

Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 27 (2020)
Heft: 301

Artikel: Einsame Wochen und Ruheoasen
Autor: Hertler, Roman
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-954300>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Einsame Wochen und Ruheoasen

Drei Menschen mit Suchterkrankungen erzählen, wie sie mit dem Lockdown umgegangen sind. Ihre Reaktionen sind so unterschiedlich wie ihre bewegten Biografien. Von Roman Hertler (Text) und Hannes Thalmann (Bild)

Menschen in Substitutionsprogrammen haben die Angewohnheit, pünktlich zu ihren Terminen zu erscheinen. So sitzt José* (45) einige Minuten vor Interviewbeginn bereits im Sitzungszimmer drei Etagen über der Gassenküche im Lindebühlquartier. Er bekundet Mühe mit dem Lockdown. Die Medizinisch-soziale Hilfsstelle 1 (MSH 1) hat Mitte März einen Brief an alle Klienten verschickt, die dort ihr medizinisch verordnetes Heroin beziehen. Darin hiess es, dass die Abgabe den Hygienebestimmungen angepasst werden muss und deswegen auch der Wechsel auf ein anderes Substitut wie Methadon oder Subutex möglich sei.

«Ich bekam am Anfang Angst, dass ich nicht an den Stoff komme», sagt José. Trotz grosser Versuchung und der Möglichkeit, nochmal Heroin von der Strasse zu konsumieren, blieb er stark. Er hat bis heute kein illegales Heroin mehr angerührt. So etwas wäre früher nicht möglich gewesen.

Auf der schiefen Bahn

Als Zweijähriger kommt José mit seiner Familie aus Portugal in die Schweiz. In Thal, später in Rorschach verlebt er eine schöne Jugend. «Früher habe ich oft am See übernachtet, er erinnert mich ans Meer», sagt er. Mit den älteren Jungs im Jugendhaus Regenbogen fängt er an zu kiffen. Mit 14 sniffte er zum ersten Mal Heroin. Mit 15 raucht er es. Mit 17 setzt er zum ersten Mal die Nadel an. «Heroin war damals in den 80ern eine Modedroge. Wir haben uns alle gegenseitig angesteckt. (Chumm, probier.) Ich dachte, ich werde schon nicht süchtig. Wir alle dachten es.»

José beginnt eine Verkäuferlehre im Jelmoli, nahe beim Schellenacker, wo sich die offene Drogenszene St.Gallens trifft und die Polizei immer wieder alles zusammenschlägt. «Ich musste Geld beschaffen, war wie vom Teufel ferngesteuert», sagt José. Am Anfang für Heroin, später kommt Kokain dazu. Doppeltes Risiko, doppeltes Geld. «Das Zeugs wird immer gleich durchkonsumiert, kein Gedanke an den nächsten Tag.» Die Angst vor der Polizei ist ständiger Begleiter. Mithilfe der ersten Computer gelingt es dem jungen Verkäufer, die kleinen gestohlenen Geldbeträge in der Kasse wieder auszutarieren. Wegen eines kleinen Rechenfehlers kommt die Geschäftsleitung ihm auf die Schliche. Sechs Monate vor Lehrabschluss verliert er die Stelle.

Die Eltern versuchen immer, José zu helfen. Die Mutter verständnisvoller als der Vater, der bis heute eine Respektsperson ist und selber gut und gern eine Flasche Strohrum mit Cola trinkt. Das Verhältnis ist gut, aber zweimal rutscht ihm die Hand aus. Einmal als er zum ersten Mal bemerkt, dass sein Sohn konsumiert. Das zweite Mal, weil er dem Vater Geld klaut. Weil etliche Therapien und anfangs auch Kalte Entzüge scheitern, will er den Sohn nach Portugal zu Verwandten bringen. José kramt in aller Eile noch ein paar Spritzen zusammen und versteckt sie unter dem Pullover, wo sie der Vater nicht findet, obwohl er ihn kurz abtastet. José weiss, dass der Vater im Auto immer etwas Geld parat hält für die Fahrten durch Frankreich und Spanien. Die Reise endet, als der Vater merkt, dass die französischen Francs weg sind. Irgendwann schmeisst er José raus – «musst nicht mehr kommen!»

