

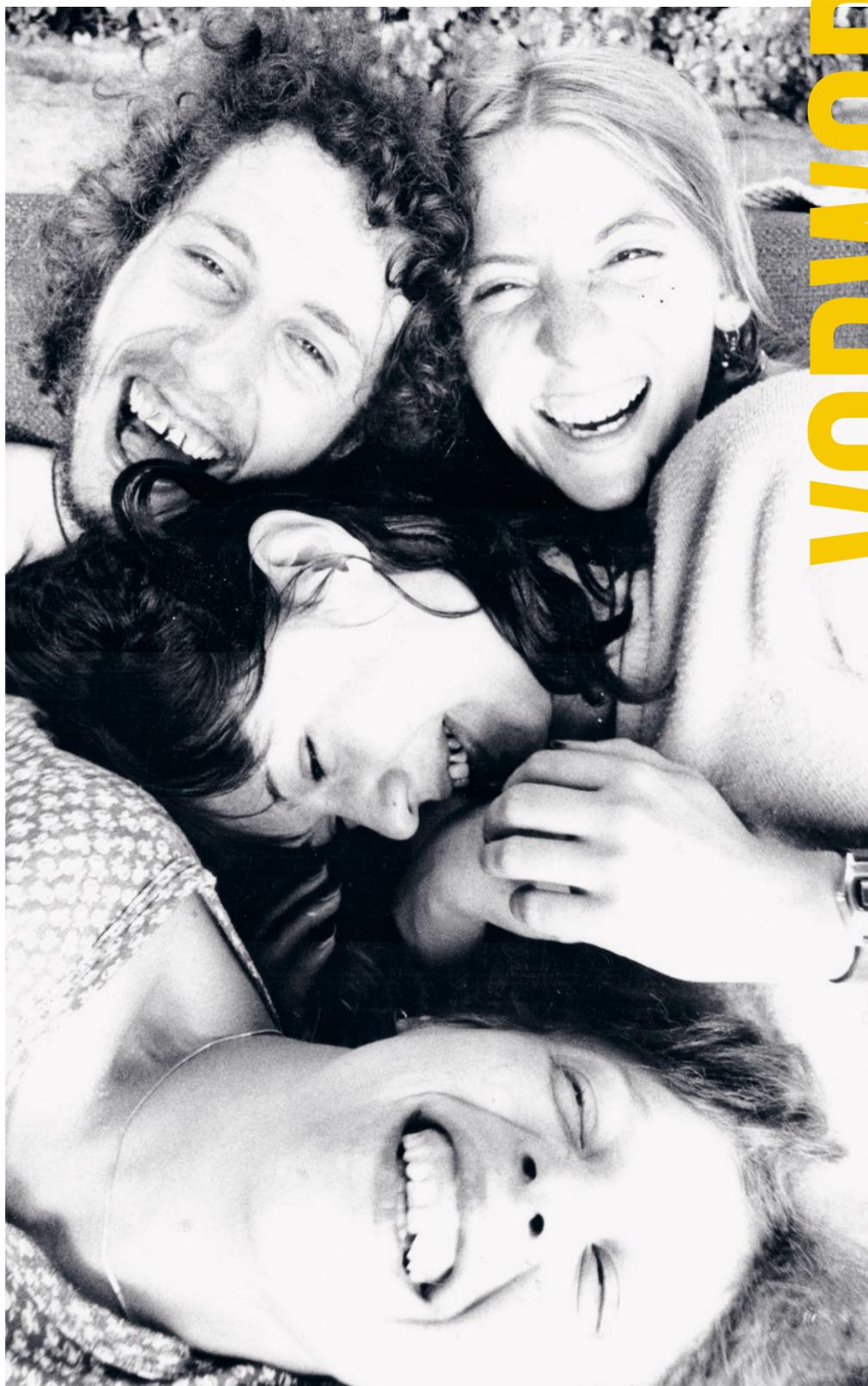
The background features a blue and white abstract pattern with organic, flowing shapes, possibly representing water or a textured surface. Overlaid on this is a large, textured gold shape that resembles a stylized letter 'D' or a large, curved element. The text is positioned within the upper right portion of this gold shape.

**50 JAHRE
DIE ALTERNATIVE**

1972/2022

50 Jahre DIE ALTERNATIVE

Ein Rückblick auf 50 Jahre
suchttherapeutische
Pionierarbeit der ALTERNATIVE



VORWORT

Was in den 70er-Jahren als unterstützende Lebensgemeinschaft für junge drogensüchtige Menschen begann, entwickelte sich zur anerkannten Institution für Erwachsene mit Drogenproblematiken und betroffene Kinder.

Anfang der 70er-Jahre waren die existierenden Institutionen mit jungen drogensüchtigen Menschen überfordert. Es musste eine Alternative her. Eine Gruppe Engagierter in Ottenbach machte sich Gedanken, was es braucht, um Menschen aus der Sucht zu begleiten. Sie gründeten eine Lebens- und Produktionsgemeinschaft, in der sie den Alltag zusammen mit den Süchtigen bestritten.

Was damals mit einer Handvoll Menschen anfang, wurde über die Jahre stetig ausgebaut und professionalisiert. Es entstand ein umfassendes Netz von massgeschneiderten Angeboten für suchtbetroffene Erwachsene und Eltern mit deren Kindern. Aus dem bald bekannten ULMENHOF wuchs eine Institution mit Betreuungseinrichtungen an drei Standorten im Kanton Zürich mit aktuell 32 Erwachsenen- und 25 Kinderplätzen sowie nahezu 100 Mitarbeitenden heran.

Der Weg aus der Drogenabhängigkeit ist oft steinig, nie gradlinig und braucht deshalb Zeit. Diese Zeit und einen geschützten Rahmen stellen wir Bewohnerinnen und Bewohnern sowie betroffenen Kindern zur Verfügung. Damit sie sich, gefördert durch unsere Begleitung, auf das Leben nach der Therapie in der Gesellschaft vorbereiten können.

Es ist den Vereinsmitgliedern immer wieder gelungen, Antworten auf die sich wandelnden Bedürfnisse der Zielgruppen als auch für das sich verändernde Umfeld der zuweisenden Stellen und Leistungsträger zu finden. Diese Flexibilität, gepaart mit dem Durchhaltevermögen aller Beteiligten, zeichnet nicht nur den ULMENHOF, sondern auch die Entwicklungsprozesse der betroffenen Klientel selbst aus.

Die positiven Rückmeldungen ehemaliger Klientinnen und Klienten motivieren, unsere Arbeit weiterzuführen. Dies vor allem auch zum Wohle der uns anvertrauten Kinder. Sie sind auf unseren Schutzraum besonders angewiesen. Unsere Motivation zum 50-Jährigen ist es, das einzigartige Therapieangebot in eine erfolgreiche Zukunft zu führen. Und so weiterhin suchtbetroffenen Erwachsenen und deren Kindern ein gemeinsames, vorübergehendes Zuhause zu finden.



Maja Girschweiler, Präsidentin Verein DIE ALTERNATIVE

SEITE 6 WIE ALLES BEGANN

Vor 50 Jahren wurde der ULMENHOF gegründet, eine der ersten sozialtherapeutischen Gemeinschaften der Schweiz



Seite 8 Interview mit Peter Burkhard

Ein Gespräch mit dem Mitbegründer und langjährigen Geschäftsleiter der ALTERNATIVE



SEITE 10 RINGEN MIT DER SUCHT

Was Drogensucht ist und wie sie am besten behandelt wird, hat sich seit den 70er-Jahren stark verändert

Seite 12 Interview mit Christian Bernath und Marie-Therese Gehring

Ein Gespräch mit dem Mitbegründer und Psychiater sowie mit der aktuellen Bereichsleiterin der ALTERNATIVE



SEITE 16 FAMILIEN IM MITTELPUNKT

Die Betreuung suchtbetroffener Familien und der Schutz der Kinder waren schon früh ein fester Bestandteil des ULMENHOFs



INHALT

SEITE 18 Interview mit Nicole Rossi und Christa Scheidegger

Ein Gespräch mit einem Kind suchtbetroffener Eltern und ihrer ehemaligen Betreuerin



SEITE 22 Interview mit Anna Weber

Ein Gespräch mit einer suchtbetroffenen Mutter

SEITE 24 JAHRESCHRONIK

50 bewegte Jahre Schweizer Suchtarbeit und Drogenpolitik



SEITE 30 ARBEITEN IM KOLLEKTIV

Zu Beginn deckte die Arbeit den Lebensunterhalt im ULMENHOF, dann entwickelte sie sich zu einem therapeutischen Instrument



