

HEYNE <



© Dinah Schmidt

Jörg Schmitt-Kilian (geb. 1953) ist Kriminalhauptkommissar und ehemaliger Rauschgiftfahnder. Nach jahrzehntelanger Tätigkeit im Bereich der Drogenkriminalität engagiert er sich heute bundesweit in der Drogen- und Gewaltprävention mit Veranstaltungen, Schulungen und Lesungen. Er hat über 35 Bücher veröffentlicht. Sein erfolgreichstes Buch, der Spiegel-Bestseller »Vom Junkie zum Ironman«, wurde mit Uwe Ochsenknecht, Max Riemelt und Leslie Malton verfilmt.



© Micha Riechsteiner

Andreas Niedrig (geb. 1967) ist ehemaliger Profitriathlet, Speaker, Unternehmer und Coach. Nach einer überwundenen Drogenabhängigkeit begann er 1993 mit dem Laufsport, stellte 1997 bei seinem ersten Ironman in Roth einen Weltrekord als schnellster Einsteiger auf und gehörte über viele Jahre zur Weltspitze im Triathlon. Mit 48 Jahren beendete er seine Profikarriere als weltweit ältester Profitriathlet und als ältester Athlet, der bei einem Ironman Rennen noch einmal das Podium erreichte. Heute arbeitet er als Stress- und Mental- und Resilienzcoach mit wissenschaftlichem Hintergrund. Darüber hinaus engagiert er sich in Projekten für junge Menschen, initiiert Formate zur Persönlichkeitsentwicklung und produziert Filme, die innere Veränderungsprozesse sichtbar machen. Seine Geschichte wurde 2008 unter dem Titel »Lauf um Dein Leben« verfilmt.

JÖRG SCHMITT-KILIAN
ANDREAS NIEDRIG

Vom
Junkie
zum
Ironman

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

... aus dem Schatten der Vergangenheit
zum Glück der Gegenwart
... aus dem Strudel der Abhängigkeit
in den Sog der Weltmeister
... auf dem Weg aus der Suchthölle in den Sportlerhimmel
... von der Spritze an die Spitze

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

13. Auflage
Originalausgabe 06/2007

Redaktion: Theresa Stöhr
Copyright © 2007 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München
Umschlagfoto: privat
Satz: Christine Roithner Verlagsservice, Breitenau
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-453-64034-4

www.heyne.de

Inhalt

Vorwort von Jörg Schmitt-Kilian	9
Vorwort von Andreas Niedrig	17
I Stationen einer Drogenkarriere	19
Mein Leben kehrt zurück	21
Du brauchst im Leben mindestens einen Menschen, der an dich glaubt	25
Kiffen macht gleichgültig, aber das ist mir egal	32
Erster Kontakt mit LSD – von wegen »lauter süße Dinge«!	38
Verkokste Lehrjahre	41
Sabine – zwei Chancen hat die Liebe	46
Ihr werdet füreinander da sein – in guten wie in schlechten Tagen?	51
Der erste Schuss	54
Ende der Familienidylle	62
Heroin – die Spritze sitzt im Kopf	67
Lieber tot als süchtig	69
Ich hatte mehr Angst vor dem Leben als vor dem Tod ...	76
Fixer ist ein »24-Stunden-Job«	79
Der Weg zurück ins Leben	91
II Denn für das Leben ist es nie zu spät!	95
Therapie in der Holthäuser Mühle	97
Die Entlassung in die Freiheit	106

III Und das Leben kehrt tatsächlich zurück	109
Ausdauer zahlt sich aus	111
Der Lauf meines Lebens	117
1993: Erster Triathlon	120
1994: Begegnung mit einem Förderer	123
1995: Die Rückenwind-Geckos	125
1996: Europameisterschaft und ein platter Reifen	126
1997: Weltmeisterschaft in Nizza	129
Die Welt blickt auf Roth	131
IV Der Aufstieg in die Top Ten	133
Als Neuling beim Hawaii-Triathlon	135
1998: Triathlon in Antwerpen	138
1999: Dritter in Neuseeland	143
Zerstörte Hoffnung	151
V Vom Ironman zum Medienstar	157
2000: Öffentliche Beichte	159
Der Tag nach dem Blick in den »Spiegel«	164
Nach der ersten TV-Show ist nichts mehr wie davor	170
VI Vom Medienstar zum	
»Junkie der Nation«	173
Nicht meine Welt	175
Ein Sportler ohne Sponsor ist wie ein Fisch ohne Wasser	178
2001: Zweiter in Roth	181