Er gerät immer weiter auf die schiefe Bahn, verkehrt auch im Letten, klaut Zigi-Stangen, Gebührensäcke, Nagellack, Zeugs, dass er nur braucht, um an Geld zu kommen für den nächsten Trip. Die «schönste Zeit seines Lebens» verbringt er einer Drogenklinik in der Slowakei. Es stellt sich heraus, dass ein Mann, den er am Bahnhof St.Gallen angebettelt hatte, der Klinikleiter ist. Er nimmt ihn gleich mit. Das nächste Dorf ist sieben Kilometer entfernt. Auch diese Therapie scheitert letztlich.

Ende der 90er-Jahre nimmt José am Methadonprogramm teil, stürzt aber wieder ab. Am Bahnhof sieht er Leute, die schon früh morgens ohne Reissen unterwegs sind. Woher sie wohl das Zeug haben? José erfährt vom MSH 1, der kontrollierten Heroinabgabe, Anfang 2000. «Seither funktioniere ich. Ich kann normal arbeiten.» Nach einigen weniger glücklichen Versuchen im zweiten Arbeitsmarkt arbeitet er jetzt seit längerem im Gartenarbeitsprojekt der Stiftung Suchthilfe. Auch Zügel- und Renovationsarbeiten werden angeboten.

Während des Lockdowns konnte er als Risikopatient nicht arbeiten gehen. Die fehlende Beschäftigung und der Mangel an sozialem Austausch haben José schwer zu schaffen gemacht. Manchmal fällt er in lethargische Zustände, blättert nicht mal mehr in seiner geliebten Marvel- und DC-Comicsammlung und den parapsychologischen Büchern, und liegt so lange regungslos da, dass die Muskeln nachgeben, wenn er aufstehen will. Wegen seiner Lungenkrankheit gehört er zur Risikogruppe. Nicht einmal mehr seine Schwester mit ihren fünfjährigen Zwillingen, mit denen er so gern spielt, darf er treffen. «Es tut richtig weh, wenn ich nicht zu meiner Schwester essen gehen kann. Das ist immer das Highlight des Tages.» Die Depressionen sind schlimmer, wenn er alleine ist. Die Lockerung des Lockdowns tut ihm gut. Endlich wieder raus aus dem Zimmerlein.

Kein Glück in Mexiko

Dani* sieht man die 51 Jahre ebenso wenig an wie seine Sucht. Auch ihn treffen wir im Sitzungszimmer über der Gassenküche. Seit er aus Mexiko zurück ist, arbeitet er zwei- bis dreimal wöchentlich in der Küche. Heute gabs Schweinsbraten mit Rüebli und Kartoffeln und Bratensauce. Bei dieser Arbeit verdient er zwar kaum etwas. Neben der Abwechslung im massiv eingeschränkten Gassenalltag gibt es einen kleinen Zustupf und eine kostenlose warme Mahlzeit. Weil er für sein Unterfangen in Mittelamerika die Pensionskasse ausgelöst hat und alles verlor, ging er zuerst mit Nichts ausser seinen Kleidern am Leib zur Sozialhilfe, bekommt Nothilfe. 8 Franken am Tag – nada mas.

«Ich lebe auf dem absoluten Minimum.» Zunächst in einer WG im ehemaligen Hotel Friedburg. Das Gebäude hat Ende April gebrannt. Dani war ein paar Wochen vorher schon in eine kleine Einzimmerwohnung umgezogen. Ein Bett, zwei Stühle, einen Schrank, eine kleine Küche und einen Laptop nennt er sein Eigen. Nach draussen geht er höchstens noch tagsüber. Am Abend bleibt er zuhause. Die Polizei macht einfach zu viele Kontrollen. Im Kanti-park wird an schönen Tagen stündlich gefilzt. Das ist ungemütlich.

Bis 15 wächst Dani im Werdenberg auf. Der Vater schlägt ihn und seine vier Brüder oft. Mit 20, gleich nach seiner Lehrabschlussprüfung zum Elektriker, fängt er an Heroin zu spritzen. Hängt mit Freunden oft am Zürcher Platzspitz und im Letten rum. Das geht eine Zeit lang gut, weil seine Arbeitgeber seine Sucht lange nicht bemerken. Mit 32 rutscht er in die Kriminalität ab, Einbrüche und Tresore knacken. Er macht einige Drogen-therapien, fällt aber immer wieder zurück. Bis ein Arzt ihm Subutex empfiehlt. Das Medikament besetzt die Opiatrezeptoren im Hirn, Heroin verliert damit seine Wirkung. Dani kommt zwar weg vom «Sugar», die Sucht verlagert sich aber auf Alkohol.

