

Technorama



# Vom Schatten ins Licht

*12 bewegende Lebensgeschichten und eine Bonus-Story*



## **Diese Publikation mit Lebensberichten**

- soll Menschen ermutigen, ihre Probleme anzupacken, wenn nötig in einer Institution oder Therapie
- soll Menschen Einblick geben in die breite Arbeit der Quellenhof-Stiftung
- ist geeignet, um sie an Menschen weiterzugeben die Hilfe nötig haben
- soll einladen, unsere Arbeit mit einer Spende zu unterstützen

## **Impressum**

1. Auflage – Winterthur 2017

Texte: Persönliche Berichte ehemaliger Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Quellenhof-Stiftung

Fotos: Quellenhof-Stiftung, private Quellen, shutterstock, iStock

Grafiken: FreeVectors.com

Projektleitung: Esther Reutimann

Korrekturen: Sabrina Steinberger

Gestaltung, Satz und Lithos: Lea Landolt, mediawerk der Quellenhof-Stiftung Winterthur

Druck: Schellenberg Druck AG, Pfäffikon

© Quellenhof-Stiftung 2017

# Editorial

Zum vierten Mal ist ein Büchlein mit 12 berührenden Lebensberichten und einer Bonus-Story entstanden. Als wir diese Publikation planten, fragten wir diverse ehemalige Teilnehmerinnen und Teilnehmer an, ob sie ihre Geschichte erzählen würden. Manche verzichteten lieber darauf, ihr Leben so offen einem grossen Leserkreis zugänglich zu machen. Wir fanden schliesslich mutige Männer und Frauen, die sich bereit erklärten, aus ihrem Leben zu berichten. Esther Reutimann hat sie befragt und ihre Berichte in lesbarer Form zusammengefasst.

Die Erzählenden sind Menschen mit suchtbedingten Problemen oder mit psychischen Beeinträchtigungen, die in ihrer schwierigsten Lebensphase ein Angebot der Quellenhof-Stiftung genutzt hatten, um aus dem Problemkreis heraus zu kommen.

Die Porträts sind relativ kurz gehalten. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass dahinter meist lange Leidenswege und Kämpfe stehen. Der Genesungsweg verläuft in der Regel nicht einfach glatt, sondern ist mit Rückschlägen und vielen Stolpersteinen gepflastert. Wir zollen allen grossen Respekt, die immer wieder aufgestanden und weitergegangen sind. Diese Porträts zeigen, was möglich ist, wenn jemand mit der nötigen Unterstützung nochmals neu beginnt und das Alte hinter sich lässt.

Wir danken deshalb Braco, Franco, Janine, Ladina, Martin, Matthias, Mike, Nathalie, Peter, Sonja, Stefanie, Sven und Ursi, dass ihr uns tiefe, ehrliche und ganz persönliche Einblicke in euer Leben schenkt. Ihr steht zu euren Schwierigkeiten, mit denen ihr zu kämpfen hattet und ihr erzählt offen, wie ihr – trotz Stürmen – immer wieder mutig euren Weg weitergegangen seid. Ihr steht auch dazu, dass ihr noch lange nicht alles im Griff habt und, wie wir alle, mit Hochs und Tiefs zu kämpfen habt.

Diese Publikation soll Notbetroffenen und deren Angehörigen und Freunden Mut machen und ihnen zeigen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.

Wir wünschen Ihnen, dass die Lektüre dieses Buches Sie berührt und ermutigt.



**Esther Reutimann**  
Öffentlichkeitsarbeit



**Marcel Mettler**  
Gesamtleiter

# Inhaltsverzeichnis

## **Braco, Seite 6**

Die Stolpersteine aus der Kindheit, die schlechten Vorbilder und die Suchtjahre werfen bis heute Schatten auf Bracos Leben. Er hat sich aufgemacht, Schritt für Schritt einem neuen, gesunden Leben entgegen zu gehen. Sein innigster Wunsch ist, auf die Dauer abstinent leben zu können.



## **Franco, Seite 12**

In seinen ersten 35 Lebensjahren musste Franco wohl mehr Schicksalsschläge und Niederlagen einstecken als viele andere. Trotzdem ist er immer wieder aufgestanden, auch dank guten Freunden, die ihn in den schwersten Momenten nicht allein liessen.

## **Stefanie, Seite 18**

Stefanies Eltern merkten früh, dass sie auf ihr Mädchen ein besonders wachsames Auge haben mussten. Trotzdem mussten sie das Lebenssteuer ihrer Tochter loslassen und erschreckt zuschauen, was mit ihr geschah. Heute sagt Stefanie: Endlich sind wir eine richtige Familie.



## **Matthias, Seite 24**

Matthys Geschichte würde ein dickes Buch füllen. Die vergangenen 30 Jahre waren geprägt von Sucht und Flucht, Gefängnis und Krankenbett, Liebe und Leiden, Kriminalität und starken Gotteserfahrungen.

## **Martin, Seite 30**

Martin hat keinen Führerschein, er kann weder richtig lesen noch schreiben und trotzdem machte er riesige Geschäfte – mit Drogen. Er war viele Jahre einer der grössten Dealer der Ostschweiz. Warum der «Toggenburgerbub» nie erwischt wurde, ist Glück und Bewahrung zugleich.



## **Sonja, Seite 36**

In Sonjas Jugendzeit gab es eine riesige Wende, die sie selber nie für möglich gehalten hätte. Sie war ein braves und sehr angepasstes Mädchen. Dann wurde sie zu einer rebellischen, ausschweifenden und völlig abgessenen Frau. Der Weg zurück war lang und hart.

### **Sven, Seite 42**

Früher war Sven ein Aufschneider und Besserwisser, der die Anstandsgrenzen dauernd überschritt. Er hatte Mühe, seinen Umgang den Gepflogenheiten im Berufsleben anzupassen. Nachdem er seine Kindheit aufgearbeitet hatte, ging es aufwärts mit ihm.



### **Janine, Seite 48**

Janine hat einen blonden Krauskopf, strahlende Augen und sie ist eine offensichtlich warmherzige, sensible Frau. Mit ihrem Mann und den beiden Töchtern wohnt sie in einem grossen Einfamilienhaus. Doch es ist nicht immer alles so leicht, wie es nach aussen scheint.

### **Ladina, Seite 54**

Ladina hat erfahren, wie das Leben der Vorfahren das eigene Leben überschatten kann. Psychiatrische Diagnosen und Medikamentenabhängigkeit belasteten sie. Heute ist sie auf dem Integrationsweg und konnte vieles aus der Vergangenheit hinter sich lassen.



### **Peter, Seite 60**

Peter kennt Höhenflüge und tiefe Täler. Heute ist er zufrieden und dankbar, dass die stürmischen Jahre vorbei sind. Wenn es dann doch mal stürmt, hält er sich an den Leitspruch der Anonymen Alkoholiker, welcher ihm eine grosse Hilfe ist.

### **Mike, Seite 66**

Früher verdiente Mike sein Geld, ohne viel zu leisten. Der Nebeneffekt war, dass seine Kunden kaputt gingen. Heute muss er viel arbeiten und bekommt dafür wenig Geld. Aber seine Kunden erleben dank seiner Arbeit Genuss und Freude.



### **Nathalie, Seite 72**

Heute kann Nathalie über ihre psychischen Probleme sprechen. Sie weiss inzwischen, wer sie ist und was sie kann. Sie weiss auch, wie sie für sich sorgen muss, damit sie trotz Erkrankung eine möglichst hohe Lebensqualität hat. Die Geschichte eines persönlichen Recovery-Weges.

### **Bonus-Story: Ursi, Seite 80**

Wir blicken in dieser Bonusstory hinter die Kulissen und lernen die bewegende Geschichte von Ursi Mettler kennen. Sie ist die Frau des Gesamtleiters der Quellenhof-Stiftung und sie ist ein Beispiel für das, was Gott aus einem gottfernen Leben machen kann.





Gott schreibt  
wirklich E-Mails

# Braco

1978

**Dein Berufstraum als Kind?**

Lokführer

**Was wünschst du dir für deine Zukunft?**

Arbeit, Abstinenz, ein ruhiges Leben

**Wenn du einen Wunsch frei hättest, was wär es?**

Keine Schulden mehr haben

**Wer hat immer an dich geglaubt?**

Mein Stiefvater Hampe, der 2011 verstorben ist

**Was macht dich glücklich?**

Gutes Essen

**Wo kannst du richtig abschalten?**

Im Wald und beim Xbox gamen



***D***ie Stolpersteine aus der Kindheit, die schlechten Vorbilder und die Suchtjahre werfen bis heute Schatten auf Bracos Leben. Er hat sich aufgemacht, Schritt für Schritt einem neuen, gesunden Leben entgegen zu gehen. Sein innigster Wunsch ist, dass er auf die Dauer abstinent leben kann.



«Meine Mutter war selbst ein unerwünschtes Kind. Als sie mit mir schwanger war, wollte sie mich abtreiben, was jedoch misslang und ihren Frust und Hass noch steigerte. So musste ich mir mein Leben lang anhören: ‹Ich wollte dich nie, ich wollte dich umbringen!›

*Wenn er besoffen war,  
musste ich seinen Reden  
nächtelang zuhören!*

Wir lebten in einem kleinen Dorf in Bosnien und waren ziemlich arm. Als ich zwei Jahre alt war, verliess uns die Mutter, um als Saisoniere in der Schweiz zu arbeiten. Meine Schwester und ich blieben mit dem Vater und den Grosseltern zurück. Mein Vater hatte keine Arbeit. Weil er ein Episodentrinker war, gab es viel Streit. Er hat mich nie geschlagen, doch ich erlitt psychische Gewalt. Wenn er besoffen war, musste ich seinen Reden nächtelang zuhören! Schon als Kind merkte ich, dass es bei uns nicht normal läuft. Deshalb setzte ich meine ganze Kraft

dafür ein, möglichst nicht aufzufallen. Ich war ein Musterschüler mit Bestnoten.

Als ich 12 Jahre alt war, holte meine Mutter uns Kinder in die Schweiz. Sie war längst ihre eigenen Wege gegangen und hatte inzwischen einen neuen Mann. Ich konnte ihn gut akzeptieren, denn er war ein richtig lieber Vater zu mir.

### **Gläubig gleich Heuchler**

Ich fand in der Schule rasch den Anschluss und gehörte auch hier nach einiger Zeit zu den Besten. Dann bot sich mir eine Lehrstelle als Lüftungszeichner an. Nach drei Lehrjahren merkte ich, dass ich ein technischer Banause bin und dieser Beruf nicht zu mir passt. So brach ich die Lehre ab, konnte aber noch drei Jahre in diesem Betrieb arbeiten. Ein Arbeitskollege war ein sehr traditioneller Christ, der war voller Hass auf seine Mitmenschen! Er hinterliess in mir den Eindruck: Gläubig gleich Heuchler.

In meinen Teenagerjahren hatte ich auch mal längere Zeit Kontakt zu einer Sekte. Einer kam regel-



mässig vorbei und ich konnte mit ihm Lebensfragen besprechen. Das empfand ich als hilfreich. Einmal ging ich mit an einen Kongress in Zürich. Dort erlebte ich viele Leute mit fehlender Freude. Das waren dann meine Erfahrungen mit dem Glauben.

### **Kontrolle verloren**

Mit 18 trank ich mein erstes Bier. Ich merkte schnell, dass ich durch Alkohol meine Unsicherheit und meine ungelösten Konflikte loswurde.

*Alkohol war für mich wie ein angstlösendes Medikament.*

So begann ich für die nächsten Jahre alles, was mich stresste zu betäuben, teils auch mit Drogen. Alkohol aber war am wirksamsten bei mir. Es war für mich wie ein angstlösendes Medikament. 2001 bekam ich den Schweizer Pass. 2004, mit 26, machte ich noch die Rekrutenschule. Nach der RS fand ich eine Handlagerstelle bei einer Fensterbaufirma. Leider gab ich meinen ganzen Lohn für Kokain aus und es blieb nichts mehr, um die Miete zu bezahlen. Es kam soweit, dass ich mein Leben nicht mehr im Griff hatte, obwohl mir das doch immer so wichtig gewesen war. Natürlich verlor ich sowohl die Wohnung wie auch die Arbeitsstelle. So wohnte ich wieder bei der Mutter und dem Stiefvater. Der Hass meiner Mutter auf mich war grösser denn je. Ein Süchtiger! Das bestätigte das Bild, das sie seit jeher von mir hatte.

Beim Fussballspielen erlitt ich in dieser Zeit einen komplizierten Beinbruch. Trotz Krücken und Gips fuhr ich regelmässig nach Bern, um Stoff zu besorgen. Es gibt nichts Schlimmeres als den Fulltimejob eines Süchtigen. Ich konsumierte grosse Mengen und hätte so manches Mal sterben können!



Um diesen Konsum zu finanzieren, musste ich dealen. Einmal verübte ich einen Einbruch, doch ich hatte viel zu viel Angst. Bei der Staatsanwaltschaft hatte ich mit meinen eher kleinen Delikten einen «Dauerauftrag». Ins Gefängnis musste ich nie, was ich aber eher auf meine Ängstlichkeit als auf gute Erziehung zurückführe.

### **Das Experiment**

2007 entschied ich mich für einen Entzug. Ich hatte es satt, aufzustehen, den ganzen Tag zu lügen und

dem Dreckszeug nachzurennen. Das war der beste Entscheid, denn danach konnte ich etwa vier Jahre abstinent leben. Ich blühte auf und suchte mir einen Ausbildungsplatz. In einer sozialen Institution konnte ich ein Vorpraktikum und später die Ausbildung zum Fachmann Betreuung machen. Dort lernte ich Jessica kennen. Sie war eine echt strahlende Christin mit einer unglaublichen Lebensfreude. Mit ihr sprach ich viel über den Glauben.

*Es kam mir vor, als würde mir Gott ein Plakat vor die Nase halten.*

Dann machte ich mit Gott ein Experiment. Ich sagte: Wenn ich dir, Gott, jetzt eine E-Mail schicken und du antworten würdest, könnte ich an dich glauben. Ich machte damals Laufsport und war recht fit. Am Greifenseelauf hatte ich bei Kilometer 14 eine totale Krise. Da überholte mich ein etwa 20 Jahre älterer Mann lockeren Schrittes. Auf seinem Rücken stand in grossen Buchstaben «Gott sucht dich». Ich rannte ihm bis ins Ziel hinterher. Es kam mir vor, als würde mir Gott ein Plakat vor die Nase halten. Der Lauf wurde nebensächlich. Das war Gottes E-Mail an mich!

So suchte ich mir eine Kirchgemeinde, wo es mir wohl war. Am 13. Dezember 2009 kam es zu einem Gespräch mit dem jungen Pastor Beni, der heute noch mein Freund ist. Ich entschloss mich an diesem Abend, Gott in mein Leben einzuladen und sagte ihm, dass ich mich von ihm führen lassen wolle.

## **Alles wurde mir zu viel**

Mitten in der Lehrzeit als Fachmann Betreuung wurde ich durch den plötzlichen Tod meines geliebten Stiefvaters herausgefordert. Mit der Mutter allein gelassen, wäre ich nun plötzlich gut genug gewesen, mich 24 Stunden um sie zu kümmern. Bisher sah sie mich ja nur als Last und jetzt diese Ansprüche! Ich floh vor ihr und zog vorübergehend zu einem Kollegen.

In meiner Kirchgemeinde lernte ich eine junge Frau kennen, von der ich regelrecht verzaubert war.

Unsere Freundschaft wuchs und wir beschlossen zu heiraten. So kam es, dass der Tod des Stiefvaters, die bevorstehende Hochzeit, kein fester Wohnsitz, Berge von Schulden und die nahende Abschlussprüfung zu viel für mich wurden. Deshalb griff ich zu meinem altbewährten Medikament Alkohol. Manchmal nahm ich auch Koks dazu und es tat mir gut.

*Unsere Herkunftsfamilien hätten unterschiedlicher nicht sein können.*

Meine Frau wusste alles. Sie fragte auch immer wieder nach, doch ich denke, sie hat es unterschätzt. Ein paar Wochen vor der Hochzeit zahlten ihre Eltern meinen riesigen Schuldenberg ab, obwohl ich das weder erwartete noch wollte!

## **Totale Krise statt Eheglück**

Im April 2012 heirateten wir. Wir hatten viele Konflikte, denn unsere Herkunftsfamilien hätten unterschiedlicher nicht sein können. Weil sich diese Probleme nicht so

leicht lösen liessen, konsumierte ich viel und betäubte dadurch unsere Beziehung regelrecht. Ich war überfordert, hatte einen Absturz nach dem andern. Ich hatte den Eindruck, dass dies meine Schwierigkeiten immer mehr irritierte und sie deswegen begrifflicherweise auf Distanz gingen.

Wir arbeiteten beide und so kam monatlich eine schöne Summe auf unserem Konto zusammen. Ich begann mich über Gebühr an diesem Geld zu bedienen, was zu viel Streit führte. Mit der Zeit mischten sich immer mehr Leute in unsere Eheprobleme ein und je mehr sich einmischten, desto mehr lief ich davon. Dann begann ich noch eine Ausbildung als Sozialpädagoge. Nach einem Jahr Ausbildung wurde mir alles zu viel. Deshalb outete ich mich in der Hoffnung, dass man mir Verständnis entgegen bringen würde. Doch statt dass ich Hilfe bekam, sprangen 98 Prozent meines sozialen Netzes ab. Im christlichen Heim bekam ich die fristlose Entlassung und in der Gemeinde distanzierten sich die Leute von mir.

### **Neue Perspektive**

Zwei meiner Freunde rieten mir zu einer Therapie im Quellenhof. Ich entschloss mich, diesem Rat zu folgen. Doch auf dem Weg dorthin stürzte ich nochmals gehörig ab. Ich konsumierte und liess mich völlig gehen. Zwei Tage später bat ich zwei Polizisten, mich in eine psychiatrische Klinik einzuweisen.

14 Tage später konnte ich dann doch im Quellenhof eintreten, wo ich für sieben Monate eine Therapie machte. Es war eine wirklich gute Zeit, in

der ich viel Wertschätzung erlebte. Man nahm mich derart für voll, dass ich nach der Therapie im Begleiteten Wohnen der Stiftung ein Praktikum machen konnte. Und nun ist es soweit, dass ich die unterbrochene Ausbildung zum Sozialpädagogen in der Quellenhof-Stiftung wieder aufnehmen kann. Darüber freue ich mich sehr.

Meine Frau und ich sind gerichtlich getrennt. Wir stehen aber in engem Kontakt und machen auch immer wieder zusammen Ferien. Es ist für uns beide kein Thema, uns scheiden zu lassen, doch der Weg in ein gemeinsames Leben ist noch weit.»





Think  
outside  
the box

X	X	O
O	X	X
X	X	O

Alle meine Lebens-  
pfeiler stürzten ein

# Franco

1982

## **Dein Berufsraum als Kind?**

Erfinder

## **Wenn du einen Wunsch frei hättest, was wär es?**

Dass mein Körper wieder wie früher funktioniert

## **Was macht dich glücklich?**

Ein gut genutzter Tag

## **Worauf würdest du nie verzichten?**

Süssigkeiten

## **Dein Zukunftstraum**

Eine schöne Beziehung

## **Was ich noch sagen möchte:**

Man weiss erst was man hatte, wenn man es verloren hat



**F**ranco ist im wahrsten Sinne des Wortes ein «Stehaufmännchen». In seinen 35 Lebensjahren musste er wohl mehr Schicksalsschläge und Niederlagen einstecken als viele andere. Trotzdem ist er immer wieder aufgestanden. Und das Beste ist: Er hat bei all dem den Humor nicht verloren.

«Im Herbst 2009 hatte ich immer wieder Probleme mit meinem rechten Arm und Bein. Ich bekam jeweils so starke Krämpfe, dass ich umfiel.

Ich glaubte, das seien Muskelkrämpfe, denn ich trieb in diesen Jahren extrem viel Sport. Ich hatte auch im Schlaf solche Anfälle. Einmal war meine Freundin in der Nacht bei mir, und als sie einen solchen Anfall miterlebte, rief sie die Ambulanz.



Liebe fehlte mir schmerzlich. Während den Betriebsferien gingen wir als Familie jeweils vier Wochen ins Tessin. Diese Ferien blieben mir in guter Erinnerung, da meine Eltern dann Zeit für uns hatten.