11. 9. 2001 – kein Tag wie jeder andere	194
2002: Zweiter in Florida	202

VII Ein drittes Leben auf Krücken? 207

2003: Ständige Schmerzen und Operationen	209
2004: Rekonstruierte Achillessehne	212
2005: Endgültiges Aus für den Triathleten?	215
2006: Neue Qualen in Südafrika	219

VIII Wann fällt der letzte Vorhang auf der Triathlonbühne? 223

Ein letztes Mal in Roth	225
Jeder Abschied ist ein kleiner Tod	227
Blick in die Zukunft	229

Anhang 231

Nachwort von Jörg Schmitt-Kilian	233
Impulse 2007	235
Songtexte aus dem Rock-Musical »Shit«	238
Drogen-Glossar	244
Triathlon-Info	249
Sportliche Erfolge	251
Danksagung von Andreas Niedrig	253

Vorwort von Jörg Schmitt-Kilian

Ich bin glücklich verheiratet; eine Ehe, die das überstanden hat, wird nichts mehr erschüttern können.

Mit diesem Satz beginnt Andreas Niedrig das Tonbandprotokoll für die Aufzeichnung seiner unglaublichen Lebensgeschichte. Einer der besten Triathleten der Welt will anderen Menschen Mut machen, auch in scheinbar ausweglosen Situationen niemals aufzugeben.

Ich als Autor muss ihm konkrete Fragen stellen und kann Andreas die schmerzhaften Rückblicke auf die dunklen Schatten seiner Vergangenheit leider nicht ersparen. Ich begleite ihn auf der Gedankenreise in sein erstes Leben, das mittlerweile lange zurückliegt, ihn aber immer noch emotional sehr aufwühlt. Im vorliegenden Buch lässt Andreas Niedrig seine beispiellose Entwicklung von einer Drogenlaufbahn am Rande der Gesellschaft zu einer Sportlerkarriere im grellen Scheinwerferlicht Revue passieren und schildert bewegende Momente seiner Flucht aus der Drogenhölle in den Sportlerhimmel. Meine Intention ist es, mit großem Respekt vor dem Extremsportler sowie der erforderlichen Sensibilität von einer schicksalsschweren Zeit des seelischen Tiefgangs bis zum Erreichen einer körperlichen Höchstleistung zu berichten, ohne mich dabei auf das Glatteis der reißerischen Unterhaltung zu begeben.

Andreas' Gedanken springen oft zwischen seinen beiden Leben hin und her. Es fällt ihm sichtlich schwer, die Ereignisse chronologisch geordnet zu schildern. Als Konstante hingegen zieht sich die Kraft der Liebe wie ein roter Faden durch die Tiefen und Höhen seines Lebens.

Meine Frau Sabine hat mir zwei Kinder geschenkt. Geschenkt ist der richtige Ausdruck. Zwei Geschenke, die mir den Weg zurück in ein Leben gezeigt haben, von dem ich zu lange abgeschnitten war. Jana hat in ihrer Kindheit zwei ganz verschiedene Väter in einer einzigen Person kennengelernt. Lorenz kennt nur den einen, nämlich den, der ich heute bin.

Die leidvollen Erfahrungen von Andreas spiegeln immer wieder seine innere Zerrissenheit zwischen der Sucht nach der Droge und seiner Liebe zu Sabine und seiner kleinen Tochter Jana wider (Lorenz war damals noch nicht geboren). Die liebsten Menschen auf der Welt waren ihm in jener Zeit zugleich so nah und doch so fern. Die Liebe zu seiner Frau, der starke Antrieb, seiner Tochter ein guter Vater zu sein, und der »lange Atem« seiner Familie waren für Andreas' Ausstieg aus der Drogenszene (überlebens)wichtig. Ohne diese Menschen wäre er heute noch eine der vielen Gestalten, die auf Bahnhofsvorplätzen auf der Jagd nach dem nächsten Schuss herumtigern.

