

Das Leben in Zahlen

- 4 Ein etwas anderer Blick auf den Alltag

Bild des Monats

- 6 Etwas weniger Pech am Automaten

Schleswig-Holstein Sozial

- 15 Meldungen
- 16 Meldungen
- 17 Kolumne: Raupachs Ruf
- 18



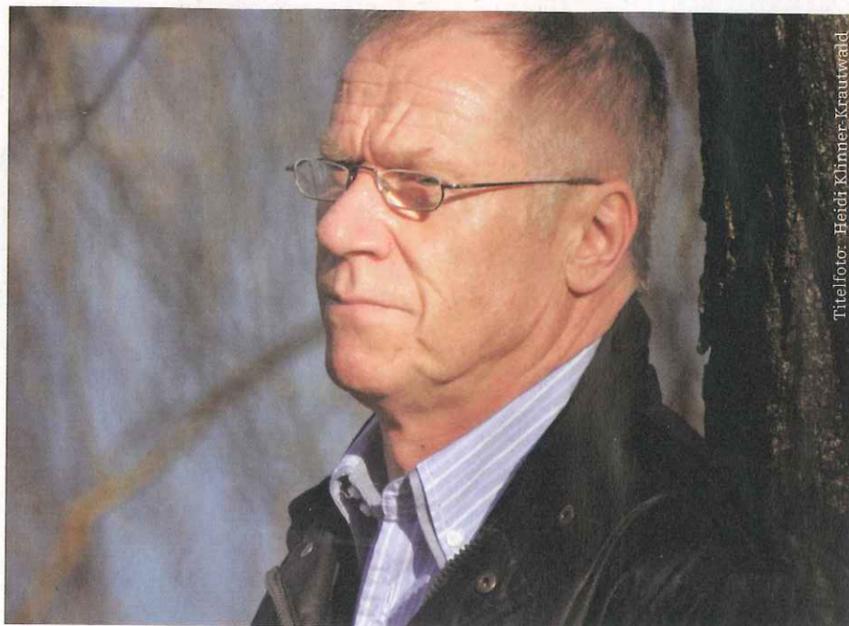
In der Wanderausstellung „Kunst trotz(t) Armut“ sind Werke von Obdachlosen gleichberechtigt neben den Arbeiten namhafter Künstler zu sehen. Ab 20. April wird die Ausstellung im Dom zu Lübeck zu sehen sein.

- 19 Stephané Hessel: Empört Euch!
- 20 Ein kleiner Verlag für Menschen mit besonderen Schicksalen

Auf dem Sofa

- 24 Verkäufer Gabriel Mátè stammt aus der Slowakei und spricht vier Sprachen

Titel



Titelfoto: Heidi Klüner-Krautwald

8 Ein halbes Leben wie im Rausch

Viele Jahre war Christoph Simonis suchtabhängig. Indem er jetzt über sein Leben spricht, will er auch anderen Menschen Wege raus aus der Sucht aufzeigen. Eine Reportage ab Seite 8. Außerdem ein Interview mit der Therapeutin Marina Soltau über die Entstehung von Süchten auf Seite 14.

Nachruf

- 29 Unser Fußballbetreuer Armin Gehentges ist gestorben – ein besonderer Nachruf eines Polizeibeamten

Rubriken

- 2 Editorial
- 2 Impressum
- 22 CD-Tipp; Buchtipp; Kinotipp
- 23 Service: Mietrecht; Sozialrecht
- 26 Chatroom
- 30 Sudoku; Karikatur
- 31 Satire: Scheibners Spot

HEMPELS

Das Straßenmagazin für Schleswig-Holstein

BESSERE ZEITEN



Christoph Simonis war viele Jahre abhängig
„Wie ich meine Sucht besiegt habe“

Lübeck: Ausstellung „Kunst trotz(t) Armut“
Tschüss, Armin: Ein ungewöhnlicher Nachruf
Neuanfang bei HEMPELS: Verkäufer Gabriel Mátè

