Und es geht ja doch! : Ein Ausstieg

Autor(en): **Damian**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **SuchtMagazin**

Band (Jahr): **28 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-800718

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Und es geht ja doch! – Ein Ausstieg

Aus der Sicht vieler Cannabis-KonsumentInnen ist Kiffen nicht nur ein Joint, sondern ein Lebensgefühl. Im folgenden Erfahrungsbericht schildert ein Jugendlicher die Schwierigkeiten und Freuden auf auf seinem Weg, an Stelle des Kiffens das Nicht-Kiffen als Lebensgefühl zu entdecken.

DAMIAN *

Es war Anfang Januar, als ich das Kiffen einzustellen begann. Bis zu diesem Zeitpunkt waren unzählige Anläufe gescheitert. Jedem Versuch folgte ein Joint, der das Ziel zunichte machte. Die Ermattung wurde immer wie grösser. Das Gefühl schon wieder nicht erreicht zu haben, was ich mir doch unendlich vorgenommen hatte, wurde von Mal zu Mal belastender. Die Selbstvorwürfe häuften sich.

Vom Aufhören reden ...

Weshalb es dann gerade Anfang Januar klappte, weiss ich nicht. Am Sonntag Abend rauchte ich jedenfalls noch einen Joint mit einem mir überhaupt nicht nahe stehenden Kollegen – in ziemlicher Eile auf dem Heimweg. Wie so oft hatte ich mir auch dieses Mal wieder vorgenommen, dass ich doch eigentlich aufhören könnte.
Als am Morgen danach die neue Woche begann, war mein erster Gedanke das Kiffen, auch der zweite und dritte. Ich ging in die Schule, und da ich an nichts anderes denken konnte, konnte ich auch von nichts anderem sprechen. Schon am ersten Tag analysierte ich mit Kollegen das Leiden des Nicht-Kiffens – ziemlich laut und ziemlich oft wahrscheinlich, denn schon kamen Reaktionen von MitschülerInnen, mit denen ich (so glaube ich wenigstens) nicht über mein Wagnis gesprochen hatte.
Und wie es halt so geht, wurde aus meinem Beschluss vom Sonntag Abend, höchstens ein paar Tage nicht zu kiffen, ein vollständiges Aufhören. Mein Mund schuf quasi vollendete Tatsachen – und mein Hirn scheint nachgezogen zu haben.

... und es dann machen

Zuerst war es ziemlich nervig, nicht zu kiffen, doch nach ein paar Tagen packte mich der Ehrgeiz. Es reichte mir, dass ich mich in den Monaten zuvor als selbstdisziplinlos hatte erkennen müssen; meinen MitschülerInnen musste ich mich nicht auch noch so zeigen.
Soviel zur Schule. Sie konnte ich sowieso noch nie geniessen. Schwerer wurde das Nicht-Kiffen in der Freizeit, weil da ja niemand etwas davon merken würde. Hier versuchte ich es mit allerlei Stützen. Ich könnte von keiner sagen: *die* ist es. Es sind alle gleich schlecht. In den einzelnen Situationen halfen sie mir jedoch, das Unbekifft-Sein erträglicher zu machen. Das Geld zum Beispiel gab ich für allerlei andere Dinge aus: CDs, Kino, Kleider, Konzerte. Damit wurde mein Leben unter dem Strich teurer – zumindest in den ersten Wochen. Aber ich gab es ohne schlechtes Gewissen aus.

Kiffen aus Protest

Ich kaufte mir ein Tagebuch und füllte es mit Gesellschaftshass. Denn ich begriff, dass Kiffen für mich Revolte war. Gegen die Politiker, Polizei, Spiesser. Die erste Zeit kam ich mir so bürgerlich und angepasst vor, dass ich fürchtete, von meiner Persönlichkeit bliebe nur die AHV-Nummer. Nicht dass ich nur gewusst hätte, wer ich bin, weil ich kiffte, doch durch das Kiffen konnte ich mich wenigstens zu einer klar definierten Gruppe zählen. Die Gruppe mit dem Joint. Mehr aber nicht.
Ich begann nach Alternativen zu suchen. Und es ist diese Suche, die mir am meisten Spass bereitet. Zeitungslesen (unvorstellbar!) wurde zum Hobby. Klar las ich auch als Kiffer die Zeitung – aber ganz anders als heute. Erstens lese ich sie schneller und zweitens weiss ich nachher sogar, was drin steht. Ich will nicht behaupten, dass Kiffen den Geist schwächt (höchstens ein bisschen...), die Wahrnehmung wird aber bestimmt verändert.

