

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 42 (2016)

**Heft:** 5

**Artikel:** Essay zur Fotoserie ist wenig wirklich mehr als nichts?

**Autor:** Rothenbühler, Franziska

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800370>

### **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:** 13.04.2026

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

# Essay zur Fotoserie ist wenig wirklich mehr als nichts?

**Kokain begleitet mich seit fast zwanzig Jahren. Zuerst ein Experiment und irgendwann ein handfestes Problem. Nach vier Jahren Abstinenz konsumiere ich seit zwei Jahren moderat und in Absprache mit Vertrauenspersonen. Ich meine, dass das für mich eine gute Lösung ist. Wieso? Das versuche mit diesem Essay zu erörtern.**

*Der in diesem Heft porträtierte Autor lebt in einer mittelgrossen Schweizer Stadt und ist Mitte Dreissig. Nach der Matura folgten verschiedene Jobs im Bereich Medien und Werbung. Daneben war er kulturell aktiv, Jobs ergaben sich in der Regel trotz fehlender Ausbildung durch dieses Netzwerk. Im Herbstsemester 2016 nimmt er sein Literaturstudium zum Bachelor wieder auf.*

Zuerst mochte ich es gar nicht so, das weisse Pulver. Jahrelang war es so eine seltene Gelegenheitsdroge. Andere Erfahrungen, z.B. mit Pilzen oder MDMA, waren mir viel lieber und haben meinen Horizont auch im positiven Sinn erweitert. Da gab es dann auch nie ein Problem mit der Menge. Koks fand ich im Gegenteil langweilig und ich verstand nicht, warum die Leute das so toll fanden. Die Gefühle, die es offenbar auslöst, kannte ich auch im nüchternen Zustand. Ich finde mich im Grossen und Ganzen ganz gut und musste mich, um Gespräche führen zu können, auch nie «lockermachen» mit Drogen. Ich bin neugierig und habe darum das eine oder andere probiert. Meine Jugend war eine gesegnete, meine Eltern haben mich immer unterstützt und ich habe Einblick in unterschiedliche Welten erhalten durch sie. Wir sind viel gereist, wir haben oft diskutiert. Das Fundament ist ein stabiles.

Irgendwann fand ich aber Gefallen an Koks. Der Konsum wurde schleichend mehr. Etwas hat es in meinem Kopf «getriggert». Ich bin bis heute überzeugt, dass mich Kokain in der Tendenz eher beruhigt statt aufputscht. Natürlich wurde irgendwann ein ADHS-Check durchgeführt, der fiel aber negativ aus. Diese Diagnose hätte meine Empfindungen sicher ein Stück weit erklärt. Tests wurden sowieso eine ganze Reihe gemacht über die Jahre. Seit einem Jahrzehnt bin ich in medizinischer Behandlung, inzwischen haben ein gutes Dutzend Psychiater ihre Kompetenz an mir versucht. Schon ganz zu Beginn ist eine lupenreine bipolare Störung diagnostiziert worden. Für mich war das o.k., was ich mir darüber angelesen habe, passt zu meiner Biographie seit etwa der Matura. Ich habe das angenommen und mich darauf eingelassen. Damit fahre ich unter dem Strich nicht schlecht. Ich sehe bei Kollegen von mir, wie so ein Verlauf auch aussehen kann, wenn man nicht kooperiert, wenn man Therapie und Medikamente ablehnt und vor allem, wenn die Einsicht in die psychische Krankheit fehlt.

Ich nehme Lithium und soweit ich das beurteilen kann, bricht das die Spitzen der Episoden und es verschafft mir ein bisschen Zeit, wenn eine manische oder depressive Phase im Anmarsch ist. Denn trotz allem verhalte ich mich nicht immer im Sinne einer perfekten Prophylaxe. Aber auch wenn ich das machen würde, nicht das Gefühl, dass ich diese Sache komplett in den Griff kriegen kann. Wenn sich das alles innerhalb einer gewissen Bandbreite abspielt, geht das in Ordnung für mich. Ich möchte den Anfang einer Manie nicht missen, was da alles zu schaffen ist, Wahnsinn! Ich lebe mit Ideen und kriege es seit zwei Jahren auch endlich wieder hin, sie umzusetzen. Die

psychische Anomalie ist in meinen Augen Teil meiner Talente. Ohne diesen Umstand wäre vieles anders in meiner Biographie, ich hätte vermutlich das eine oder andere Projekt nicht lanciert, die eine oder andere Beziehung gar nicht angefangen und sicher viele Erlebnisse gar nicht gemacht. Submanische Episoden sind ein Treiber für Kreativität, sie machen mich attraktiv und geben mir den Schub, scheinbar Unmögliches anzupacken.