*Mit ihrer groben Art  
vermieste sie mir die Schule  
von Anfang an.*

Im Spital machten sie eine radiologische Untersuchung (MRI). Das Ergebnis war ein baumnussgrosser Hirntumor! Ob der Tumor eine Folge der Hirnhautentzündung war, die ich als Kindergartenkind hatte, weiss niemand. Damals hatte der Arzt meine Krankheit lange nicht erkannt.

## **Meine Kindheit**

Meine Eltern hatten eine Bäckerei und beide arbeiteten viel. Glücklicherweise lebte der Grossvater im Haus, sodass meine Schwester und ich stets eine Anlaufstelle hatten. Er schaute gut zu uns. Leider starb er schon, als ich in der 6. Klasse war. Wenn mein Vater frei hatte, ging er seinen Hobbies nach. Mich versuchte er mit materiellen Sachen zufriedenzustellen, doch seine

In der Schule hatte ich eine Lehrerin «alter Schule». Mit ihrer groben Art vermieste sie mir die Schule von Anfang an. Ich liess die fehlende Liebe an den andern Kindern aus, indem ich ständig drein schlug und natürlich die Konsequenzen zu spüren bekam. Später bekam ich eine gute Lehrerin, doch bei mir war schon so vieles kaputt. Ich war dadurch auch ein eher schlechter Schüler. In der Oberstufe hatte ich meine erste Freundin, Sabrina. Doch nach der Schulzeit verloren wir uns für viele Jahre aus den Augen.

## **Mein Berufsleben**

Weil ich keinen Traumberuf hatte, entschied ich mich für Bäcker-Konditor. Der Patron meines Lehrbetriebes war ein netter, älterer Mann, der jedoch in der Mitte meiner Lehrzeit das Geschäft dem Sohn übergab. Dieser ritt eher auf mir herum. Als ich meinen Lehrabschluss mit der Note 4,9 machte, sagte er: «Das hätte ich nicht gedacht». An der Diplomfeier hörte ich meinen Vater zum Lehrmeister sagen: «Ja, Franco ist eben nicht der Klügste.» Das hat mir sehr weh getan!

Ich zog mit 20 aus und entschloss mich, nie wie mein Vater zu werden.

In den nächsten Jahren arbeitete ich in verschiedenen Betrieben. Ich verliess die Stellen jeweils bald wieder, weil ich immer auf der Suche nach der perfekten Stelle war.

*Zwei folgenschwere Nachrichten kamen fast zur selben Zeit.*

Auf der Suche nach einem befriedigenden Job fing ich an, energetischen Schmuck und Vitalprodukte zu verkaufen in der Hoffnung, mich damit selbstständig machen zu können. Doch ich sah ein, dass ich nicht der Verkäufertyp bin.

### **Der Tumor muss raus**

Weil dieser berufliche Abstecher nichts brachte, ging ich wieder als Bäcker arbeiten. In dieser Zeit hatte ich eine Freundin. Die Nachricht, dass sie schwanger war und meine Hirntumor-Diagnose bekamen wir fast gleichzeitig. Eigentlich freuten wir uns auf das Kind, doch die bevorstehende Operation war eine grosse Belastung.

Wir zogen zusammen in eine Wohnung, um unser Kind zu erwarten. Bald aber merkte ich, dass sie zwanghafte Züge hatte. Ich machte alles mit und befolgte ihre Anweisungen, damit alles sauber blieb. Doch ich versuchte ihr auch Feedback zu geben, wenn ich es nicht mehr als normal empfand. Das gab dann viel Streit.

Bei der 12-stündigen Tumoreoperation gab es Komplikationen. Sie mussten sogar einen Teil des Tumors drin lassen, weil die Gefahr bestand, dass ich nicht mehr hätte

laufen können. Ich kam rechtzeitig gelähmt in die Rehabilitationsklinik. Ich gab mir grosse Mühe bei den Therapien, denn ich wollte so rasch wie möglich heim wegen dem Kind, das wir erwarteten. Meine Freude war gross, als die Lähmungen langsam verschwanden. Zuerst hatte ich einen Rollstuhl, dann einen Rollator und später nur noch einen Stock. Als ich dann ohne Gehhilfe Treppen steigen konnte, durfte ich nach Hause. Leider ist bis heute eine starke Gehbehinderung geblieben.

### **Turbulenzen**

Voller Freude begann ich, wieder fünfzig Prozent als Bäcker zu arbeiten. Ich durfte ein Jahr lang nicht Auto fahren, was bedeutete, dass ich mit dem Fahrrad zehn Kilometer fahren musste, um meine Nachtschicht anzutreten. Mit meinem nicht voll funktionstüchtigen Bein war das sehr hart. Niemand verstand meine Müdigkeit. Ich bekam in dieser Zeit zwei Kündigungen, weil man diese halbe Portion in der Bäckerei nicht brauchen konnte.

*Die Putzsucht stand zwischen uns! Es kam so schlimm, dass ich auszog.*

Am Anfang war meine Freundin sehr fürsorglich, doch je weiter die Schwangerschaft fortschritt, desto mehr wurde sie zu meinem Gegner. Die Putzsucht stand zwischen uns! Es kam so schlimm, dass ich auszog. Dann kam unsere Tochter zur Welt. Wir raufte uns nochmals zusammen und fanden eine neue Wohnung. Es

dauerte aber nicht lange, bis die bekannten Probleme wieder da waren. Obwohl wir einen 5-Jahres-Vertrag für die Wohnung gemeinsam unterschrieben hatten, zog sie nach vier Monaten aus. Ich sass auf dieser viel zu teuren Wohnung, hatte einen sehr langen Arbeitsweg, einen harten Job, die mühsame Gehbehinderung und Ärger mit dem Vermieter und der Frau meines Kindes! Das war einfach zu viel für mich.

### **Ein echter Freund**

Meine Kollegen luden mich in ihre WG ein. Das war das Beste, was mir passieren konnte. Hier traf ich auf einen echten Freund. Marco ist jemand, der gut zuhören und beraten kann. Er verstand meine schwierige Situation vollumfänglich und wurde zum Segen für mich. Er holte mich ins Leben zurück und mein Humor war wieder da! Das schwierige nach

meiner Operation war, dass ich nicht mehr Sport treiben konnte. Ich hatte plötzlich viel freie Zeit. Marco hatte auch Wünsche ans Leben, die er nie hatte realisieren können. So

*Stattdessen kämpfe ich seit Jahren ums Besuchsrecht meiner Tochter.*

begannen wir, vieles gemeinsam zu unternehmen. Wir lebten mehr als fünf Jahre mit wechselnden Mitbewohnern in dieser WG zusammen.

### **Kampf um Kind und Job**

Ich glaubte noch lange Zeit daran, dass ich mit meiner Freundin wieder zusammen kommen könnte, denn ich wollte dort sein, wo mein Kind und meine Partnerin sind. Stattdessen kämpfe ich seit Jahren um das Besuchsrecht meiner Tochter. Ich





könnte ein Buch darüber schreiben, mit was für abstrusen Erlebnissen ich konfrontiert bin. Es gab unzählige nutzlose Gespräche mit Behörden und mit der Ex-Freundin.

Die wenigen Male, die ich meine Tochter haben durfte, waren sehr schön, doch inzwischen ist sie gross genug, dass die Mutter sie gegen mich aufhetzen kann. Ich mag das Mädchen nicht zwingen, mit mir zu kommen, wenn sie angeblich nicht will. Trotzdem achte ich darauf, dass die Alimente nie ausbleibt.

Im Beruf war ich mit der Zeit körperlich und psychisch so fertig, dass ich mich krankschreiben liess. Ich war wieder am Punkt Null. Alles, was ich im Leben eigentlich schützen wollte, war zerbrochen: Beziehung, Geld, Arbeitsstelle. Marco ermunterte mich, mein Leben nochmals neu zu beginnen!

*Auf einer Israelreise im Sommer 2013 liess ich mich im See Genezareth taufen.*

Ich entschloss mich, im Zentrum für berufliche Abklärungen (ZBA) für Menschen mit einer Hirnverletzung eine 3-monatige Abklärung zu machen. Nach Schnuppertagen entschloss ich mich, den Beruf des IT Systemtechnikers zu ergreifen. So kam ich zur Quellenhof-Stiftung für meine Umschulung.

### **Erneute Rückschläge**

Meine Mutter nahm mich früher manchmal in die Kirche mit. Später verlor ich den Bezug zur Kirche. In der Quellenhof-Stiftung kam ich dem Glauben wieder näher, denn

hier erlebte ich wirklich überzeugte Christen. Auf einer Israelreise im Sommer 2013 liess ich mich dann im See Genezareth taufen.

Anfangs 2014 stellte man fest, dass mein Hirntumor wieder wächst. Ein Vierteljahr vor Ausbildungsende war dies eine schlechte Nachricht. Ich betete um Gesundheit und einen guten Lehrabschluss. Obwohl ich mich unglaublich anstrengte, bestand ich die Abschlussprüfung nicht und bekam dadurch nochmals einen Dämpfer.

Inzwischen gab es neue Behandlungsmethoden. Mit Photonentherapie konnte man den Tumor ohne Operation bekämpfen. Nach einem weiteren Lehrjahr kam endlich alles gut. Ich bestand die Abschlussprüfung mit einer guten Note und wurde von der Quellenhof-Stiftung angestellt. Auch die Bestrahlung wirkte gut. Endlich hatte ich Zeit, Gott um eine Freundin zu bitten.

### **Marco zieht aus**

Ich begegnete Sabrina wieder, der Freundin aus der Schulzeit. Als sie in unsere WG einzog, hatte sie Mühe, weil Marco und ich so eng befreundet waren. Marco wollte meiner Freundschaft mit Sabrina jedoch nicht im Wege stehen und zog deshalb aus. Dies zog mir nochmals den Boden unter den Füßen weg. Auch die Geschichte mit meiner Ex-Freundin und dem Kind ist Zündstoff zwischen uns. Wir beide müssen noch stark an unserer Beziehung und unserer Vergangenheit arbeiten, doch ich bin hoffnungsvoll, dass es gut kommt.»



*Endlich sind wir  
eine Familie*

# Stefanie\*

\* will aus beruflichen Gründen anonym bleiben.

1977

## **Dein Berufstraum als Kind?**

Bäuerin mit einer Schneckenzucht

## **Wer hat immer an dich geglaubt?**

Meine Grossmutter

## **Wem möchtest du Danke sagen?**

Jesus

## **Was macht dich glücklich?**

Die Arbeit, gute Freundschaften

## **Wo kannst du richtig abschalten?**

Auf Bergtouren, weg von der Zivilisation

## **Worauf würdest du nie verzichten?**

Auf Zeit mit meinem Sohn



**S**tefanies Eltern merkten früh, dass sie auf ihr Mädchen ein besonders wachsames Auge haben mussten. Trotzdem mussten sie das Steuer von Stefanies Leben loslassen und erschreckt zuschauen, was mit ihrer Tochter geschah.



Stefanie erzählt: «Wenn ich die Frage beantworten muss, warum ich suchtkrank wurde, dann gibt es eigentlich keine plausible Erklärung. Ich stamme aus einer sorglosen, normal bürgerlichen Familie, kam gut durch die Schule und lernte dann Pflegefachfrau. Als älteste von drei Töchtern fiel ich als einzige eher negativ auf. Ich hielt mich nicht gerne an Regeln, war aber gleichzeitig auch scheu und passte irgendwie einfach nicht ins Konzept. Heute bekäme ich wohl den Stempel ADS.

*Vermutlich hatten sie Angst, dass ich auf die schiefe Bahn geraten könnte.*

Jedenfalls litt ich, weil ich glaubte, ich sei nicht gut genug. Meine Eltern hatten mich von Herzen gern, doch sie schämten sich auch wegen gewissen Vorfällen. Gerade deshalb war ich lange überbehütet. Vermutlich hatten sie Angst, dass ich auf die schiefe Bahn geraten könnte. Und tatsächlich schlummerte in mir das «Tier», das ausbrechen wollte.

Ganz wichtig war für mich auch Sport. Leichtathletik war mein Leben. Im Mittelstreckenlauf war ich vier Mal Junioren-Schweizermeisterin.

Ein weiteres wichtiges Erlebnis meiner Jugendzeit war folgendes: Eine Schulfreundin schleppte mich beharrlich mit in ihre Kirche. Ihr zuliebe ging ich mit. Und tatsächlich betete ich eines Tages, dass ich Jesus in mein Leben einladen wolle. Allerdings hatte ich ganz viele Vorbehalte. Ich wollte meine eigene Herrin sein!

Während der Diplommittelschule konnte ich in den USA ein Austauschjahr machen. Auch da lief alles flott, denn dort drüben sind junge Leute sehr unter Kontrolle, was Rauchen, Kiffen und Alkohol betrifft.

Im Rahmen der Ausbildung zur Pflegefachfrau mussten im Spital verschiedene Praktika absolviert werden. Schulisch hatte ich nie Mühe, doch in der praktischen Spitalarbeit liess ich mich schnell verunsichern. Ich war innerlich aufgeregt, hatte Angst, Fehler zu machen und Kritik verletzte mich sehr, denn ich wollte

alles gut machen. Es war ein Kreislauf von Angst und Fehlern und daraus resultierender Unsicherheit.

### **Hilfe aus dem Schrank**

Das war der Grund, warum ich anfang, beruhigende Medikamente zu nehmen. Ich griff dazu im Spital in den Medikamentenschrank, wo ich starke Opiate fand. Die Wirkung war absolut erstaunlich. Ich wurde entspannt, es stärkte mich und ich konnte viel selbstsicherer auftreten. Alle fanden mich gut, weil ich plötzlich ein so sicheres Auftreten

*Alle fanden mich gut, weil ich plötzlich ein so sicheres Auftreten hatte.*

hatte. Damals kam mir zugute, dass wir im Spital viel Stress hatten und deshalb niemand Zeit hatte, die Medikamente zu zählen und zu kontrollieren. Ich brauchte immer mehr davon und schliesslich so grosse Mengen, dass ich es nicht mehr wagte, alles aus dem Spitalschrank zu nehmen. So musste ich das Zeug kaufen. Erwischt hat mich während der Lehre niemand. Ich konnte die Ausbildung regulär abschliessen und fand sofort einen Job in Zürich. An der neuen Stelle gefiel es mir, aber aus der Sucht aussteigen konnte ich nicht mehr. Ich hielt es höchstens einen halben Tag ohne Opiate aus. Natürlich wollte ich mir nicht eingestehen, dass ich abhängig war. Mir war sehr wichtig, dass ich stets gepflegt war und niemand sehen konnte, was mich umtrieb. Ich wohnte im Personalhaus, fühlte mich dort aber sehr einsam.

Mit dem Sport ging es während der Ausbildung schon bergab. Einerseits hatte ich Angst, dass bei Dopingkontrollen mein Medikamentenkonsum entdeckt werden könnte. Andererseits nahmen wegen dem Drogenkonsum sowohl meine Leistung wie auch meine Disziplin ab. So fand meine sportliche Karriere irgendwie ein tragisches Ende.

### **Matthias**

An einer Tramhaltestelle in Zürich lernte ich Matthias kennen. Obwohl er unübersehbar ein Junkie war, zog es mich zu ihm hin. Ich fragte ihn, ob er eine Wohnung für mich wüsste. Er gab mir die Adresse eines Begleiteten Wohnens, denn er kannte ja nichts anderes. Später suchte ich ihn in der Bar an der Langstrasse auf. Ich hatte ihm versprochen, vorbei zu schauen und ich hielt das, was ich sagte, für verbindlich. Als ich mich zu ihm setzte, riefen andere: «Pass auf, der ist keine Partie für dich! Der ist drogenstüchtig!» Dass auch ich süchtig war, konnte man mir nicht ansehen. Matthias hatte in der Nähe ein Zimmer und bot mir an, bei ihm einzuziehen. Es passte mir, in dieser Gegend zu wohnen, denn ich kam so leichter an meinen Stoff.

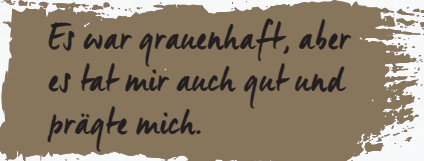
*Matthias hatte in der Nähe ein Zimmer und bot mir an, bei ihm einzuziehen.*

Matthias liebte mich von der ersten Stunde an und sagte: «Du bist meine Frau!» Die Sucht und auch der Glaube verbanden uns, denn auch er hatte Gott in seinem Leben kennengelernt. Wir verbrachten den

Sommer 2003 zusammen. Durch ihn kam ich auf andere Beschaffungswege und konsumierte bald Heroin, Benzos und alles, was beruhigt und herunterholt. Ich arbeitete im Spital und finanzierte das alles.

### **Vertuschen mit Make-up**

Wir lebten dann auch einige Zeit auf der Gasse. Wenn ich Dienst hatte, ging ich im Spital duschen, zog mir meine Arbeitskleider an, strich Make-up auf meine zerstochnen Arme und trug immer lange Ärmel. Lange verdächtigte mich niemand. Irgendwann konnte ich mich nicht mehr steuern und war sogar am Arbeitsplatz verladen. Es gab ein Gespräch und meinerseits ein Teigeständnis. Man bot mir an, mich krank zu schreiben, damit ich mein Problem in den Griff bekäme.



*Es war grauenhaft, aber es tat mir auch gut und prägte mich.*

Ich wollte diese Chance packen. In der damaligen Entzugsklinik der Quellenhof-Stiftung bekam ich nach mehreren verpassten Terminen einen Platz. Innert fünf Wochen erlebte ich einen kalten Entzug. Es war grauenhaft, aber es tat mir auch gut und es prägte mich. Ich habe Gott noch nie so stark erlebt wie damals. Ich spürte intensiv, wie mich zwei Mächte auf je eine Seite ziehen wollten!

Nach dieser Zeit war ich total erfüllt vom Glauben und sehr motiviert, eine Therapie zu machen. Leider verlor ich Matthias in der Zeit der Kontaktsperre aus den Augen. Ich

dachte, er habe inzwischen sowieso eine andere. In der Therapie lernte ich einen andern Mann kennen. Gemeinsam träumten wir von einer Familie. Ich wurde dann überraschend schwanger. Niemand ausser mir freute sich darüber. Die Beziehung ging sofort auseinander und mein ganzes Umfeld bestürmte mich, das Kind abzutreiben. Doch ich wollte das Kind behalten. Ich fand eine gläubige Freundin, die mich aufnahm. Kaum aus der Therapie, fand ich Matthias wieder. Er stand fraglos zum ungeborenen Kind und zu mir. Er übernahm wie selbstverständlich die Vaterrolle und ist bis heute der fürsorglichste Vater, den man sich denken kann!

### **Gefährliche Belohnung**

Als ich mein Kind gebar, war Matthias an meiner Seite. Weil die Gasse sein Zuhause war, konnten wir nicht zusammenziehen. Ein Frauenhaus, später eine Kollegin und meine Eltern boten mir und dem Baby Unterschlupf. Ich lebte von Kleinkinder-Betreuungsbeiträgen, die man damals bekam. Bald konnte ich wieder arbeiten gehen. Ich war etwa drei Jahre clean und dachte, die Sucht läge hinter mir. Einmal hatte ich aber doch das Gefühl, dass ich mir mal was gönnen sollte. Ich besorgte mir Sugar; zuerst einmal monatlich, dann einmal wöchentlich und dann wurden die Abstände immer kürzer. Von Matthias hielt ich mich wegen den Behörden fern. Man hätte mir das Kind weggenommen, wenn sie gemerkt hätten, dass ich mit einem Junkie zusammen bin. Irgendwann war es dann doch soweit, dass sie mir mit Kindsentzug drohten.

## Der wahre Tiefpunkt

Das war 2008. Um mein Kind vor der Behördenwillkür zu retten, willigte ich in eine Massnahme ein.

*Ich lernte in der Wohngruppe, die Sucht definitiv hinter mir zu lassen.*

Das bedeutete, nochmals eine Therapie zu machen. Ich war insgesamt vier Jahre in Herisau, wo ich mit meinem Kind zusammen sein und wieder auf meinem Beruf arbeiten konnte. Ich lernte in dieser Wohngruppe, die Sucht definitiv hinter mir zu lassen.

