

Ruben Deckwerth

Das ist nur eine Phase, oder?

**Meine Geschichte über Sucht,
Hoffnung, Glaube und der Weg, in
eine echte Freiheit**

Impressum

Texte: © 2024 Copyright by Ruben Deckwerth
Co-Autorin: Elke Deckwerth
Lektorat: Ines Rameder
Cover-Design: "Mr. Josh", "Theo Wberg"
Fotos Front-Cover: Ben Flumm
Foto Back-Cover: Astrid Marquardt
Verantwortlich
für den Inhalt: Ruben Deckwerth
Gerlisbrunnenstrasse 15a
CH-8121 Benglen
kontakt@nureinephase.ch
Website nureinephase.ch

Inhalt

Vorwort.....	4
Einleitung	6
14-15 Jahre: Unschuldige Anfänge	8
15-16 Jahre: Tiefer in den Strudel	16
17-21 Jahre: Der Sog der Sucht.....	22
21-23 Jahre: Ein erster Hoffnungsschimmer	38
"Ich muss hier weg" - Auswandern in die Schweiz	54
Die Bar	70
Eine harte Landung.....	86
Ein neues Leben	100
Ausdauer.....	120
Rückfälle sind menschlich	136
Ruthy - Ein unerwartetes Geschenk	160
Hoch und Tief so nah beieinander	176
Epilog - Erkenntnisse und Gedanken	194
Danke	209

Vorwort

Hallo. Mein Name ist Ruben Deckwerth und ich bin 36 Jahre alt, während ich diese Worte verfasse. Es freut mich sehr, dass dir dieses Buch in die Hände gefallen ist. Ob du es bewusst gekauft hast oder ob es dir von einem Freund oder einer Bekannten empfohlen wurde, spielt dabei keine große Rolle. Vermutlich hat dich die Zusammenfassung auf der Rückseite angesprochen und neugierig gemacht.

Vielleicht wurde dir das Buch aber auch empfohlen, weil du als Mutter oder Vater eine Tochter oder einen Sohn hast, die oder der gerade eine schwierige Lebensphase durchmacht und mit der Situation überfordert ist. Du liebst dein Kind so sehr, verstehst aber überhaupt nicht, was in ihm vorgeht. Du hast es mit Strenge versucht, du hast es mit Liebe versucht, aber nichts bringt es dazu, sich zu öffnen, dir zu vertrauen und mit dir über seine Probleme zu sprechen, geschweige denn irgendetwas in seinem Leben zu ändern, zumindest was den Gebrauch oder Konsum von Suchtmitteln betrifft.

Oder vielleicht bist du selbst das Kind, die Tochter oder der Sohn, vielleicht gerade im Teenageralter – wow, Hut ab, dass du dich schon für solche Lebensgeschichten interessierst. Oder vielleicht bist du schon ein junger Erwachsener? Du hast viele Fragen im Leben, die dir niemand beantworten kann? Du machst eine Phase durch, die du dir selbst nicht erklären kannst, die dich eher runterzieht als aufbaut, und Perspektivlosigkeit bestimmt dein Leben? Geschichten wie diese gibt es viele. Aber jede Geschichte ist einzigartig. Vielleicht spricht meine Geschichte gerade dich an, weil viele Punkte Parallelen zu deinem Leben oder deiner Situation aufweisen. Meine Geschichte ist sicher kein Allheilmittel und wird dir nicht alle Fragen des Lebens beantworten. Aber vielleicht kann sie dir als Elternteil helfen, dein Kind besser zu verstehen, oder auch dazu beitragen, dass du in dich hineinhörst,

nachdenkst und dich selbst besser verstehst. Oder vielleicht kann sie dir auch einfach nur Mut machen, sodass du danach etwas mehr Hoffnung hast.

Was auch immer der Grund ist, warum du dieses Buch liest, ich hoffe du kannst etwas Positives aus meiner Geschichte ziehen.

Einleitung

Als ich nach rechts blickte, sah ich ein kleines, vergittertes Fenster. Vor dem Fenster ein festmontierter Tisch mit einer ebenfalls verschraubten Sitzbank. Mir gegenüber ein Doppelstockbett aus kaltem Metall. Links ein kleiner offener Raum ohne Tür, in dem sich die Toilette befand. Alles nur zwei bis drei Meter von mir entfernt. Auf der linken Seite die massive Stahltür, die hinaus auf den Gefängnisflur führte, durch dessen kleine Klappluke dreimal täglich Essen und ein paar Zigaretten gereicht wurden.