2018 stirbt seine Mutter. Sie war die einzige aus der Familie, mit der er ab und zu noch Kontakt hatte. Er erbt ein bisschen Geld, löst dazu seine Pensionskasse aus und haut ab nach Mexiko. In Guadalajara trifft er einen Schweizer, der ihn prompt als Koch in seiner Schweizerbeiz engagiert. Vor allem Bratwürste gehen über den Ladentisch, und er trinkt eine Flasche Tequila am Tag. Das Subutex in seinem Körper ist bald abgebaut, doch Dani lässt die Finger von illegalen Substanzen. Er leistet sich eine 1000er KTM und fährt damit von der Pazifikküste über die Sierra Madre.

Er verunfallt, bricht sich mehrere Knochen und muss zum Operieren in die Schweiz. Notdürftig vergipst kauft er sich ein Rückflugticket und verbringt zwei Monate im Spital Herisau. Danach gleich wieder ab nach Mexiko. Mit den letzten 35'000 Dollar will er sich ein kleines Häuschen kaufen. Doch das Haus gehört nicht denen, die es ihm andrehen wollen. Der Mittelsmann, der den falschen Deal eingefädelt hat, ist sein Chef, der Wirt. Bitter enttäuscht verprasst Dani seine übrigen Ersparnisse und kehrt zurück in die Schweiz.

«Ich war schon immer ein Wandervogel», sagt Dani, der in St.Gallen, Thurgau, Zug, Graubünden und Basel gelebt hat. In seinen arbeitslosen Phasen hat er alle Computerkurse belegt, die das RAV im Angebot hat. Auch eine zweite Lehre hat er absolviert. Dennoch bereite ihm die Suche nach einem Job als Elektro- oder Schaltanlagenmonteur grösste Mühe. «Einen alten Calöri wie mich will niemand.» Nun setzt er seine Computerkenntnisse in die Praxis um, er weiss, wie man gratis Fernsehen und Serien schaut, kennt sich in den tiefsten Tiefen des Internets bestens aus.

Das hilft, die Zeit zu überbrücken, in der soziale Kontakte rar sind. Die Gassenküche musste den Gastraum schliessen, es gab nur einen Take-Away. Jetzt ist die Institution zwar wieder offen, aber es müssen Abstände eingehalten werden. «Die Stimmung ist nicht wie vorher», sagt er. «Früher war hier immer volles Leben.» Die grossen Menschengruppen fehlen jetzt. Im Katharinenhof sei es ähnlich. Schon die kleinste Ansammlung am Marktplatz wird sofort polizeilich aufgelöst. «Das ist eben die Ostschweiz», meint Dani.

«Es ist interessant, jetzt die Normalbürger zu beobachten», sagt Dani. «Die sind viel nervöser als sonst und reagieren noch abschätziger und aggressiver, wenn ein Drögel in der Nähe ist.» Mit ihm mache Corona nicht viel. «Ich verdränge es vermutlich. Ich selber kenne keinen einzigen Drögel, der Corona hatte.» Dani beängstigt am ehesten der Nachhall. «Es stehen nicht so rosige Zeiten bevor, viele Arbeitslose, ein Drittel der Bars in St.Gallen soll geschlossen bleiben.» Was soll sich ändern? «Ein bisschen Geld würde mir helfen. Ich könnte aktiver sein.» Seine achtmonatige Sozialhilfesperre ist bald um. Vielleicht ein kleines Licht am Ende des Tunnels.

Oasen der Ruhe

Richtig gut ergeht es derzeit Max* (49). Er ist schon länger weg von der Strasse. «Im Moment bin ich trocken und clean», sagt der gebürtige Luzerner. «Bitte nicht falsch verstehen, aber von

mir aus könnte der Lockdown ewig andauern.» Seine Depressionen seien weniger stark, seit das öffentliche Leben runtergefahren wurde. Ihm gehe es gut, er habe einen Job und Lohn, er ist gesund. Die Beziehung zu seiner Freundin, Arbeit und finanzielle Unabhängigkeit sind seine «drei Säulen des Lebens». Rückfallgefahr bestünde für ihn dann, wenn zwei davon wegbrächen. Auch wenn er mit der Suchtberatung aufhören würde, wäre die Gefahr grösser, ist er überzeugt, selbst wenn es ihm wie jetzt relativ gut gehe. «So oder so komme ich alle zwei Wochen vorbei.»