SEITE 36 ZURÜCK IM LEBEN

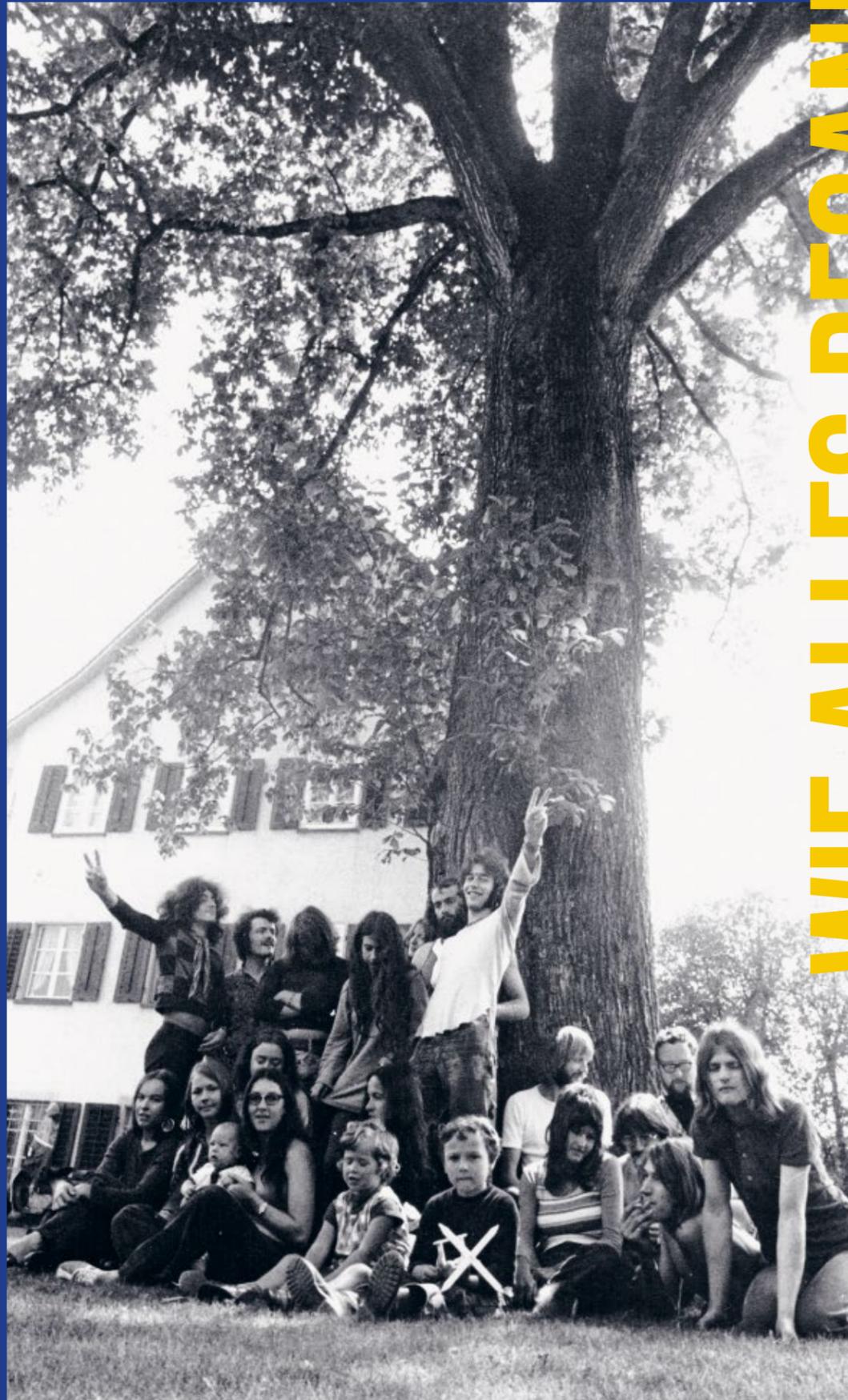
Drei Betroffene erzählen, wie sie in die Sucht geraten sind und schliesslich die Rückkehr in den Alltag geschafft haben



SEITE 42 BETREUUNGSNETZ HEUTE

Aus der ALTERNATIVE vor 50 Jahren ist eine professionelle Institution mit verschiedenen Betreuungseinrichtungen entstanden

SEITE 46 SCHLUSSWORT



WIE ALLES BEGANN

In den ersten Jahren war der ULMENHOF eine mittlere Sensation und das Interesse an der schweizweit ersten Therapiestation gross.

Eine religiös motivierte Gruppe von Frauen und Männern schloss sich zusammen, um eine Lebensgemeinschaft aufzubauen. Dabei ging es nicht nur um eine Wohngemeinschaft, sondern vielmehr um Gegenkonzepte zu sinnentleerten Lebensformen. Junge Menschen, die Probleme mit ihrem Drogenkonsum hatten, sollten darin Rückhalt und ein Zuhause finden. Eine Alternative zur Psychiatrie und zu den Heimen.

Als die Gruppe nach langwierigen Verhandlungen vom Kanton Zürich die Zusage erhielt, das ehemalige Mädchenheim im zürcherischen Ottenbach übernehmen zu können, entschied sich ein Teil der Gruppe kurzerhand aus dem eigenen Berufsleben auszusteigen und am Aufbau der zukünftigen Lebensgemeinschaft im ULMENHOF mitzuarbeiten.

Zu Beginn waren die Bewohnerinnen und Bewohner intensiv mit Fragen des Zusammenlebens, der Finanzierung und dem Aufbau einer internen Produktion beschäftigt. Abgesehen von den Kosten für die Liegenschaft, die der Kanton Zürich finanzierte, bestritt die Gemeinschaft ihren Lebensunterhalt selber. Es entstand ein Lebens- und Arbeitsort für ehemals Drogenabhängige und Nicht-Abhängige. Was mit der Arbeit in den eigenen Betrieben verdient wurde, sowie ein Teil des Lohns der auswärts Arbeitenden, floss in eine gemeinsame Kasse. Alle hatten die gleichen Möglichkeiten und Chancen, das Zusammenleben und die Arbeit mitzugestalten. Alle erhielten den gleichen Lohn.

In den ersten Jahren verging kaum eine Woche, an der nicht Medienvertreter anwesend waren. UNO-, EU- und weitere Delegationen von Bund und Kantonen kamen nach Ottenbach und wollten mehr über die Gemeinschaft im ULMENHOF und über die schweizweit erste Therapiestation erfahren.



«Der Verein hat ein Betreuungsnetzwerk aufgebaut, das in der Schweiz seinesgleichen sucht. Bemerkenswert ist für mich die Betreuung von Babys im Rahmen eines neonatalen Substanzentzugs in Zusammenarbeit mit dem Stadtspital Zürich. Ich gratuliere dem Verein herzlich und wünsche weiterhin viel Erfolg.»

Stadtrat Raphael Golta, Vorsteher Sozialdepartement Stadt Zürich



Peter «Pesche» Burkhard hat den ULMENHOF wie kein anderer geprägt. Zuerst als junger Pionier auf dem Feld der Suchtarbeit, später als weitsichtiger Gesamtleiter der ALTERNATIVE. Jetzt blickt der 73-Jährige zurück auf die Gründerzeit.

Was hat den jungen Peter Burkhard vor 50 Jahren dazu bewogen, sich in der Suchtarbeit zu engagieren?

Ich war stark in die 68er-Bewegung involviert und häufig in Berlin unterwegs. Damals kam die «Berliner Tinktur» auf, eine amphetaminhaltige Droge. Ein guter Freund von mir wurde abhängig, konsumierte immer mehr. Er war einer der ersten Drogentoten in Berlin. Ein Schock! Ich wollte unbedingt verstehen, was meinem Freund passiert war. Das war der Anfang meiner Auseinandersetzung mit Suchtgeschichten.

Wie war die Situation damals in Zürich?

1970 war die Zeit der «Republik Bunker». In einem alten Militärbunker beim heutigen Parkhaus Urania gab es ein Jugendhaus. Die Jungen waren mit dem Staat und der Gesellschaft nicht einverstanden und riefen die Autonome Republik Bunker aus. Es wurde musiziert, viel diskutiert und auch Drogen konsumiert. LSD war vor allem unter Studentinnen und Studenten weit verbreitet. Auch auf der Gasse begann sich langsam eine Drogenszene zu bilden.