Wie weit würde ich noch abstürzen? Konnte es noch schlimmer werden? Selbst in den Nächten vor ein paar Monaten, als ich am Bahnhof übernachtet hatte, hatte ich mich freier gefühlt. Wo war er hin, der liebe, nette Junge, den alle so mochten? Was hatte ihn in diese trostlose Zelle verschlagen? Längst war er verschwunden, betäubt von irgendwelchen Substanzen. Tief vergraben, mutlos, verzweifelt, sich selbst verleugnend, nur dem nächsten Wohlfühlmoment nachjagend, rastlos umherirrend. Tiefer ging es wohl kaum noch.

Leise hörte ich mich sagen: „Wenn es dich wirklich gibt, dann komm in mein Leben.“ So saß ich da, mit dem Rücken an die kalte Gefängniswand gelehnt, in meiner beengten Zelle. Kurz nachdem ich diesen Satz ausgesprochen hatte, verlor alles um mich herum seine Bedeutung. Dass ich mich tatsächlich in einem Gefängnis befand, schien plötzlich keine Rolle mehr zu spielen. Eingesperrt auf unbestimmte Zeit. Nachts die verzweifelten Schreie eines psychisch schwer gestörten Mitgefangenen. Täglich eine Stunde an die frische Luft. Duschen vielleicht alle drei Tage, wenn überhaupt. Doch etwas hatte mich zutiefst berührt, als ich jenen Satz voller Verzweiflung, aber auch voller Aufrichtigkeit ausgesprochen hatte. Ein vollkommener Friede erfüllte mich. Nichts hatte mehr Bedeutung als dieser Augenblick. Eine solche

Freude, ein solches Gefühl von Wärme, Liebe und grenzenloser Freiheit hatte ich trotz dieser wirklich trostlosen Umstände noch nie verspürt. Oder doch?

14-15 Jahre: Unschuldige Anfänge

Mutti: *Bis zur siebten Klasse warst du immer im vorderen Drittel. Dass du auf dem Gymnasium richtig bist, stand für uns außer Frage. Aber schon in der neunten Klasse gingen die Zensuren in den Keller. Ich bekomme bei der Arbeit – Volksbank Gartenstraße – einen Anruf von deinem Direktor. Es ist dringend. In seinem Büro erfahre ich, dass du auf der Schultoilette mit Cannabis erwischt wurdest. Die Schule hat Anzeige erstattet. Kurze Zeit später erhältst du eine Vorladung bei der Staatsanwaltschaft wegen Verstoß gegen das Betäubungsmittelgesetz. Diesmal begleitet dich Horst, dein Papa und es geht noch einmal glimpflich aus. Du sollst vor allem den Dealer nennen. Es war Richard, den du schon seit der Kindergartenzeit kennst. Wir denken, dass dir das alles ziemlich unangenehm war und dass du die nötigen Lehren daraus gezogen hast. Die nächsten Schuljahre verlaufen unspektakulär. Deine Freunde sind Skateboard-Fahrer und die Leute aus dem Jugendkreis und dem Jesus-Camp. Es gibt für uns also keinen Grund zur Beunruhigung, wenn du mal später nach Hause kommst. Manchmal kommen nach der Jugendstunde noch Freunde von dir mit zu uns, besonders im Sommer verbringt ihr manche Stunden bis Mitternacht im Garten. Ansonsten sind wir froh, dass du scheinbar kein besonderes Interesse daran hast, nachts unterwegs zu sein. Als zum Beispiel einige deiner Freunde an einem Abend gegen 23:30 Uhr bei uns klingeln und nach dir fragen, liegst du schon im Tiefschlaf.*

Welches Alter ist besser geeignet, um langsam, aber sicher eine Rebellion zu starten? Rebellion kann in ganz unterschiedlichen Formen stattfinden. Nicht, dass ich je eine aufbrausende Persönlichkeit gehabt hätte. Nach außen hin habe ich nie versucht, anzuecken. Stattdessen richtete ich alle negativen Gefühle immer nach innen. Möglichst alle unangenehmen Situationen zu vermeiden, war die Devise. Und die coolen Jungs zu beeindrucken und jeden Blödsinn mitzumachen, war mein Motto. Zu der Zeit standen Jackass und Skateboarden hoch im

Kurs. Wir versuchten damals, alle möglichen wilden oder ekeligen Szenen nachzuspielen, was nicht selten zu Verletzungen führte. Zu Hause hingegen wurde der brave Junge gemimt. Möglichst jedes negative Gefühl oder jede schlechte Stimmung musste vermieden werden oder durfte gar nicht erst existieren. Es war immer alles gut. Zumindest glaubte ich, dass es so sein müsste und gab nach außen hin vor.

