

# Schlucken & Schweigen

*Sucht in der persönlichen Rückschau*



**Alle Texte und Bilder  
der Wanderausstellung  
Schlucken & Schweigen**

*Fotos & Texte: Christoph Simonis*

- 4 Eine Suchtgeschichte und ihre Aufarbeitung  
5 Rede zur Ausstellungseröffnung von Christoph Simonis
- Vorgeschichte**  
6 Suchtbiografie  
7 Mann bin ich süchtig – *ein Wort an süchtige Männer*
- Exzesse**  
8 Mit der Droge bin ich *der allmächtige Riese*  
10 Tanz mit der Droge  
12 Ballerstoffe – *medikamenten-gesteuertes Genusserleben*  
14 Maskenball – *ich-bin-ja-so-effizient*  
16 Drink before the war
- Zahlen & Fakten**  
18 Die Indienstnahme von Rauschmitteln *ist der Beliebtheit anheim gefallen*  
20 Ich bin kein Opfer – *nur Risikokonsument*  
22 Polytoxikomanes Konsummuster – *wenn eine Substanz nicht ausreicht*  
24 Die Abrechnung – *was kosten wir Süchtigen*
- Begleiterscheinungen**  
26 Die gängigen Alk-Risiken  
28 Ich in Jägermeister-Optik – *bin ich schon abhängig?*  
30 Anonymität  
32 Ich bin schon immer etwas blass gewesen  
34 Schuld sind immer die Anderen  
36 Sucht hat viele Gesichter – *auch deins?*  
38 Wir müssen aufhören, *weniger zu trinken*
- Beschaffung**  
40 Schlucken und schweigen – *Anpassung auf Rezept*
- Die Folgen**  
42 Der eine wird gelb, *der andere blöd*  
44 Verelendung – *wenn innere Verzweiflung auf äußere Verwahrlosung trifft*  
46 Das Suchtgedächtnis – *nur dem Süchtigen vorbehalten*
- Entzug**  
48 Entzug ist gar nicht witzig – *wirklich!*
- Therapie**  
50 Grenzerfahrungen – *mein Weg in Therapie*  
52 Ergotherapie  
54 Suchtdruck – *was tun, wenn mich die „Sucht drückt“?*  
56 Rückfall – *ein verunsicherndes Ereignis*  
58 Komorbidität – *wenn ein Problem nicht ausreicht*
- Clean**  
58 Co-abhängig – *oder wo „unterlassene Hilfeleistung“ Sinn macht!*  
59 Suchtverlagerung  
60 Clean – *und zufrieden?*  
62 Kontrolliertes Trinken  
64 Selbsthilfegruppen – *warum gerade Selbsthilfe was für echte Kerle ist*  
64 Was denkt ihr *Unabhängigen so über uns Süchtige?*  
65 Die Pille für danach?
- Zu guter Letzt**  
66 Glossar  
68 Adressen, Literaturhinweise, Links  
69 Hinweise in eigener Sache

# EINE SUCHTGESCHICHTE UND IHRE AUFARBEITUNG – *Am Anfang war die Ergo – am Ende wurde es eine Ausstellung*



## WIE ALLES BEGANN:

Am 19. Februar 2011 begann in der Tagesklinik der Evangelischen Stadtmission meine Reha-Maßnahme. Bestandteil der Therapie ist auch immer die Ergo. Wir Süchtigen sollen da „ins Tun“ kommen. Malen nach Zahlen oder Peddigrohr-Flechtarbeiten sind in diesem Bereich für uns vorgesehen. Nach anfänglichen Schwierigkeiten fing ich an, mit Fotos Kollagen zu gestalten. Diese Kollagen führten letztlich zu der Idee, meine eigene Suchtgeschichte mit Bildern und Texten aufzuarbeiten. Es ist meine Suchtbiografie und die Erkenntnisse sind sicherlich nicht allgemein verbindlich, sondern es ist eine persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema. Die Texte der Ausstellung sind nicht von professionellen Suchthelfern und Suchthelferinnen geschrieben, sondern sie basieren auf dem „selbst Erlebten eines Süchtigen“. Profis haben einen ganz anderen Blick auf uns Süchtige.

Ohne die Hilfe von Frau Marina Soltau, Einrichtungsleiterin der TASK, Kiel, wäre es bei der Idee geblieben. Dank ihrer Unterstützung gibt es diese Ausstellung überhaupt. Dafür gebührt ihr mein aufrichtiger Dank!

Bei allen Fragen rund um das Thema Sucht sind Patentrezepte nicht immer erste Wahl. Mein Ausstieg aus der Sucht muss für jemand anderen nicht zwangsläufig ein nachahmenswertes Beispiel sein.

