine wichtige Frage. Nach so vielen Jahren könnte sich der Kranke auch eingerichtet haben in seiner Krankheit. Er ist vielleicht träge geworden. Traut sich nicht, wirklich Hilfe zu organisieren. Andere, die ihn unterstützen, da hinzukommen, wo er gesund werden könnte. Als Jesus ihn anspricht, sagt er nicht: Klar will ich gesund werden, sondern jammert vor sich hin: Ich habe keinen, der mich in den Teich bringt. Und wenn ich es allein versuche, steigt immer ein anderer vor mir hinein. Da sagt Jesus zu ihm: Steh auf, nimm deine Matte und geh! Für mich klingt es so, als hätte Jesus zu ihm gesagt: Du kannst mehr! Befreie dich

von dem, was dich so lange krank sein lässt! Du kannst das selbst bewirken. Die Geschichte erzählt: Im selben Augenblick wird der Mann gesund. Er nimmt seine Matte und geht.

Musik: Rise and Fall

Komponist: Wolfgang Haffner; Album: Silent World; Label: ACT Music+Vision GmbH+Co.KG; LC: 07644

Autor: Julian, Joschka und Louis sind irgendwann aufgestanden und sind gesund geworden. Wo sind sie angekommen? Was brauchen sie, um weiter gut und stabil zu leben?

O-Ton 24 Julian: Also ich bin leider immer noch eher labil einfach unterwegs. Ich habe auch immer noch Psychotherapie, also Gruppen-Psychotherapie und was ich weiterhin brauche, ist glaub einfach viel Bezug und viel sich auffangen zu lassen.

Ich erlebe immer noch viele Krisen, kleine Krisen. Und ich glaube, im Optimalfall schaut man dann drauf mit Menschen, bei denen man sich fallen lassen kann, wenn man selber dazu in der Lage ist. Aber das würde ich auf jeden Fall sehr ratsam finden, dass man sich anvertrauen lernt.

Autor: So sieht das Julian. Und Louis sagt:

O-Ton 25 Louis: Also was ich brauche, ist auf jeden Fall Struktur und das Zusammenleben mit Menschen oder das Zusammensein einfach. Ich profitiere sehr davon, auch wenn es nur ein Gefühl ist, dass Leute im Haus sind. Genau das gibt mir Halt. Und was gibt mir sonst noch Kraft? Ich brauch Bewegung, Sport und Hobbys. Das gibt mir viel, viel Lebensfreude.

Autor: Joschka kann das nur bestätigen.

O-Ton 26 Joschka: Bei mir ist es auch wirklich meine WG. Das ist der Kern dessen, was mich clean hält, muss man wirklich sagen.

Autor: Er hat für sich noch etwas anderes entdeckt.

O-Ton 27 Joschka: Also Drogen nehmen ist ja was Extremes. Und für mich war es immer gut als Ausgleich für dieses Extrem, was anderes Extremes zu machen. Also Extremsport oder so wie zum Beispiel echt weit und lang Fahrrad fahren... Und wenn du zum Beispiel jetzt in meinem Fall, wenn du irgendwie 100 Kilometer oder mehr am Tag Fahrrad fährst, dann ist das geilste Gefühl, weil du eben wirklich selbst dafür verantwortlich bist.

Autor: Ob Menschen, die glauben, noch eine andere Kraftquelle haben? Ich will gerade mein

Aufnahmegerät abschalten, da hat Julian noch diesen Gedanken.

O-Ton 28 Julian: Wenn man süchtig ist, dann kommt es ein bisschen daher, dass man so eine kleine Sehnsucht verspürt oder auch etwas sucht. Etwas, das einfach so ein Stückweit wie ein Pflaster für eine Verletzung wirkt. Und ich glaube, das kann Gott schon darstellen. Und ich glaube auch, dass wenn Menschen irgendwie an Gott glauben, dass sie darin so ein Halt finden, dass sie nicht unbedingt auf Substanzen diesen auslagern müssen.

O-Ton 29 Joschka: Ja, oder dass sie vielleicht, wenn es so weit kommt, also dass sie in eine Sucht fallen. Dass ihnen der Glaube zu Gott wahrscheinlich eine ganz, ganz große Hilfe ist, da wieder rauszukommen.

Autor: Interessante Thesen. Joschka erinnert sich, er hatte am Anfang nichts, woran er hätte glauben können.

O-Ton 30 Joschka: Das kam erst so in der in der Therapie. Also auch nicht der Glaube an Gott, aber der Glaube an etwas, so dass etwas meinem Leben Sinn gibt.

Autor: Er kann das am Ende sehr einfach auf den Punkt bringen.

O-Ton 31 Joschka: Wenn ich diese Leute nicht hätte. Die, die mich schon so lange begleiten, dann würde ich hier nicht sitzen. Doch das ist schon der wichtigste Punkt: Einfach Leute zu haben, die sich um einen sorgen und um die man sich sorgt. Beides.

Autor: Ganz gleich, ob Sie selbst in einer Krise stecken oder jemanden kennen, der betroffen ist, ich wünsche Ihnen genau das: Dass Sie jemanden haben, der sich um Sie sorgt und dass da jemand ist, um den Sie sich sorgen. Einen guten Sonntag wünscht Ihnen Rundfunkpfarrer Titus Reinmuth aus Wassenberg.

Musik 1: A new door

Titel: A new door; Text und Musik: Lenny Kravitz, Album: It Is Time for a Love Revolution;
Label: Universal Music; LC: 97777