1,80 EUR
 davon 0,90 EUR für die Verkäufer/innen

Ein halbes Leben wie im Rausch

Viele Jahre war Christoph Simonis abhängig von Opiaten und Alkohol, ohne dass jemand seine Sucht bemerkt hätte. Inzwischen hat der heute 58-Jährige die Drogen hinter sich gelassen. Indem er jetzt in der Öffentlichkeit über sein Leben spricht, will er anderen Menschen Wege raus aus der Sucht aufzeigen



Christoph Simonis will zeigen, dass sich Menschen auf dem Weg raus aus der Sucht zu ihrer Abhängigkeit bekennen können

> Wenn ein Leben zu rutschen beginnt, dann geschieht das manchmal ganz langsam und fällt anderen zunächst kaum auf. 25 Jahre jung war Christoph Simonis, als er in seine erste Suchtabhängigkeit geriet. Sechs Jahre lang hat sich der gelernte Landschaftsgärtner damals mit Captagon aufgeputscht, „mit der Droge im Blut war harte Arbeit kein Thema für mich“, blickt er zurück, „ich konnte reinhauen wie ein Pferd.“ Danach war zehn Jahre Ruhe mit Drogen, bevor er erneut in die Abhängigkeit einstieg, zunächst mit Opiaten, schließlich auch mit Alkohol. Sein Leben hatte wieder zu rutschen begonnen, nur er selbst ahnte davon. Aufgehört hat er erst 2010, „weil ich es körperlich nicht mehr länger durchgehalten hätte.“

58 ist Simonis heute, ein freundlicher und aufmerksam nachdenklicher Mann, der schon eine halbe Stunde vor dem vereinbarten Zeitpunkt zum Interview erscheint. Seine Erzählungen sind un-

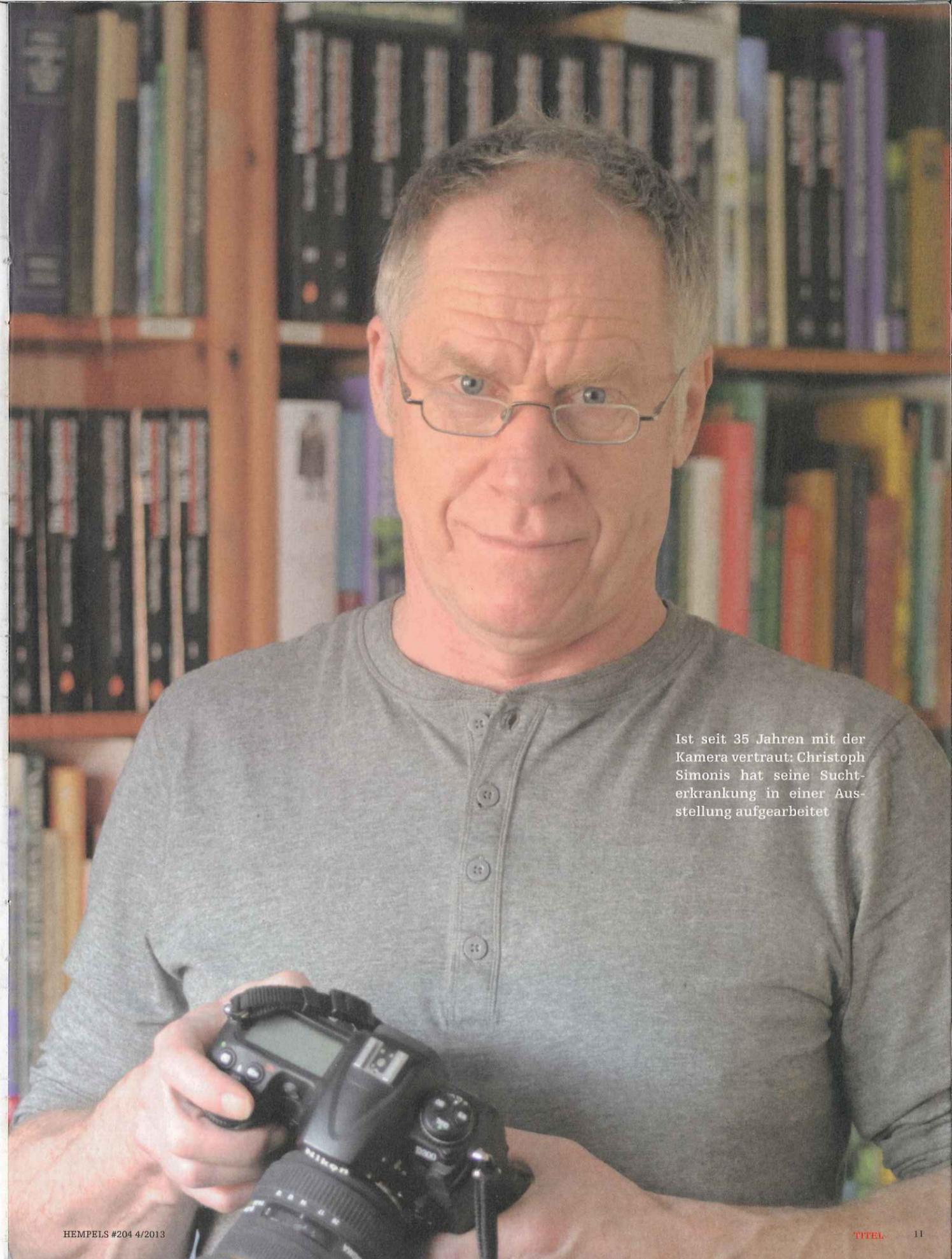
aufgeregt und sachlich, Simonis sucht kein Mitleid. Wenn er mit seiner Suchtvergangenheit jetzt an die Öffentlichkeit tritt, will er den Eindruck vermeiden, Opfer gewesen zu sein. „Ich bin es gewesen, der diesen Weg gegangen ist“, sagt er dann, „nur ich trage Verantwortung.“ Vielmehr will er zeigen, dass sich Menschen auf dem Weg raus aus der Sucht zu ihrer Abhängigkeit bekennen können. Und er will „ohne erhobenen Zeigefinger“ präventiv auf die Jugend einwirken: „Ich kann mit meiner Erfahrung sagen: Ja, die Euphorie ist manchmal super. Aber dieses Gefühl gibt es immer nur im Doppelpack mit quälender Sucht.“