Und wie reagierte die Politik?

Ausgehend von den USA entstand eine grosse Hysterie um Drogen. Es dauerte nicht lange, bis in der Schweiz die erste Partei sogar die Todesstrafe für

«Die Vollversammlung war unser Heiligtum.»

Pesche Burkhard, Mitbegründer und langjähriger Geschäftsleiter

die «Drogentäter» forderte. Der Punkt aber war: Die Behörden konnten keine Behandlung anbieten. Sowohl die Jugendheime als auch die Psychiatrien weigerten sich zunehmend, junge Drogenbetroffene aufzunehmen. Das war die Geburtsstunde der Suchttherapie. Und auch die der ALTERNATIVE. Wir wollten eine Alternative zur Psychiatrie und zu Jugendheimen bieten.

Was hat die Gründungsmitglieder der ALTERNATIVE verbunden?

Wir waren mehrheitlich aus dem studentischen Umfeld. Jeder von uns hatte Freunde und Bekannte, die mit Drogenproblemen zu kämpfen hatten. Was lag näher, als gemeinsam nach einem sinnvollen Lösungsweg zu suchen? So kam es schliesslich zur Gründung des ULMENHOFs.

Wie kam es dazu?

Der ULMENHOF war früher ein Heim für «gefallene Mädchen». Nach der Schliessung haben wir uns beim Kanton gemeldet und unsere Idee vorgestellt. So bekamen wir die Chance, eine ganz neue Art des Zusammenlebens mit Drogenbetroffenen aufzubauen. Ich war immer überzeugt, dass «Drögeler» nicht krank sind oder «einen Ecken ab» haben. Es sind Menschen, die unter den Lebensformen leiden, denen sie ausgesetzt sind.

Gab es Reaktionen aus der Öffentlichkeit?

Das Interesse war riesig. Wir waren die erste Therapiestation der Schweiz. Phasenweise kamen wöchentlich Journalisten vorbei, auch Politiker. Ich



kann mich gut an den Besuch der parlamentarischen Gesundheitskommission samt dem zuständigen Bundesrat erinnern. Gemeinsam mit unseren Klientinnen und Klienten haben wir ausgiebig mit ihnen diskutiert. Am Ende hat sich der Bundesrat bei mir bedankt und angefügt «Aber Herr Burkhard, dürften wir jetzt nicht doch noch einen von ihnen ... Sie wissen schon ... sehen?». Er hatte solche verzerrten Bilder von «den Drögelern», dass er nicht realisiert hatte, mit ihnen den ganzen Tag verbracht zu haben.

Und wie haben die Menschen von Ottenbach auf euch reagiert?

Zu Beginn war schon eine gewisse Skepsis spürbar. Die Leute haben hinter dem Rücken über uns geredet. Unsere Devise lautete aber stets: Offenheit vorleben. Sobald wir eingezogen waren, hatten wir einen Tag der offenen Tür durchgeführt. Und wir haben in der Gemeinde Autos gewaschen und andere Jobs angenommen. So konnten wir unseren Ruf gleich aufpolieren.

Was für eine Atmosphäre herrschte im ULMENHOF?

Die Gleichwertigkeit war das höchste Gut unserer

Wohngemeinschaft. Es gab keine starre Einteilung in Therapierende und PatientInnen. Die wenigen Gewinne, die wir erwirtschafteten, verteilten wir gleichmässig auf. Einmal pro Woche fand die Vollversammlung statt. Da konnte sich jeder und jede einbringen. Diese Lebensform hat das gegenseitige Vertrauen, die Wertschätzung und vor allem die Eigenverantwortung enorm gesteigert. Ganz nach dem Grundsatz: Man kann andere nicht befreien, sondern immer nur Bedingungen schaffen, in denen sie sich selbst befreien können.

Ist euch das gelungen?

Natürlich gab es auch Rückfälle und Misserfolge. Aber es gab auch immer wieder Menschen, die es dank dem ULMENHOF geschafft hatten, die Selbstverantwortung für ihr Leben zurückzugewinnen. Doch es waren für mich nicht nur diese Erfolge, die mich motiviert haben, sondern auch die Begegnungen mit den Menschen. Es ist etwas vom Schönsten, mizuerleben wie eine Person, die noch vor Kurzem am Boden war, plötzlich wieder auf Augenhöhe seinen Mitmenschen begegnen kann.



RINGEN MIT DER SUCHT

Abhängigkeit ist mit einer chronischen Erkrankung vergleichbar – vielschichtige Ursachen erfordern eine zeitgemässe und der Klientel entsprechende Behandlung.

Eine Suchterkrankung basiert auf einer Fehlsteuerung des Belohnungssystems im Gehirn. Suchtmittel aktivieren Botenstoffe, die zum Beispiel Wohlbefinden oder Euphorie auslösen. Das Gehirn lernt schnell, ein bestimmtes Suchtmittel als positiven Reiz wahrzunehmen. Fehlt dieser Reiz, empfindet es ein Belohnungsdefizit. Es entsteht ein unkontrollierter Wunsch nach dem Suchtmittel. Sucht ist keine Charakterschwäche, sondern eine Krankheit, die im Gehirn nachgewiesen werden kann.

Wer suchtkrank ist, braucht eine an das Stadium und die Schwere der Krankheit angepasste Behandlung. Für einige Betroffene ist die absolute Enthaltensamkeit das Ziel, für andere ist Substitution der bessere Weg. Vor gut 20 Jahren hat die ALTERNATIVE die Methadon-Substitution eingeführt. Davor waren die Therapien auf Abstinenz ausgerichtet. Mit dem Substitutionsansatz sollten die Institutionen der ALTERNATIVE auch ressourcenschwächeren Menschen offenstehen. Neue Konzepte wurden entwickelt, welche ein Nebeneinander von Abstinente(n) und Substituierte(n) in der Therapie ermöglichen.

Dies ist nur eines von zahlreichen Beispielen, wie innovativ, vorwärts- und klientelorientiert die Arbeit mit substanzabhängigen und/ oder psychosozial belasteten Menschen sein muss. Seit Aufnahme der Arbeit im ULMENHOF vor 50 Jahren wurden Veränderungsprozesse angestrebt. Neben den Pionierinnen und Pionieren aus der Gründerzeit haben viele engagierte Menschen – Suchtbetroffene und Nicht-Abhängige – massgeblich zur steten und manchmal auch mutigen Weiterentwicklung in der Suchtarbeit beigetragen.



«Der «ULMENHOF», wie DIE ALTERNATIVE in Ottenbach von vielen genannt wird, hat in den vergangenen 50 Jahren vielen Menschen in aussichtslosen Situationen neue Perspektiven geschaffen und dabei auch unserem Dorf und dem Säuliamt gutgetan. Dafür danken wir dem «ULMENHOF», den Vereinsmitgliedern und Mitarbeitenden.»

Gaby Noser Fanger, Gemeindepäsidentin Ottenbach



In den letzten 50 Jahren haben sich im ULMENHOF nicht nur die Therapieformen, sondern auch die Klientel verändert. Ein Gespräch mit dem Mitgründer und Psychiater Christian Bernath und der aktuellen Bereichsleiterin und Psychologin Marie-Therese Gehring.

Christian, welches ist deine persönliche Geschichte mit DIE ALTERNATIVE?

Als ich 1971 mit den anderen den Verein DIE ALTERNATIVE gründete und in den ULMENHOF einzog, war ich 25 Jahre alt. Ich war frisch verheiratet und studierte Medizin. Wir wollten eine Alternative zu den bestehenden Heim- und Psychiatriestrukturen schaffen. Frauen und Männer, die den Drogen den Rücken kehren wollten, sollten hier die Chance dazu bekommen. Ich lebte acht Jahre im ULMENHOF.

Wie haben Suchtbetroffene vor 50 Jahren den Weg in den ULMENHOF gefunden?

Wir waren die Ersten mit einem solchen Konzept der Lebens- und Wohngemeinschaft und gewannen schnell an Bekanntheit.

Marie-Therese, du leitest seit 2016 den Bereich Therapie und bist Mitglied der Geschäftsleitung. Wie kommen heute die Menschen zu euch?

Mehrheitlich über zuweisende Stellen und Institutionen. Mit der Institutionalisierung ist auch das System der Kostengutsprache entstanden. Die Prozesse sind aufwändig und oft ist Überzeugungsarbeit gefragt. Dafür haben wir eine gewisse finanzielle Sicherheit und Planbarkeit.