Matthias machte in dieser Zeit auch einen Weg. 2012 konnten wir endlich als Familie zusammenziehen. Wir haben eine Wohnung in einem schönen alten Haus in einem kleinen Dorf. Ich sage nicht, dass alle Probleme weg sind, wenn man clean ist. Unsere Alltagsorgen sind die gleichen wie bei allen andern, aber unter dem Strich bin ich extrem dankbar, dass wir heute ein so gutes und suchtfreies Leben haben. Ich kann unseren Lebensunterhalt verdienen und Matthias ist meinem Kind ein guter Vater. Der Glaube hat heute einen grossen Stellenwert in unserem Leben. Wir wissen, wenn wir in Gottes Geboten leben, kann er uns weiter segnen.»

● Wir reden anständig und freundlich miteinander

● Wir hören einander zu + lassen uns ausreden

● wir sind ehrlich :

was wir sagen meinen wir ernst

*Diese «Familienregeln» entdeckten wir in Stefanies Küche.*



Mein Bein stand  
in Flammen, aber  
es tat nicht weh



# Matthias

1972

## **Dein Berufstraum als Kind?**

Polizist

## **Glaubst du an Gott?**

Ja, ohne IHN wäre ich nicht mehr hier

## **Was wünschst du dir für deine Zukunft?**

Wieder eigene Zähne

## **Treibst du Sport?**

Mit dem Hund spazieren

## **Was ist dein Lebensmotto?**

Mit Gott ist alles möglich

## **Wer hat immer an dich geglaubt?**

JESUS



***M***atthys Geschichte würde ein dickes Buch füllen. Die vergangenen 30 Jahre waren geprägt von Sucht und Flucht, Gefängnis und Krankenbett, Liebe und Leiden, Kriminalität und starken Gotteserfahrungen.

Matthias sagt zu Beginn des Gesprächs: «Ich war für alle ein hoffnungsloser Fall. Aber bei Gott gibt es keine hoffnungslosen Fälle. Ich weiss: Jesus liebt mich und diese Erfahrung kann mir keiner nehmen.» Er erzählt seine Geschichte so:

*Sie trank mir von den Lippen,  
egal ob Bier oder Wein, sie  
liebte alles.*

«Meine Ratte war meine beste Freundin. Ich hatte sie immer auf mir. Wenn sie mir in die Kleider schiss, machte das nichts, denn ich war ja sowieso dreckig. Ich hatte immer Karotten, Gurken und Körner bei mir. Nachts wenn ich schlief, ging sie aus, am Morgen wenn ich pffff, kam sie zurück. Sie trank mir von den Lippen, egal ob Bier oder Wein, sie liebte alles. Wenn es Junge gab, behielt ich die Weibchen, die Männchen verschenkte ich. Manchmal hielt ich vier Ratten gleichzeitig. Mein Zuhause war im Sommer und Winter die Gasse. Zwischen 1992 und 1995 lebte ich in der slumartigen Drogenszene auf dem Letten. Ich war in dieser Zeit in einer Detailhandelslehre. Als man meine Drogensucht am Arbeitsplatz entdeckte, musste ich abends und am Wochenende in der Therapieeinrichtung Meilestei leben. Doch ich war ständig verladen. Sie führten viele Gespräche mit mir und gaben mir immer wieder eine Chance. Schliesslich platzierten sie mich bei einer Familie, wo mich ein Freund mit dem Schulstoff privat unterrichtete, denn ich ging ja längst nicht

mehr in die Gewerbeschule. An die Lehrabschlussprüfung begleitete mich die Mutter dieser Familie, um einen Absturz zu verhindern. Tatsächlich schaffte ich es mit der Note 4,5. Doch das war's dann auch.

### **Ein grausamer Ort**

Ich kann nicht mehr rekonstruieren, wo ich überall lebte. Viele Leute wollten sich meiner annehmen. Ich war auch in verschiedenen Einrichtungen zu Entzug oder Therapie. Mehrheitlich lebte ich aber auf dem Letten. Wir hatten es täglich mit der Polizei zu tun, die nicht zimperlich mit uns Süchtigen umging. Oft kesselten sie uns ein, setzten Prügel und Pfefferspray ein. Es gab auch viele Bandenkriege. Wir haben Dinge erlebt, die man hier nicht erzählen darf, die man in der Schweiz nicht für möglich halten würde.

*Ich wollte Abschied nehmen  
von dem grausamen Ort, der  
so lange meine Heimat war.*

Auch sonst war es schlimm. Wir spülten die Spritzen im Fluss aus, ungeachtet der Gefahr von Aids. Bei mir zeigte es dann auch mal HIV an. Ich bekam Medikamente, doch wer kann die auf der Gasse schon regelmässig nehmen?! Am 14. Februar 1995 wurde der Letten von der Polizei geräumt und geschlossen. Ich war der Letzte, der bei der Schliessung den Platz verliess, weil ich nochmals überall durchgehen wollte, obwohl Polizei und Journalisten dort waren. Ich wollte Abschied nehmen von einem grausamen Ort, der so lange meine Heimat war.



Später fragte ich mich oft, warum es mit mir so weit gekommen war. Ich weiss nicht, ob die Scheidung meiner Eltern dafür hinhalten kann. Jedenfalls war es sehr hart für mich, dass unsere Familie auseinanderfiel. Mit 12 Jahren wollte ich mir sogar mit meinem Pfadmesser ins Herz stechen, doch meine Mutter erwischte mich dabei. Sie brachte mich zu einer Familie, die mit mir ein langes Gespräch führte und mir erklärte, wie ein Leben mit Jesus aussehen könnte. Ich betete an diesem Abend und wollte die Hilfe von Gott in meinem Leben erfahren.

Ab 1995 war ich mehrmals in der Entzugsklinik der Quellenhof-Stiftung.

Doch ich zog es nie wirklich durch und haute immer wieder ab. Dann kam ich zu einer Familie ins Rheintal. Ich arbeitete mit dem «Vater» rund ums Haus, konnte mit ihm auf den Bau und hütete die Kinder. Später fand ich sogar im Jelmoli in Buchs eine Arbeitsstelle. Ich begann Gitarre zu spielen und ging in eine christliche Jugendgruppe. Ich glaube, wenn alles gut gegangen wäre, hätte ich es damals geschafft. Doch einmal kam ein Besucher und behauptete, ich hätte konsumiert, obwohl das nicht stimmte. Das gab drei Monate harte Konsequenzen. Dieser Vorfall machte mich so fertig, dass ich wirklich rückfällig wurde und meinen Aufenthalt dort abbrach.

### **Viel Beschaffungsstress**

Zwischen 1996 und 2007 lebte ich mal da und mal dort und vor allem auf der Gasse. Von Pfarrer Sieber bekam ich einen ausranzierten Militärschlafsack. Wegen der Ratte konnte ich nicht in die Notschlafstelle. Die Beschaffung meines Tageskonsums war stressig. Ich benötigte etwa zehn Liter Bier, sechs Flaschen Wein, Whisky und Drogen. Ich hatte immer eine Flasche oder Dose in der Hand. Dazu rauchte ich fünf Päckchen Zigaretten pro Tag. Bevor die eine abgebrannt war, zündete ich die nächste an. Um diesen Konsum zu finanzieren, musste ich dealen und bewaffnete Raubüberfälle und Einbrüche machen. Einmal erwischte ich sogar das Haus einer Staatsanwältin, deren Erbschmuck ich nachher für ein bisschen Stoff verhökerte. Wegen all dem war ich insgesamt etwa zwei Jahre in Haft.

## Stefanie

2003 sprach mich ein hübsches Girl an einer Tramstation an. Ich war überrascht und sie gefiel mir sehr, denn sie war natürlich und nicht aufgedonnert. Ich lud sie ein, bei mir zu übernachten. Sie blieb dann gleich, denn wir hatten ein paar Dinge gemeinsam. Gott und Jesus und die Sucht. Sie war ein Edeljunkie, arbeitete im Spital und konnte unseren Konsum finanzieren. Wir träumten davon, zusammen clean zu werden und eine Familie zu gründen. Alle sagten: «Gemeinsam schafft ihr das niemals!» Vor allem sie wurde bearbeitet, sich von mir zu trennen. Weil das Verhältnis zu meinem Vermieter problematisch wurde und Gefahr bestand, dass es eines Tages knallte, schickte ich Stefanie weg. Sie ging ins Personalhaus vom Spital und später in eine Therapie. So verloren wir uns aus den Augen.

*Das Bein wollte nicht heilen,  
denn die Wunde ging bis auf  
den Knochen.*

Als sie zurückkam, suchte und fand sie mich in einem besetzten Haus. Sie war von einem andern schwanger, doch der stand nicht zu ihr. So nahm ich gerne die Vaterrolle ein. Die Geburt des Babys motivierte mich, eine Therapie zu machen. Doch so einfach war das nicht. Offiziell konnten wir kein Paar sein, denn sonst hätte man Stefanie das Kind weggenommen.

## Nah am Tod vorbei

Um 2004 hatte ich viele gesundheitliche Probleme und lebte öfters

im Sunne Egge, einem Spital für Suchtkranke. Lungenentzündungen, Hepatitis und ein seit Jahren offenes Bein machten mir zu schaffen. Das kam so: Zigarettenasche fiel auf meine Hose und brannte mir ein Loch ins Bein. Weil ich so verladen war, merkte ich es erst, als einer rief: Deine Hose brennt! Das Bein wollte nicht heilen, denn die Wunde ging bis auf den Knochen. Das Bein war schwarz und so voll Wasser, dass ich weder Knie noch Fuss sehen konnte. Vor zehn Jahren wollten sie es mir im Spital Triemli abnehmen. Doch ich floh aus dem Spital in den Sunne Egge. Ich lag im Sterbezimmer als meine Mutter und eine Pfarrerin kamen, um mit mir zu beten. Danach zeigten Tests keine schlechten Leberwerte und auch kein HIV mehr an! Das war ein solches Wunder, dass ich von da an nur noch ärztlich verschriebenes Methadon nahm. Später stellte man mich auf Morphin um, von dem ich 1720 mg bekam. Ich weiss, das ist sehr viel, doch gemessen an meinem vorherigen Konsum, war das schon ein Erfolg.

Dann kam ich in ein Begleitetes Wohnen. Obwohl die andern konsumierten, konnte ich sauber bleiben. Zwei Mal war es ein riesiger Kampf. Ich wollte nur noch raus und mir etwas besorgen. An der Schwelle sagte ich: Jesus, jetzt ist es passiert, ich muss gehen. Da zog es mich einfach zurück ins Zimmer, ich schlug die Bibel auf und las genau das, was ich brauchte. Das Reißen war plötzlich weg und ich hatte Frieden. Das sind handfeste Erfahrungen mit Gott!

## Wirklich frei

Trotzdem wurde ich irgendwie passiv und depressiv. Ich konnte mein Leben nicht gestalten. Damals entdeckte ich das Internet und ich machte eine Suchtverlagerung. Ich hing 24 Stunden vor dieser Kiste, schlief und ass dort. Längst hatte ich auch eine IV-Rente. Körperlich war ich nicht mehr zu gebrauchen. Zwischendurch hatte ich ab und zu einen geschützten Arbeitsplatz.

Ich machte sicher 20 Entzüge in der psychiatrischen Uniklinik. Seit zehn Jahren bin ich nun weg von der Gasse und ich hatte keinen Rückfall mehr. Vor sechs Jahren machte ich den Entzug von Benzodiazepine und stieg auf Methadon und Morphin um. Seit einem Jahr bin ich nun total frei von jeglichen Substanzen. Ich rauche nicht einmal mehr. Ich bin wirklich frei!

Ich schaue für unser Kind und Stefanie arbeitet in einem Spital. Seit 2012 leben wir wie eine Familie zusammen.

## Neue Aufgabe

Seit ein paar Monaten bin ich als Streetworker tätig. Ich arbeite beim «Christehüsli» und bei einer Anlaufstelle der Heilsarmee in Zürich. Ich gehe drei Tage pro Woche mit einem Team an die Langstrasse und an den Limmatplatz. Auf unserem kleinen Wagen führen wir Getränke mit. Wir bieten den Süchtigen Gespräche und Gebet an. Es macht mir grosse Freude, von meinen Erfahrungen und der Suchtfreiheit zu erzählen. Ich kann den Menschen aus eigener Überzeugung sagen, dass Jesus völlig frei machen kann. Das grösste Wunder ist, dass mich keine Versuchung plagt, wenn ich in diesem alten Umfeld bin. Viele kennen mich von früher und staunen, dass ich heute ein neuer Mensch bin.»





Mein Vater war  
Chauffeur des  
Dealerautos

# Martin

1971

**Was ist dein Lebensmotto?**

Das Leben mit Humor nehmen

**Wem möchtest du Danke sagen?**

Der Familie Lieberherr im Toggenburg

**Was ist dein Lieblingsfilm?**

Rambo

**Was wünschst du dir für deine Zukunft?**

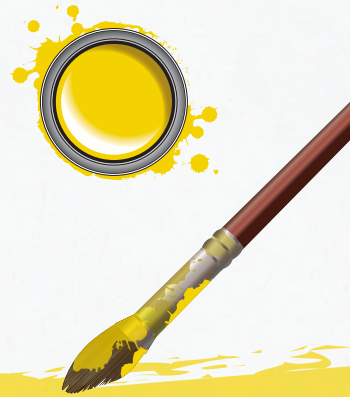
Eine Partnerin

**Was bedeutet für dich Familie?**

Gemeinschaft

**Wofür hast du immer Zeit?**

Gespräche und Spass



**M**artin hat keinen Führerschein, er kann weder richtig lesen noch schreiben und trotzdem machte er riesige Geschäfte. Mit Drogen. Er war einer der grössten Dealer der Ostschweiz. Warum er nie erwischt wurde und warum es so gekommen ist in seinem Leben, erzählt Martin so:

«Mein Leben verlief trotz mehr als 22 Jahren Drogensucht in relativ geordneten Bahnen. Ich war nie kriminell im eigentlichen Sinn und hatte kaum mit der Polizei zu tun. Ich erzähle nun, wie es überhaupt soweit kam.

Ich bin in einer normalen Arbeiterfamilie im Toggenburg aufgewachsen. Mein Vater arbeitete in einer Weberei. Ich war der jüngste von drei Buben. Meine Probleme begannen in der Schule. Ich kam nicht mit und verstand den Schulstoff nicht. Ich war ein stark übergewichtiges, verschupftes Kind. Deshalb wurde ich auffällig und machte viel Blödsinn. Immer wieder musste ich die Schule wechseln und überall gab es Probleme. Nach der Sonderschule kam ich noch in eine heilpädagogische Schule. Als ich 16 war, ging es auch da nicht mehr.



Man hat nie eine berufliche Abklärung durchgeführt, zumal ich weder lesen noch schreiben konnte. Lange fanden wir keine Anschlusslösung. Ich war Nesthäkchen und galt als schwer erziehbar. So hing ich mit Kollegen im Dorf herum, trank Alkohol und kiffte. Meine Eltern freute das natürlich nicht, doch sie waren selber mit dem Leben überfordert.

Manchmal konnte ich gewisse Handlangerarbeiten für die Gemeinde machen. Weil man mich nirgends brauchen konnte, war ich mit 18 so verzweifelt, dass mir alles egal wurde.

## Weichenstellung

Dann hat mich eine Kollegin mal nach Zürich mitgeschleppt. Sie müsse dort etwas einkaufen, sagte sie. Auf dem Heimweg im Zug schnupfte sie etwas und gab mir auch davon. Mir wurde speiübel. Aber ich wollte trotzdem wieder davon und nach etwa drei Monaten hatte ich herausgefunden, welche Dosis gut für

*Ich verquigte mich in Bordellen, war an vielen Partys und kaufte natürlich auch Drogen.*

mich war. Meine Probleme waren dadurch wie weggefegt. So schlittete ich in den Konsum von harten Drogen hinein. Es war wie eine Weichenstellung in meinem Leben. Denn fortan reiste ich allein nach Zürich. Es war die Zeit der offenen Drogenszene am Platzspitz. Ich verquigte mich in Bordellen, war an vielen Partys und kaufte natürlich auch Drogen ein. Der Drogenkonsum, viel trinken, nichts essen, sowie der ganze Beschaffungstress bewirkten, dass ich 42 Kilogramm abnahm. Ich wurde ein hübscher, schlanker Junge, hatte eine tolle Lederjacke und blonde, lange Locken. Die Frauen standen auf mich. Die Eltern waren enttäuscht von mir und ausserdem mit eigenen Problemen beschäftigt: Der Vater verlor nach 33 Jahren im selben Betrieb seine Stelle.



## **Geld vermehren**

Ich fand dann einen Job bei der Kehrlichtabfuhr. So konnten wir, als der Vater ausgesteuert wurde, von meinem Verdienst leben. Er bekam Unterstützung vom Sozialamt. Ich sagte zu ihm: «Gib mir das Geld, das kann ich dir verdoppeln». Wir kauften ein altes Auto und er fuhr mich damit zum Bahnhof. Dann holte ich jeweils in Zürich Drogen.

*Der Vater fuhr Kunden, bis ich den Stoff verkauft hatte.*

Als ich zurückkam, stiegen ein paar Kunden mit ins Auto und der Vater fuhr Kunden, bis ich den Stoff verkauft hatte. So war mein Vater in gewissem Sinne mit am Drogengeschäft beteiligt. Erwischt wurden wir glücklicherweise nie.

Ausserdem bekam er von seinem Adoptivvater 300 000 Franken. Wir kauften Schreinereimaschinen und wollten eine eigene Schreinerei eröffnen. Doch dazu kam es nie. Den grössten Teil des Geldes verbrauchten wir für Drogen. Später verkauften wir auch noch die Maschinen, um wieder Bares zu haben.

Die Stelle bei der Kehrlichtabfuhr verlor ich, weil ich nicht zuverlässig war. Ich konnte nur arbeiten, wenn ich etwas intus hatte. Die Eltern gaben mir stets Geld, wenn ich welches brauchte, denn sie wollten nicht, dass ich auf Entzug kam. Sie fragten vor dem Wochenende auch immer, ob ich genug Stoff hätte, denn wenn ich mit Drogen gut versorgt war, war ich erträglicher.

Ich hatte dann auch zwei oder drei Mal eine Arbeitsstelle, die ich aus unterschiedlichen Gründen wieder verlor. Fortan arbeitete ich viele Jahre nichts mehr, beschaffte nur Drogen und verkaufte sie.

Als der Vater 1994 starb, drehte die Mutter gewissermassen durch. Sie wurde schizophoren und schrie viel im Haus herum. Weil ich das nicht mehr aushielt, zog ich aus. Sogar der Hund lief manchmal zu mir, wenn er ihr Schreien nicht mehr ertrug. Zehn Jahre lang hatte ich in einem andern Dorf eine Wohnung. Hier betrieb ich einen Drogenumschlagplatz. Viele Konsumenten suchten mich auf und holten, was sie brauchten. Ich hatte riesigen Stress mit Einkaufen, Dealen und selber konsumieren.

*Ich hatte riesigen Stress mit Einkaufen, Dealen und selber konsumieren.*

Es war eine schlimme Zeit. Zwischendurch hatte ich einmal eine Freundin, doch die war nur bei mir, weil sie dann leichter zu Stoff kam. Das ging dann rasch wieder auseinander.

Meine Mutter habe ich solange sie lebte, treu besucht. Als sie 2002 starb, schlugen meine Geschwister das Erbe wohlweislich aus. Ich nahm es an und erbte nebst dem alten Toggenburger Haus einen Haufen Schulden.

## **Viele Veränderungen**

Die Polizei war einem Hanfanbauer im Thurgau auf den Fersen.

Um den Stoff zu retten, ernteten sie rasch und brachten mir 4 Kilogramm reines Gras. So hatte ich für ein Jahr gratis Stoff.

Die Gemeinde erledigte meine ganzen administrativen Angelegenheiten. Sie sorgte auch dafür, dass ich zu einer IV Rente kam.

Dann zog ich zurück ins Elternhaus. Es ging mir dort besser, doch auch hier war ich der Drogen-Umschlagplatz Nummer eins. Ich hatte selber Hanfplantagen, unter dem Haus, zwischen den Hausteilen und im Wald. Viele Konsumenten kamen mit dem Auto vorbei. Ein Kollege



vermittelte mir alles was es an Drogen auf dem Markt gab. Nach Zürich fuhr ich nicht mehr oft. Was ich brauchte, fand ich auch im Toggenburg. Ich hatte zwei Hunde, Kuck und Pino, für die ich besser sorgte als für mich. Sie waren auch der Grund, warum ich nie eine Therapie machte. Besonders Pino konnte nicht ohne mich leben. Dann kam

der Tag, wo ich ausgerechnet Pino einschläfern musste. Das war im Frühling 2011.