Seit ich denken konnte, stellte ich mir die großen Fragen des Lebens und interessierte mich kaum für das aktuelle Leben. Vor allem die Frage nach dem Sinn beschäftigte mich sehr: Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Macht Schule Sinn? Es musste doch eine andere, spannendere Wahrheit geben als jene, die mir meine Eltern und die Kirchengemeinde vermitteln wollten. Mein damaliges Leben, in dem ich nie ich selbst sein konnte, konnte jedenfalls nicht die Antwort sein. Aber wie sollte ich diese Fragen beantworten, wo ich doch selbst nicht wusste, wer ich war? Jeden Sonntag ging ich zur Kirche und freitags abends zur Jungschar, einer Teenagergruppe, bei der wir immer „vernünftigen“ Beschäftigungen nachgingen und natürlich über Gott oder Jesus redeten. Das Einzige, was mir das Gefühl gab, cool zu sein, war, dass ich bei den Mädels sehr beliebt war, was mir eine gute Portion weibliche Anerkennung einbrachte. Ich war schon immer der lebenswürdige, nach außen hin fröhliche und konfliktscheue Junge, der immer alles richtig zu machen schien. Aber innerlich mochte ich mich gar nicht. Denn zu den coolen Jungs gehörte ich nicht, und die einzigen Kids, die mich cool fanden, waren die Kirchenkids, bei denen ich gar nicht cool sein wollte. Trotz meiner liebevollen und behüteten Kindheit, oder vielleicht gerade deswegen, wollte ich ausbrechen. Aber darüber offen zu reden und somit Konflikte zu riskieren, kam für mich nicht infrage. Und so begann ich langsam, aber stetig, heimlich jene Dinge zu tun, die meine Eltern nie gutgeheißen hätten. Wer tat das auch nicht? Doch für mich fühlte sich alles Negative oder jeder Fehler

so an, als würde mir der Kopf dafür abgerissen werden. So lernte ich nie, mit Konflikten umzugehen, sondern führte ein Doppelleben. Allerdings lag es entweder an meiner Dummheit oder an der guten Spürnase meiner Eltern, dass das meiste, was ich so anstellte, immer aufflog. Vieles lernte ich von meiner Schwester. Mit circa fünf Jahren Vorsprung war sie in vielerlei Hinsicht ein Vorbild für mich. Sie trieb es sicher nie so weit wie ich, aber sie wusste auf jeden Fall besser, wie man Dinge geheim hält. Schon in jungen Jahren bemerkte ich, welche extremen Musikrichtungen sie hörte und die scheinbar gefährlichen Gegenstände, wie Butterfly-Messer oder Nunchakus mit einem Hammerkopf, die sie in ihren Schubladen aufbewahrte. Wenn Mutti und Vati das gewusst hätten. Und dann war da noch ihr Freund, ein Punk. Dieser Einfluss kam natürlich größtenteils aus ihrem Umfeld. Meine Schwester und ihr damaliger Freund, den sie schon mit 12 Jahren kennenlernte, sind heute übrigens seit knapp 20 Jahren verheiratet, was die beiden immer noch zu großen Vorbildern für mich machen.

Ich erinnere mich noch ganz genau daran, wie ich versuchte, doch einmal ehrlich zu meinen Eltern zu sein. Vielleicht, um einfach nur die Grenzen zu testen, was meine Mutti wohl auf die Frage antworten würde: „Mutti, was würdest du davon halten, wenn ich mal ausprobieren würde zu kiffen?“ Ich muss ehrlich gestehen, ich kann mich nicht einmal mehr an ihre Antwort erinnern. Sicher war sie nicht sehr erfreut darüber. Aber innerlich wusste ich genau, dass die Frage nur rhetorisch gemeint war und ich sie als Ausrede benutzen konnte, um später zu sagen: „Ich habe doch versucht, es euch zu sagen.“

Die ersten zwei Jahre auf dem Gymnasium waren geschafft und ich kam in die neunte Klasse. Unsere Schule wurde komplett umgebaut, weshalb wir für ein halbes Jahr in einem provisorischen Schulgebäude unterrichtet wurden. In diesem Schulgebäude dauerte es nicht lange, bis ich von einem guten Bekannten, mit dem ich schon in der Kinderkrippe im Sandkasten gespielt hatte, ein wenig „Shit“, also