«Damals betrachteten wir die Sucht nicht als Krankheit. Es waren einfach Menschen, die durch die Maschen gefallen waren.»

Christian Bernath

Christian, wie hat sich das Klientel seit dem Bestehen des ULMENHOFs verändert?

Damals mussten die Neuzugänge zuerst einen kalten Entzug machen. Im ULMENHOF herrschte nämlich Abstinenzpflicht. Zu Beginn gab es noch kaum Heroinabhängige. Das Problem waren eher psychoaktive Substanzen. Es gab auch nur vereinzelt Menschen, die mehrfachgeschädigt waren.

Marie-Therese, das ist heute wahrscheinlich ganz anders, oder?

In den letzten Jahren hat sich unsere Klientel tatsächlich stark verändert. Die Menschen sind zunehmend schwächer und sozial ausgegrenzter. Viele haben Dual- oder Mehrfachdiagnosen. Wir haben uns 2017 unter anderem auch deshalb entschieden, unsere Produktionswerkstätten zu schliessen. Es kam nicht selten vor, dass die Klienten in unseren Werkstätten an den Maschinen fast einschliessen oder überhaupt nicht mehr arbeiten konnten. Unsere Konzepte mussten überdacht und angepasst werden. Heute bieten wir den Menschen eine individuelle, massgeschneiderte Tagesstruktur an. Etwa mit Ergotherapie, Arbeitstrainings, Bewegungsgruppen und natürlich der Kunsttherapie.

Letztere ist seit Anfang fester Bestandteil des ULMENHOFs. Christian, wie kam es dazu?

Die «Kunsttherapie» als solche entstand erst mit der Zeit. Wir hatten nämlich alle keinen therapeutischen Hintergrund, waren keine Fachpersonen. Unser Konzept war simpel: Zusammen einen normalen Alltag leben und respektvoll miteinander



«Heute bieten wir den Menschen eine individuelle, massgeschneiderte Tagesstruktur an.»

Marie-Therese Gehring

umgehen. Im ULMENHOF arbeitete jemand künstlerisch und unterstützte diejenigen, die selbst etwas kreieren wollten. Das Interesse war gross. Nach und nach entstand diese Therapieform. – Die Kunst ist ein hervorragendes Mittel, um sich über seine Person auszudrücken. Ein interaktiver Prozess, der Inhalte von innen nach aussen bringt. Für den Klienten ist die Wirkung eine starke Selbsterfahrung.

Wären Fachpersonen für einen professionellen Umgang mit dieser Krankheit nicht besser gewesen?

Damals betrachteten wir die Sucht nicht als Krankheit und es gab noch keine Fachpersonen. Für uns waren es nur Menschen, die mit ihrem Leben nicht zurechtkommen, durch die Maschen gefallen waren und wieder in die Gesellschaft integriert werden sollten. Wir kümmerten uns vor allem um die Sucht selbst, um die Defizite und Ressourcen der Betroffenen. Wir versuchten miteinander unser Zusammenleben so zu gestalten, dass jeder seinen eigenen Platz hat, in der Gemeinschaft aufgehoben ist und sich entfalten kann.

Marie-Therese, welchen suchtherapeutischen Ansatz verfolgt ihr heute?

Noch immer verfolgen wir das Konzept der Lang-

zeittherapie mit den Instrumenten der Sozialtherapie. Wir streben damit einen nachhaltigen Sinnes- und Lebenswandel an. Das ist mit kurzfristigen Angeboten kaum möglich. Klientinnen und Klienten werden individuell gestärkt. Ihre Kompetenzen werden erweitert für die Bewältigung des Alltags. Sie lernen, kritische Situationen frühzeitig zu erkennen und üben adäquate Handlungsstrategien. Eine Besonderheit und Nische ist sicher unser Therapieansatz für suchtbelastete Familien.

Was muss sich ändern, damit man Suchtbetroffenen nachhaltig helfen kann?

Marie-Therese: Allein die Anerkennung der Sucht als Krankheit brachte schon eine gewisse Entspannung. Jetzt braucht es aber auch eine gesellschaftliche Veränderung, denn Suchtbetroffene leben noch immer am Rande unserer Gesellschaft.

Christian: Neue Reglementierungen in Bezug auf die Substanzen und eine Entkriminalisierung des Konsums müssen her. Und einen gesellschaftlichen Diskurs über den Umgang mit Substanzen. Aber solange noch so viel Geld mit dem Drogenhandel verdient werden kann, sind Veränderungen schwierig.



1, 2, 3 Von Beginn an gehört Theo Baumann zur Lebensgemeinschaft im ULMENHOF. Zuerst als «Instabiler» – so wurden Suchtbetroffene in der Gemeinschaft bezeichnet. Danach als Wegbegleiter und langjähriger Mitarbeiter.

4 1994 absolviert Theo die Ausbildung zum Gestaltungs- und Maltherapeuten. Seit über 20 Jahren ist er nun als Kunsttherapeut im ULMENHOF tätig.



5, 6 Künstlerisches Schaffen ist ein aktiver Prozess, um Inhalte von innen nach aussen zu bringen. Die Wirkung davon ist ein starkes Element der Selbsterfahrung für unsere Klientinnen und Klienten. 7, 8, 9 Zahlreiche Bilder, Objekte und Kunstprojekte wurden in den vergangenen Jahren in der Kunsttherapie realisiert.



FAMILIEN IM MITTELPUNKT

Das Konzept von zwei Generationen in der Therapie war 1984 für alle Neuland. Heute werden Familien durch das gesamte Betreuungsnetz der ALTERNATIVE unterstützt.

Die Schweiz war in die Schlagzeilen geraten, weltweit berichteten die Medien vom Drogendesaster am Platzspitz. Niederschwellige Institutionen wurden eröffnet, ärztlich beaufsichtigte Drogenabgabe ermöglicht. Alle wollten etwas gegen diese menschenunwürdige Situation unternehmen. Von den vielen Kindern, die mit ihren Eltern auf der Gasse lebten, sprach jedoch keiner.

In den frühen 80er-Jahren häufen sich die Anfragen drogenkonsumierender Mütter. Sie alle möchten mit ihren Kindern in die Therapie im ULMENHOF eintreten. Fünf ehemalige Gründungsmitglieder beschliessen zusammen mit ihren eigenen Familien wieder zurück in den ULMENHOF zu ziehen, um gemeinsam ein Zwei-Generationen-Konzept zu entwickeln und umzusetzen. Die ersten suchtbetroffenen Eltern ziehen im Herbst 1984 mit ihren Kindern in den ULMENHOF ein. Das Modell war für alle Neuland, Vorbilder gab es keine. Der Schutz der Kinder hat von Anfang an erste Priorität. 38 Jahre später ist das noch genauso.

Das Zwei-Generationen-Modell wird heute durch das gesamte Betreuungsnetz der ALTERNATIVE getragen. Im stationären Setting leben die Familien in der neu renovierten Familieneinheit im ULMENHOF. Die ersten Monate begleiten die Eltern die Eingewöhnung ihres Kindes in der Kita intensiv. Parallel integrieren sie sich schrittweise in ihre Therapie. Für die teilstationäre Phase bezieht die Familie eine Wohnung im FISCHERHUUS. Dort steht für die Tagesstruktur der Kinder das Kinderhaus TIPI zur Verfügung. Die Aufteilung orientiert sich am Bedarf der Kinder, an den Ressourcen der Familie und den elterlichen Verpflichtungen. In der Nachsorge durch das KANU begleitet eine Sozialarbeiterin die Familie auch nach der Therapie weiter und steht den Eltern und Kindern unterstützend zur Seite.



«Drogenpolitik kann noch so durchdacht sein – sie nützt nichts, wenn es keine zupackenden Hände gibt, welche die Ideen praktisch umsetzen. Hätte es keine vorausschauenden Institutionen gegeben wie DIE ALTERNATIVE, das Drogenelend in Zürich hätte sich nicht so erfolgreich bekämpfen lassen. Ich danke dem Verein herzlich für seinen Pioniergeist, seine weiterhin unverzichtbare Arbeit und wünsche auch für die Zukunft Mut zum Vorausgehen.»

Jacqueline Fehr, Regierungsrätin Kanton Zürich



Einige unserer Begegnungen prägen das Leben für immer. Ende der 90er-Jahre lernt Nicole Rossi* als Kind im ULMENHOF die Betreuerin Christa Scheidegger kennen. Gemeinsam blicken sie auf diese Zeit zurück.