Mit seiner Lebensgeschichte möchte Andreas auch darauf aufmerksam machen, dass Drogenkonsum viele »normale« Familien betrifft, er will diesen Betroffenen, ihren Eltern und allen Personen in ihrem sozialen Umfeld Mut machen, eine Drogenabhängigkeit nicht als unabänderlichen Schicksalsschlag zu betrachten. Diese Biografie wird aufzeigen, dass die Hoffnung in Andreas – selbst in den schlimmsten Krisen – nie ganz abgestorben ist.

Wenn er heute im Rampenlicht des Medieninteresses steht, scheint ihm die Phase seiner Abhängigkeit so fremd, als hätte er sie nie selbst erlebt. Journalisten und Fernsehredakteure berichteten vor seinem »Outing« in unzähligen Artikeln und vielen Fernsehsendungen über seine sportlichen Höchstleistungen. Aber niemand ahnte etwas von seiner Drogenkarriere – ein seltsames Wort für die soziale Verelendung, die Jahre vor seinen sportli-

chen Erfolgen ihren Verlauf nahm. Andreas' Geschichte liest sich wie eine Story, die ein Drehbuchautor aus Hollywood nicht besser hätte erfinden könnte. Wäre sie nicht tatsächlich so verlaufen, würde man dem Autor sicher eine zu rege Fantasie unterstellen.

Der süchtige Andreas baumelte lange Zeit kraftlos, wie eine Marionette von unsichtbaren Mächten gesteuert, in einer raum- und zeitlosen Parallelwelt. Auf seiner Gedankenreise muss der Spitzensportler seinen außergewöhnlichen Weg vom Loser zum Winner, vom menschlichen Wrack zum körperlichen Energiebündel noch einmal erleiden. Manchmal kann er es selbst nicht glauben, dass beide Leben die seinen sind. Der andere, ihm heute fremde Andreas taucht immer wieder auf: ein Mann, dem er nie mehr begegnen möchte. Jener Andreas war nicht frei, sondern abhängig. Sein unbändiges Verlangen, das Leben in vollen (Hasschisch-)Zügen zu genießen, und das Gefühl von Leere und Wertlosigkeit überrollten ihn wie eine Welle und katapultierten ihn in die Abgründe der Drogensucht.

Aber wären seine späteren sportlichen Erfolge überhaupt möglich geworden, wenn er nicht so viele menschliche Niederlagen erlitten hätte? Kann nur derjenige, der so tief gefallen ist, einen solchen Aufstieg schaffen?

Vielleicht bin ich heute gesünder an Herz und Seele und kräftiger in meiner körperlichen Leistungsfähigkeit, als ich es ohne diese Erfahrungen jemals geworden wäre.

Liegt in dieser unterschwelligem Frage nicht auch eine Gefahr verborgen? Könnten potenziell Gefährdete nunmehr glauben, sie müssten ganz unten angekommen sein, um auf ähnliche Art zu triumphieren? Zwei Seelen schlugen in Andreas' Brust: seine Sehnsucht nach der Droge und die nach familiärer Geborgenheit.

Aber beides kannst du nicht haben. Wenn du dich nicht entscheiden kannst, entscheidet irgendwann die Droge für

dich. Ab diesem Zeitpunkt bist du kein freier Mensch mehr und die Droge diktiert deinen Tagesrhythmus, dein ganzes Leben bis zum bitteren Ende. Nur ganz wenige schaffen den Ausstieg.

Die Droge sollte seine Sehnsucht nach Menschen, die sich liebevoll um ihn kümmerten, stillen. Aber sein Wunsch nach stabilen Beziehungen wurde nicht erfüllt und so ließ er sich auf ein chaotisches Leben ein. Von der ersten Zigarette über Alkohol, Haschisch, LSD, Kokain und Heroin rauchte, trank, kiffte, sniefte und spritzte Andreas sich bis zur Endstation seiner Sehnsucht, die er selbst mit den Schüssen in seinen Körper nicht mehr stillen konnte. Mit Alk und Zigaretten hatte er die Freundschaft in der Clique gesucht. Nur mit der Kippe im Mund und der Flasche in der Hand hatte er sich stark in seiner Gruppe gefühlt. Das Zusammengehörigkeitsgefühl, wenn er mit den Freunden Haschisch geraucht und geile Musik gehört hatte, war ihm das Wichtigste gewesen. Als ihm das Kiffen langweilig wurde, wollte er »mit Koks die Nase kitzeln« und gut drauf sein. Und schließlich betäubte er mit Heroin seine immer wiederkehrende Angst vor der Zukunft.