Max wächst in Luzern, Zürich, im Aargau auf. Als er 8 ist, begeht sein Vater, ein depressiver Alkoholiker, Selbstmord. Der neue Partner der Mutter ist gewalttätig. Max lebt vorübergehend bei seiner Gotte in Basel, zieht dann mit der Mutter nach ihrer Trennung vom Stiefvater nach Rheinfelden und Baden, wo er die Realschule besucht. Im zehnten Schuljahr beginnt seine Suchtkarriere mit Alkohol und Cannabis. Mit Ach und Krach beginnt er eine Lehre zum Radio- und Fernsehverkäufer. Kokain kommt dazu. Er vermässelt die Prüfung. Die Mutter wirft ihn raus, weil er zuhause Zeug verkauft hat.

Max lebt eine Zeit auf der Strasse, in Notschlafstellen. Es folgen erste Suizidversuche, Aufenthalte in der Psychiatrie in Basel. Er beginnt, Heroin zu spritzen, um die seelischen Schmerzen zu betäuben. Auf einem Bauernhof in Baselland versucht er einen Entzug, nach vier Wochen stürzt er wieder ab. 2000 entscheidet er sich für eine Langzeittherapie im ausserrhodischen Bühler, die ihn stabilisiert. In einem Hotel absolviert er erfolgreich eine Lehre zum Servicefachangestellten und in einer grossen Küche eine Zusatzausbildung zum Koch. Dort lernt er seine Partnerin kennen und arbeitet 14 Jahre dort. Langsam schleicht sich der Alkohol zurück in seinen Alltag, bis zum Exzess: eineinhalb bis zwei Flaschen Wodka am Tag.

Er macht einen Entzug in Wattwil. In Pfäfers werden die starken Depressionen erstmals diagnostiziert. Vermutlich ist er aber depressiv, seit sich sein Vater umgebracht hat. Die Drogenprobleme katalysieren den inneren Schmerz. «Eigentlich war ich immer am Arbeiten, hatte einfach immer wieder Rückfälle und extreme Episoden. Ich war immer wieder in stationären Behandlungen.» Den Job in der Küche verliert er vor vier Jahren. Ein Jahr arbeitslos. Ein Job als Koch im zweiten Arbeitsmarkt stabilisiert ihn wieder. Heute hat er einen guten Job in der Küche im Altersheim, die er mit einer Küchenhilfe betreibt.

Gemeinsam mit der Freundin hat er ein kleines Haus in Muolen gekauft. Dorthin zieht er sich jetzt gern zurück. Er meidet soziale Kontakte weitgehend, fährt sogar manchmal erster Klasse, um alleine zu sein. Der Lockdown ist für ihn ein Paradies: Keine Verpflichtungen, kein sozialer Druck, keine Begegnungen, kein schlechtes Gewissen, wenn man mal nicht auf Verwandtenbesuch will, einfach nichts machen. «Keine Leute, keine Hektik in der Stadt. Man achtet auf den Abstand. Ich habe richtige Freudengefühle», sagt Max. Ein bisschen amüsiert er sich über die Eltern der daheimgebliebenen Schulkinder, die nicht wissen, was sie mit ihnen anfangen sollen.

Max macht bewusst gar nichts, geniesst seinen kleinen Garten. «Meine Frau hat die Tendenz, am Wochenende immer etwas unternehmen zu wollen. Dann stupft sie mich manchmal. Sie hat aber auch viel Verständnis, wenn ich nicht mithalten mag.» Erst in der Lockdown-Phase wird ihm wieder richtig bewusst, wie viel Druck von aussen permanent da ist. Ruheoasen wie jetzt wird er auch nach dem Lockdown vermehrt in seinen Alltag einbauen.

*Die drei Interviewten wurden anonymisiert. Alle drei werden von verschiedenen Betrieben der Stiftung Suchthilfe begleitet – Gassenküche, MSH 1, Suchtfachstelle.
Für Spenden und weitere Infos: stiftung-suchthilfe.ch

Roman Hertler, 1987, ist Saitenredaktor.



In der Gassenküche