Diese Broschüre zeigt alle Texte und Bilder der Wanderausstellung „Schlucken & Schweigen“. Ergänzt wurde diese Broschüre durch Hilfeangebote, Sprüche zu Drogen, die ich teils in den Entgiftungskliniken aufgeschnappt habe, einem Glossar zu genannten Drogen, und durch Literaturhinweise.

Prof. Dr. Josef Aldenhoff, der die Ausstellung im Kieler Rathaus eröffnete, äußerte die zutreffenden Worte, dass niemand davon ausgehen kann, dass es einem nicht passiert.

Auch, wenn es sich um eine „Leidensgeschichte“ handelt, dürfen sie gern herzlich lachen.

Herzlichst Ihr

Christoph Simonis

# Rede zur Ausstellungseröffnung

## *von Christoph Simonis*

Sucht und Suchtbewältigung ist oft ein gesellschaftliches Tabu und das, obwohl kaum jemand nicht betroffen ist, sei es unmittelbar oder mittelbar durch Angehörige, Freunde, Bekannte, Nachbarn oder Arbeitskollegen. Mit diesem Tabu möchte ich brechen.

Für mich ist es auch ein Weg, mich selbst anzunehmen und JA zu mir zu sagen. In den letzten Wochen konnte ich feststellen, dass meine Offenheit es überhaupt erst ermöglicht, dass andere Menschen mir mit der gleichen Offenheit begegnen können.

Aus meinem Lebenslauf würde nicht hervorgehen, dass die Sucht bei mir über 20 Jahre zu Gast war und ich ihrem Willen gefolgt bin.

Die Sucht gehört ebenso zu mir, wie meine Fähigkeiten, Stärken und Kompetenzen und ich bin heute an dem Punkt, wo ich diesen süchtigen Anteil akzeptiert habe und ihn nicht mehr verschweigen möchte. In dem ich öffentlich dazu stehe, stelle ich mich der Verantwortung und kann meine süchtige Vergangenheit wirklich hinter mir lassen. Ich oute mich als ehemals Süchtiger auch, weil diese Tatsache für mich persönlich keine soziale Entgleisung darstellte, die moralisch verwerflich war. In meiner Sucht hat sich der Wunsch nach einem prallen Leben manifestiert – ich war gierig nach der Befriedigung einer von mir empfundenen Bedürftigkeit. Süchtig sein ist für mich nicht nur eine biopsychosoziale Störung, sondern auch der Versuch einer Bewältigung im Sinne einer Selbstbehandlung. Alternativen habe ich zu dem Zeitpunkt nicht sehen können oder wollen.

Als visuell orientierter Mensch haben Bilder für mich immer schon eine Bedeutung

besessen. Seit über 35 Jahren fotografiere ich mich durch die Botanik und Umweltpädagogik, seit 2 Jahren durchreise ich das Thema Sucht nur noch mit der Kamera und am Computer. Diese Ausstellung ist für mich persönlich auch Ausdrucksmittel, um das Erlebte einzuordnen und abzuarbeiten. Dabei hat mich meine Fantasie über das hinweg getröstet, was ich nicht sein konnte, und mein Humor über das, was ich tatsächlich bin.

Mir ging es nicht darum, schöne, gefällige Fotografien und Texte zu liefern, sondern es sind sehr persönliche und subjektive Einblicke.

Einige Bilder sind recht hart und auf den ersten Blick vordergründig in ihrer Aussage. Sie können aber auch als real empfundene Seelenzustände (wie Sehnsucht, Hoffnungslosigkeit, Selbstaufgabe aber auch Kampfeslust) gesehen werden. Gelegentlich werden Sie auch auf Selbstironie treffen.

Mein persönliches Ziel für diese Ausstellung ist es, auch nicht Abhängigen Menschen aufzuzeigen, welche Dimension die Sucht für den Süchtigen einnehmen kann und wie kompliziert der Ausstieg aus diesem Karussell ist. Nicht immer gelingt er und auf Anhieb eher selten!

Nur mit Sachverstand und in einem offenen Umfeld ohne moralisierende Vorhaltungen kann man über Drogenbenutzung diskutieren und deren Nutzer und Nutzerinnen vielleicht erreichen. Ich kann heute rückblickend voller Überzeugung sagen: die dauerhafte Indienstnahme von Rauschmitteln lohnt sich, trotz aller erlebten euphorischen Augenblicke, nicht!