Insgesamt 22 Jahre seines Lebens hat Simonis mit Drogen zu tun gehabt, die letzten zwei davon intensiv mit Alkohol. Ungewöhnlich ist, dass es ihm trotz Abhängigkeit all die Zeit gelang, nach außen „die heile Fassade eines fest im Leben stehenden Menschen“ zu vermitteln. Bis zu seiner Verrichtung vor drei

Jahren – wegen gesundheitlicher Schäden an Rücken und Hüfte, nicht wegen der Sucht – hat er durchgehend gearbeitet, zuletzt als Landschaftsgärtnermeister mit eigener Firma. Als Mitbegründer und langjähriger Vorsitzender der Kieler Kinder- und Umweltinitiative e. V. erhielt er für umweltpädagogische Projekte 1995 den Umweltpreis der Stadt Kiel und 1997 den der Landesbausparkasse, 2001 veröffentlichte er ein Buch über Umweltpädagogik. Simonis' Abrutschen hatte jedoch bereits damals längst wieder Fahrt aufgenommen, trotzdem verstand er es lange Zeit, seine Abhängigkeit zu verbergen: „Ich war ein Meister im Tarnen und habe die ganzen Jahre in einem vollkommen normalen bürgerlichen Rahmen gelebt.“

Zu seiner Tarnung gehörte auch, sich die Opiate nicht auf dem Schwarzmarkt zu besorgen. Stattdessen ist er von Arzt zu Arzt gerannt, hat dort Vertrauen aufge-

>>>



Ist seit 35 Jahren mit der Kamera vertraut: Christoph Simonis hat seine Suchterkrankung in einer Ausstellung aufgearbeitet