Aber genug ist für einen Süchtigen nie genug. Der Hunger wird nie gestillt. Andreas wurde immer gieriger auf der Jagd nach neuen Drogenmixturen, jenen Cocktails, die ihm endlich das geben sollten, wonach er suchte.

Aber wie kann man etwas finden, wenn man nicht weiß, was man sucht? Ich habe nichts gefunden, hätte allerdings fast mein Leben verloren.

Andreas steigerte seinen Konsum schließlich ins Unermessliche – ohne jemals wirklich gesättigt zu werden. In dieser Phase seines Lebens hat er nur noch gelitten. Er vegetierte in einem Zustand dahin, der den Namen »Leben« seiner eigenen bitteren Er-

fahrung nach nicht verdient. Niemand versteht, wie man sich so etwas antun kann, nicht einmal der Junkie selbst. Aber nur er erfährt, im wahrsten Sinne des Wortes »hautnah«, wie schwer es ist, sich aus den Klauen der Droge zu befreien, die einen immer wieder hinabzieht in die Wogen der süchtigen Flut. Es fällt dem Gestrauchelten zunehmend schwerer, seinen Arm einer helfenden Hand entgegenzustrecken, die ihn aus dem Strudel herausreißen könnte. Wenn es denn eine helfende Hand gibt ... Andreas hatte das große Glück, dass sich ihm genügend Hände entgegenstreckten.

Nach dem Erwachen aus diesem Albtraum kämpfte er sich innerhalb kürzester Zeit an die sportliche Weltspitze. Das Kämpfen hatte er auf der Szene gelernt. Immer wieder sucht er in unseren Gesprächen nach den Ursachen dieser erstaunlichen Entwicklung, erahnt Zusammenhänge in seinen beiden Lebenslinien, aber die wahren Hintergründe bleiben ihm vermutlich für immer verborgen.

Ich bin immer noch ich. Auch wenn ich auf der Flucht aus dieser Zeit viele Kratzer an meiner Persönlichkeit hinnehmen musste.

Der helle Schein der sportlichen Siege überlagert heute die Schatten der Vergangenheit. Andreas spürt auf seiner Reise in die Erinnerung immer deutlicher das Leben, das er in seiner in Nebel eingehüllten Scheinwelt so lange vermisst hatte. Er ist sich aber auch heute noch dessen bewusst, dass sein Weg noch nicht zu Ende ist. Denn ein Süchtiger bleibt immer süchtig. Selbst wenn er über sich selbst hinauswächst wie Andreas in seiner sportlichen Karriere – auch wenn sie für manche nichts anderes als eine Suchtverlagerung ist. Der stabile Boden, auf dem er sich heute bewegt, zeigt ab und zu Risse. Manchmal spürt er noch die kleinen Erdbeben in seiner Seele, auch wenn sein Körper dies nicht immer widerspiegelt.

Wo suchte Andreas das Glück dieser Welt? In jedem Schuss, der ihn herauskatapultierte aus der Realität in seinen sanften Wattebausch, der ihn vor der »grausamen Wirklichkeit« schützen sollte und ihm Schonzeit »vor dem Leben da draußen« versprach? In unseren Gesprächen fügen sich seine schwarzen Zeiten zu lebendigen Wirklichkeiten zusammen.

Doch schließlich wollte er sich nicht länger verstecken und kehrte wie ein verlorener Sohn nicht nur zu seinem Vater, sondern in das Leben zurück. Der Weg zurück führte ihn auf einer abenteuerlichen Reise zu den Dingen des Lebens, die für ihn wirklich zählen. Er verzichtete auf die Droge und wurde so vom Verlierer zum Gewinner. Denn Leben heißt unabhängig und frei sein.