Nicole, du hast von deinem dritten bis siebten Lebensjahr mit deinen Eltern im ULMENHOF gelebt. Welches sind deine ersten Erinnerungen?

Mein kleiner Bruder und ich zogen einige Wochen vor meinen Eltern im ULMENHOF ein. Mami und Papi mussten zuerst einen Entzug im Spital machen. Obwohl ich noch sehr klein war, mag ich mich gut an diesen Abschied erinnern. Ein trauriger Moment. – Ich verbinde aber viele schöne Erinnerungen mit dieser Zeit. Es entstanden auch tolle Freundschaften, die bis heute anhalten.

Als Leiterin der Kindergruppe FIDIBUS warst du, Christa, zeitgleich im ULMENHOF. Magst du dich an Nicole und ihre Familie erinnern?

Als ich meine Stelle antrat, wohnte die Familie bereits im ULMENHOF. Es war die erste Familie, die ich als direkte Bezugsperson betreuen durfte. Alles war neu für mich und nicht immer einfach. Ich lernte, wie ich Menschen mit einer Suchtgeschichte respektvoll begegnen kann.

Welche Schwierigkeiten gab es denn?

Das Vermitteln von Elternkompetenzen bedeutet für die Eltern oft eine Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte. Ich bin überzeugt, dass alle Eltern nur das Beste wollen für ihre Kinder. Meine Aufgabe war es aufzuzeigen, was es für eine

«Die Betreuerinnen im ULMENHOF waren für mich wie Ersatzeltern.»

Nicole Rossi*

gesunde Entwicklung der Kinder braucht. Deshalb führten wir Auseinandersetzungen miteinander, es flossen manchmal auch Tränen.

Nicole, deine Eltern waren substanzabhängig, richtig?

Ja. Sie haben Heroin konsumiert und auch Medikamente wie Benzodiazepine geschluckt. Wenn meine Eltern drauf waren, bemerkte ich es sofort. Ihre Augen und Körperhaltung veränderten sich plötzlich. Noch heute macht es mir Mühe, Menschen im Rausch zu begegnen.

War es dir denn bewusst, dass deine Eltern krank waren?

Damals merkte ich schon, dass mit ihnen etwas nicht stimmte. Ich wusste auch, dass es bei uns anders läuft als in anderen Familien. Das Gefühl, meine Eltern seien krank, hatte ich nie.

Wie die anderen Kleinkinder besuchte Nicole die Kita FIDIBUS. Wie hast du sie erlebt, Christa?

Nicole war ein starkes, resilientes Mädchen und hat schon von klein an sehr viel Verantwortung übernommen. Das ist typisch für Kinder suchtbetroffener Eltern. Oft fehlt ihnen das Urvertrauen. Sie entwickeln Überlebensmechanismen, sind anpassungsfähig und gehen offen auf alle zu. Damit stellen sie sicher, dass jemand an ihrer Seite ist.

Wie würdest du die Beziehung zu Christa beschreiben, Nicole?

Die Betreuerinnen waren für mich eine Art Ersatzeltern, da meine Eltern tagsüber in der Therapie



«Alle Eltern wollen nur das Beste für ihre Kinder.»

Christa Scheidegger

waren. Zu Christa hatte ich eine enge Beziehung. Sie war ein wichtiger Mensch für mich. Ich wurde von ihr getröstet, im Arm gehalten und erhielt viel Zuwendung. Ich vertraute ihr.

Christa, erhalten die Kinder im ULMENHOF im Vergleich zu Kindern in gewöhnlichen Kitas eine besondere Betreuung?

Die Betreuung hat nicht «nur» eine familienergänzende, sondern auch eine familienersetzende Funktion. Das Bedürfnis nach tragfähigen, nahen und ehrlichen Beziehungen ist bei Kindern suchtkranker Eltern deutlich grösser. Sie brauchen Zeit, um uns Erwachsenen zu vertrauen.

Nicole, wie ist es deiner Familie und dir nach dem ULMENHOF ergangen?

Zuerst wohnten wir im FISCHERHUUS, in einer der Rehabilitationswohnungen der ALTERNATIVE. Danach zogen wir als Familie in eine Mietwohnung. Für meinen Bruder und mich war das eine grosse Umstellung und nicht einfach. Mehrere Jahre lebten wir mit vielen Menschen, als eine Art Grossfamilie, zusammen. Es lief immer etwas und wir hatten mit den anderen Kindern Spass. Nun waren wir nur noch zu zweit mit unseren Eltern.

Wie hat dich die Sucht deiner Eltern für dein späteres Leben geprägt?

Meine Kindheit hat mich einerseits stark und tolerant gemacht. Andererseits kämpfe ich bis heute mit Verlustängsten. Neue Bekanntschaften lasse ich nur vorsichtig an mich heran.

Schicksal oder Zufall: Viele Jahre später seid ihr zwei euch wieder begegnet. Dieses Mal aber als Arbeitskolleginnen. Wie war das Wiedersehen?

Nicole: Christa stand mir als Kind sehr nah. Ich war schon etwas nervös, als Christa ihren ersten Arbeitstag als meine neue Vorgesetzte hatte. Ich habe aber rasch gespürt: Unsere damalige Verbindung besteht noch.

Christa: Auf der Webseite hatte ich gesehen, dass Nicole Teil des Teams war. Ich war anfangs schon etwas gehemmt, da ich immer noch an die Schweigepflicht gebunden war. Deshalb wartete ich, bis Nicole den ersten Schritt auf mich zu machte. Wie Nicole sagt, kam das Gefühl der engen Bindung sofort hoch. Das war ein schöner Moment.

* Name zum Schutz der Person geändert



1, 2, 3, 4 Kinder belebten von Beginn an den ULMENHOF. Es waren die Töchter und Söhne der Nichtsüchtigen, die als Familie in der Gemeinschaft wohnten. Anfang der 80er-Jahre kamen die ersten sucht betroffenen Mütter und Eltern mit ihren Kindern in den ULMENHOF. 1984 wurde das «Zwei-Generationen-Modell» offiziell eingeführt.

5 Das Kinderhaus TIPI wird 1996 als Provisorium in das Betreuungsnetz integriert. 6 Vier Jahre später wird der Neubau vom TIPI in Birmensdorf eingeweiht. 7, 8 Das Wohl des Kindes steht im Betreuungsnetz an erster Stelle. Alle Kinder haben das Recht auf einen sicheren Ort mit verlässlichen und feinfühligem Bezugspersonen.



Nach jahrelangem Konsum möchte es Anna Weber* aus der Sucht schaffen. Sie kämpft für sich selbst, aber auch für ihr noch ungeborenes Kind.

Anna, du bist nicht freiwillig in den ULMENHOF gekommen. Weshalb?

Nachdem mich die Polizei beim Dealen erwischte, musste ich in Untersuchungshaft. Wieder draussen war ich pleite und obdachlos. Ich traf auf einen alten Freund, der mich bei sich wohnen liess. Wir verliebten uns und ich wurde schwanger. Kurz darauf folgte die Gerichtsverhandlung.

Der Beginn einer Liebesgeschichte unter etwas widrigen Umständen.

Ich trat durch eine gerichtliche Massnahme in den ULMENHOF ein. Schlussendlich war das für mich aber eine tolle Chance und eine Art Rettungsring. Ich wollte die Therapie für mich selbst machen, um für mein Kind 100 Prozent da sein zu können.

Hat dich der Vater deines ungeborenen Kindes begleitet?

Ja, mein Freund – ebenfalls drogenabhängig – wollte das mit mir durchstehen. Wir machten beide einen Entzug und ich trat einige Wochen vor ihm in den ULMENHOF ein.

Wie ging es mit euch als Liebespaar weiter?

Noch bevor mein Sohn auf die Welt kam, haben wir geheiratet. Wir wollten das unbedingt. Wir feierten ein schönes Fest, die meisten aus dem ULMENHOF waren anwesend. Als Überraschung hatten sie das Zimmer meines Mannes komplett mit Ballonen gefüllt. Das war witzig!

«Durchhalten und zusammenhalten – die Zeit im ULMENHOF hat uns stark gemacht.»

Anna Weber*

Einige Wochen später kam unser Kind auf die Welt. Die Geburt verlief gut. Eine Mitarbeiterin vom ULMENHOF hatte mich begleitet und unterstützt. Da mein Baby einen Entzug machen musste, wurde es auf die Neonatologie verlegt. Ich wurde täglich zu ihm ins Spital gefahren. Glücklicherweise hat mein Sohn den Entzug gut verkraftet und durfte nach 28 Tagen zu uns kommen.