In dieser Zeit musste ich meinen Rücken operieren lassen, was im Spital zu einigen Problemen führte. Ich war so hochdosiert drogensüchtig, dass sie es kaum schafften, mich einzuschläfern. Auch ins Spital brachten mir Kollegen Stoff. Ich hatte Verfolgungswahn und wäre einmal fast gestorben. Ich merkte, dass sich was ändern muss.

Mein Nachbar Jonathan, ein gläubiger Christ, wünschte sich schon lange, dass ich eine Therapie machte. Er schaute mit mir den Quellenhof an. Doch ich wollte nicht an einen christlichen Ort. Ich hatte mit der dunklen Geistwelt zu tun. In meinem Haus erlebte ich die dunklen Mächte ganz real und mit unheimlichen Vorkommnissen.

Der zweite Versuch in der Klinik Pfäfers gelang auch nicht. Die wollten mich in ein Dreierzimmer einquartieren! Ich floh, bevor ich richtig dort war.

Mein Nachbar sagte: «Ich weiss nicht mehr, wie ich dir helfen kann. Ich glaube, du musst nochmals in den Dreck fallen.»

## **Und er hatte Recht**

Ich musste wegen dem Rücken ein zweites Mal ins Spital. Als ich heim kam, war meine ganze Hanfernte verschimmelt, weil ich mich nicht darum kümmern konnte! Ich war so wütend, dass ich alles packte und in den nahen Wald schmiss.

Die Polizei observierte mich seit fünf Monaten. Sie ahnten, was für Geschäfte ich trieb. Zudem war ich

im Spital ausfällig geworden und hatte gedroht, das Gebäude in die Luft zu sprengen. Die Polizei dachte, ich mache ernst, deshalb lief ein Verfahren gegen mich.

*Das Grösste in meinem Leben ist, dass ich frei geworden bin.*

Das war die Zeit für Jonathan: Er brachte mich umgehend ins Beth Shalom, der damaligen Entzugsklinik der Quellenhof-Stiftung. Das war meine Rettung. Weil ich in eine Institution gegangen war, bekam ich statt dreieinhalb Jahren Gefängnis nur eine bedingte Strafe. Die hohe Busse konnte ich zahlen, weil ich etwas Land verkaufte.

### **Befreit von bösen Mächten**

Im Beth Shalom erlebte ich Befreiung von okkulten Bindungen. Sie beteten mit mir und ich stellte mich dort ganz bewusst unter Gottes Schutz. Inzwischen bin ich schon fünf Jahre in der Quellenhof-Stiftung. Ich habe eine Therapie

hinter mir und auch ein paar Integrationsversuche. Doch allein geht es noch nicht, ich brauche diesen geschützten Rahmen. Ich lebe jetzt in einer betreuten Wohngruppe und arbeite im Kerzenatelier der Stiftung.

Seit vier Jahren bin ich trocken. Ich konsumiere keinen Alkohol und keine Drogen mehr.

Ich habe hier ein Zuhause gefunden und ich geniesse die Gemeinschaft. Manchmal gehe ich zu meinem Nachbarn Jonathan ins Toggenburg. Er ist mein Freund und ich bin sehr dankbar für ihn. Mein Haus ist zu verwahrlost, dass man es vermieten oder verkaufen könnte. Da müsste man sehr viel renovieren.

Das Grösste in meinem Leben ist, dass ich frei geworden bin. Wenn ich rückblickend etwas anders machen würde, dann ginge ich früher in eine Therapie.

Mein grosser Traum wäre, einmal ins Tessin zu gehen oder sogar auf Weltreise. Einmal Südamerika, Simbabwe oder Neuseeland sehen, das wäre was!»





*Das brave Mädchen  
bricht aus*

Sonja

1990

**Dein Berufstraum als Kind?**

Bereiterin

**Treibst du Sport? Wenn ja welchen?**

Tanzen und reiten

**Wer hat immer an dich geglaubt?**

Meine Eltern, meine Schwester und meine beste Freundin

**Was macht dich glücklich?**

Geliebt und angenommen zu werden

**Wo kannst du richtig abschalten?**

In der Natur und in der Gegenwart Gottes

**Wofür hast du immer Zeit?**

Wenn jemand in Not ist



***I***n Sonjas Jugendzeit gab es eine riesige Wende, die sie selber nie für möglich gehalten hätte. Sie fühlte sich nach der obligatorischen Schulzeit dazu berufen, nach Mexiko zu gehen, jedoch ohne Ziel und Plan. Natürlich erlaubten das ihre Eltern nicht und verlangten, dass sie eine solide Ausbildung machen solle. So lernte sie den Beruf Fachfrau Gesundheit...

«Meine Berufsschulklasse war sehr rebellisch. Ich war als Kind und Jugendliche extrem lieb und harmoniebedürftig. Bald passte ich mich meiner Klasse an. Ich begann, Alkohol zu trinken und fühlte mich dadurch viel freier und entspannter. Endlich konnte ich das brave, schüchterne Mädchen in mir loslassen. Wenn ich trank, tanzte und Party machte, fühlte ich mich glücklich. Die Wende war so gross, dass ich immer die Schlimmste sein wollte, um maximale Anerkennung zu bekommen. Ich kam oft besoffen heim.

*Bei der kleinsten Diskussion bekam ich Panik.*

Meine Eltern hatten damals schon viele Sorgen wegen meiner anderen Geschwister, so dass ich nicht ständig im Fokus stand. Ich hatte jedoch immer ein sehr schlechtes Gewissen.

### **Meine Kindheit**

Meine vier Geschwister und ich hatten eine schöne Kindheit. Ich war die Jüngste und dazu ein sehr harmoniebedürftiges, anhängliches und scheues Kind. Bei der kleinsten Diskussion bekam ich Panik. Ich schlief lange im Bett der Eltern, denn ich hatte grosse Verlustängste und Schlafstörungen. Auf unserem Bauernhof hatten wir viel Freiheit. Ich liebte unsere Pferde und konnte viel ausreiten. Das Beste, was mir bis heute aus der Jugendzeit geblieben ist, ist meine Freundin Bettina. Zwei oder drei Mal ging ich an ein riesiges, christliches Jugendtreffen



in Deutschland. Bettina und ich redeten viel über den Glauben und ich wollte mit Jesus Christus leben. Ich strengte mich sehr an, ihm zu gefallen.

### **Männer**

Zurück zu meiner Lehrzeit. Ich lernte im Ausgang viele Männer kennen. Meine innerlich unsichere Persönlichkeit suchte Bestätigung. Dass ich gesehen wurde, war mir wichtig! In der Klasse wurde ich als die bekannt, die sich von einer Affäre in die nächste stürzt. Meine Schulleistungen gingen bergab. Ich benahm mich im Klassenlager so

*Er war schön und dominant und sagte, wo es lang geht.*

daneben, dass ich heim geschickt wurde. Obwohl man mir drohte, das Lehrverhältnis aufzulösen, schaffte ich noch knapp den Lehrabschluss.

Ich fand eine Stelle in einem Altersheim, wo es mir sehr gut gefiel. In meiner ersten Wohnung war ich bald nicht mehr allein. Ein zehn Jahre älterer, drogensüchtiger Mann zog bei mir ein. Er war schön und dominant und sagte, wo es lang geht. Ich liebte das. Durch ihn kam ich an Kokain. Die Wirkung davon: Ich fühlte mich so frei und der Minderwert war wie weggeblasen. Zwar hatte ich bei jedem Trip schlimmste Wahnvorstellungen und jedes Mal nahm ich mir vor, es nie mehr zu nehmen. Doch sobald ich besoffen war, wollte ich noch eins obendrauf setzen.

Ich tat alles für diesen Mann, ich war völlig abhängig und ich liess mich von ihm ausnehmen. Er hatte eine Persönlichkeitsstörung und wurde oft böseartig. Ohne Wodka konnte ich schon gar nicht mehr einschlafen. Zu meiner Familie ging ich auf Abstand, denn ich wollte nicht, dass sie sich Sorgen machten.

### **Eine üble Zeit**

Bettina war immer für mich da. Sie, meine Geschwister und mein Cousin wollten mich raus holen. Eines Tages gingen wir alle zusammen in eine Bar. Mein Typ kam auch mit und sie erschraken sehr, wie er mit mir umging. Er haute dann mitten im Gespräch ab und ich wollte mitgehen. Aber sie hielten mich zurück. Ich war total besoffen, tickte aus und hatte einen Zusammenbruch. Dann nahm mich meine Schwester zu sich nach Hause und ich brach den Kontakt zu ihm ab. Ich durfte bei ihr wohnen und mein Typ fand mich nicht mehr. Ich trank immer noch viel, aber ich nahm kein Kokain mehr. Doch im Ausgang be-

gegnete ich ihm wieder. Ausserdem musste ich mich ja noch um meine Wohnung kümmern. Ich erinnere mich nicht gerne an diese Zeit, denn ich hatte ein paar Rückfälle zu ihm hin und zum Kokain. Es waren üble Horrortrips.

*So wurde Alkohol fast meine einzige Nahrung.*

Mit 21 zog ich zurück zu meinen Eltern und wechselte die Arbeitsstelle. Ab und zu ging ich in die Freikirche Prisma in Rapperswil. Ich spürte, dass Gott mich zu sich hinziehen will. Doch die Sucht und die selbstsüchtigen Wünsche waren stärker. Ich wollte weder Ausgang noch Alkohol aufgeben. Aber ich ging nun mehr im Zürcher Oberland mit meinen Geschwistern und Freunden in den Ausgang. Dort lernte ich T. kennen. Er war ein Mann, der mich motivierte, es für ihn zu schaffen. Leider wurden meine Essstörungen, die ich schon lange hatte, akuter und der Sport wurde zur nächsten Sucht. Einerseits wollte ich abnehmen und andererseits konnte ich vom Alkohol nicht lassen. So wurde Alkohol fast meine einzige Nahrung. Ich nahm innert kurzer Zeit nochmals stark ab. Mein Umfeld bewunderte mich zuerst, dann sorgten sie sich immer mehr. Das tat mir gut.

### **Neue Umstände**

Wir konnten auf dem Hof von T.s Eltern wohnen. Da war es wunderschön, wir hatten einen Hund und ich besass ein Auto. Ich hatte alles, was ich mir wünschte. Ich bekam

immer mehr Freude am Beruf und viel Bestätigung durch die Chefin. Trotzdem hatte ich eine grosse Leere in mir. Mein Leben drehte sich ums Gewicht, T., Sport und heimlich um Alkohol. Ich ging täglich ins Fitness und rannte viel, um noch mehr Gewicht zu verlieren. Mein Körper wehrte sich, ich hatte mehrere Kreislaufkollapse.

Als T. merkte, dass ich heimlich trank und es mir immer schlechter ging, hatten wir beide einen Zusammenbruch. Eine ambulante Therapie bei einer Psychiaterin war erfolglos. Die ständigen Rückfälle waren für T. unerträglich. Seine Mutter kannte den Quellenhof und so entschlossen wir uns, dass ich eine stationäre Therapie machen sollte.

### **Schwere Entscheidung**

Es gab manches, das mir in diesem Jahr Quellenhof Erleichterung verschaffte. Der Schutzraum der anfänglichen Kontaktsperre tat gut. Der Druck von der Arbeitsstelle

und vom Verstecken müssen war weg. Das Auspacken und Erzählen dürfen nahm unglaublich Druck weg. Schwer war dagegen, dass man sich in der Therapie sehr stark mit sich selbst auseinandersetzen muss. Weil ich nach und nach mit der mir gewährten Freiheit noch nicht umgehen konnte, hatte ich schlimme Rückfälle mit Alkohol.

*In dieser Zeit liess ich mich taufen.*

In dieser Zeit öffnete mir Gott die Augen und ich verstand plötzlich, worum es ging. Ich entschied mich klar, mit Jesus zu gehen und T. loszulassen. Ich merkte, wenn ich mit ihm – der nichts vom Glauben wissen wollte – zusammenbliebe, verliere ich den Fokus auf Jesus wieder. Es war knallhart, sich von ihm zu lösen und dieser Prozess löste ebenfalls einen schweren Rückfall aus. In

einem Time-out bei meinen Eltern war alle meine Hoffnung dahin. Ich hatte nichts mehr unter Kontrolle. Selbstmordgedanken plagten mich. Meine inneren Kämpfe waren riesig und ich zweifelte, dass Jesus mir nochmals eine Chance gibt. Schließlich durfte ich nochmals ein paar Monate zurück in den





Quellenhof. In dieser Zeit liess ich mich taufen. Ich begriff, dass das Erbarmen Gottes gross genug ist – auch für mich. Ich begriff, dass ich die Kontrolle an ihn abgeben darf. Schliesslich fand ich nach vielen Schmerzen des Loslassens eine neue Identität als Frau. Ich merkte, dass ich nicht das brave, liebe Mädchen bin, von dem ich dachte, nur so sei ich gut. Ich darf eine freie Frau sein, darf mein Leben mit allen guten Facetten leben und muss nicht ständig darauf bedacht sein, ob ich andern gefalle. In meiner Familie konnten wir offen über alles reden und fanden neu zueinander.

### **Ich bin richtig**

Nach dem Therapieaustritt entschloss ich mich, ganz für Jesus zu leben. Mein Wunsch war, mehr über ihn zu lernen und andern von der Liebe Gottes zu erzählen. Ein Erbe von meiner Grosstante ermöglichte mir, eine Jüngerschaftsschule in Uganda zu machen. Ich blieb

ein halbes Jahr. Es war nicht leicht, doch lernte ich sehr viel und durfte begreifen, dass ich bei Jesus in allen Umständen und überall sicher bin. Er fängt mich immer auf!

Die Kultur war so gegensätzlich zu unserer, es war schwierig, sich richtig zu verhalten, doch war ich auch sehr beeindruckt, wie die Menschen dort so voller Kraft und Lebensfreude sind, obwohl sie nichts haben.

Ich konnte in meinem Glauben wachsen und verstehen, was Gnade ist. Je mehr ich meine Identität in ihm finde, desto mehr weiß ich, dass ich richtig bin.

Inzwischen arbeite ich bei der Spitem und wohne in einer WG. Ich merke, wie Gott mein Herz verändert und er mich schleift und feilt, bis ich eines Tages ein Diamant bin, durch den seine Herrlichkeit leuchten kann. Das ist mein grösster Wunsch, doch das geht nur, wenn ich ihm vollkommen vertraue. Mit ihm zu leben ist das Spannendste und Sicherste, das es gibt.»





Ich lernte: Böse  
Buben kommen in  
die Hölle

# Sven\*

\* will aus beruflichen Gründen anonym bleiben.

1987

## Dein Berufstraum als Kind?

Astronaut

## Was bedeutet für dich Familie?

Wenn nichts mehr geht im Leben, kann man auf sie zählen

## Was ist dein Lebensmotto?

Nur nicht zu stressig

## Wer hat immer an dich geglaubt?

Mein Cousin, meine Freundin, meine Ausbilder

## Wo kannst du richtig abschalten?

Auf dem See und in den Bergen

## Worauf würdest du nie verzichten?

Computer, Freundin, Auto



**I**ch treffe Sven in einem Restaurant am Zürichsee. Mir gegenüber sitzt ein junger, abgeklärter Mann mit Künstlerfrisur. Sven hat offensichtlich Boden unter den Füßen. Das war nicht immer so. Früher war er ein Aufschneider und Besserwisser, der die Anstandsgrenzen dauernd überschritt.

Ich bitte Sven, seine Geschichte zu erzählen. Bevor wir starten, schickt er voraus, dass er für diese Publikation gerne aus seinem Leben berichtet und zwar aus Dankbarkeit der Quellenhof-Stiftung gegenüber. Aber er sagt auch: «Obwohl ich schon 30 bin, stehe ich erst am Anfang meines Berufslebens. Ich möchte meinen beruflichen Werdegang nicht gefährden, indem jemand von meinen geübten Schwierigkeiten erfährt. Aus diesem Grund will ich mein Portrait anonym halten.» Wir einigen uns auf ein Pseudonym und dass er auf den Fotos unerkannt bleiben wird.

*Ich war ein eher wildes Kind mit eigenen Ideen.*

«Ich wurde als fünftes Kind in eine gläubige Familie hineingeboren. Ich war lange der Jüngste, bis dann sieben Jahre später nochmals eine Schwester dazu kam. Wir lebten in einem grossen Haus mit Garten und sogar einem Waldstück. Ich habe viele schöne Erinnerungen an meine Kindheit, denn wir hatten viel

Freiheit auf diesem Grundstück. Ich war ein eher wildes Kind mit eigenen Ideen. Leider waren meine Eltern damals sehr konservative und gesetzliche Christen. Vieles war verboten und ich litt darunter. Denn ich wusste, wenn man die Grenzen überschreitet, kommt man in die Hölle. Ich hatte gelernt: Nur gute Buben kommen in den Himmel und ich war eben nicht immer gut. Dieses Wissen erzeugte in mir eine riesige Spannung, mit der ich leben musste. Ich glaube, das war für meine Entwicklung nicht so gut. In der Schule fiel ich etwas aus dem Rahmen, denn ich hatte spezielle Ideen und Gedankengänge, die keiner verstand. Wenn ich in der Primarschule beispielsweise schlechte Noten schrieb, versteckte ich mich unter dem Schülerpult, um irgendwie Mitleid von den Schulkollegen zu erhalten. Ich suchte meine Grenzen schon als Kind und wurde deshalb eine Herausforderung für die Lehrer. Heute nennt man das verhaltensauffällig. Dass ich überall aneckte, war auch für mich nicht einfach. Mit der Zeit wurde ich von Lehrern und Schülern gemobbt und das ging nicht spurlos an mir vorü-



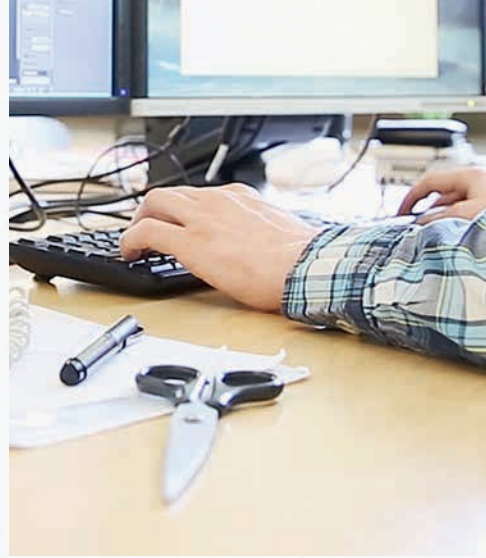
ber. Meine Schulleistungen litten ebenfalls darunter, doch ich schaffte immerhin einen mittelmässigen Schulabschluss.

Weil ich keine Idee hatte, was aus mir werden sollte, machte ich ein zehntes Schuljahr. Dort hatte ich einen Tag Schule und vier Tage konnte ich in einer Küche als Hilfskoch arbeiten. Kochen kann ich deswegen nicht und eine Kochlehre war für mich nach diesem Jahr auch keine Option. Wie weiter? Es ergab sich, dass ich auf einem Bauernhof eine landwirtschaftliche Lehre machen konnte. Doch auch das gefiel mir nicht und ich beendete die Übung nach einem halben Jahr.

### **Nicht kritikfähig**

Schon als Kind zeichnete ich gerne und hatte Interesse an Computern und Grafik. Jemand aus meinem Umfeld kannte den Chef des Mediawerks, einer Integrationsfirma der Quellenhof-Stiftung. Es kam zu einem Kontakt und ich durfte dort ein Praktikum machen. Es gefiel mir gut. Als Vorbereitung auf eine mögliche Grafikerlehre machte ich die Aufnahmeprüfung für den gestalterischen Vorkurs, die ich dann auch bestand. Ich zog dieses eine Jahr durch und lernte viel dabei. Weil im Mediawerk noch keine Lehrstelle frei war, musste ich nochmals ein Jahr überbrücken. Bei einem Bekannten, der Polymechaniker ist, konnte ich ein Jahr lang mitarbeiten. Ich lernte an einer konventionellen Drehbank zu arbeiten und eine CNC-Maschine zu bedienen. Weil ich handwerklich begabt bin, hat mir auch das gefallen.

Schliesslich hatte des Mediawerk



wieder eine Grafiker-Lehrstelle zu vergeben und ich konnte mit der Ausbildung beginnen. Doch es zeigte sich bald, dass ich nicht kritikfähig war. Ich nahm alles sehr persönlich und das war mein Knackpunkt. Mit der Zeit wurde ich völlig antriebslos und war kaum mehr zu gebrauchen.