Andreas hat seinen Weg nach einer Odyssee im Drogenschungel gefunden. Leider gelingt dies vielen suchtkranken Menschen nicht, denn die meisten haben keine »Begleiter« in ein unabhängiges Leben. Dabei brauchen junge Menschen unsere Liebe gerade dann am meisten, wenn sie sie »am wenigsten verdienen«.

Dieses Buch begleitet Andreas auf der Reise zurück auf den dunklen Kontinent seiner Seele. Selbst unbekannte Schluchten auf diesem Kontinent machen ihm heute keine Angst mehr. Immer wieder taucht die zentrale Frage auf: Wo lagen die Meilensteine für die Suchtauslösung? Liegt das Geheimnis in seiner Kindheit verborgen? Und was hatte er im Unterschied zu anderen Drogenabhängigen seiner Suchterkrankung entgegensetzen, da er sie schließlich doch überwinden konnte?

War es die stille Revolution seines Körpers (*So geht es nicht weiter!*), das Flehen seiner Seele (*Ich will hier raus!*) oder seine Angst vor der Zukunft (*meine ständige Angst, die liebsten Menschen auf der Welt für immer zu verlieren ...*), die ihm die Kraft gaben, sein Leben zu verändern? Was spornte ihn zu körperlicher Hochleistung an und vermittelte ihm immer wieder das Gefühl, noch nicht sein Letztes gegeben zu haben?

Das Aufblättern seiner Geschichte kann anderen vielleicht helfen und in den Köpfen und Seelen der Menschen etwas verändern. Ob Andreas irgendwann befriedigende Antworten auf die eigene zwiespältige Natur finden wird? Vielleicht findet der interessierte Leser seine eigene Antwort, wenn er diese unglaubliche Lebensgeschichte gelesen hat.

Jörg Schmitt-Kilian, im Januar 2007

Vorwort von Andreas Niedrig

Im Jahre 2000 hat Jörg Schmitt-Kilian anhand von Tonbandaufzeichnungen erstmals meine Lebensgeschichte niedergeschrieben, das Buch hieß auch damals »Vom Junkie zum Ironman«. Wirklich glücklich waren meine Frau Sabine und ich mit der Veröffentlichung jedoch nicht.

Wie der Titel des Buches es sagt, war ich ein Junkie, wurde dann aber zum Ironman. Ich habe damals über den Sport versucht meine Vergangenheit zu verdrängen, durch meine sportlichen Erfolge wurde mir aber klar, dass ich nicht die übliche Geschichte eines Sportlers zu erzählen hatte.

Bei meinem ersten Ironman brach ich den Weltrekord des schnellsten Ironman-Einsteigers weltweit. Die Medien wurden auf mich aufmerksam und hinterfragten meine Vergangenheit.

Ich bat Jörg Schmitt-Kilian, meine Lebensgeschichte aufzuschreiben, bevor die Medien sie an die Öffentlichkeit bringen würden. Damals habe ich mich für meine Vergangenheit geschämt. Ich habe meine Frau, meine Tochter, meine Eltern und meine Freunde belogen und betrogen. Ich war kriminell und hätte für den nächsten Schuss Heroin alles getan.

Jörg Schmitt-Kilian hat es geschafft und verstanden, über meine Vergangenheit so zu schreiben, dass ich heute die Stärke habe, meine Geschichte selbst zu schreiben. Über das erste Buch habe ich gelernt, dass meine Lebensgeschichte nicht allein die eines Junkies ist, der in der Gosse lag.

Seit nun mehr als vier Jahren habe ich verschiedene Projekte ins Leben gerufen, mit denen ich jungen wie auch älteren Menschen vermittele, wie wichtig es ist, sich im Leben

immer wieder neue Ziele zu setzen. Ich zeige, dass Menschen ohne Ziele sich sehr schnell verlaufen können, aber andererseits ein Ziel ohne Kraftanstrengung, Ausdauer und Mut nur schwer erreichbar ist. Jörg Schmitt-Kilian hat mir geholfen, mein neues Buch zu berichtigen, zu ordnen, und hat es mit seinem Fachwissen in vielen Bereichen so ergänzt, dass dieses Buch für mich etwas ganz Besonderes wurde. Er hat es geschafft, mich mit immer neuen Fragen an Dinge zu erinnern, die ich schon lange verdrängt hatte. Dieses Buch aber ist nicht allein die Geschichte des Junkies und des Ironmans, denn in meinem Leben hat sich vor allem in den letzten Jahren noch viel mehr ereignet.