>>> baut und immer von seinem kaputten Rücken erzählt, für den er Schmerzlin- derung benötige. Bekommen hat er die Tabletten dann stets ohne Probleme. „Ich war nie das, was man vielleicht unter ei- nem äußerlich verelendeten Abhängigen verstehen könnte“, sagt Simonis in der Rückschau, „ich hab mich immer arbeits- fähig gehalten, das war mir wichtig.“ Wenn Simonis erzählt, dann kommt er immer wieder auf seine Arbeit zu spre- chen. Heute glaubt er zu wissen, dass die ein wichtiger Grund für seine Ab- hängigkeiten war. Er habe im Job immer

funktionieren wollen und sei deshalb bereit gewesen, mit den Tabletten „ein Risiko einzugehen. Meine gesamte Ener- gie habe ich im Job gelassen, zu Hause war dann Ende im Gelände.“ Als er in seiner Firma mit Konflikten konfrontiert war, mit denen umzugehen er sich nicht mehr in der Lage sah und zugleich noch eine neue Hüfte bekam, hat er das 2010 zum Anlass genommen, sich verrenten zu lassen. „Mit Problemen umzugehen, war immer schwer für mich“, sagt Simo- nis heute, „mein entscheidendes Prob- lem war meine Arbeit, diese Stellschrau- be habe ich verändert.“

Damals entschied er sich dafür, in der Tagesrehabilitation für suchtkranke Menschen (TASK) der Evangelischen Stadtmission eine Therapie zu machen. Während der Therapie entstand schließ- lich auch die Idee, die eigene Suchtkar- riere in Form einer Ausstellung aufzu- arbeiten. Mit Unterstützung der ihn seinerzeit betreuenden Diplom-Psycho- login Marina Soltau hat Simonis, seit 35 Jahren mit der Fotokamera vertraut, in- zwischen knapp 30 großformatige Bild- tafeln erstellt, „eine Reise durch meine süchtige Vergangenheit, eine Beschrei- bung meines empfundenen Seelenzu-

stands.“ Kürzlich war die Ausstellung im Kieler Rathaus zu sehen, gerne will er sie auch an weiteren Orten zeigen. Kontakt: TASK, Dipl.-Psychologin Mari- na Soltau, Schulensee 1, 24113 Molfsee, Telefon: (04 31) 65 9 47 14. Dies ist sein Weg, die Sucht auch künf- tig hinter sich zu lassen. Suchtkrank wird er immer bleiben, das weiß er, „im Suchtgedächtnis ist alles gespeichert, aber nur das positiv Erlebte.“ Angst vor einem Rückfall hat er nicht mehr, „für mich entscheidend ist, dass ich ein kla- res Ziel habe, nämlich suchtfrei zu blei- ben.“ Als Abhängiger sei er früher im-

Für umweltpädagogische Projekte wurde Simonis vor Jahren mit Preisen ausgezeich- net. Sein Abrutschen in die Sucht hatte da längst wieder Fahrt aufgenommen. Jetzt hat er zu seinen Suchterfahrungen eine Ausstellung konzipiert



jeden Tag
drei Flaschen
Rotwein ist
auch eine
Form
kontrollierten
Trinkens

Plakat: Simonis

der Sucht aufzuzeigen. Was es bedeutet, über viele Jahre hinweg langsam abzu- rutschen, weiß schließlich kaum jemand besser als er.

Text: Peter Brandhorst
Fotos: Heidi Klinner-Krautwald

„Man versucht, die Sucht zu verstecken“

Suchttherapeutin Marina Soltau über die Entstehung von Sucht und den Umgang damit

> Warum greifen Menschen zu Suchtmitteln, legalen wie illegalen?

Es gibt viele Gründe: Um mit Stresssituationen besser umzugehen, um unangenehme Gefühle zu ertragen, um Schmerzen wegzutrinken.

Menschen nehmen Drogen, wenn sie sich belastendem Druck ausgesetzt fühlen?

Insofern, dass Drogen ein Bewältigungsversuch sind. Jemand hat ein Problem und versucht es mit der Einnahme von Drogen zu bewältigen.