Darum ist mir wohl mein medizinisches Netz auch besonders wichtig und ich sehe das als Zusammenarbeit. Andere haben Personal Trainer und Assistent. Ich den Psychiater und die Spitex. Je nach Notwendigkeit ist da der Fokus anders, im administrativen Bereich, oder ganz in praktischen Dingen. Die Maxima der Bandbreite spüre ich bei beiden und dafür bin ich dankbar. Mir ist klar, dass aus rein medizinischer Sicht Abstinenz die gesündeste Sache ist. Aber die Realität ist wohl komplexer. Ich habe es in den letzten Jahren geschafft, von den zwei Substanzen wegzukommen, die mir im Sinne einer Sucht Probleme bereitet haben: Kokain und Marihuana. Getrunken habe ich eh nie wirklich viel. Heute lebe ich beinahe ohne Alkohol, oft bestimmt zwei Wochen am Stück ohne ein Glas. Vor zwei Jahren habe ich mit Drogen wieder angefangen, mit einem Plan und begleitet im engsten Netz. Sprich meiner Partnerin, die Spitex und der Arzt wissen davon und haben ein Auge darauf. Sie würden einschreiten, wenn ich meine Grundsätze brechen würde oder wenn die generelle Balance Gefahr läuft, Schaden zu nehmen. Ich erlaube mir einen Tag im Monat Koks, quartalsweise einmal ein paar Joints und einmal im Jahr MDMA. Das klappt seit über zweieinhalb Jahren ganz gut.

Ich zahle jedes Mal einen Preis für den Konsum. Ich bin verkatert und sicher einen Tag, wenn nicht mehr, bin ich nur reduziert zu gebrauchen. Der Oberarzt in der Psychiatrischen Klinik hat das beim Angehörigengespräch schon richtig formuliert, er so: «nix mehr Alkohol» und meine Mutter so: «aber am Sonntag ein Glas Wein». Der Doktor schaut sie ernst an und meint: «Ihr Sohn hat eine Nervenkrankheit und Alkohol ist ein Nervengift. Der Massstab hier muss null sein!» Ich zahle also, körperlich, mental und finanziell. Aber es ist es mir wert. Denn dieser Konsum ist meine Insel, meine Ferien vom «Ich», mein Sicherheitsdispositiv vor einem unkontrollierten Rückfall.

Ich glaube, alle Drogen überwunden zu haben ausser Kokain. Damit hatte ich die grössten Schwierigkeiten, es war immer in meinem Kopf. Vier lange Jahre teilweise hart erkämpfter Abstinenz. Jeden Tag dachte ich daran. Das Kiffen war bald einmal kein Ding mehr, obwohl ich sechzehn Jahre täglich im Minimum mein kleines «Feierabendjöntchen» rollen und rauchen musste. Und andere Drogen hatte ich nie in einer Menge konsumiert, dass es besorgniserregend gewesen wäre. Ein Suchtmensch bin ich schon, ganz ausgeprägt eigentlich. Viel in meinem Leben spielt sich im Exzess ab, Mass halten ist ein schwieriges Thema für mich. Ich brauche Hilfe in vielen Bereichen meines Alltags. Geld, Arbeit, Serien schauen, Sex. All das habe ich schon in äusserst ungesundem Mass über viel zu lange Zeit gemacht oder habe bis heute Schwierigkeiten damit. Nur war keine andere Sache potentiell so zerstörerisch wie Kokain. Das Zeug ist wahrhaftig aus Teufels Küche.