Haschisch, angeboten bekam und auch kaufte. Zigaretten hatte ich zu dem Zeitpunkt schon eine ganze Weile geraucht. Davidoff war die Zigarettenmarke meines Vertrauens. Ich glaube, die Schachtel kostete damals noch um die drei Euro. Bei einer Klassenfahrt in der siebten oder achten Klasse hatten wir außerdem einmal Vanilletee in Zigarettenpapier gedreht und versucht zu rauchen. Die Ambitionen, auf Cannabis umzusteigen, waren also schon sehr früh vorhanden.

Eines Tages war es dann so weit. Vati war auf der Spätschicht und Mutti bei der Chorprobe unserer christlichen Gemeinde, was mir ein paar Stunden sturmfrei bescherte. Somit ging ich in unseren Katzenstall. Als ich noch kleiner gewesen war, hatten wir dort Kohlen gelagert. Und wie der Name schon sagt, hausten dort immer unsere Katzen, denen ich ab und zu ein paar Brekkies klaute und aß. Diesen Abend sollte ich aber meine erste Bong-Erfahrung machen. Dazu benötigt man zwei Plastikflaschen. Von einer Flasche schnitt ich den Boden ab und von der anderen den Hals, sodass man sie ineinanderstecken konnte. In die Flasche mit dem abgeschnittenen Hals kam Wasser. Auf die andere wurde ein Aluhut mit Löchern gesteckt, der in den Flaschenhals ragte und in dem man die Tabak-Haschisch-Mischung anzündete. Während des Anzündens zog ich die Flasche hoch, damit sich der entstehende Rauch in den zwei Flaschen sammelte. Ich war schon ein bisschen nervös. Obwohl meine Eltern weg waren, hatte ich Angst, erwischt zu werden. Schließlich lebten Oma und Opa auch mit uns im Haus und hätten eventuell kurz herauskommen können, um ihren Kater Peter zu rufen. Ich setzte also an, nahm das Feuerzeug, zündete die Tabak-Haschisch-Mischung an und zog. Da ich ja schon Zigaretten rauchte, hatte ich mit dem dichten Rauch aus der Bong keine Mühe. Ich zündete die Mischung ein zweites Mal an und zog. „Hm.“ Nichts passierte. Irgendwie hatte ich mir den Effekt anders vorgestellt. Aber alles, was sich einstellte, war ein schlechtes Gewissen. Klar wusste ich schon vorher, dass es nicht gut war, weder

gesundheitlich noch für meinen guter-Junge-Status. Aber hatte ich das schlechte Gewissen nur wegen meiner Eltern? War es, weil andere Erwachsene, ob in der Schule, der Gemeinde oder der Jungschar, vor solchen Dingen gewarnt hatten? Egal. Mir war es wirklich egal. Unterbewusst musste ich unbedingt diesen Weg gehen und meine eigenen Erfahrungen sammeln. Heraus aus dieser behüteten Umgebung. Die andere Seite kennenlernen. Meinen Weg finden. Und nicht den Weg, den meine Eltern, die Gesellschaft, die Schule und die Kirche von mir erwarteten.

Dieser Weg der Rebellion war durch meine Harmoniebedürftigkeit und den Wunsch, immer allen zu gefallen, dazuzugehören und bloß keine Konflikte zu verursachen, wahrscheinlich von Anfang an zum Misserfolg verurteilt.

Obwohl ich bei dieser ersten Kiffer-Erfahrung nichts spürte – was bei mir bei fast allen Substanzen, bis auf Alkohol, der Fall war –, wollte ich nicht aufgeben. Ich kann mich an die nächsten Versuche nicht mehr erinnern, aber ich lernte immer mehr Leute kennen, mit denen ich dieses Hobby teilte und weiter betrieb. Parallel führte ich nach wie vor mein unschuldiges Leben weiter. Meine Eltern wussten natürlich nichts von meinen Aktivitäten, ahnten vermutlich aber schon sehr früh etwas. Ich spielte weiterhin Trompete in unserem Posaunenchor in der Gemeinde.