Ich freue mich über Ihr Interesse an meiner Geschichte und wünsche Ihnen auch den Mut, an sich zu glauben und Ihre Träume zu verwirklichen.

Andreas Niedrig, im Februar 2007

|

Stationen einer Drogenkarriere

Mein Leben kehrt zurück

Die grelle Nachmittagssonne brennt auf sein blasses Gesicht. Er rennt sich auf dem schmalen Waldweg die Seele aus dem Leib, als wolle ihn der Teufel höchstpersönlich in jene Finsternis hinunterziehen, in der dieser junge Mann beinahe für immer verschollen wäre. Seine wachen Augen verfolgen den »alten Mann«, der wenige Meter vor ihm läuft.

Immer wieder brennen die Sonnenstrahlen schmerzhaft Erinnerungen in den ausgemergelten Körper des jungen Waldläufers. Als hinter der nächsten Abzweigung die Sonne einen Schatten vor ihm aufbaut, grinst ihn vor seinem geistigen Auge ein Gesicht an. Bilder der Vergangenheit tänzeln im Laufrhythmus vor ihm her, wollen ihn zurückholen in jene Zeit, vor der er davonrennt. Er erinnert sich an Phasen seines Lebens, die er niemals mehr durchmachen möchte.

Aber das Verdrängen fällt ihm schwer. Immer wieder taucht dieses Gesicht auf. Der Feind in seinem Körper. Die Gesichtszüge verzerren sich zu einer Fratze. Die Fratze grinst ihn an. Er sieht sein eigenes Gesicht wie in einem Spiegel vor sich, weigert sich aber, es zu erkennen. Er spürt den Taumel. Das Summen in seinen Ohren dröhnt immer lauter. Sein Kopf scheint zu explodieren. Die Bäume bewegen sich in Zeitlupe. Und dann hört er sie. Sie sind wieder da. Plötzlich und unerwartet: Die verzerrten Stimmen seiner Vergangenheit erwachen wieder zum Leben. Inmitten der Stille des Waldes mischen sich mit dem Rauschen der Bäume verschiedene Stimmen zu bedrohlichen Rufen.

»Hey, Junkie!«

»Brauchst du was?«

»Heroin, Kokain. Was du willst!«

Bedrohlich nahe dröhnen die grellen Stimmen der Dealer in

seinen Ohren, übertönen die Gegenwart und beamen ihn gedanklich aus der Realität in jene Zeit, die auch zu seinem Leben gehört. Genauso wie der Tod.

Es gab eine Zeit, da hatte er mehr Angst vor dem Leben als vor dem Tod. Das Grauen in der Tiefe seines seelischen Ozeans und die Schmerzen der Vergangenheit bedrohen ihn immer noch: jetzt, im Jahr eins nach der Sucht.

Fast wäre er ertrunken im Meer seiner verlorenen Träume. Immer wieder fragt er sich, welche Sehnsucht noch in seinem Innersten verborgen ist. Die längst versunkene Lebensphase taucht wieder auf. Schweißperlen tropfen von seinem Gesicht auf den weichen Waldboden. Atemlos läuft er dem alten Mann und seinem eigenen jungen Leben hinterher. Ist es die Angst vor dem unsichtbaren Verfolger oder der drängende Wunsch nach körperlichem Wohlbefinden, dass er solche Kräfte mobilisieren kann, die er längst verloren glaubte?

Hinter der nächsten Kurve scheinen die Sonnenstrahlen wieder in sein Gesicht, die Schatten verfolgen ihn jetzt von hinten. Genauso wie die Gedanken. Die Vergangenheit heftet sich wie eine Klette an seine Fersen. Sie ist präsent und lässt ihn eine tragisch durchlebte Zeit seines noch jungen Lebens Revue passieren. Fast hätte er den Sprung zurück ins lebenswerte Menschsein nicht mehr geschafft. Er spürt seinen großen Nachholbedarf an Leben, läuft schneller und erahnt am blauen Horizont seine verdrängten Sehnsüchte, seine betäubten Gefühle und seine verborgenen Träume. Er träumt von einem gesunden Leben in der Geborgenheit einer glücklichen Familie und möchte sich nie mehr dem Einfluss einer unsichtbaren Macht beugen. Es war ein menschenunwürdiges Dasein, in dem er sich schon aufgegeben hatte. Auf diesem Waldlauf wird der Film seiner Vergangenheit in Andreas' Kopf abgespult.