Wo wurdet ihr als frisch gebackene Eltern mit eurem Baby untergebracht?

Wir zogen in eine Familienwohnung in der Familieneinheit im ULMENHOF ein. Etwas später kam eine Mitbewohnerin mit ihrem Baby zu uns in die Wohnung. Wir verstanden uns sehr gut alle zusammen.

Wie sah deine Sucht- und Familientherapie aus?

Die ersten drei Monate verbrachte ich vorwiegend mit unserem Sohn in der Kita FIDIBUS. Am Freitag war jeweils mein Mann vor Ort bei ihm. Im FIDIBUS lernst du, den Tag mit deinem Kind zu verbringen. Die Entwicklungsschritte der Kinder werden genau beobachtet, alles wird ausgewertet. Dabei habe ich viel gelernt.

Nach den zwölf Wochen habe ich mit meiner Therapie begonnen. Zeitgleich fing ich an, in der Montage zu arbeiten. Wir produzierten Sachen aus Holz. Das gefiel mir und gab mir Struktur. Mein Mann hatte bereits eine Arbeitsstelle gefunden und arbeitete 70 Prozent. Die Gruppensitzungen und die vielen Einzelgespräche mit den Bezugspersonen haben meinen Mann und mich teilweise aufgewühlt. Aber sie haben uns auch weitergebracht. Der Aufenthalt war eine riesige Prüfung für uns.



Was war denn bei diesen Gesprächen?

Mein Mann ist zwölf Jahre älter. Für ihn war es schwieriger als für mich. Ich bin kommunikativ und offen. An Gruppengesprächen teilzunehmen, machte mir zum Beispiel nichts aus. – Ihm schon. Ausserdem hatten wir teilweise das Gefühl, die Menschen um uns herum würden nicht an unsere Beziehung glauben. Das hat uns als Paar aber nur gestärkt. Wir haben gelernt, miteinander zu sprechen und einander zu verstehen. Auch die Beziehung zu unserem Sohn konnten wir dadurch festigen.

Wie ist es dem Kleinen während eures Therapieaufenthalts denn ergangen?

Die Fremdbetreuung in der Kita FIDIBUS hat super funktioniert. Unser Kind war immer sehr gut aufgehoben und fühlte sich sichtlich wohl. Er war ein unkomplizierter Knabe und verstand sich mit den anderen Kindern. Auch der anschliessende Wechsel ins FISCHERHUUS und der neuen Betreuung durch das Kinderhaus TIPI verlief problemlos.

Was waren für dich in dieser Zeit die grössten Herausforderungen in deiner neuen Rolle als Mutter?

Die Behörden setzen die Kinder als Druckmittel ein. Sie drohen, dir dein Kind wegzunehmen, wenn du nicht parierst. Das fand ich schwierig. Ausserdem kämpfte ich seit meiner frühesten Jugend mit Depressionen. Es gab Zeiten, da musste ich mich richtig überwinden, meinen Alltag zu meistern, um für meinen Sohn da sein zu können. Ich habe aber nicht aufgegeben. Grundsätzlich: Durchhalten und zusammenhalten, das haben wir gelernt. Die Zeit im ULMENHOF hat uns stark gemacht.

Wie sieht euer Leben heute aus?

Es geht uns allen gut. Mein Mann und ich haben unsere Krankheit dank Medikamenten gut im Griff und sind mittlerweile mehr als zehn Jahre verheiratet. Unser Sohn feiert dieses Jahr seinen elften Geburtstag. Er ist ein richtig guter Schüler! Wir sind beide berufstätig und leben schon fast ein wenig wie «Bünzlis». (lacht) – Das ist aber auch gut so.

* Name zum Schutz der Person geändert

JAHRESCHRONIK

50 bewegte Jahre Schweizer
Suchtarbeit und Drogenpolitik
im Spiegel der Zeit

1969

Die Hippiebewegung erreicht mit dem Woodstock-Festival ihren Höhepunkt.

1977

Die ersten Computer für den Heimgebrauch kommen auf den Markt.



1986

Im Atomkraftwerk von Tschernobyl ereignet sich eine Nuklearkatastrophe.



1989

Nach über 28 Jahren fällt die Berliner Mauer zwischen Ost und West.

1992

Die Europäische Union wird mit dem Vertrag von Maastricht gegründet.

2001

Terroranschläge vom 11. September auf das World Trade Center in New York.



2004

Der Student Mark Zuckerberg stellt das soziale Netzwerk Facebook online.

2009

Barack Obama zieht als erster afroamerikanischer Präsident ins Weisse Haus ein.



2020

Die Weltgesundheitsorganisation erklärt Corona zu einer weltweiten Pandemie.

1971

Gründung des Zürcher Vereins für umfassende Suchttherapie DIE ALTERNATIVE.

1979

Eröffnung der ersten Austrittswohnung, um Klientinnen und Klienten die Rückkehr in den Alltag zu erleichtern.



1972

Als eine der ersten sozialtherapeutischen Gemeinschaften wird der ULMENHOF in Ottenbach eröffnet.

1981

Eröffnung der Beratungs- und Nachsorgestelle KANU an der Langstrasse in Zürich.



1984

Start der Professionalisierungsphase der Organisation mit Peter «Pesche» Burkhard als erster Gesamtleiter.

1986

Schule im ULMENHOF Ein von der Erziehungsdirektion des Kantons Zürichs angestellter Lehrer nimmt den Unterricht auf.



1989

Die ersten Klientinnen und Klienten ziehen in die Rehabilitation FISCHERHUUS in Birmensdorf.

1997

Das erste öffentliche DOG-Turnier ist ein grosser Erfolg. Der Event wird jährlich bis 2017 durchgeführt.



1999

Eröffnung des Bistro-Ladens AFFAIR in Ottenbach, um Produkte aus sozialtherapeutischen Werkstätten zu verkaufen.



2000

Der Neubau des Kinderhaus TIPI in Birmensdorf wird eingeweiht. Ab jetzt werden dort über 40 Kinder betreut.

2004

Die erste Klientin zieht mit ihrem Kind in eine Integrationswohnung des BACHMOOS in Obfelden ein. Eine Starthilfe zur Reintegration in die Gesellschaft.



2006

DIE ALTERNATIVE erhält das ZEWO-Gütesiegel, welches gemeinnützige Organisationen für den gewissenhaften Umgang mit den ihnen anvertrauten Spendengeldern auszeichnet.

2017

Die Werkstätten der Schreinerei, Montage und der Spritzerei werden geschlossen. Zum einen aus betriebswirtschaftlichen Gründen. Zum anderen ist die Klientel körperlich immer weniger in der Lage, täglich in den Werkstätten zu arbeiten.

2011

In der neu geschaffenen «Familien-Einheit» der Sozialtherapie ULMENHOF wird insbesondere eine intensivere Beratung und Betreuung beider Generationen realisiert.



2020

Bezug der modernisierten Räumlichkeiten der Familieneinheit ULMENHOF. Neu bietet diese Plätze für 10 Erwachsene und 9 Kinder.

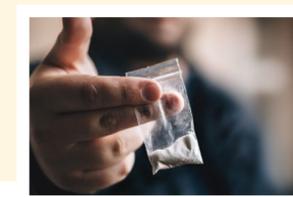
2022

Gemeinsam blicken wir auf 50 Jahre suchttherapeutische Arbeit im ULMENHOF zurück.



2019

Start der Zusammenarbeit mit der Neonatologie des Stadtspiitals Triemli. Substanzabhängige Neugeborene können die zweite Phase des neonatalen Substanzentzugs nun im ULMENHOF oder im Kinderhaus TIPI machen.



1972

Anfang der 70er-Jahre taucht in Zürich erstmals Heroin auf. Bald darauf gibt es das erste Todesopfer in Zusammenhang mit Drogen.

1975

Der Bund revidiert das Betäubungsmittelgesetz und stellt Drogenhandel- und Konsum unter Strafe. Die Zahl der Drogentoten steigt auf 35.

1983

Die Repressionen nehmen zu, die Polizei jagt die Drogenszene durch Zürich. Trotzdem wächst die Szene auf geschätzte 4'000 Heroinkonsumenten.

1986

Auf dem Zürcher Platzspitz etabliert sich die offene Drogenszene. Erste Aidsfälle tauchen auf. Unter den Süchtigen bricht eine HIV-Epidemie aus.