Eine andere Sicht der Welt

Auf die Medien übertragen heisst das, dass mich ein Bericht heute nicht mehr so emotional mitnimmt. Ich bin schokkiert über das, was ich lese, doch stelle ich mich nicht mehr bloss deshalb auf die Seite der (laut Zeitung) schwächeren Partei. Es ist für mich schwierig, den Unterschied klar darzustellen. Ich sehe aber, dass ich mich heute mit der Welt anders auseinander setze. In Gesprächen zum Beispiel: Ich kann meine Meinung darstellen und begründen – und nicht nur emotional, wie ich es früher tat.
Das tönt sehr anstrengend. Ist es aber nicht. Nicht-Kiffen bedeutet für mich nicht, neue Interessen, ja gar Anstrengendes suchen zu müssen. Ich lernte zu warten, bis ich etwas fand, mit dem

* Name von der Redaktion geändert.

ich meine Zeit, die ich fürs Kiffen verbraucht hatte, gerne füllen mochte. Und da hat sich halt das Zeitungslesen ergeben. Sonst haben sich meine Gewohnheiten nicht geändert. Ich lebe sie aber anders aus. Auch heute gehe ich noch gerne in die Reithalle, aber der Freunde, nicht des Kiffens wegen. Für mich ist da ein ziemlicher Unterschied, denn die psychische Abhängigkeit machte mich doch recht unfrei. Diese Zwangsgedanken besitze ich heute nicht mehr. Ist die Reithalle geschlossen, kann ich in ein anderes Restaurant gehen und muss nicht in der Kälte kiffen.

Eine Befreiung

Dies sind zwar nichtige Beispiele dafür, wie sich die Befreiung von Zwangsgedanken und -handlungen auf mein Leben auswirkt; es gibt aber andere Handlungen, bei denen ich extrem froh bin, nicht immer den Kiff-Gedanken im Hinterkopf zu haben. Die wahre Flexibilität hat bei mir erst nach dem Kiffen eingesetzt. Auch dieser Schritt erforderte seine Zeit – in den ersten Wochen wurde der Zwangsgedanke ans Kiffen in Zwangsvorstellungen vom Nicht-Kiffen-Können umgewandelt – doch das zu erleben, ist es wert! Freiheit und Sucht verträgt sich nicht, diese Weisheit hat nicht der Drogenkommissar erfunden.

Es ist diese Veränderung, die ich am meisten schätze, seit ich nicht mehr kiffe: Mein Geist ist zweifach freier geworden: Der Rauch um mein Hirn, der mein (Text-)Verständnis benebelte, ist fort. Ich denke heute klarer. Auch wenn meine Urteile heute wie gestern auf der linken Seite angesiedelt sind, kann ich meine Meinung, seit ich nicht mehr kiffe, besser begründen und stärker zu ihr und damit zu mir stehen.

Freier sind auch meine Handlungen geworden. Ich muss nicht mehr jeden Samstag Gras beschaffen, weil ich schon im Stress bin, dass es für Sonntag nicht reichen könnte. Ich kann kurzfristig mit Freunden abmachen, vor denen ich auch schon vorher nicht gekifft hätte, mit denen ich aber früher nicht abgemacht hätte, weil ich lieber Kiffen gegangen wäre. Und ich habe auch weniger Probleme, mit meinen Kiffer-Freunden wegzugehen, denn ich muss mich dann nicht mehr stundenlang anstrengen, wo und wann wir den nächsten Joint rauchen könnten.

Nicht-Kiffen als Lebensgefühl

Dies sind meine stärksten Eindrücke vom «clean» Sein. Doch wie ich zu meiner Kiffer-Zeit immer behauptete, Kiffen sei nicht nur ein Joint, sondern ein Lebensgefühl, so ist auch Nicht-Kiffen für mich zum Lebensgefühl geworden. Während ich kiffte, fiel es mir schwer, mir dieses Gefühl vorzustellen; doch es ist nicht mehr schwer, wenn man es lebt. Es ist lebenswert. ■

Leben muss man das Leben vorwärts, verstehen kann man es nur rückwärts.

(Sören Kierkegaard)