„Die Entstehung einer Abhängigkeit ist multikausal, es gibt nicht *den einen* entscheidenden Faktor“

Wer solche Stoffe benutzt, hat von vornherein ein geringes Selbstwertgefühl?

Meines Wissens nach gibt es dazu keine Studie. Klar ist aber: Wer Drogen konsumiert, der entwickelt in der Folge häufig ein geringes Selbstwertgefühl. Weil er oder sie nämlich durchaus ein Bewusstsein dafür hat, dass der Drogenkonsum nicht die angemessene Reaktion auf ein Problem ist.

Greifen Menschen mit geringerer Bildung häufiger als andere zu irgendeiner Droge?

Nein. Das geht quer durch alle gesellschaftlichen Schichten. Bildung oder sozialer Status stehen in keinem Zusammenhang mit Drogenkonsum.

Haben Sucht und Abhängigkeit immer etwas mit äußeren sozialen Faktoren zu tun? Oder gibt es auch so etwas wie eine genetische Veranlagung?

Die Entstehung einer Abhängigkeit ist multikausal – es gibt nicht *den einen* entscheidenden Faktor. Es gibt auch nicht *das* Alkoholiker-Gen.

Wie verändert sich das Leben eines Menschen, der von einem Suchtmittel abhängig ist?

Das Denken wird immer eingeschränkter. Es entsteht ein auf die Beschaffung des Stoffes ausgerichteter Tunnelblick, eine gedankliche Einengung auf das Suchtmittel: Wann kann ich das nächste Mal konsumieren? Wie kann ich den Konsum verheimlichen?

Können Süchtige ihre Abhängigkeit anderen gegenüber über einen längeren Zeitraum verheimlichen, zum Beispiel Angehörigen, Freunden oder Arbeitskollegen?

Eine gewisse Zeit lang geht das. Es gibt ausgefeilte Strategien, um das zu tun. Häufig stimmt aber die eigene Wahrnehmung nicht. Man denkt, es merkt niemand. Aber es wird dann doch bemerkt.

Wie sehen solche Techniken des Verheimlichens in der Praxis aus?

Man versucht, die Sucht zu verstecken. Alkoholranke lutschen Pfefferminzbonbons, versuchen anderen nicht zu nahe zu kommen. Man schaut nicht in die Augen anderer Leute, damit diese die Pupillen nicht sehen, beim Arzt wird kein Blut abgegeben. Per se unauffällig sind Medikamente. Medikamentenabhängigkeit fällt anderen Menschen kaum auf, sie ist die heimlichste aller Süchte.

Sucht kann, muss sich aber überhaupt nicht in äußerem körperlichen Verfall, in Verelendung ausdrücken?

Nein, überhaupt nicht. Außerdem gibt es ja nicht nur an herkömmliche Suchtstoffe gebundene Abhängigkeiten wie Alkohol- oder Medikamentensucht. Es gibt eine Reihe von stoffungebundenen sogenannten Verhaltenssüchten wie beispielsweise Glücksspiel, Internetsucht oder Kaufsucht.

Wie sollte das Umfeld eines Abhängigen reagieren, wenn eine Sucht bemerkt wird?

Wichtig ist, die Person gleich mit der eigenen Wahrnehmung zu konfrontieren. Sagen, dass man das Problem bemerkt hat und sich Sorgen und Gedanken macht. Eine Studie besagt, dass Alkoholabhängige im Schnitt acht bis zehn Jahre brauchen, bevor sie tatsächlich im Suchthilfesystem ankommen. Diese lange Zeit gilt es zu verkürzen durch frühzeitiges Ansprechen. In der TASK bieten wir jeden Montag um 15:30 Uhr eine Informationsrunde an, für die keine Voranmeldung nötig ist.

Interview: Peter Brandhorst

Marina Soltau ist Einrichtungsleiterin und Psychologische Psychotherapeutin der Tagesrehabilitation für suchtkranke Menschen Kiel (TASK) der Evangelischen Stadtmission Kiel.