1987

Der Zürcher Stadtrat beschliesst Massnahmen zur Drogenhilfe wie Anlaufstellen, Krankenzimmer, Notschlafstellen, Gassenküchen und Methadonprogramme.

1992

Im Januar erfolgt zuerst die Nachtschliessung von Platzspitz und Shop-Ville in Zürich, dann im Februar die Räumung. Der Platzspitz wird vergittert und geschlossen.

1992

Die Süchtigen verteilen sich im Zürcher Kreis 5. Nach erhöhten Repressionen bildet sich auf dem Lettenareal erneut eine offene Drogenszene.

1994

Die offene Szene auf dem Letten eskaliert. Die Stadt Zürich bildet eine Arbeitsgruppe zur Auflösung des Areals. Es werden insgesamt zehn Tonnen Abfall weggeräumt.

1999

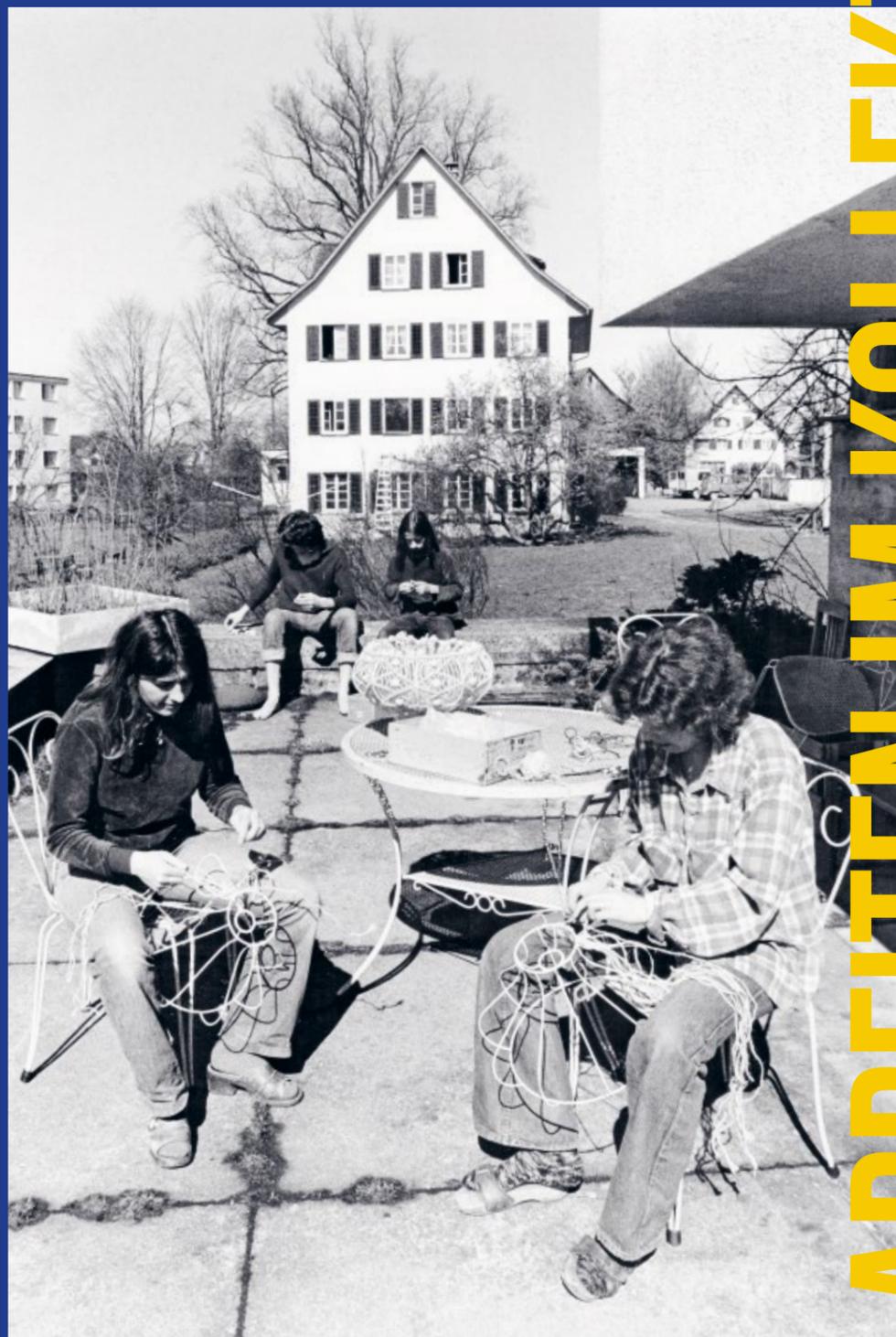
Die ärztlich kontrollierte Heroinabgabe wird vom Volk angenommen. Dies nachdem zuvor zwei Initiativen für eine rein abstinenzorientierte Politik gescheitert waren.

2004

Die Schweiz diskutiert über die Legalisierung von Cannabis. Eine knappe Mehrheit des Nationalrats lehnt den straffreien Konsum von Cannabis ab.

2021

Fast täglich kommen weltweit neue Drogen und Substanzen auf den Markt, die sich mithilfe des Internets rasch verbreiten – auch in der Schweiz.



ARBEITEN IM KOLLEKTIV

Aus einer Lebens-, Wohn- und Arbeitsgemeinschaft entwickelte sich der Verein für umfassende Suchttherapie. Die Arbeit im Kollektiv war das Fundament der Sozialtherapie.

Abgesehen von den Gebäudekosten, die der Kanton Zürich finanzierte, bestritt die Wohn- und Lebensgemeinschaft ULMENHOF ihren Lebensunterhalt zu Beginn selber. Einige Bewohnerinnen und Bewohner arbeiteten ausserhalb. Die anderen erledigten Aufgaben im Haushalt oder in den eigenen Betrieben. Es wurden Autos gewaschen, Konfitüren für ein Warenhaus hergestellt, Brote für einen Zürcher Detailhändler belegt, Stoffe eingefärbt und Holztiere für einen Spielzeughersteller produziert. Das Ziel: Geeignete Strukturen für ein sinnvolles, beziehungsförderndes Zusammenleben zu finden und funktionierende Produktionswerkstätten aufzubauen.

Es entstand ein Lebens- und Arbeitsort für ehemals Drogenabhängige und Nicht-Abhängige. Alle hatten die gleichen Chancen, das Zusammenleben und die Arbeit mitzugestalten. Alle erhielten den gleichen Lohn. Im Gegensatz zu einem gewöhnlichen Betrieb liefen sämtliche Entscheidungen in der Gruppe zusammen. Ein Konzept, welches dem Bild eines mündigen, vollwertigen Menschen zugrunde liegt.

Auf diesen Grundwerten hat sich der Verein stetig weiterentwickelt und professionalisiert. Aus der Lebensgemeinschaft entwickelte sich der Verein für umfassende Suchttherapie. In erster Linie wurde nicht mehr gearbeitet, um Geld zu verdienen. Die Arbeit entwickelte sich zunehmend zu einem therapeutischen Instrument. Klientinnen und Klienten wurden nach arbeitsagogischen Grundlagen begleitet und gefördert, um ihre persönlichen, sozialen und beruflichen Kompetenzen zu erweitern.

Seit 50 Jahren verfolgt der Verein die Ziele der sozialen Integration und Förderung einer selbstbestimmten und sinnvollen Lebensführung. Um diese Ziele auch zukünftig zu erreichen, braucht es Mut zur Veränderung und der Gegenwart entsprechende Angebote.

«Die besten Salate kommen aus dem ULMENHOF.»

«Pariser-Brot, Schinken, Salami und Käse für 900 Sandwiches täglich.»

GEMÜSEANBAU



Gärtnern war für die meisten aus der Gemeinschaft zu Beginn Neuland. Mit der Unterstützung und den vielen guten Ratschlägen von Nachbarn, konnte schon bald das erste eigene Gemüse im ULMENHOF geerntet werden.

Als der ULMENHOF noch ein Mädchenheim war, arbeitete ein angestellter Gärtner gemeinsam mit den Mädchen im Garten. Mit dem Einzug der neuen Bewohnerinnen und Bewohner 1972 änderte sich das. Da die Fläche zu gross war, wurde nur eine Hälfte als Garten bewirtschaftet, die andere nutzte man als Schafweide. Meistens kümmerten sich zwei bis drei Personen um die Bepflanzung. Gartenarbeit war jedoch für viele der Bewohnerinnen und Bewohner im ULMENHOF neu. Die Tipps und Tricks vom Dorfgärtner Herr Menzi und seiner Frau wurden daher sehr geschätzt. Die beiden standen der Gemeinschaft mit Rat und Tat zur Seite.