*Ich nahm alles sehr persönlich und das war mein Knackpunkt.*

Es ist eben ein Teufelskreis: Wenn man einmal ein Image hat, dann fällt man erst recht in dieses Verhalten, was wiederum dieses Image bestätigt. Da kommt man fast nicht mehr aus der Negativspirale raus.

Während dem ersten Lehrjahr wohnte ich mit einem Kollegen zusammen, der alkoholabhängig war. Eines Nachts griff er mich tätlich an, sodass ich am nächsten Tag auszog. Weil ich faktisch auf der Strasse stand, konnte ich als vorübergehende Lösung in der Lehrlings-Wohngruppe der Quellenhof-Stiftung wohnen.

Gegen Ende des ersten Lehrjahres wuchs es mir auch schulisch über den Kopf. Ich wollte deshalb dieses erste Lehrjahr wiederholen, doch nach drei Monaten musste man die Übung abbrechen, denn meine Verhaltensprobleme waren nicht mehr tragbar. Man empfahl mir, dass ich meine Probleme angehen solle.

*Man riet mir, zu einem  
Psychiater zu gehen.*

Ich konnte wieder bei meinem Bekannten arbeiten, ausserdem versuchte ich meine Probleme selber anzugehen. Ein paar Monate später begann ich im Mediawerk ein Vorkursikum. Doch meine altbekannten Verhaltensweisen meldeten sich sofort wieder. Man riet mir, zu einem Psychiater zu gehen. Das tat ich dann auch und es war hilfreich für mich. Ich konnte meine Kindheit und Jugendzeit aufarbeiten.

### **Mein Auto ist meine Burg**

Als ich dann endlich meine Grafikerlehre neu starten konnte, dauerte es nur wenige Monate, bis ein neues Problem auftauchte. Mich überkamen in den öffentlichen Verkehrsmitteln – vor allem im Zug – Angst- und Panikattacken. Es wurde so schlimm, dass ich das Haus einen Monat lang nicht mehr verlassen konnte. Da ich immer noch in Behandlung beim Psychiater war, bekam ich Medikamente, die mir gut taten. Ich denke, all das waren Auswirkungen der in der Kindheit erlebten Spannungen. Doch ich mache meinen Eltern keinen Vor-

wurf. Sie wussten es nicht besser und wollten nur das Beste für uns Kinder. Sie gaben uns auch sehr viele gute Werte mit, was besser ist, als gar keine Werte.

Ich kaufte mir dann ein Auto, damit ich nicht mehr mit dem Zug fahren musste. So konnte ich mit der Lehre weiterfahren und es ging mir rundum besser. Wenn ich Praktika, Unterbrüche und Neuanfänge einrechne, verbrachte ich insgesamt sechs Jahre im Mediawerk der Quellenhof-Stiftung, bis ich meine Lehre erfolgreich abschliessen konnte. Ich bin überzeugt, dass ich es in einer andern Firma nicht geschafft hätte. Als Grafiker muss man funktionieren, was ich damals einfach noch nicht konnte. Im Mediawerk hatte man sehr viel Geduld mit mir!

Nach dem Lehrabschluss war es nicht leicht, mit meinem Lebenslauf eine Stelle zu finden. Zuerst fand ich für ein Jahr eine Praktikumsstelle. In dieser Zeit schrieb ich dutzende von Bewerbungen und fand dann endlich im Zürcher Oberland einen interessanten Job, der mir sehr Freude macht. Ich arbeite mit coolen Leuten zusammen und habe gelernt, wie man sich zu benehmen hat. Ich habe selber Freude, wie ich nun unterwegs bin.

### **Kindheit verdaut**

Vieles, das ich in der Kindheit mitbekam, habe ich verdaut oder ich fand meinen eigenen Weg. Zum Beispiel habe ich keine Lust mehr auf Kirche. Ich bin etwas allergisch auf Vorschriften und mag mich in kein Korsett zwängen. Ich bin aber auf meine eigene Art mit Gott ver-

bunden. Das Verhältnis zu meinen Eltern und Geschwister ist heute gut. Wir haben alle Kontakt miteinander.

*In meiner Freizeit bin ich ein leidenschaftlicher Gamer.*

In meiner Freizeit bin ich ein leidenschaftlicher Gamer. Das hilft mir herunterzufahren. Doch ich bin auch konsequent mit mir. Ich gebe

mir stets genaue Zeitvorgaben, in denen ich gamen darf. Um 23 Uhr ist Lichterlöschen, damit ich genügend schlafe. Zu meinen weiteren Hobbies gehören Fotografieren und Motorrad fahren. Es macht mir grossen Spass, auf Rädern unterwegs zu sein. Meine Freundin lebt in Süddeutschland und ist dank meiner Mobilität doch erreichbar. Mein Zukunftstraum ist, einmal eine eigene Familie zu haben.»





Immer lächeln,  
auch wenn es  
innerlich weint



Janine

1976

**Was ist deine Lieblingsbeschäftigung?**

Basteln, Nähen und Backen

**Was bedeutet für dich Familie?**

Ort der Geborgenheit und Liebe, wo man Freud und Leid teilt

**Wem möchtest du Danke sagen?**

Meinem Mann

**Wer hat immer an dich geglaubt?**

Jesus

**Was wünschst du dir für deine Zukunft?**

Dass Gott mich heilt und wir als Ehepaar  
in unsere Berufung hineinwachsen dürfen

**Was macht dich glücklich?**

Schönes Wetter, Berge und Schnee



*Janine hat einen blonden Krauskopf, strahlende Augen und sie ist eine offensichtlich warmherzige, sensible Frau. Sie ist verheiratet mit einem vielseitig begabten Mann. Zusammen mit ihren beiden Töchtern wohnen sie in einem grossen Einfamilienhaus. Und doch ist nicht immer alles leicht.*

Zuerst war Janine unsicher, ob ihre Geschichte in dieses Buch passt. «Ich bin ja noch nicht völlig frei von Angst- und Panikattacken», gesteht sie. Trotzdem weiss ich, dass Janine in dieses Buch gehört, denn sie packt ihr Leben mutig an und lernt immer besser, wie sie in Stresssituationen bestehen kann. Janine erzählt:

«Ohne Gott hätte ich es niemals bis hierhin geschafft. Wahrscheinlich würde ich nicht mehr leben. Aber immer wieder mache ich Erlebnisse, wo ich spüre: Gott ist da. Er ist mein Halt und er meint es gut mit mir.»



## Ausgelacht

Meine Zwillingsschwester war ein aufgewecktes Kind und sie wurde später zu einer erfolgreichen Frau. Ich hatte viel mehr Mühe, mich allen Herausforderungen zu stellen. Wir wuchsen sehr behütet auf, ja man hielt alle Probleme von uns fern. Unsere Mutter war Hausfrau und sehr auf sich allein gestellt, weil mein Vater viel und lange arbeiten

musste. Erst viel später merkte ich, dass sie schwere psychische Probleme hatte und immer wieder von Selbstmordgedanken geplagt war. Irgendwie spürte ich das schon als Kind. Deshalb ging ich nach der Schule stets rasch heim, um mich zu vergewissern, dass alles noch in Ordnung war.

*Weil ich nicht besonders beliebt war, weinte ich oft abends in meinem Zimmer.*

In der Schule wurde ich wegen meinem krausen Haar viel ausgelacht. Auch war ich sehr scheu, hatte aber trotzdem stets ein Lächeln auf dem Gesicht. Das hat meine Mitschüler und auch manche Lehrer sehr genervt. Weil ich nicht besonders beliebt war, weinte ich oft abends in meinem Zimmer. Meine Eltern bekamen davon nichts mit, deshalb fühlte ich mich sehr allein.

## Erste Männererfahrungen

Es machte mich glücklich, dass ich schon als Schülerin ab und zu in einem Pflegeheim arbeiten konnte. Ich machte diese Arbeit sehr gern. Daraus entstand mein Traum, Krankenschwester zu werden. Um für die Ausbildung zugelassen zu werden, besuchte ich nach der obligatorischen Schulzeit die Vorschule für Pflegeberufe. Dort hatte ich zu den Mitschülerinnen zum ersten Mal guten Kontakt. Einmal war ich mit einer Kollegin im Ausgang. Als sie heim gehen und ich noch bleiben wollte, warnte sie mich vor einem Kollegen, der sich für mich zu

interessieren schien. Doch leider ignorierte ich ihre Warnung. Naiv und unerfahren wie ich war, ging ich zusammen mit ihm und anderen Kollegen in eine Waldhütte. Dort wurden meine Grenzen weder verstanden noch akzeptiert! Anschliessend wusste ich nicht mehr, was mit mir geschehen war! Ich ging heim und duschte und das Chaos in mir drin nahm immer mehr Gestalt an. Trotzdem zog ich diese Beziehung noch ein paar Wochen weiter.

### **Meine Eltern und ich**

Zu dieser Zeit ging meine Mutter in Beratungsgespräche wegen ihrer eigenen Probleme. Sie bekam auch Medikamente. Ich begann mir grosse Sorgen um sie zu machen, doch ich wusste nicht, wie ich ihr helfen konnte.

Die Vorschule schloss ich mit einer guten Note ab und ein Ausbildungsplatz als Krankenschwester wurde mir zugesichert. Doch durch diesen erlebten Missbrauch in der Waldhütte war ich völlig verändert. Eigentlich wollte ich den Pflegeberuf gar nicht mehr lernen, denn ich spürte, dass ich mit all den Schicksalen im Spital überfordert wäre. Schliesslich fand ich eine Lehrstelle als Drogistin. Meine Eltern verstanden meine Entscheidung überhaupt nicht, denn sie wussten nichts von dem, was ich erlebt hatte und was in mir vorging. Ich lernte viel und bekam kaum Bestätigung. Oft musste ich im Keller Waren auspacken und durfte wenig bedienen. Niemand unterstützte mich, niemand fragte nach meinem Ergehen und ich wehrte mich nicht.

### **Todessehnsucht**

Während der Ausbildung hatte ich eine Freundin, die eine Freikirche besuchte. Sie lud mich in einen Gottesdienst ein. Diese Atmosphäre und was ich da hörte, sog ich regelrecht ein. Sowas hatte ich noch nie zuvor erlebt! Ich ging dann regelmässig in den Gottesdienst. Mein Problem war, dass ich einfach vieles mit mir geschehen liess und meinte, ich hätte keine andere Wahl. So war das beispielsweise auch mit der Mädchen- und später mit der Damenriege. «Man» ging dort einfach hin, egal ob es einem gefiel oder nicht.

*Jede Beziehung, die ich einging, basierte auf der Sehnsucht, geliebt zu werden*

An einem Turnfest lachte mich ein Mann an, und ich ging kurz darauf mit ihm eine Beziehung ein. Er wohnte im Kanton Bern, ich im Kanton Zürich. Wegen dieser Distanz hatte ich keine Zeit mehr, um weiter in diese Kirche zu gehen. Weil ich mich mit ihm aber nicht wohl fühlte, beendete ich die Beziehung nach ein paar Monaten. Jede Beziehung, die ich einging, basierte auf der Sehnsucht, geliebt zu werden.

Ich war 18 und voller Schmerz. In der Kirche, in die ich nun wieder ging, berührten mich die Musik und die Lieder sehr. Ich begann in der Bibel zu lesen und spürte, dass ich darin Kraft zum Leben fand. Gleichzeitig war ich schwer depressiv und bat Gott um eine Krankheit, damit ich sterben könne. Weil ich manchmal auch im Gottesdienst

weinte, kam in der Kirche eine Frau auf mich zu und wir hatten ein tiefes Gespräch, in dem ich Jesus in mein Leben einlud.

## **Träume und Realität**

Schon während der Lehre war ich völlig erschöpft, doch aufgeben kam nicht in Frage für mich. Trotzdem schloss ich als zweitbeste von 100 Lernenden ab.

Mein Wunsch, Krankenschwester zu werden, war immer noch stark. Ich begann deshalb nach einer Auszeit auch noch diese Lehre. Aber im zweiten Lehrjahr geriet ich in eine Erschöpfungsdepression, ausgelöst durch Krankheitsschicksale, mit denen ich auf der Neurochirurgie konfrontiert wurde. Mein Alltag



war nur noch von Ängsten bestimmt. Schliesslich erforderte mein Zustand einen fünfmonatigen, stationären Aufenthalt im Landhaus in Aadorf. Durch einen Freund fand ich anschliessend den Weg in das Therapiehaus Quellenhof, wo ich lernen wollte, mit meinen Angststörungen umzugehen.

Dort brauchten sie viel Geduld mit mir. Meine Rückenprobleme machten sich so stark bemerkbar, dass ich

weder am Arbeitsprogramm noch an den Freizeitaktivitäten teilnehmen konnte. Die andern Teilnehmer hatten Mühe, dies zu akzeptieren. Ich musste dann gegen meinen Willen mit ins Skilager. Wegen meinem Rücken war nicht an sportliche Aktivitäten zu denken. Das Beste aber war, dass ich dort einen Mann kennenlernte, von dem ich sofort den tiefen Eindruck hatte, dass dies der Mann für mein Leben sei.

*Die Flitterwochen waren die schönste Zeit meines Lebens.*

Ich war sehr beeindruckt von ihm. Wir lernten uns besser kennen und schon nach ein paar Monaten verlobten wir uns.

Dann reisten wir nach Frankreich, wo ich all seinen Verwandten vorgestellt wurde. Sie nahmen mich ausnahmslos liebevoll auf. Mein zukünftiger Mann stand zu mir und ermutigte mich, als ich den Rücken operieren musste.

Nach einer konfliktreichen Zeit im Quellenhof verliess ich die Therapie. Ich durfte bis zur Hochzeit noch bei seinen Eltern wohnen, die mir bis heute eine grosse Stütze sind.

Ein gutes Jahr nachdem wir uns kennengelernt hatten, heirateten wir. Die Verlobungszeit und die Flitterwochen in Neuseeland waren wohl die schönste Zeit meines Lebens.

Mein Mann hat mehrere Berufe. Sein Traum war schon immer, Missionspilot zu werden. Aus diesem Grund machte er berufsbegleitet die Ausbildung zum Linienspilot.



Kurz nach der Hochzeit verbrachten wir zwei Monate im Busch im Kongo. Auf diese Weise hatte ich Gelegenheit, die Arbeit eines Missionspiloten kennenzulernen.

### **Unerfüllte Pläne**

Nach einem Jahr wurde ich schwanger und gebar unsere erste Tochter. Die Pläne meines Mannes und mein gesundheitlicher Zustand deckten sich nicht. Er wollte mit uns für ein Jahr nach Botswana, doch ich hatte laufend Probleme. Mein Rücken war noch nicht in Ordnung, sodass ich das Baby zeitweise nicht selber tragen konnte. Dazu kam eine Operation an der Gebärmutter und meine Angst- und Panikattacken kehrten zurück. Wir bekamen noch ein zweites Kind, doch zweitweise war ich nicht in der Lage, die Kinder

selber zu versorgen. Ein Jahr lang musste Tag und Nacht jemand bei uns sein, weil ich wegen meiner Angststörung nichts mehr auf die Reihe brachte.

In dieser Krisenzeit wurde uns ein schönes Familienhaus angeboten und mit Hilfe unserer Eltern konnten wir es kaufen. Zwar war auch dieses Haus mit unseren Missionsplänen nicht zu vereinbaren, doch damals waren diese wegen meinem Zustand sowieso kein Thema.

Mit den Jahren wurde ich stabiler, weil unser Leben inzwischen in relativ normalen Bahnen verläuft. Mein Mann konnte sich beruflich nochmals neu orientieren und die Kinder haben sich gut entwickelt. In der Privatschule, wo die beiden hingehen, kann ich mich in verschiedenen Bereichen engagieren. Auch arbeite ich in einem Rahab-Team mit. Wir besuchen Frauen, welche sich prostituieren, beten für sie und versuchen ihnen zu zeigen, dass sie in Gottes Augen wertvoll sind.

Es ist ein Wunder, dass wir es als Familie bei allen Herausforderungen und Aufgaben gemeinsam bis dahin geschafft haben.

Wenn grosse Stresssituationen kommen, muss ich sehr aufpassen. Aber ich merke, dass ich auf dem Weg bin zu dem, was Gott in mein Leben hinein gedacht hat und das freut mich. Ohne ihn hätte ich es nie bis hierhin geschafft. Er ist mein Halt und meine Zuversicht.»



Trotz Stürmen  
aufstehen und  
weitergehen

Ladina

1980

**Was ist deine Lieblingsbeschäftigung**

Malen, Gestalten, Basteln

**Was bedeutet für dich Familie?**

Menschen, die mir nahe stehen

**Was wünschst du dir für deine Zukunft?**

Noch mehr Selbstsicherheit

**Was macht dich glücklich?**

Wenn ich Gottes Gegenwart spüre

**Wo kannst du richtig abschalten?**

Im Schlaf

**Was möchtest du sonst noch sagen?**

Bekehrung und Heilung ist ein lebenslanger Prozess



*Ladina hat erfahren, wie das Leben der Vorfahren das eigene Leben beeinflussen und überschatten kann. Sie übt seit Jahren, aus diesem Schatten ins Licht zu treten und es gelingt ihr immer besser. Sie lebt heute in einem gesunden Umfeld, das ihr gut tut.*

Ladina erzählt: «Um meine Geschichte besser verstehen zu können, muss ich kurz das Leben meiner Eltern beleuchten. Sie sind beide in armen Bauernfamilien im Kanton Graubünden aufgewachsen. Mein Vater wurde von Anfang an abgelehnt, deshalb tat er als Kind alles, um die Liebe seiner Eltern zu gewinnen. Es gelang ihm jedoch nicht, er konnte ihnen nichts recht machen. Er erlebte viel Ungerechtigkeit und körperliche Züchtigung, bis er entschied, sich zu rächen. Er begann in jeder Beziehung über die Stränge zu schlagen und wurde ein wilder Mann mit vielen Lastern. Dadurch schloss ihn die Familie umso mehr aus. Dann lernte er meine Mutter kennen, damals eine ängstliche, unsichere Person. Sie bekamen zwei Kinder, meinen zwei Jahre älteren Bruder und mich.

*Ich hatte Angst vor ihm, weil er sehr streng und auch jähzornig war.*

Meine Grossmutter mütterlicherseits starb, als meine Mutter mit mir schwanger war. Ich wurde wie zum Ersatz für diese Grossmutter und diente auch als Partnerersatz, denn die Ehe meiner Eltern war von Anfang an schwierig. Mein Papa trank viel Alkohol und war fast nie da. Wenn er da war, war ich angespannt und hatte Angst vor ihm, weil er sehr streng und auch jähzornig war. Mama kümmerte sich um uns. Doch oft weinte sie und sagte, es gehe ihr nicht gut. Deshalb tat ich alles, um sie glücklich zu machen.



Ich dachte, wenn ich lieb bin und mir Mühe gebe, geht es ihr besser.

## Sozialhilfe

Als ich etwa zehnjährig war, liessen sich meine Eltern scheiden. Der Kontakt zum Vater brach ab; er zahlte auch keine Alimente. So wurden wir sozialhilfeabhängig. Trotzdem war es für uns Kinder eine Erleichterung, als die Spannungen in der Familie nachliessen.

Als ich etwa 15 war, begann ich, aus der symbiotischen Beziehung zur Mutter auszubrechen. Ich wurde frech und rebellisch, rauchte und hatte einen Freund. Ich entwickelte mich zu einem ganz andern Mädchen. Kollegen, die am Abstürzen waren, zogen mich an. Ich machte alles mit, weil ich dazugehören wollte.

Dann fand ich eine kaufmännische Lehrstelle. Ich merkte, dass mein Lebensmodell aus der Schule nicht



funktionierte und hatte kaum Boden unter den Füßen. Ich kiffte und trank zu viel Alkohol. Damals begannen meine psychischen Probleme, die ich jedoch nicht als solche erkannte. In der Nacht konnte ich nicht schlafen, tagsüber war ich müde und Selbstzweifel plagten mich. Gleichzeitig hatte ich erste Männergeschichten. Als ich schwanger wurde, entschied ich mich für eine Abtreibung. Ich weiss eigentlich nicht, wie ich unter all diesen Umständen die Lehre durchstand und sogar abschloss.

