

Kirche in WDR 2 | 13.11.2024 05:55 Uhr | Titus Reinmuth

## Wege aus der Sucht

O-Ton 01: Also ich habe schon ich glaube mit 15 angefangen Alkohol zu trinken und auch regelmäßig. Aber so richtig Klick gemacht hat es erst bei Gras.

Autor: So erinnert sich Joschka. Heute ist er 30 und seit vielen Jahren clean. Er wohnt immer noch mit alten Freunden in einer Clean-WG. Sie waren zusammen in einer Suchtklinik. Zwei Jahre Therapie, da lernt man sich kennen. Im Podcast Ansprechbar erzählt Joschka seine Geschichte. Er weiß noch genau, wie das war, den Entzug zu machen und mit einer Therapie zu beginnen.

O-Ton 02: Ich habe das wirklich von Anfang an alles so in mich eingesaugt und aufgenommen. 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.

Autor: Bis heute schätzt er, mit anderen zusammen zu sein. Das hat ihm geholfen, nicht nur clean zu werden, sondern auch clean zu bleiben.

O-Ton 03: Ganz oft, wenn ich mal ein tiefergehendes Gespräch mit einem meiner Mitbewohner oder Freunden habe, dann geht es mir danach richtig gut.

Autor: Außerdem treibt Joschka viel Sport. Das gibt ihm heute immer wieder einen Kick. Und der kommt nicht von außen durch irgendwelche Drogen, sondern von innen, von ihm selbst. Seine Erfahrung ist, ...

O-Ton 04: ...dass du dir, um diese Leere, die bleibt, wenn du keine Drogen mehr nimmst, auszufüllen, halt irgendwas anderes suchen musst. Ja, also ein Hobby.

Autor: Wie zum Beispiel Fahrradfahren.

O-Ton 05: Also mir hilft das immer so richtige Gewalt Tour zu machen. So 200-300 Kilometer.

Autor: Freunde, gute Gespräche, Sport, das alles hilft. Und dann gibt' da noch Rumo, einen kleinen, wilden Mischlingshund.

O-Ton 06: ... ich wollte schon immer einen Hund haben. Und für den muss ich natürlich auch Verantwortung bringen. Da kann ich keine Drogen nehmen. ...da muss ich erst mal 15 Jahre clean sein.

Autor: Keine schlechte Methode. Was ihn heute hält? Was seinem Leben Sinn gibt? Für ihn ist das nicht mehr und nicht weniger als Liebe.

O-Ton 07: Das sind eher so Momente wo ich irgendwie wenn ich mit meinem Hund auf dem Boden liege und den streichele, wenn ich irgendwie auch Liebe für meine Freunde oder meine Freundin empfinde und auch für mich selbst natürlich. Das gibt mir den Sinn.

Autor: Und natürlich die andern Jungs in der WG:

O-Ton 08: 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.