Da sich auch meine nächtlichen verbotenen Ausflüge, bei denen ich mich aus dem Haus schlich, häuften, hatte ich am Wochenende meist nur wenig Schlaf, wenn ich jeden Sonntagmorgen mit in die Kirche ging. Eines Morgens kam ich nach einem 24-Stunden-Schwimmbadfest, das mit Drogen und Alkoholkonsum untermalt wurde, gegen 4:30 Uhr nach Hause. Ich wusste, dass ich spätestens gegen 8:00 Uhr aufstehen mussten, da unser Posaunenchor bei einem Gottesdienst in einer anderen Stadt spielte. Der Anfang des Gottesdienstes war ganz okay. Ich saß mit dem Chor wie immer ganz vorne, genau gegenüber

den Gottesdienstbesuchern. Doch da die Predigt mich so „brennend“ interessierte und die Nachwehen der letzten Nacht recht stark waren, siegte auf einmal die Müdigkeit. Ich kann mich nur noch daran erinnern, wie ich wieder aufwachte, anscheinend rechtzeitig bei Predigtschluss. Zu erwähnen ist, dass der Posaunenchor meist ganz vorn sitzt und spielt, genau im Blick der der Gottesdienstbesucher. Auf jeden Fall setzte also zum ersten Lied nach der Predigt an, schaute noch einmal hinüber zu meiner Nachbarin und stellte fest, dass ich vor all den Leuten ein ganzes Lied verschlafen haben musste, ohne von den lauten Trompeten um mich herum etwas mitbekommen zu haben. Niemand hatte mich angestupst oder versucht, mich zu wecken. Ich wäre am liebsten im Boden versunken. Aber komischerweise sprach mich niemand darauf an, nicht einmal meine Eltern. War es ihnen genauso peinlich oder hatten sie es schlicht und einfach nicht mitbekommen? So gingen ein paar Monate ins Land. Mein Musikgeschmack änderte sich von christlichen Pop-Songs zu aggressiven, vulgären Hip-Hop-Beats. LMS (Lutsch mein Schwanz) von Kool Savas oder Arschficksong von „Die Sekte“ mit Sido und B-Tight waren nur zwei davon. Auch Slipknot und andere extreme Bands wurden interessant für mich. Mittlerweile ging ich freitags nicht mehr zur Jungschar, sondern zum Jugendkreis, sozusagen der nächsten Stufe des Kirchenprogramms für Heranwachsende. Im Sommer gab es immer wieder ein Sommercamp, das sogenannte Jesus-Camp, bei dem sich sieben oder acht Tage lang Teenager aus verschiedenen Regionen trafen. Ich glaube, es waren circa 30 oder 40 junge Leute aus allen Ecken von Berlin und Brandenburg. Dort lernte ich ein paar Jungs kennen, die auch Gras dabei hatten. „Geil“ dachte ich. Christlich und gleichzeitig cool zu sein, schien doch irgendwie zu funktionieren. Alkohol war für mich nie richtig attraktiv. Ich hatte zwar schon öfter etwas getrunken, aber nie einen stärkeren Rausch erlebt. Eines Abends jedoch besorgten wir uns Cola und Goldkrone, die wir natürlich stahlen. Die

anderen tranken relativ gemäßigt, aber ich musste es völlig übertreiben. Das Einzige, woran ich mich noch erinnere, ist, dass ich die halbe Nacht quer über den Zeltplatz meiner Angebeteten im Camp nachweinte, die mir zuvor einen Korb gegeben hatte.

Ich war so sehr auf der Suche. Aber wonach? Ich schaffte es einfach nicht, das verlockende Leben da draußen mit all seinen verführerischen Reizen mit dem braven christlichen Leben unter einen Hut zu bringen. Ich hatte keine Ahnung, wer ich war oder wer ich sein wollte. Auf der einen Seite war da der Frieden, den wir zu Hause hatten und den mir meine Eltern vermitteln wollten. Auf der anderen Seite war die Welt da draußen aber auch gemein und voller Lügen. Wenn man in der Schule nur einmal Schwäche zeigte und sich in eine Opferrolle drängen ließ, passierte es immer wieder. Und trotzdem wollte man dazugehören. Zu den augenscheinlich coolen Jungs, die wissen, was sie wollen. Wie oft sagte ich mir, dass ich nie wieder etwas mit ihnen zu tun haben wollte. Aber wenn mich einer von ihnen nach der Schule anrief und sich immer wieder entschuldigte, „es war ja alles nicht so gemeint“, verzieh ich ihnen doch jedes Mal sehr schnell. Vor allem, weil ich doch wieder dazugehören wollte.