### **Ich suchte Orientierung**

Eine Mitarbeiterin erzählte mir, sie gehe zu einem Psychiater. Ich dachte, das könnte mir auch helfen. Als ich meiner Mutter davon berichtete, meinte sie: «Weisst du, du zeigst mir schon immer wieder, was ich alles falsch gemacht habe!» Sie wollte mich nicht aus ihrer extremen Umklammerung gehen lassen. Das tat weh und mein Selbsthass und Zeriss waren enorm.

*Ich suchte in ihm einen Vaterersatz und fand ihn doch nicht.*

Dann kam ein etwas älterer Mann in mein Leben. Ich suchte in ihm einen Vaterersatz und fand ihn doch nicht. In meiner Verzweiflung machte ich einen Suizidversuch. Als ich wieder auf den Beinen war, begann ich den Vorkurs an der Schule für Gestaltung in Basel. Ich hatte inzwischen gemerkt, dass mir das Kreative gut tut. Später begann ich eine Lehre als Grafikerin, die ich al-

lerdings nach einem Monat schmiss, weil die Depressionen noch stärker geworden waren. In der Folge wies mich mein Psychiater zum ersten Mal in eine Klinik ein. Es war eine christliche Klinik und ich war dort für sechs Monate untergebracht. Dort hörte ich erstmals etwas über den christlichen Glauben und spürte manchmal Gottes Nähe.

Wieder lernte ich einen wesentlich älteren Mann kennen, von dem ich mich angezogen fühlte. Nach dem Klinikaufenthalt zogen wir zusammen in eine Wohnung. Bald darauf bekam er die Diagnose Lungenkrebs. Ich begleitete ihn durch alle schrecklichen Stationen und die ganze Leidenszeit mit Chemo und Bestrahlung. Aufenthalt daheim und wieder im Spital. Nach zwei Jahren Beziehung starb er. Diese Strapazen kosteten mich etwa 15 Kilogramm Körpergewicht und der Wiedereinstieg in die Arbeitswelt erwies sich als schwierig.

### **Mein Lebenskampf**

So stand ich buchstäblich mit nichts da. Aufgrund der verschiedenen psychiatrischen Diagnosen sprach mir die Invalidenversicherung eine halbe Rente zu. Der Psychiater verschrieb mir Benzodiazepin, damit ich die anderen 50 Prozent arbeitsfähig war. Von den Medikamenten brauchte ich immer mehr, weil sie keine nachhaltige Besserung bewirkten – sie waren reine Symptombekämpfung. Ausserdem missbrauchte ich das Medikament zunehmend und hatte auch mit Alkohol den einen oder anderen Absturz. Eine Freundin merkte, dass ich auf der Suche nach dem Glauben

an Gott war. Sie empfahl mir eine Freikirche in Winterthur. Dort fand ich liebe Freunde, die mir auch einen Entzugsplatz im Beth Shalom vermittelten. Nach dem Entzug machte ich eine Therapie im Quellenhof. Es war eine Zeit mit vielen Hochs und Tiefs. Von den Benzos wurde ich völlig frei, doch das Rauchen kann ich bis heute nicht lassen. Nach der Therapie lebte ich in einem begleiteten Wohnen und begann gleichzeitig mit dem Job Coaching. Das war der Anfang meines Integrationsweges.

### Zaghafter Start

Vor rund fünf Jahren fand ich bei einem internationalen Hilfswerk einen Arbeitsintegrationsplatz im Büro und vor vier Jahren zog ich in eine Hausgemeinschaft mit zwei Familien und einigen Singles. Dieses gesunde Umfeld tut mir gut und manchmal kann ich das Leben geniessen. Wenn es mir aber schlecht geht, kann ich nur schwer an dem teilnehmen, was um mich herum läuft. Dann fühle ich mich ausgegrenzt und einsam, der Austausch mit Menschen, die ähnliche Schwierigkeiten haben wie ich, fehlt mir.

*Dieses gesunde Umfeld tut mir gut.*

Vor einiger Zeit war ich nochmals für zwei Monate in einer Klinik, weil ich merkte, dass meine Welt immer kleiner wird und ich mich zurückzog. In der Therapie planten wir, was ich in meinem Alltag verbessern könnte, um weniger in ein

Loch zu fallen. Das begann ich dann umzusetzen.

### Und wieder Stürme

Doch dann kam eine SMS von meiner Tante: «Deine Mama liegt im Sterben». Ich wollte sofort zu ihr,



kam jedoch zu spät. Was mich aber freut und ich auch als Gottes Führung ansehe: Ich konnte ihr ein paar Wochen zuvor noch einen Brief schreiben, in dem ich ihr sagte, dass ich sie lieb habe, ich ihr nichts nachtrage und froh sei, dass sie auch mir verziehen hat. Ich denke, das hat ihr und mir geholfen, loszulassen.

Ein paar Monate später kam wieder eine SMS von der Tante: «Deinem Papa geht es schlecht». Ich reiste zu ihm und fand ihn im Spital. Er war inzwischen völlig verwahrlost und sterbenskrank. Ich konnte mich für zwei Monate freistellen lassen und ihn auf der letzten Wegstrecke begleiten.

Dank dem ich in der Therapie und Seelsorge das Leben meiner Eltern aufgearbeitet hatte, konnte ich ihm in dieser Abschiedszeit viel Liebe zeigen. Ich glaube, dass mein Papa Frieden gefunden hat. In seiner letzten Lebensphase zeigte er ver-

mehrt seine feinfühlig und liebevolle Seite, die ich dann auch dankbar annahm. Auch mit seiner Herkunftsfamilie fand noch eine Annäherung statt. Gott hat meinem Vater Menschen geschenkt, die ihm noch zeigen konnten, dass er wertvoll ist. Mein Bruder und ich konnten an seinem Sterbebett seine Hand halten und er hat als letztes den Psalm 121 gehört. Danach ist er friedlich eingeschlafen. Irgendwie schliesst sich hier ein Kreis für mich.

### **Aufstehen und weitergehen**

Durch diese zwei Ereignisse rückte das, was ich in der Klinik gelernt hatte, in den Hintergrund. Nun muss ich dort wieder anknüpfen. Da ich meine Eltern innert kurzer Zeit verloren habe, stellt sich bei mir nochmals ganz neu die Frage, was ich aus meinem Leben machen will. Aufgrund des Erbes meiner Mutter habe ich finanzielle Möglichkeiten.

Einerseits möchte ich wieder malen, vielleicht Kurse besuchen oder sogar eine Ausstellung machen. Andererseits hätte ich in meinem Alltag gerne Kontakt zu Tieren. Ich bin am klären, in welche Richtung es gehen soll. Stimmungsschwankungen und eine gewisse Selbstunsicherheit begleiten mich immer noch. Doch vom Selbsthass bin ich frei geworden. Ich habe Halt im Glauben gefunden und gelernt, was mir gut tut. Zum Beispiel das Malen ist Therapie für mich.

In meinem Leben gab es immer wieder echte Freunde. Sie haben mich mit all meinen Stimmungen und Schwierigkeiten kennengelernt und unterstützt. Sie haben mich ausgehalten und mir Wertschätzung gezeigt. Diesen Menschen bin ich sehr verbunden und dankbar. Darin spiegelt sich für mich Gottes Liebe und Zuwendung.

*Ein Werk aus Ladinass Malwerkstatt.*





Ein gutbürgerliches Leben passte nie zu mir

Peter

1949

**Was ist deine Lieblingsbeschäftigung?**

Beobachten, Zeichnen, Modellieren, Lesen

**Dein Berufstraum als Kind?**

Bildhauer, Balletttänzer, Kranführer

**Worauf würdest du nie verzichten?**

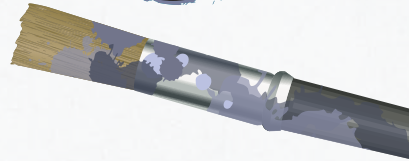
Streitgespräche über Kunst mit meiner Tochter, meine Skizzenbücher und Bleistift, Literatur und Ferien am Meer mit meiner Partnerin

**Wo kannst du richtig abschalten?**

Im Wald, am Wasser, in Paris

**Was hörst du für Musik?**

Klassisch, Bob Dylan, Jacques Brel



*Peter ist pensioniert und kann auf ein bewegtes und erlebnisreiches Leben zurückschauen. Er kennt Höhenflüge und tiefe Täler. Heute ist er zufrieden und dankbar, dass die stürmischen Jahre vorbei sind. Wenn es dann doch mal stürmt, hält er sich an den Leitspruch der Anonymen Alkoholiker, welcher ihm eine grosse Hilfe ist.*

«Vor 60 Jahren sass ich mit Bauernkindern in einem Schulzimmer eines 150 Seelen Dorfes im Bündnerland. Alle neun Klassen wurden im selben Raum gleichzeitig unterrichtet. Ich war schon damals anders als meine Schulkollegen. Sie interessierten sich für Kühe, ich mich für Bücher.

Mein Vater arbeitete bei der Luftseilbahn und den Skiliften, die Mutter war Hausfrau. Wir lebten in einfachen Verhältnissen. Wir waren zwei Brüder und eine Schwester. Ich war Mutters Liebling, mein Bruder hielt zum Vater. Er ging mit ihm auf die Jagd und zeigte ausgeprägte handwerkliche Fähigkeiten. Ich war eher der intellektuelle Typ, merkte aber später, dass auch ich handwerkliche Fähigkeiten habe.

Die ersten zwei oder drei Klassen hatten wir noch Halbjahresschule, damit die Bauernkinder daheim helfen konnten. Meine Pflichten machte ich mit links, deshalb half ich dann andern beim Lernen. Nach der 6. Klasse kam ich nach Chur in die Sekundarschule, was sensationell war. Normalerweise gingen die Dorfkinder neun Jahre in die Primarschule.

Für mich waren die neuen Fächer Physik, Algebra und Chemie fantastisch. Endlich war es interessant, endlich war ich gefordert! Nach der Sekundarschule machte ich klammheimlich die Prüfung fürs Gymnasium und bestand problemlos. Doch mein Vater meinte: «Du musst einen soliden Beruf lernen». Immerhin fragte er mich, was ich lernen wolle. Ein guter Berufsberater half bei dieser Entscheid. Aufgrund meiner offensichtlich gestalterischen

Gabe schlug er die Kunstgewerbeschule vor, doch auch da war der Vater dagegen. So fanden wir eine Schriftsetzer-Lehrstelle in Arosa, was für meine Verhältnisse die beste Lösung war.

Ich glaube, mein Vater hatte ein schlechtes Gewissen, denn er erlaubte mir, Fallschirmspring-Kurse zu besuchen. Dadurch kam ich fort aus den Bergen und lernte in Magadino und Sitterdorf neue Leute kennen. Es war fantastisch und grauenschaft spannend, auf 4000 Metern aus dem Flugzeug zu springen!

## Die wilden Jahre

Nach der Ausbildung zog ich nach Zürich, um als Schriftsetzer zu arbeiten. Es war Hochkonjunktur und man fand problemlos eine Stelle. In der Rekrutenschule kam ich zu den Gebirgsgrenadieren und später zu den Fallschirmgrenadieren.

*Zivil sprang ich dann einmal ohne Helm aus 3000 Metern Höhe.*

Zivil sprang ich dann einmal ohne Helm aus 3000 Metern Höhe. Der Sprung in die Abenddämmerung war relativ heikel. Es trieb mich ab und ich hatte eine sogenannte Ausenlandung. Auf glitschigem Boden rutschte ich aus und erlitt einen Schädelbasisbruch. Die Folge war, dass ich das Gehör auf einer Seite gänzlich verlor.

Mit 22 kündigte ich die Liebe, die Wohnung und den Beruf und fuhr als Matrose mit Swiss Atlantique zur See. Mit einem Frachtschiff ging es

nach Nordamerika, Kanada, Südamerika, Japan, Indien. Es war eine tolle Zeit. Doch es war eine reine Männergesellschaft und ich konnte irgendwie mit dem professionellen Seemannsleben nicht mithalten. Die Liebe, die es im Hafen gab, kostete mich viel Herzscherz, da ich mich zu sehr investierte.

*In den Pampas bei Soriento arbeitete ich als Gaucho.*

Nach zwei Jahren ging ich zurück in die Schweiz und arbeitete wieder auf meinem Beruf. Zwischen meinem 23. und 28. Lebensjahr reiste ich nochmals viel in der Welt herum. Von Argentinien bis Alaska durchreiste ich alles, was mir gefiel. In Buenos Aires war ich als Schuhdesigner tätig, allermeist für Gaucho-Stiefel. In Kapstadt arbeitete ich etwa ein halbes Jahr als Barman. Glücklicherweise hatte ich in Zürich noch einen entsprechenden Kurs absolviert. In Alaska arbeitete ich bei einem Holzfäller, doch das war mir zu hart. Hinter einer Theke

fand ich dann einen neuen Job. In den Pampas bei Soriento arbeitete ich als Gaucho. Obwohl ich nicht mal einen Autoführerschein hatte, durfte ich Jeep fahren und man lehrte mich auch einfach so nebenbei eine Cessna zu fliegen, um in den riesigen Weidegebieten das Vieh zu überwachen.

## **Der Trauschein**

Im Jahre 1978 entschloss ich mich, für fünf Jahre die Kunstgewerbeschule in Luzern zu absolvieren. So landete ich doch noch in einem gestalterischen Beruf. Danach hatte ich meine erste Stelle als Layouter beim Sonntagsblick, doch das war mir bald zu langweilig. So besuchte ich noch die Kunstakademie in Berlin. Danach war ich in der Schweiz als freischaffender Künstler und Grafiker tätig.

Mit 36 lernte ich meine Frau kennen. Drei Jahre später bekamen wir eine Tochter, auf die ich sehr stolz bin. Wir heirateten erst zwei Wochen vor der Geburt. Wir wollten beide eine Sicherheit für unser Kind. Der Trauschein hat unsere Beziehung aber eher kaputt gemacht. Nach 18 Monaten waren wir schon wieder geschieden. Die Freiheit, freiwillig beisammen zu sein, war für uns besser. Wir blieben noch zwei Jahre zusammen.

In dieser Zeit machte ich den grössten Fehler meines Lebens. Ich ging als Grafiker zu einer Versicherung. Doch da war null Kreativität möglich, für alles gab es Vorgaben und Richtlinien. Es war grauenhaft. Ich machte mir viel Druck, weil ich meiner Tochter Eva zuliebe bürgerlich werden und ein regelmässiges Ein-



kommen einbringen wollte, um die Alimente zu bezahlen. Ich wollte ein guter Vater sind. Im Rahmen des Besuchsrechtes ging ich mit ihr regelmässig zu meinen Eltern ins Bündnerland. Durch dieses Enkelkind wurde auch mein Vater etwas milder.

## Psychische Probleme

In dieser Zeit bekam ich erste psychische Probleme und auch Alkohol wurde zum Problem.

Mit 42 Jahren ging ich nach Ellikon in die Forellklinik, um meine Alkoholprobleme in den Griff zu bekommen. Danach ging es einige Zeit gut, doch mein psychischer Zustand verschlechterte sich.

*Ich bekam immer stärkere Depressionen und wurde immer mehr alkoholabhängig.*

Mein Leben war unstet, ich arbeitete zeitweise zu viel, dann machte ich wieder grosse Unterbrüche, bis mir das Geld ausging. Ich bekam immer stärkere Depressionen und wurde immer mehr alkoholabhängig, sodass 1993 ein Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik nötig wurde. Im Anschluss an die Klinik vermittelte man mir einen Job in einer Korberei. Um an diesen Arbeitsplatz zu gelangen, musste ich Bus, Zug und Tram benützen. Irgendwann hielt ich diesen Stress nicht mehr aus. Ich bekam grosse Ängste in der Menschenmenge. Es folgten deshalb weitere Klinikaufenthalte, dann wurde mir eine Invalidenrente zugesprochen. Durch die psychiatrische Tagesklinik fand

ich einen geschützten Arbeitsplatz bei der Quellenhof-Stiftung, wo ich mit Unterbrüchen bis zur Pensionierung blieb. Mein damaliger Chef Patrick ist zu einem guten Freund geworden.

## Ein neuer Lebensabschnitt

Heute habe ich keine IV-Rente mehr, denn ich bin ja nun ein ganz normaler AHV-Rentner. Mich unterscheidet nichts mehr von denen, die beruflich gross Karriere gemacht haben. Alle sind nach 65 einfach Rentner. Die Pensionierung fühlt sich prima an. Es ist mir nie langweilig. Auch wurde ich offener





zu mir selber. Mein Atelier, das lange brach lag, ist wieder voller Leben. Ich habe zum Beispiel für ein zweijähriges Kind einen Zirkus-Stuhl gemacht, an dem ich in der düsteren Winterzeit sechs Wochen lang gearbeitet habe. Das gab Farbe, Licht und Freude in diese Zeit.

Auch habe ich nach der Pensionierung mit Alkohol und Rauchen völlig aufgehört. Ich lege jetzt jeden Monat 320 Franken in eine Keramikasse – soviel habe ich früher monatlich fürs Rauchen ausgegeben! So habe ich immer viel Feriengeld, für den Fall, dass es mich wieder in die Ferne zieht. Zypern ist jedes Jahr ein Ziel, auch Southampton bei London, wo die Mutter meiner Partnerin lebt, und zwei Mal war ich in New York.

Seit 4 Jahren nehme ich regelmäßig an den Meetings der Anonymen Alkoholiker teil. Unterdessen gehöre ich dort zu einem Team, das tele-

fonische Beratungen macht.

Ich weiss, wovon der andere redet, wenn er voller Verzweiflung anruft! Jeden Montag haben wir in Winterthur in der alten Kaserne unser AA-Meeting. Der Leitspruch der AA ist auch zum Leitspruch für mein Leben geworden:

### **GOTT**

**gebe mir die Gelassenheit,**  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,

**den Mut,**  
Dinge zu ändern, die ich ändern kann,

**und die Weisheit,**  
das eine vom anderen zu unterscheiden.

Wenn ich mich über etwas aufregen will, hole ich diesen Spruch hervor. Er ist auf einer Münze eingeprägt, die ich immer bei mir trage.

Ich bin nicht wahnsinnig gläubig, aber neugierig. Bei der Quellenhof-Stiftung bekam ich einige christliche Denkanstösse, die mir gut taten. Ich sehe es auch bei den AA, wenn sie sich an eine höhere Macht halten, geht es plötzlich. Dank diesem Hintergrund habe auch ich gelernt, dass Gott da ist. Es ist kein Zufall, dass es mir so gut geht.»





Zufrieden auf  
dem richtigen Weg

Mike

1981

**Dein Berufstraum als Kind?**

Tierarzt (weil Tiere immer ehrlich sind)

**Was wünschst du dir für deine Zukunft?**

Kochen auf einem grossen Kreuzfahrtschiff

**Betreibst du Sport?**

Ich spiele Unihockey in einem coolen Plauschverein

**Wer hat immer an dich geglaubt?**

Ich selbst

**Was macht dich glücklich?**

Wenn die ZSC Lions Schweizermeister werden

**Wo kannst du richtig abschalten?**

Bei einem spannenden Film



***F***rüher verdiente Mike sein Geld, ohne viel zu leisten. Der Nebeneffekt war, dass seine Kunden kaputt gingen. Heute muss er viel arbeiten und bekommt dafür wenig Geld. Aber seine Kunden erleben dank seiner Arbeit Genuss und Freude.

«Als ich 12 Jahre alt war, nahm sich meine Mutter völlig unerwartet das Leben. Am Todestag soff mein Vater so viel, dass er einen Kreislaufkollaps bekam. Ich machte mir grosse Sorgen um ihn. Bald merkte ich, dass er eine andere Frau hatte. Einerseits schockierte mich das, andererseits ahnte ich, dass ich nicht die ganze Verantwortung für ihn tragen müsste, wenn er wieder eine Frau hätte.

Vor dem Tod meiner Mutter hatte ich schon oft Streitigkeiten meiner Eltern miterlebt. Mein Vater hatte eine hohe berufliche Position und wir führten ein luxuriöses Leben. Wir machten drei Mal im Jahr schöne Ferien und als Einzelkind wurde ich materiell ziemlich verwöhnt. Trotzdem waren wir nicht glücklich. Mein Vater hatte ein Alkoholproblem und wurde deswegen oft aggressiv, manchmal auch handgreiflich.