Ich bin mir der Umstände bei der Produktion bewusst, der Transportwege und der organisierten Kriminalität. Auch der ungesunden Zusatzstoffe. Der Preis ist so bescheuert hoch und man kriegt so wenig dafür. Und trotzdem haben sich diese unscheinbaren, kleinen Klümpchen in meinem Kopf vor langer Zeit offenbar für immer festgesetzt. Ich glaube nicht daran, dass ich das rückgängig machen kann. Ich habe mich in den Jahren der Abstinenz meist als rückfallgefährdet eingeschätzt. Ich stelle mir das schon vor wie Crack, Heroin oder Crystal Meth. Dass sich also in extrem kurzer Zeit physische oder weitreichende psychische Abhängigkeit einstellt. Meine Antwort ist

dieser selbstdosierte Konsum. Ich habe jetzt nicht mehr Angst vor einem Absturz. Dieser eine Tag im Monat befriedigt mein Verlangen und schützt mich, so kontrovers das klingen mag.

In meinen schlimmsten Zeiten habe ich am Montag die letzten Reste vom Wochenende weggerupft und am Mittwoch an der Bar eine spendierte Linie angenommen. Da waren immer mal wieder zehn konsumfreie Tage, aber recht viel meiner Zeit, Energie und Finanzen steckte ich in die Beschaffung und den Konsum. Ich habe mich bei Nutten rumgetrieben und war auch sonst extrem sexgetrieben. Auf die Dauer ist das nicht auszuhalten, da leidet alles daneben. Irgendwann kam der Punkt und ich rief eine Psychiatrische Klinik an. Dort war ich zweimal, total ein halbes Jahr, verteilt auf 18 Monate. Während des ersten Aufenthalts war ich in der Suchtgruppe. Das war o.k., aber dem Betreuer wie mir war klar, dass ich da nur so halb reinpasste. Von all den Gründen, wieso die anderen Teilnehmer Drogen nahmen, traf auf mich höchstens die tiefe Frustrationstoleranz zu. Aber es war schon gut. Es gab auch Kontrollen in der Klinik, auf dem Zimmer, nach Besuch und UPs und ATs. Danach kam ich in die Mühle der IV. Das ist ein grosser Laden und die sprachen zuerst ein Taggeld, mit der Bedingung der Abstinenz. Im Zuge all der Verfahren durchlief ich Arbeitstrainings und Testsituationen für IQ-Messungen usw. Darauf bin ich noch heute stolz, 130

Punkte und trotzdem bin ich dem Staat gegenüber ungelernt. Es ist nicht, dass ich nie gearbeitet hätte oder nichts gelernt. Ich war jahrelang an der Uni und habe ganz unterschiedliche spannende Dinge gemacht in meinem Leben. Ich möchte nichts missen. Aber eben, psychisch krank, Drogenprobleme, ohne Abschluss. Da helfen diese doofen 130 Punkte wenig.

Ich bin froh, habe ich einen Weg gefunden, der für mich zu passen scheint. Vor zweieinhalb Jahren wollte ich mich umbringen, so beschissen präsentierte sich da alles. Dann sagte ich mir aber, dass es das ja wohl nicht gewesen sein könne. Und wer denn das meinen Eltern mitteilen würde und wer denn zu meinen Reptilien zuhause schauen würde. Ich beschloss, es auf meine Art zu versuchen. Seither stabilisiert sich mein Leben merklich. Schritt um Schritt kriege ich selber mehr auf die Reihe, verfolge Ziele und bringe mich ein. Mit kleinen Hilfsjobs und ehrenamtlich in Vereinen. Es hat sich vorsichtig eine Perspektive gebildet. Und ich glaube, dass dabei der Ansatz, Drogen bis zu einem gewissen Punkt zuzulassen, eine wichtige Rolle spielt. Mein Denken kreist nicht mehr ständig darum, ich kriege ja eine genügende Dosis in regelmässigen Abständen. Für mich ist dieses mir zugestandene «Wenige» unter Abwägung aller Faktoren tatsächlich viel mehr als «nichts». ●

## Fotoserie



### **Franziska Rothenbühler**

(Jg. 1983), Fotografin bei der Tageszeitung «Der Bund» in Bern.  
[www.franziska-rothenbuehler.ch](http://www.franziska-rothenbuehler.ch),  
[mail@franziska-rothenbuehler.ch](mailto:mail@franziska-rothenbuehler.ch)