Da packt mich der Ehrgeiz. Ich will es diesem »alten« Mann zeigen, obwohl ich ihm hinterherhechle wie ein erschöpf-

ter fettleibiger Hund, der seinem sportlichen Besitzer folgen will. Irgendwie ahne ich, dass ich auf dem besten Weg zurück in ein anderes Leben bin. Während des Laufs reißen zwar alte Wunden aus süchtigen Tagen auf, aber der Schmerz der Erinnerungen gibt mir die Kraft zum Weiterlaufen. Dieser Waldlauf mit meinem Vater ist die entscheidende Wende in meinem Leben.

Vor einer Stunde noch hat er mich tierisch genervt: »Komm mit in den Wald, du schlapper Kerl. Lass uns ein wenig laufen.« Wir hatten eigentlich zehn Kilometer geplant, aber daraus werden siebzehn, weil er sich verlaufen hat. Angeblich. Dabei kennt er jeden Stein auf diesem Waldweg. Ich glaube ihm nicht.

Nach dem Lauf spucke ich tierische Brocken. Ich bin starker Raucher und habe in den letzten Jahren keinen Sport mehr getrieben. Aber dieser Tag ist der Meilenstein in meinem Leben, ein kleiner, aber wichtiger Schritt in die Zukunft. »Es kann nicht sein, dass dich ein alter Sack so abzieht und dann lacht, als wäre nichts gewesen, als sei er gemütlich durch den Wald spaziert«, denke ich, total erledigt.

Das Herz schlägt mir bis zum Hals. Ein Pressluftbohrer hämmert in meinem ganzen Körper und es vibriert in meinen Schläfen. Diese Zustände sind mir nicht unbekannt. Ich habe sie schon oft erlebt, aber früher waren andere Dinge die Ursache für diese Erregung. Ich spüre die Hitze meines Atems und gleichzeitig friere ich wie beim Drogenentzug. Aber ich weiß, dass ich dieses Gefühl selbst produziere und kein fremder Stoff, der von meinem Körper Besitz ergreifen will, um ihn in den Strudel der Abhängigkeit hinunterzureißen.

Ich spüre es wieder. Das Leben in mir. Dabei war ich dem Tod schon so nahe, hatte schon die erste Bekanntschaft mit dem Sensenmann gemacht.

Vor nicht allzu langer Zeit lag Andreas noch auf dem staubigen Boden seiner Abhängigkeit, unfähig, sich zu bewegen. Seine Glieder waren schwer wie Blei, und leere Augen blickten hilflos in eine Welt, die parallel neben der seinen existierte. Er lebte am Leben vorbei und wollte sterben. Immer mehr verstrickte er sich in ein Netz voller Lügen, belog sich selbst und andere, besonders die Menschen, die er über alles liebt. Aber seine Gier nach dem wirklichen Leben ist heute stärker als alle Ängste, die ihn immer wie ein gehetztes Tier vor sich her getrieben haben.

Mein Traum heißt Leben. Ein Leben ohne dieses Gift ist Wirklichkeit geworden. Ein Leben, nach dem ich mich immer wieder gesehnt habe. Es grenzt fast an ein Wunder, dass ich noch auf dieser Erde bin. Heute soll ein weiterer Sprung in mein neues Leben gelingen. Ich muss es packen, denn ich habe sie wiedergewonnen, die unbeschreibliche Lust am Leben.

Andreas betrachtet den »Lauf seines Lebens« ohne Zorn und Reue und kostet die Tragik seines Schicksals in einer schwierigen Phase als Triumph aus. Aus den Erinnerungsfetzen seiner ruhmlosen Vergangenheit setzt er in unserem Gespräch wie in einem Mosaik nach und nach wieder ganze Bilder zusammen. Die Bilder schmerzhafter Erinnerungen werden wach, führen ihm unbarmherzig vor Augen, was er in seinen Jahren »auf Drogen« versäumt hat. Vor seinem geistigen Auge läuft wie ein düsterer Film sein erstes Leben ab.