Etwa ein halbes Jahr nach Mutters Tod verliessen wir unsere Luxuswohnung am Zürichsee und zogen zu der neuen Frau in den Nachbarkanton. Mein ganzes Leben wurde durchgeschüttelt und ich spürte,

*Delikte waren an der Tagesordnung.*

dass ich Vaters neue Beziehung störte. Ausserdem tat Mutters Tod immer noch weh. In der Schule waren sie neidisch auf mich und schlugen mich dauernd ab. Daheim erzählte ich nicht, dass ich gemobbt wurde. Vielmehr entdeckte ich, dass mir Drogen halfen, mein Elend zu betäuben. Nach der ersten Anzeige durch die Polizei, erfuhr der Vater davon. Klar, dass Verbote das Gegenteil bewirkten!

### **Meine Zeit in Italien**

Ich war gut 14-jährig, als ich meinem Leben eine positive Wende geben wollte. Ich bat den Vater, mich in einem Jugendheim unterzubringen, damit ich von den Drogen loskäme und ein normales Leben führen könne.

Man ging auf meinen Wunsch ein, doch zuerst kam ich nach Italien zu einer deutschen Familie, wo solche Jungs wie ich platziert waren. Die Frau war Lehrerin und konnte uns daheim unterrichten. Dort entdeckte ich meine Liebe zum Kochen. Die Distanz von daheim tat mir gut und ich konnte von den Drogen die Finger lassen.

Nach etwa acht Monaten war diese Zeit vorbei und ich kam in ein Ju-



gendheim nach Basel, wo nur männliche Bewohner untergebracht waren. Die meisten hatten bereits eine Straftat hinter sich. Ich spürte eine gewaltgeladene Atmosphäre und merkte, dass man mitmachen muss, um nicht unter die Räder zu kommen. Delikte waren an der Tagesordnung. Bald ging ich auch mit, weil ich kein Aussenseiter sein wollte. Wir begingen Einbrüche und kauften mit dem Geld Heroin und Kokain. Selbstverständlich gab es Urintests im Heim. Doch ich hatte den Dreh raus, diese zu manipulieren. So zeigten meine Tests meistens nichts mehr an. Das erzeugte

*Es war toll, endlich wieder Geld ausgeben zu können.*

Neid bei den Kollegen, weshalb sie mich dann bei den Leitern verpöffen. Den Schulabschluss schaffte ich aber trotzdem.

### **Ein anständiger Sohn**

Dann konnte ich in Basel eine Ausbildung als Metallbauschlosser anfangen. Einmal im Monat ging ich heim. Man versprach mir, wenn ich das Drogenproblem im Griff hätte, könne ich wieder heim kommen. Ursprünglich war der Aufenthalt im Jugendheim nur für ein Jahr geplant. Doch die Einbrüche und Gewalttaten kamen ans Licht und ich wurde bei der Jugendanwaltschaft angezeigt. Ich war jemand, der ich im Grunde nicht bin! Diese Delikte und die erneute Drogensucht gaben meinem Vater zu denken.

Schliesslich sah er ein, dass mir das

Umfeld des Heims nicht gut tat und ich konnte nach drei Jahren Basel endlich heim. Ein Schlosserbetrieb im Dorf übernahm mich fürs zweite Lehrjahr. Mein Vater wollte einen Neuanfang machen. Zuerst genossen wir Ferien in Italien wo er mir auch tolle Markenkleider kaufte, mit allem was dazu gehört. Er wollte aus mir einen seriösen, jungen Mann machen. Zum Neustart gab er mir das offene Erbe der Mutter. Das war der grösste Fehler, den er machen konnte.

Es war toll, endlich wieder Geld ausgeben zu können. Ich startete mit dem zweiten Lehrjahr, doch schulisch fand ich den Anschluss nicht. Ich kam in die falschen Kreise und Mutters Geld war bald zerronnen. Dort lernte ich ältere Konsumenten kennen und ging in den Clubs ein und aus, wo Ansehen etwas galt. Ich war gut angezogen und hatte immer Geld in der Tasche. Damals, mit knapp 18 Jahren, meinte ich alles zu haben, was man im Leben braucht. Zum Geburtstag stellte mir der Vater eine neue Stereoanlage ins Zimmer.

*Ich wurde regelrecht verwöhnt. Doch all das hat mir nicht geholfen.*

Als er die alte wegräumen wollte, fand er 10 Gramm Kokain, die mein Doppelleben verrieteten. «Du musst ausziehen, wir verkraften das nicht mehr», sagte der Vater. Doch er war fair und bezahlte mir eine Wohnung. Sie füllten mir laufend den Kühlschrank, holten meine Wäsche und brachten diese gebügelt zurück. Ich

wurde regelrecht verwöhnt. Doch all das hat mir nicht geholfen. Im Gegenteil, ich stand am Morgen nicht mehr regelmässig auf und kam oft zu spät. An einem Wochenende entwendete ich das Geschäftsauto meines Chefs. Das reichte dann für eine fristlose Entlassung.

## Neue Kreise

Schon ganz früh hatte ich grosses Interesse an Musik. Mein Vater kaufte mir damals eine fette Musikanlage, um Platten zu mixen. Vor meiner Zeit in Italien, bekam ich hie und da ein Angebot in kleinen Clubs. Doch diese Leidenschaft wurde mir durch den langen Heimaufenthalt genommen.

Der Nachbar meiner neuen, eigenen Wohnung, in der ich nun lebte, hatte eine tolle DJ-Karriere gemacht. Ich wäre gerne seinem Beispiel gefolgt, doch mir fehlte das Geld. Meiner Grossmutter konnte ich mit Lügengeschichten insgesamt etwa 12000 Franken abluchsen. Als sie durch meinen Vater vernahm, wofür ich das Geld brauchte, gab sie mir natürlich nichts mehr.

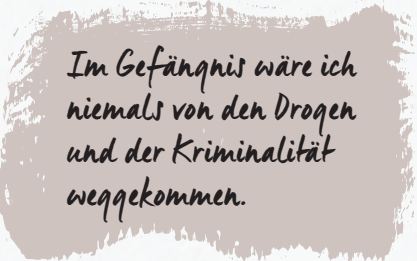
Zusammen mit einem Araber machte ich Drogengeschäfte. In einer Wohnung bauten wir mit grossem Aufwand eine Indoor-Hanfanlage. Wir konnten drei oder viermal ernten, bis die Sache aufflog.

Parallel dazu fand ich durch meinen Nachbarn, der in der Party Szene auflegte, wieder zu meiner Leidenschaft. Ich begann auch wieder in Clubs aufzulegen. Weil ich Schlosser gelernt hatte, konnte ich sogar beim Aufbau eines Lovemobils für die Streetparade mitarbeiten, was mir dann dort zu einem Auftritt ver-

half. Ich lebte ganz nach dem Motto: «Eine Hand wäscht die andere». In dieser Szene konnte ich gut von den verkauften Drogen leben, doch auch da gab es wieder Neider. Jemand verpiff mich und ich kam das erste Mal ins Gefängnis. Dort lernte ich Drogendealer einer höheren Liga kennen.

## Paranoide Schizophrenie

Neue Bekanntschaften, Handel und Konsum verursachten so viel Stress, dass ich plötzlich psychische Störungen bekam. Ich fühlte mich verfolgt und hörte Stimmen. Als bei mir mal eingebrochen wurde, drehte ich vollends durch. Ich glaubte felsenfest, es sei mein Nachbar gewesen, weshalb ich zu ihm ging und ihn zusammenschlug. Die Folgen davon: Ein Jahr Untersuchungshaft.



*Im Gefängnis wäre ich niemals von den Drogen und der Kriminalität weggekommen.*

Mein Anwalt – der übrigens heute mein Beistand ist – meldete mich zum Justizvollzug in der forensischen Klinik Beverin an. Meine Vorstrafen, Freiheitsberaubung, Sachbeschädigung, Körperverletzung und Drogenhandel ergaben eine Gesamtstrafe von fünf Jahren. In der Einzelhaft ging ich psychisch noch mehr kaputt. Die Diagnose lautete auf paranoide Schizophrenie. Ich war in dieser Zeit wirklich krank und machte lange am Klinikprogramm überhaupt nicht mit. Im

Rückblick war es wohl der richtige Weg, denn im Gefängnis wäre ich niemals von den Drogen und der Kriminalität weggekommen.

### **Die Liebe zum Kochen**

Dann merkte ich, dass der einzige Weg, um hier wieder raus zu kommen, Mitmachen heisst. Unterordnung war zwar nicht mein Ding, doch ich lernte, dass ich nur so eine Chance hatte, mein Leben in die richtigen Bahnen zu lenken. In der halbgeschlossenen Abteilung war ein Externat in einer Schlosserei möglich, doch einen Lehrabschluss genehmigte mir der Betrieb nicht. Ohne regelmässigen Drogenkonsum und mit den richtigen Medikamenten vergingen dann auch meine psychischen Probleme.

2014 kam ich in eine begleitete Wohngruppe nach Winterthur und konnte bei der Quellenhof-Stiftung an einem geschützten Arbeitsplatz in der Holzwerkstatt arbeiten. Weil

es mir gut gefiel, blieb ich zwei Jahre. Ich habe in dieser Stiftung viele gute Leute kennengelernt. Als es um ein Anschlussprogramm ging, konnte ich in der Küche des Kafi-Müli vier Monate lang ein Praktikum absolvieren. Ich wollte sehen, ob die Liebe zum Kochen – die mich über meine turbulenten Jahre stets begleitet hatte – eine Option als Berufsausbildung wäre. Tatsächlich fand ich eine Lehrstelle bei der Brühlgutstiftung, wo ich nun mit 35 Jahren in einer Kochausbildung bin. Ich habe eine richtige Leidenschaft für diesen Beruf, nicht nur weil ich selber auch sehr gerne esse, sondern auch weil ich jetzt weiss, was ich im Leben will. Mein Plan ist, nach der Ausbildung auf einem grossen Kreuzfahrtschiff zu kochen, um die internationale Küche kennenzulernen.

Abschliessend möchte ich sagen: Die Zufriedenheit in meinem Herzen zeigt mir, dass ich endlich auf dem richtigen Weg bin.»





Ich will trotz  
allem ein gutes  
Leben leben



# Nathalie

1989

**Glaubst du an Gott?**

Ja, weil ich spüre, dass er mich durch jeden Tag begleitet

**Was wünschst du dir für deine Zukunft?**

Dass ich den Mut habe, meinen Weg zu gehen

**Wenn du einen Wunsch frei hättest, was wär es?**

Einen Weiler mit Platz für all meine Liebsten und ein Recoveryhaus

**Wer hat immer an dich geglaubt?**

Mein Grosspapai

**Was macht dich glücklich?**

Dass ich am Leben bin

**Wofür hast du immer Zeit?**

Für eine Umarmung



**H**eute kann Nathalie über ihre psychischen Probleme sprechen. Sie weiss inzwischen, wer sie ist und was sie kann. Sie weiss auch, wie sie für sich sorgen muss, damit sie trotz Erkrankung eine möglichst hohe Lebensqualität hat. Wie sie den Weg dahin geschafft hat, erzählt sie mir in einem Café.

«Es war am 24. Dezember 1996 in einem Einkaufszentrum in der Innerschweiz. Während die Grossmutter noch Einkäufe machte, sass ich als 7-jährige mit meinem Grossvater in einem Restaurant beim Mittagessen. Plötzlich klopfte er drei Mal auf den Tisch und sank vornüber auf den Tisch. Ich war wie gelähmt. Was war bloss los mit meinem Grossvater!? Nach einer Weile wurde jemand auf uns aufmerksam. Ich ging aber im Sturm der Aufregung mit Wiederbelebungsversuchen, Ambulanz und Wegtransport des Grossvaters völlig vergessen. Schliesslich schickte mich jemand nach Hause. Wir wohnten ganz in der Nähe, doch wie ich heim kam, weiss ich nicht mehr. Meine Mutter war am Einkaufen und mein Vater schlief, weil er als Bäcker nachts arbeiten musste. Ich weckte ihn auf und stammelte: «Der Grossvater ist tot!» Mein Vater verstand zuerst nicht, was ich da sagte. Bald brachten meine Eltern aber in Erfahrung, was geschehen war.

*Nach diesem Erlebnis bekam ich Angststörungen.*

Dieses Erlebnis war sehr prägend für mich, denn im Nachhinein verfolgte mich der innere Vorwurf: «Wenn ich sofort gehandelt hätte, wäre er nicht gestorben!»

### **Meine Familie**

Ich war die Jüngste von drei Kindern und ziemlich introvertiert. Wir waren grundsätzlich eine normale Familie, ausser dass mein Vater an

Depressionen litt und oft tagelang nicht mit uns sprechen mochte. Das führte dazu, dass wir in einer steten Spannung lebten, ja nichts zu tun, das ihn aus dem Konzept bringen könnte. Gefühlsmässig hatte ich aber doch ein gutes Verhältnis zu ihm und ich hörte trotz seines Schweigens nie auf, mit ihm zu reden. Oft sprach er dann auch zuerst wieder mit mir.

Meine Mutter ist eine extrovertierte Frau. Deshalb übernahm sie stellvertretend für mich oftmals die Initiative. Das fand ich damals sehr bequem. Heute sehe ich das etwas anders.

Nach dem Erlebnis mit meinem Grossvater bekam ich Angststörungen wie Höhenangst, Flugangst und Todesangst. Auch hatte ich gewisse Zwänge, sodass ich beispielsweise Kleider nicht mehr anziehen konnte, die ich mit einem schlechten Erlebnis in Verbindung brachte. Meine Familie nahm schon wahr, dass ich mich verändert hatte. Am Anfang wurde mit mir auch über Grossvaters Tod geredet, doch mit der Zeit sagte man zu mir, ich solle es nun vergessen. Später erzählte mir die Mutter, dass sie damals einen Arzt um Rat gefragt habe. Der sagte jedoch, dass ich keine Therapie bräuchte, solange ich gute Schulnoten heim brächte.

### **Meine Schulzeit**

Ich war eine gute, wissensdurstige Schülerin, die stets alles perfekt machen wollte. In der ersten Klasse nahm mir die Lehrerin den Radiergummi weg, weil ich ihn laufend benutzte, um es noch besser zu schreiben! Bald war ich als Streberin



bekannt und wurde deswegen – und auch wegen meines Aussehens – gemobbt. Ich war klein, trug eine Brille und hatte extrem krauses Haar. Alles Gründe für die Mitschülerinnen, mich auszulachen. Meine Eltern machten mir nie Druck, was die Schule betraf und was aus mir einmal werden sollte. Als ich dann im Gymnasium viel lernen musste, merkte ich aber, dass in meiner Familie Kopfarbeit weniger galt als «richtige» Arbeit.

*Über Probleme redete  
man bei uns nicht.*

Ich frass vieles in mich hinein und abends im Bett weinte ich oft. Wenn ich betete, erfuhr ich eine gewisse Erleichterung. Meine Eltern lehrten uns je ein deutsches und ein französisches Abendgebet und an Weihnachten gingen wir in die Kirche. Ich wusste aber innerlich immer, dass es einen Gott gibt, der mich hört und ich sprach mit ihm, wie ich es gerade auf dem Herzen hatte. Das hat mich getröstet. Über

Probleme redete man bei uns nicht. Der Grundtenor war eher: Man ist stark und man schafft es.

Im Gymnasium lernte ich oft nachtelang und kam manchmal nur zu zwei Stunden Schlaf. Beim Lernen machte ich es mir stets gemütlich mit einer Kerze. Ich hatte innerlich einen riesigen Druck. So kam es, dass ich mich zu verletzen begann, indem ich meine Haut an der Kerze verbrannte. Das nahm meinen Druck weg, machte mich wach und lebendig und half mir, aus den negativen Gedanken herauszukommen. Weil das so ein gutes Gefühl war, wurden die Selbstverletzungen immer mehr. Ich begann mich auch zu schneiden und meinte, sonst nicht durch den Tag zu kommen.

Beten wollte ich nicht mehr, denn ich dachte, es sei unrecht, den Körper, den Gott mir gegeben hatte, zu verletzen. Später sagte mir meine Mutter, dass sie sehr wohl gespürt hätte, dass es mir nicht gut gehe. Doch sie wagte es nicht, mich anzusprechen und hoffte, es sei eine Phase, die vorüber geht.

### **Jemand schaute hin**

Ein Lehrer am Gymnasium, der selber psychische Probleme hatte, erkannte, was mit mir los war. Er begleitete mich zu einem Psychiater und unterstützte mich stark, damit ich bis zur Matur durchhielt und nicht vorzeitig aufgab. Ich bekam Medikamente und mein Pfarrer half mir, die Eltern zu informieren. Sie waren zwar schockiert, doch kannte man diese Probleme in der Familie. Schon mein Grossvater väterlicherseits hatte Depressionen. Zuerst ging es mir mit den Medikamenten

wirklich besser. Ich hatte wieder Freude an der Natur und musste mich nicht mehr so oft verletzen. Ich konnte sogar ein Praktikum als Kleinkindererzieherin beginnen. Als ich aber bei der Arbeit wieder

schwierige Erlebnisse aus meiner Kindheit und Jugendzeit aufarbeiten. Ich fühlte mich zum ersten Mal verstanden und musste mich auch nicht mehr verletzen.



mit Selbstverletzungen anfang, weil die Wirkung der Medikamente nachliess, wurde ein Klinikaufenthalt unumgänglich.

*Die Diagnose lautete auf  
Borderline und rezidivierende  
Persönlichkeitsstörung.*

Ich pendelte die nächsten Jahre zwischen Klinikaufenthalten und Berufsversuchen. In dieser Zeit war ich auch suizidgefährdet. Ich fühlte mich entwürdigt und es wurde immer schlimmer mit mir. Die Diagnose lautete auf Borderline und rezidivierende Persönlichkeitsstörung. Inzwischen anerkannte die Invalidenversicherung meine psychische Krankheit. Meine damalige Therapeutin vermutete inzwischen eine posttraumatische Belastungsstörung und empfahl mir eine Traumatherapie in Littenheid. Dort konnte ich

## **Der Weg ins Licht**

2011 lernte ich meinen jetzigen Partner kennen und zog mit ihm nach Winterthur. In der Quellenhof-Stiftung fand ich einen geschützten Arbeitsplatz. Nach einiger Zeit machte mich der Sozialarbeiter auf die Möglichkeit einer Weiterbildung als Peer bei der Pro Mente Sana aufmerksam. Diese habe ich

inzwischen durchlaufen und abgeschlossen. Langsam wird es heller in meinem Leben. Mein Freund und ich sind inzwischen verlobt. Zugleich freue ich mich sehr, dass ich trotz meiner Psychiatriegeschichte nun berufstätig sein kann. Bei der Quellenhof-Stiftung wurde ich mit einem kleinen Pensum nun als Peer angestellt.

*Es kam eine neue Freude in  
mein Leben und ich spüre,  
ich bin nie mehr allein!*

Ich finde, Gott hat mir den Weg ins Licht geebnet. Ich meinte, er wolle nichts mehr von mir wissen. Doch in der Quellenhof-Stiftung lernte ich einiges über Vergebung. Eine Freundin lud mich in einen Alpha-live Kurs ein. Dort fühlte ich mich sehr wohl und spürte, dass ich neu beginnen kann. Ich betete zu Gott,

dass ich mit ihm den Weg gehen wolle, und ich liess mich als Zeichen dafür taufen. Das hat so viel mit mir gemacht! Es kam eine neue Freude in mein Leben und ich spüre, ich bin nie mehr allein!

Ich werde vielleicht nie Gesundheit erreichen, wie sie von unserer Gesellschaft definiert wird. Mei-

ne psychischen Probleme werden immer wieder in mein Leben eingreifen, doch ich lerne, damit umzugehen. Ich muss wissen, wieviel ich mir zumuten kann. Mein Ziel ist es, mit meiner Krankheit ein gutes Leben zu leben. Ich bin auf meinem Recovery-Weg.»

Das Recovery-Modell ist ein Konzept, das auf das Genesungspotential von Menschen mit psychischen Störungen setzt. Der Begriff Recovery stammt aus dem englischen Sprachraum und kann etwa mit «Wieder-gesundung» übersetzt werden. Recovery ist ein Weg der Hoffnung, der eine neue Sichtweise vermittelt. Es geht dabei um einen sehr individuellen, persönlichen und ganzheitlichen Prozess. Es stehen nicht mehr die Krankheit und das Unvermögen im Zentrum, sondern die Anteile, die Genesungspotential haben. Dazu gehören:

- fördernde zwischenmenschliche Beziehungen
- Selbstbestimmung
- soziale Integration
- Auseinandersetzung mit Sinnfragen
- Nutzung von Selbsthilfeangeboten
- Problemlösungskompetenz

All das vermittelt Lebenssinn. Deshalb ist Recovery ein Hoffnungsweg für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung und deren Umfeld.