# SUCHTBIOGRAFIE

## 1968

Erste Flasche Rotwein, auf dem Spielplatz, Ex – mit Nase zuhalten, teils exzessive Rauscherfahrten mit Alkohol in den Folgejahren

## 1973 – 1975

Riskanter Alkoholkonsum während der BGS Zeit (in der Woche breit)

## ab 1976

Erste Pillenerfahrungen (Captagon, Valoron, Rosimon, Valium mit Alk)

## 1978

Beginnender schädlicher Gebrauch von Captagon, riskanter Alkoholkonsum, selten Kokain u. Hasch

## 1980 – 1986

Ausgeprägte Abhängigkeit von Captagon, riskanter Alkoholkonsum

## 1986 – 1988

Umstieg auf Kodein Compretten dazu AN1, Speed, gelegentlich Pilze u. Alkohol

## 1988

1. Entzug

## 1988 – 1996

Konsumfreie Zeit – weder Alk noch Tabletten

# BIOGRAFIE

## ab 1997

Endlich wieder einen Grund: Schmerzpatient durch Rückenerkrankung und zügiger sowie ausgiebiger Missbrauch von diversen Opiaten und Opioiden (Tramal, Morphinum, transdermale Pflaster und Verwandte)

## 1998 – 2008

8 Entzüge von Tramal und Morphinum zwischen 4 und 11 Tagen in diversen Kliniken

## 2008

Ambulante Therapie (Abbruch 1. Runde durch technisches KO)

## ab 2008

Bestehende Morphinum-Abhängigkeit und Beginn des zwanghaften Trinkens

## Dezember 2010

10. Entzug – danach Therapie in der Tagesklinik Molfsee

# MANN BIN ICH SÜCHTIG –

## *Dübeln statt grübeln; ein Wort an süchtige Männer*

Wir ballern früher, mehr und härter – jawohl, und zwar nur aufgrund der Tatsache, dass wir Männer sind. Schon früh wussten wir, dass Indianer komplett schmerzfrei sind, dass wir auch keine Heulsusen sind und dass mit Puppen spielen überhaupt nicht in Frage kommt. Nur so konnten wir zum echten Macker heranwachsen. Unsere Stärke beziehen wir aus der Abwertung oder durch Konkurrenz mit anderen.

So führen uns Rollenzwänge zur Drogenbenutzung und dann dazu, dass wir mit ihrer Hilfe Konflikte regulieren oder sie zur Herstellung von sozialer Nähe benötigen.

Hilfebedürftig wollen oder können wir nicht sein. Wir leiden stumm und wollen allein mit den Problemen fertig werden. Am Ende landen wir dann in einer Therapie ohne geschlechtsdifferenzierende Ansätze und sollen dort – vor und mit Frauen – über

# ECHTE MÄNNER

Wer in dieser Form sozialisiert worden ist, der kennt möglicherweise Einsamkeit, Gewalt, Sucht und riskante Verhaltensweisen. Durch dieses anerzogene Männlichkeitskonzept geht vielfach der Zugang zur eigenen emotionalen Welt verloren. Durch die Entfremdung von meinem eigenen Körper hatte sich bei mir ein so funktionales Körperverständnis entwickelt, bei dem es nur darum ging, dass der Körper mit allen Mitteln funktionsfähig (arbeitsfähig) blieb. ***Das kann soweit führen, dass Mann zum kompletten Gefühlsanalphabeten wird*** und er nicht mehr in der Lage ist, ein einfaches Gefühl mit Worten zu beschreiben. Gerne reden wir dann belanglos von Hobbys und vom Wetter – aber bitte nicht von Gefühlen, schon gar nicht, wenn sie der femininen Seite zugeordnet werden.

Gefühle wie Wut und Stärke kennen wir, andere kompensieren wir vielfach mit Aktion und Bewegung und auch hier geht es um Gewinnen, Kämpfen und Durchhalten.



Gefühle reden, die wir uns selbst nicht zugestehen. Das ist wahrlich nicht ganz einfach.

Keine Frage, es gibt auch anders sozialisierte Männer – die haben dann eher andere Baustellen.



## DER EINE WIRD GELB – *der andere blöd*

Trotz aller uns bekannten Risiken nehmen wir Drogen. Alle gesundheitlichen Gefahren werden Tag für Tag erfolgreich verdrängt. Natürlich ist es möglich, dass wir einen Rausch nicht überleben – uns doch scheißegal. Dieses Verhalten ist der biologischen Fessel Sucht geschuldet!