Du brauchst im Leben mindestens einen Menschen, der an dich glaubt

Ich bin als ein Kind des Ruhrgebiets aufgewachsen, in einer Zeit, als die Schornsteine der Zechen noch qualmten. Meine Heimatstadt Oer-Erkenschwick hatte damals 24 000 Einwohner, die meisten lebten vom Bergbau. Meine Kindheit ist eine Zeit, an die ich mich gerne zurückerinnere.

Mein Opa, der unter Tage arbeitete, kehrte wie viele andere schwer arbeitende Männer abends stets mit schwarzen Rändern unter den Augen von der Schicht zurück. Doch bevor die Bergarbeiter nach Hause gingen, war es üblich, dass sie nach ihrer schweren Arbeit an der Kohle erst einmal an einer Bude ein Bier tranken und über ihre Arbeit sprachen. So sah man an vielen Ecken Hunderte von Bergleuten, die auf der Straße standen und ihr Bierchen tranken.

Meine Oma, die nur wenige Meter von uns entfernt wohnte, traf ich jeden Tag am geöffneten Küchenfenster. Ein Kissen lag auf ihrer Fensterbank, denn es war üblich, sich auf ein Kissen zu lehnen und sich vom Fenster aus mit den Nachbarn oder vorbeilaufenden Menschen zu unterhalten. War sie gerade mal mit der Hausarbeit beschäftigt, klopfte ich ans Fenster, und schon kam sie, um mir eine Tafel Schokolade zu geben und mit mir vom Fenster aus zu sprechen. Sie beklagte sich immer wieder über die dreckigen Fenstergardinen. Der Kohlenstaub lag eben ständig in der Luft.

Die Nachbarn meiner Oma waren türkischer Abstammung und wir hatten ein sehr gutes Verhältnis zu ihnen. Viele Türken kamen damals nach Deutschland, um bei der Arbeit unter Tage zu helfen.

Sehr viel spielte sich damals auf den Straßen ab. Fernsehen gab es tagsüber nicht und so mussten sich die Menschen mit sich selbst beschäftigen. Auch Autos gab es nur wenige und so wurde ich auf der Straße groß. Wir spielten auf der Straße Fußball, und wenn doch einmal Auto kam, stellten wir unsere selbst gebauten Tore weg, grüßten den Autofahrer, der völlig entspannt an uns vorbeifuhr, und spielten danach weiter.

Spielten wir kein Fußball, gab es tausend andere Möglichkeiten, sich zu beschäftigen: Räuber und Gendarm, Verstecken, Fangen, Buden bauen, Rad fahren und vieles mehr. Nach der Schule trafen wir uns draußen, um Spaß zu haben. Wenn es abends nach Hause ging, war ich immer pottredckig, hatte die ein oder andere Schürfwunde mehr und das eine oder andere Loch in meiner Hose.

Ich hatte eigentlich eine schöne Kindheit und bemerkte nicht, dass mir als Kind doch eins fehlte. Was das war, erfuhr ich erst in meiner Therapie; als Kind fängt man nicht an, sein Leben zu hinterfragen. Für ein Kind ist alles, was es erlebt, erst einmal normal und so hinterfragte ich unsere familiäre Situation damals nicht. Schon als Kleinkind bin ich aufgrund familiärer Probleme mit mir und meinen Bedürfnissen oft allein geblieben. Um welche Probleme es sich dabei handelte, möchte ich aus Liebe zu meinen Eltern und Respekt vor ihnen hier nicht erzählen.

Wir waren eine Familie, wie man sie sich vorstellt: Meine Mutter war Hausfrau und mein Vater ein ziemlich hohes Tier bei der Polizei. Meine Schwester, die viele Menschen heute durch die TV Serie *Niedrig und Kuhnt* kennen, ist vier Jahre älter als ich, doch wir hatten damals nur wenig miteinander zu tun. Auch wenn wir nach außen eine intakte Familie darstellten, waren wir durch unsere großen Probleme leider nicht in der Lage, familiäre Konflikte untereinander auszutragen. Dadurch lagen immer so viele Schwierigkeiten