## Mutters Büchlein

«Schon als Schülerin habe ich viel und gerne geschrieben. Mein erstes Gedicht habe ich nach dem Tod meines Grossvaters verfasst. In der 5. Klasse machte mir meine Mutter ein Büchlein, um darin meine Gedichte aufzuschreiben. Ich schreibe in Krisen viel, doch stets auf Notiz-

zetteln. Bis jetzt waren alle zu wenig gut, um sie in Mutters Büchlein zu schreiben.

Auf der nächsten Seite gebe ich eines meiner Gedichte preis. Vielleicht wird es nun das erste Gedicht, das ich auch in das Büchlein meiner Mutter schreibe.»

## Die Blutsträne



In meinem Kopf ist ein Chaos.

Zu viele Gedanken.

Zu viele Gefühle.

Ich fange an zu weinen.

Tränen rinnen über meine Haut.

Ich spüre einen Schmerz.

Er durchzuckt meinen Körper.

Er erfüllt mich ganz.

Ich komme wieder zu mir.

Ich begreife, was ich getan habe.

Schon wieder habe ich meine Geschichte  
auf meine Haut geschrieben.

Schon wieder dekorieren neue Schnitte  
meinen Körper.

Und ich verstehe, dass ich Blutstränen  
geweint habe.

Und ich frag mich nun, wann ich wieder  
richtige Tränen weinen kann?

Diese 12 Porträts haben gezeigt, dass es viele Gründe dafür gibt, weshalb ein Lebenslauf nicht geradlinig verläuft. Manchmal aber sind keine äusseren Umstände erkennbar, die eine Erklärung für die Probleme liefern würden. Jedes Schicksal ist anders und ebenso vielfältig sind die Möglichkeiten, einen Weg aus den Problemen hinaus zu finden. Oft sind Mitmenschen in den Heilungsprozess involviert; Mitmenschen, die ermuntern, an die Betroffenen glauben und an ihrer Seite stehen, auch wenn der Genesungsweg lang ist. Rückfälle und Stolpersteine sind kein Grund, die Hoffnung aufzugeben.

Als Bonus-Story haben wir uns für Ursi Mettler entschieden. Sie ist die Ehefrau von Marcel Mettler, Gesamtleiter der Quellenhof-Stiftung von 1990 bis 2018. Bei Drucklegung dieses Buches ist die Leitungsübergabe in jüngere Hände in vollem Gange.

Mit der Lebensgeschichte von Ursi wollen wir zeigen, was eine klare Hinwendung zu Jesus Christus bewirken kann. Ursi's Kindheit war nicht leicht und bekam in den Jugendjahren immer mehr Schlagseite, weil sie ihr Herz okkulten Mächten öffnete.

Doch in ihrem Leben haben Menschen nach Kräften mitgeholfen, dass sie Vertrauen fasste und sich herausheben liess aus der Dunkelheit ins Licht.

Ursi, wir danken dir an dieser Stelle herzlich, dass wir auch deine Geschichte in diese Publikation aufnehmen durften.

**Quellenhof-Stiftung**  
Esther Reutimann





Mehr als ich zu  
träumen wagte



Ursi

1960

**Glaubst du an Gott?**

Jesus ist mein Erretter. Ohne ihn wäre ich ein seelisches Wrack.

**Wenn du einen Wunsch frei hättest, was wär es?**

Ich würde gerne einen Tag lang einen Dodge RAM fahren

**Betreibst du Sport?**

Oh, ich weiss, ich sollte. Aber ich schaue Eishockey

**Wem möchtest du Danke sagen?**

Meinem Mann, meiner Familie, meinen Schwiegereltern

**Wo kannst du richtig abschalten?**

Am Meer in einem Liegestuhl

**Worauf würdest du nie verzichten?**

Ferien, Kaffeemaschine, Bücher, Malen



*Die Entstehung der Quellenhof-Stiftung ist eng an Menschen geknüpft, die mit Visionen, Schaffenskraft und offenen Ohren für Gottes Reden ans Werk gingen. Marcel Mettler leitet die Stiftung seit 1990. Wir blicken in dieser Bonus-Story hinter die Kulissen und lernen die bewegende Geschichte seiner Frau Ursi kennen. Sie ist ein Beispiel für das, was Gott aus einem gottfernen Leben machen kann.*

«Ich hatte eine ziemlich turbulente Kindheit. Meine Mutter war ein sehr junges Model, als sie mich bekam. Mein Vater blieb nicht lange bei ihr. Nach der Scheidung brachte sie mich ins Engadin zu Verwandten, die kein eigenes Kind hatten. Wir lebten in einem grossen, heimeligen Engadiner-Haus. Mein Onkel war Architekt und Jäger und wir hatten viel Besuch. Die Küche war der einzig wirklich warme Ort im Haus, wo gegessen, getrunken, gelacht erzählt wurde.

*Ich wurde geliebt und umsorgt wie eine kleine Prinzessin.*

Meine Mama lernte dort ihren zweiten Mann kennen, einen Schweizer, der in Afrika für Coca Cola arbeitete. Weil sie ihn so sehr liebte, ging sie mit ihm und musste mich wegen dem Druck der Verwandtschaft im Engadin lassen. Für mich war das kein Problem, ich war noch klein und Onkel und Tante waren für mich Eltern und Heimat. Ich wurde geliebt und umsorgt wie eine kleine

Prinzessin. Die Jahre im Engadin habe ich in schönster Erinnerung!

## **Grosse Veränderung**

Als ich etwa sechsjährig war, kam Mamma zurück. Für mich war sie eine fremde Frau, die mich einfach aus meinem Zuhause riss. Wir zogen nach Domat Ems in eine Blockwohnung. Ich musste in den Kindergarten, wo mich niemand verstand, weil ich nur Rätoromanisch sprach. Dass der Vater gar nicht mein leiblicher Vater war, wusste ich damals nicht, da er sich gut um mich kümmerte. Mein kindliches Ich war bei all diesen Veränderungen völlig durcheinander. Ich erinnere mich, dass meine Mutter und ihr Mann viel Streit hatten, besonders in der Fasnachtszeit. Sie war eine lebenslustige Frau, er ein sehr zielstrebiges Mann, der sich eher schwer tat, Emotionen zu zeigen.

## **Die blöde Feldflasche**

Auf den Bruder, den ich dann bekam, war ich sehr eifersüchtig. Ich erinnere mich, dass er stets süssen Pfefferminztee in einer Armee-Feldflasche bekam. Ich hasste diese blöde Flasche!

Wir hatten viele Probleme. Einerseits waren wir im Dorf die einzige reformierte Familie. Andererseits war meine Mutter eine schillernde, extravagante, aber auch sehr warmherzige Frau. Sie fuhr Auto statt Velo und kaufte



im Globus statt im Volg ein. All dies irritierte die Dorfbewölkerung und man schaute mit Argwohn auf uns. Ich schämte mich und wäre gerne wie alle andern gewesen. Manchmal ging ich in die katholische Kirche, die ich wegen ihrer Schönheit und Majestät liebte. Ich wäre so gerne katholisch geworden! Mein Kinderherz ahnte irgendetwas von Gott.

### Die Wahrheit

Mein Vater wurde Geschäftsführer einer Firma, die nach Bonaduz expandieren wollte, weshalb wir dort unser Haus bauten. Im Baugelände fand man einen römischen Friedhof. Wenn die Archäologen nicht da waren, stolperte ich mit meiner Freundin dort herum, um den Totenköpfen die Zähne rauszunehmen. Später wurde unser Haus auf diesem Grundstück gebaut und ich fürchtete mich oft darin, weil ich dachte, die Toten würden kommen.

*Ich hing mit den «bösen»  
Buben am Bahnhof herum.*

Meine Freundin Brigitte spielte eine wichtige Rolle in meinem Leben. Sie war frühreif und zog mich mit. Von einem Tag auf den andern waren meine Eltern in einem schwierigen Alter. Ich hing mit den «bösen» Buben am Bahnhof herum.



Wir schwatzten und rauchten und fanden uns unglaublich cool.

Die Eltern stritten oft wegen meiner Erziehung und meine Mama trank viel Alkohol. Nach einem Streit mit mir rief sie mir unter Alkoholeinfluss einmal hinterher: «Weisst du eigentlich, dass dieser Typ gar nicht dein Vater ist?» Ich verlor ob dieser Mitteilung völlig den Boden unter den Füßen mit der Folge, dass ich noch mehr rauchte, kiffte und trank.

*In meinem Zimmer bekam  
ich Angstzustände und  
meinte, etwas wolle mich  
ergreifen.*

Manchmal drohte meine Mutter, dass sie sich das Leben nehmen werde. Tatsächlich fand ich sie dann einmal blutend am Boden im Bad. Ich war traurig und wütend, aber ich empfand doch wenig, denn durch die Trennung in den ersten sechs Jahren hatte ich nie eine enge Beziehung zu ihr gehabt.

### Das Engadin

Als ich eine Lehrstelle als Coiffeuse in St. Moriz fand, war klar, dass ich wieder «daheim» wohnen konnte. Ich lernte in dieser Zeit Roger kennen, einen Drogensüchtigen. Irgendwann

begann ich mit ihm zu konsumieren. Eine der prägendsten Erinnerungen ist, dass wir den Kinofilm «Der Exorzist» schauten. Ich war nachher recht zugehörnt und sagte in meinem Zimmer zum Teufel: «Wenn es dich gibt, zeige dich mir».

Ich lebte fortan in zwei Welten. Einerseits in der Glamourwelt von St. Moriz, andererseits in den nächtlichen Eskapaden mit meinem Freund. In meinem Zimmer bekam ich Angstzustände und meinte, etwas wolle mich ergreifen. Ich konnte diese Macht handfest spüren. Dazu kam mein Interesse an fernöstlichen Meditationsübungen, bei denen ich ausserkörperliche Erfahrungen machte. Meine Angstzustände führten dazu, dass ich einen Suizidversuch machte. Die Folge davon war eine Einweisung in die Psychiatrische Klinik Cazis und nachher in ein Mädchenheim für schwer erziehbare Töchter in Winterthur.

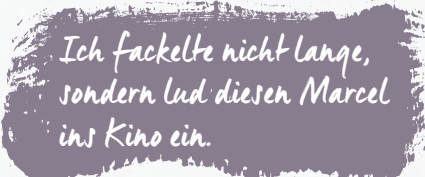
## Die wilden 70er-Jahre

Es war spannend, endlich in einer Stadt zu leben. Wir wurden im Heim nicht besonders überwacht und genossen diese Freiheit. Bald fand ich auch da Kollegen, wo es alles gab, von Philosophieren über Kiffen, Drogen, bis hin zu freier Liebe. Es waren die wilden 70er-Jahre. Wir waren ständig zugehörnt und überzeugt, dass wir eine Bewusstseinsstufe erreicht hatten, um die politischen Systeme zu durchschauen. Wir glaubten, dass genau die Leute den Durchblick haben, die man in die Psychiatrie weggesperrt! Ich lernte Leute kennen, die mich als Medium anfragten. Es kamen ok-

kulte Praktiken wie Totenbefragung dazu. Mit etwa 18 Jahren hatte ich meine erste Wohnung, in der viele unheimliche, okkulte Dinge passierten, die mir sehr Angst machten. Ich erkannte, dass die Angst damals im Engadin mit derselben Macht zu tun hatte.

## Spektakuläre Befreiung

Weil ich keinen Lehrabschluss hatte, dachte ich daran, nochmals eine Lehrstelle zu suchen. Die Geschäftsführerin eines Sportgeschäftes redete mir ins Gewissen: «Mädchen, mach etwas aus deinem Leben!» Sie sah wohl meinen Zustand und gab mir vielleicht gerade deshalb die Chance, eine Anlehre zu machen. Es war wie Amors Pfeil, der mich traf, als ich dem andern Lehrling des Betriebs zum ersten Mal begegnete.



*Ich fackelte nicht lange,  
sondern lud diesen Marcel  
ins Kino ein.*

Ich fackelte nicht lange, sondern lud diesen Marcel ins Kino ein. Wir konnten sehr gut miteinander reden. Er lud mich seinerseits in eine christliche Jugendgruppe ein. Hier erlebte ich liebevolle Annahme. Mit der Zeit wusste Marcel von meiner okkulten Belastung und sagte mir, dass mich nur Jesus befreien könne. Ich wollte mich gerne durch Jesus verändern lassen, auch in der Hoffnung, dass dann diese unheimlichen Dinge verschwinden würden. Doch als ich beten wollte, lief alles schief. Ich spürte grosse Widerstände! Schliesslich entschied ich mich für



Jesus und erlebte eine massive Umkehr und Lebensveränderung. Aber ich hatte doch gewissermassen noch eine Kette, die mir immer wieder ein Bein stellte. Ich fiel ständig zurück in okkulte Praktiken, Drogenkonsum und Männergeschichten. Marcel und ich hatten schon vom Heiraten geredet, doch ich musste ihm sagen: «Es geht nicht, ich habe ständig Rückfälle.»

*Das Leben teilen war  
Marcel's Motto.*

Marcel fand dann jemanden, der Erfahrung mit Lossprachen hatte. Ich erlebte dort, wie mich Jesus von den okkulten Bindungen befreite – gerade so, wie es oft in der Bibel beschrieben wird.

## **Einen Steg bauen**

Marcel betete einmal: «Gott, wenn du diese Frau rettetest, gehört dir mein ganzes Leben».

Nach sechs Jahren feierten wir ein wunderschönes Hochzeitsfest. Ich war nun wirklich frei und wir waren sehr glücklich. Marcel war beruflich sehr engagiert und wollte Gott mit seinem ganzen Leben dienen. Deshalb waren wir nebst unseren beiden Kindern, die wir inzwischen bekommen hatten, bald nicht mehr allein. Zwei junge Männer wohnten bei uns. «Leben teilen» war Marcel's Motto. Ich war mit allem ziemlich überfordert.

1990 wurde die Quellenhof-Stiftung gegründet. Johannes Wirth fragte uns an, ob wir das erste Haus, den Quellenhof, leiten möchten. Natürlich sagten wir zu. Wir wohnten mehr als acht Jahre dort und bauten die Therapiearbeit für suchtkranke Menschen auf. Es war eine anspruchsvolle Zeit und wir beide gaben in der Familie, im Therapiehaus, im Quartier und in der Kirche unser Bestes. Doch jeder arbeitete in dieser Pionierphase der Stiftung mehr einsam als gemeinsam. Wir bekamen viel Support seitens der GvC Chile Hegi, aus der die Stiftung hervorgegangen ist. Man glaubte an uns und unterstützte uns.

Symbolisch sehe ich es im Rückblick so: Wir mussten einen Steg aufs Wasser hinaus bauen und sind dabei fast selber untergegangen. Doch dieser Steg hat auch bei unseren Nachfolgern gehalten!

## **Ins eigene Haus**

Nach über acht Jahren Quellenhof durften wir dank der Grosszügigkeit meines Vaters und meines Schwiegervaters ein eigenes Haus bauen. Auch hier hatten wir immer Menschen, die mit uns wohnten und mit denen wir unser Leben teilten.

Heute, rund 20 Jahre später, sind unsere Kinder erwachsen und wir haben bereits ein Enkelkind. Auch wir, die wir uns als ganze Familie voll in unsere Aufgabe reingekniet haben, sind von Kämpfen und Rückschlägen nicht verschont geblieben. Unsere Kinder haben alle zusammen unterschiedlich schwere Prüfungen durchlebt bis hin zu schwerem Drogenmissbrauch! Was

uns als Eltern stolz macht: Alle kämpfen sie, keines von ihnen hat aufgegeben und sie stützen einander gegenseitig in ihren Kämpfen. Ganz nach unserem Familienmotto: Never ever give up!

Marcel wird anfangs 2019 die Leitung der Stiftung in jüngere Hände geben. Die grosse Arbeit, die wir in den vergangenen 27 Jahren für die Stiftung geleistet haben, ist ein riesen Schatz, den wir mitnehmen. Auch wenn wir im Moment noch keine genauen Zukunftspläne haben, so wollen wir uns auf jeden Fall mit unseren Gaben weiter für Gottes Reich einsetzen.»



# Auftrag und Angebot unserer Stiftung

Seit 1990 arbeiten wir mit Menschen, die unter suchtbedingten oder psychischen Problemen leiden. Seit 2003 engagieren wir uns auch für Teenager mit schwierigen Lebenshintergründen. Grundlage unserer Arbeit ist der christlich-diakonische Auftrag, sich am Mitmenschen zu engagieren. Das Ziel mit all unseren Betreuten ist wo immer möglich, die soziale und berufliche Wiedereingliederung. Durch Zuwendung, Verständnis und Professionalität wollen wir den uns anvertrauten Menschen in kleinen Wohneinheiten und Arbeitsgruppen einen Rahmen der Geborgenheit bieten, wo sie ihre Gaben und Talente neu entdecken und einsetzen lernen.

In den verschiedenen Wohnbereichen begleiten wir gegenwärtig 64 Menschen. Weiter haben wir für 78 Personen geschützte Arbeitsplätze, die sich auf weit über 100 Teilzeitstellen verteilen. Männer und Frauen mit einer IV-Rente erhalten so eine Beschäftigung und eine Tagesstruktur. Wir bilden aktuell in diversen Berufen über 30 Lernende aus, die meistens eine IV-berufliche Massnahme haben.

## Anfragen und Beratung

- Fachstelle für Jugendliche: Telefon 052 245 13 18
- Fachstelle für Abhängigkeitserkrankte: Telefon 052 336 23 78
- Fachstelle Arbeit und Integration: Telefon 052 245 13 18

## Weitere Publikationen aus unserem Eigenverlag



### EIN ANDERER WEINT UM MICH.

12 Portraits auf  
58 Seiten



### VORSICHT ZERBRECHLICH!

12 Portraits +  
1 Bonus-Story auf  
86 Seiten



### NEUANFANG? GEHT DOCH!

12 Portraits +  
1 Bonus-Story auf  
86 Seiten

Bestellung über: [info@qhs.ch](mailto:info@qhs.ch).

# Vom Schatten ins Licht

12 erschütternde und bewegende Lebensberichte und eine Bonus-Story

## **Dieses Buch berichtet**

- von Braco, der bis heute an seiner Vergangenheit zu beissen hat
- von Franco, der schon viele Schicksalsschläge verkraften musste
- von Stefanie, die trotz Sucht Patienten pflegte
- von Matthias, der durch die schlimmste Drogenhölle ging
- von Martin, der von Drogen und bösen Mächten Befreiung erlebte
- von Sonja, dem braven Mädchen, dass auf die schiefe Bahn kam
- von Sven, der Lügen aus der Kindheit ablegen und seinen eigenen Weg finden musste
- von Janine, die trotz innerem Leiden und Problemen immer lächelt
- von Ladina, die dran ist, sich von den Schatten ihrer Vorfahren zu befreien
- von Peter, dem Künstler, Fallschirmspringer und Seemann, der durch schwere Zeiten ging
- von Mike, dem verwöhnten Jungen, der seinen Weg doch noch fand
- von Nathalie, die sich auf ihren persönlichen Recovery-Weg aufgemacht hat

## **Und die Bonus-Story berichtet**

- von Ursi, die Licht und dunkle Schatten kennt und durch Jesus Befreiung erhielt

Diese Männer und Frauen berichten ehrlich aus ihren dunkelsten Momenten und den Zeiten, wo sie am Tiefpunkt ihres Lebens waren. Aber ihre Berichte zeigen auch, dass es immer einen Weg gibt, und es sich lohnt, nie aufzugeben. Manchmal muss man Hilfe in Anspruch nehmen, wenn es allein nicht mehr geht. Diese 12 Protagonisten haben in der Quellenhof-Stiftung eine Zeitlang Unterstützung und Begleitung gefunden, die ihnen half, aus dem Schatten ins Licht zu treten

Lassen Sie sich hineinnehmen in diese Lebensgeschichten. Lassen Sie sich berühren und ermutigen.

Verkaufspreis: Fr. 9.50

Quellenhof-Stiftung  
Barbara-Reinhart-Strasse 20  
8404 Winterthur  
Telefon 052 245 13 13  
info@qhs.ch  
www.qhs.ch