Die tödliche Krankheit Alkoholabhängigkeit wird uns neben zahlreichen Organschäden möglicherweise noch einen Blackout in der Zentrale bescheren, nämlich das Korsakow Syndrom, bei dem durch den fortgesetzten Alkoholkonsum im Oberstübchen die Schaltungen nicht mehr funktionieren und etliche Gehirnzellen den anstrengenden Dienst quittieren. Benannt wurde diese Erkrankung nach dem Neurologen Sergei Korsakow, der feststellte, dass diese Krankheit meistens chronisch alkoholranke Menschen heimsucht. Einen Korsakow möchte keiner von uns kriegen, denn dann vergessen wir alte und neue Gedächtnisinhalte und füllen diese mit reinen Fantasiegeschichten auf – *manchmal zur Freude und Verstörung aller Beteiligten*. Der Volksmund sagt: „Er hat sich das Hirn weggesoffen“, und irgendwie ist da ja auch was dran. Alles in allem kann uns also Einiges blühen, wenn wir nur lange genug und ausreichend saufen.

Richtig eng wird es für uns, wenn die Leber, die ja immer mit ihren Aufgaben gewachsen ist, auf einmal beschließt, kleiner zu werden und damit droht, ihren Dienst zu versagen. Dann geht es in Richtung Leberzirrhose und auch die überlebt man eher nicht.

Wer die Diagnose Leberzirrhose zu hören bekommt, der kann abwägen zwischen: Weitermachen bis zum bitteren Ende, oder nutze ich vielleicht noch eine kleine Chance, dass meine Leber sich erholt. Persönlich ist es nachvollziehbar, dass bei dieser Frage manch einer seinen vertrauten süchtigen Weg einfach zu Ende geht.

Mittelfristig, so wissen wir, führt der Konsum zum Exitus und trotzdem unterliegt es nicht unser freien Willensentscheidung, mal eben aufzuhören. Die Freiheit der Wahl wird in dem Moment aufgegeben, wo es über das Probieren hinaus geht und in einer satten Abhängigkeit mündet.

# BLÖD

Kurz vor meiner letzten Entgiftung war ich selbst nicht in der Lage, Entscheidungen zu treffen und da ich keinen Ausweg sah, musste ich quasi weiter konsumieren. Der Punkt war überschritten, die Fahrt in Richtung Wand selbst noch zu stoppen. An der Wand ist für jeden dann Schluss!

Die Menge der von mir in 22 Jahren konsumierten Drogen sorgt für das Gefühl, den Bogen beinahe überspannt zu haben. Es hätte auch schief gehen können. Heute bin ich dankbar, den letzten Rausch auch überlebt zu haben.

... Sucht beginnt immer mit Vergnügen –  
aber das ändert sich gewaltig!

... DRUGS ON WAR!

John, Bastelstunde

*der Farbe beim Trocknen zusehen geht nicht..*



... ich sehe umso klarer, je mehr ich trinke  
... Achtung! Zu viel Alkohol kann zu  
betreutem Wohnen führen!

E



Ergo ist wichtig für uns Süchtige, sowohl in den Entgiftungsstationen, als auch in der Therapie. Ergo ist für alle da! In der Ergo ist die Wiege der Kreativität – malen nach Zahlen, mit dem Brennpeter lustige Ornamente in was auch immer braten, oder herrliche Flechtarbeiten mit Peddigrohr. Wer nicht will, biegt Draht oder zerbricht Buntstifte. Nicht toleriert werden beispielsweise Entschleunigungsversuche, wie der Farbe beim Trocknen zuzusehen – das geht nicht!

Sie spüren meinen Zynismus und die deutlichen Vorbehalte gegen Ergo? Meine persönliche Abneigung hängt wohl mit meinem Männerbild zusammen und da hatte eine klassische Bastelstunde keinen Platz. Sollten auch Sie sich wie John Wayne fühlen – steigen Sie von ihrem Pferd ab – denn es ist wahrscheinlich schon eine geraume Zeit tot! Nach anfänglichem provozierendem Hadern habe ich für mich die Möglichkeit gefunden, meine eigene Suchtgeschichte bildhaft aufzuarbeiten. Diese Aufarbeitung dauert dank Ergo bis heute an!

Mein Tipp: *Nehmen Sie Ergo ernst – möglichst von Beginn an!* Suchen Sie sich ein kreatives Feld, um ihre persönlichen Geschichte aufzuarbeiten.

Copyright:

© 10 | 2013 Christoph Simonis, Kiel

**Layout und Produktion:**

*filter interactive*

*Thomas Filter*

*Wrangelstraße 29*

*24105 Kiel*

*Tel 0431 88 60 868*

*t.filter@gmx.de*

**stadtmission**

**Suchthilfe der Ev. Stadtmission Kiel**

*TASK – Tagesrehabilitation für suchtkranke Menschen*

*Schulenhof 1,*

*24113 Molfsee*

*Tel 0431 65 94 714*

*Fax 0431 65 94 716*

*task@stadtmission-kiel.de*

*Jeden Montag um 15:30 Uhr offene Inforunde*