Das Anlegen des Gartens und der Gemüseanbau waren ein Erfolg. Das Sortiment wurde laufend erweitert. Salat, Tomaten, Bohnen, Karotten, Kohl, Gurken, Zucchini, Beeren und Rhabarber wur-

den gepflanzt und geerntet. Der grösste Teil diente dem Eigenbedarf. Aus den Beeren wurde Konfitüre für das Warenhaus Globus in Zürich hergestellt. Weitum bekannt und beliebt waren die Salate vom ULMENHOF. Diese wurden in den Sommermonaten direkt vor Ort verkauft. Zusammen mit Klientinnen und Klienten werden auch heute noch Tomaten, Salate und Blumen im Gewächshaus angepflanzt.



BRÖTLI MACHEN



Über 200'000 Sandwiches wurden jährlich im ULMENHOF produziert. Ein überlebenswichtiger Auftrag für die Gemeinschaft.

Bereits ab Februar 1972 wurden im ULMENHOF von Montag bis Freitag täglich rund 900 Sandwiches für die Zürcher Lebensmittelgeschäfte der Familie Marinello hergestellt. Dafür wurde Pariser-Brot beim Bäcker bezogen und in Handarbeit von jeweils vier Personen zu schmackhaften Sandwiches verarbeitet. Jeweils um fünf Uhr in der Früh war Arbeitsbeginn. Die Brote wurden geschnitten, mit Butter bestrichen, dann mit Salami, Schinken und Gurken oder mit Käse und Tomaten belegt. Danach in Kunststoffolie eingeschweisst. Kurz vor neun Uhr wurden die Sandwiches abgeholt und an den Detailhändler in der Stadt Zürich ausgeliefert.

Pro Jahr produzierte die Gemeinschaft mehr als 200'000 Sandwiches und verarbeitet dafür über vier Tonnen Schinken, mehr als zwei Tonnen Salami, rund 250 Laibe Appenzeller Käse und über drei Tonnen Gurken. Diese Beschäftigung galt als monoton, die nicht besonders viel Handfertigkeiten verlangte. Trotzdem war sie beliebt, denn um neun Uhr vormittag war das Tagessoll erledigt.

Die Produktion sicherte regelmässige Einnahmen und war im Vergleich zu anderen Produktionszweigen kaum von saisonalen Schwankungen betroffen. 1976 verdiente die Gemeinschaft mit den Sandwiches 8'000 Franken pro Monat. Über mehrere Jahre war das die wichtigste und stabilste Einnahmequelle und sorgte so für das materielle Überleben der Gemeinschaft.

«Ein Brettspiel aus Kanada findet
Anklang in der Schweiz.»

HOLZWERKSTATT



Bei der Arbeit mit Holz sind Hände, Herz und Verstand im Einsatz. Das handwerkliche Arbeiten stellt nicht nur ein Produkt her, sondern hat auch einen therapeutischen Effekt und führt zur emotionalen und psychischen Stärkung.

«Wenn wir jeweils unsere gehobelten Leisten abholten und er noch ein letztes Mal mit den Fingern darüberfuhr und ein strahlendes Gesicht bekam, begann auch für uns das Holz lebendig zu werden ...» – Ein Zitat aus den Anfangszeiten. «Er» ist Herr Schneebeli, der damalige Dorfschreiner. Wie viele Fachleute aus Ottenbach stand auch er den Bewohnern des ULMENHOF mit Rat und Tat zur Seite.

Zu Beginn wurden hauptsächlich Möbelstücke bearbeitet und Holzspielzeug hergestellt. Als ein Mitarbeiter Anfang der 90er-Jahre das Brettspiel DOG aus Kanada mitbrachte, etablierte sich dessen Produktion. Die Herstellung des Spiels wurde zu einem tragenden Stand-

bein der Organisation. So wurden 2004 insgesamt 1'300 Stücke in verschiedenen Varianten verkauft. DIE ALTERNATIVE organisierte auch das nationale DOG-Turnier, das sich zu einer festen Grösse entwickelte und jährlich über 100 Teams aus der ganzen Schweiz anzog.

2017 wurden die Holzwerkstätten jedoch geschlossen. Die Strukturen hatten sich geändert, die Bedürfnisse an Therapie und Beschäftigungsmöglichkeiten mussten angepasst werden.



«Kerzen und Holzspielsachen
für Jung und Alt.»

VERKAUF



In den Werkstätten in Ottenbach wurden zahlreiche Produkte hergestellt und überregional verkauft. Einige davon haben DIE ALTERNATIVE stark geprägt. Die Schliessung der Betriebe war ein äusserst schmerzhafter Prozess.

In den ersten Jahren wurden neben den Holztierli und den Sandwiches auch die Lampen im Auftrag von Unternehmen produziert und verkauft. Andere Produkte wie etwa Kerzen, Holzspielsachen oder Milch-Chübeli fanden über Dritt-Welt-Läden, über Verkaufsstellen des WWF oder über Messen den Weg zur Kundschaft. Der ULMENHOF-Wäschereiservice wurde vorwiegend vom lokalen Gewerbe genutzt und Gemüse oder Beeren aus dem eigenen Garten wurden direkt im ULMENHOF verkauft.

Mit der Entwicklung vom Produktionskollektiv hin zu den arbeitsagogischen Produktionswerkstätten mit geschützten Arbeitsplätzen veränderte sich auch das Produkteangebot. Dies hatte wiederum direkte Auswirkungen auf die Verkaufskanäle.

le. Mit OCTOPUS lancierte DIE ALTERNATIVE 1991 ein Vertriebssystem für Wiederverkäufer, Endkunden und andere Produzenten. Das Ziel: Die Marktchancen der Produkte verbessern und das eigene Sortiment mit Produkten anderer sozialer Institutionen erweitern. Mit der Eröffnung des Bistroladens AFFAIR 1999 wurde nicht nur ein Ladenlokal mit Verkaufsflächen geschaffen, es entstand auch ein Begegnungsort für die Menschen in Ottenbach. AFFAIR etablierte sich bald als pfiffiger Geschenkladen, welcher auch an verschiedenen Weihnachtsmärkten sein Sortiment anbot.

Belegungsschwankungen, Sparmassnahmen seitens der Behörden und eine zunehmend schwächere Klientel führten dazu, dass 2017 die Werkstätten geschlossen, Produkte ausrangiert und die Verkaufs- und Vertriebsabteilungen aufgelöst werden mussten. Ein schmerzhafter Prozess, gehörten gerade die Holzspielsachen wie das Brettspiel «DOG» zu den Markenzeichen der ALTERNATIVE.



ZURÜCK IM LEBEN

ANDREA BADER*, 34

«Ich bin zufrieden mit meiner aktuellen Lebenssituation. Meinem Sohn geht es auch gut. Wir sind glücklich in unserer gemütlichen Wohnung. Viele Jahre hatte ich ihm gegenüber ein schlechtes Gewissen und habe lange gebraucht, bis ich mir selber verzeihen konnte.

Aktuell arbeite ich im Detailhandel in einer befristeten Anstellung und möchte bald eine Ausbildung beginnen. Auch mit meinem Partner läuft es gut. Wir planen gerade unsere Sommerferien in Italien. Endlich mal wieder ans Meer. Kennengelernt haben wir uns wenige Monate vor dem Auszug aus dem FISCHERHUUS. Im Vergleich zu meinen früheren Partnern hatte er noch nie etwas mit Drogen zu tun. – Selber bin ich noch auf Substitution angewiesen. Inzwischen habe ich von Methadon auf ein anderes Präparat gewechselt und sehe vieles noch klarer. Ich bin und bleibe suchtkrank. Die Situation habe ich aber im Griff.

Weshalb bin ich süchtig geworden? – Das habe ich mich schon tausendmal gefragt. Ich hatte doch eine schöne Kindheit. Mir fehlte es an nichts! Mit 15 Jahren fing ich an auszugehen und traf wohl auf die falschen Leute. Am Anfang nahmen wir auf Partys Ecstasy, etwas später Kokain und dann Heroin. Es ging alles sehr schnell und ich landete mit 17 auf der Strasse. Meine Lehre hatte ich davor abgebrochen.

Als ich mit 22 Jahren schwanger wurde, wollte ich weg von der Strasse. Ich erhielt einen Platz in einer Institution für werdende Mütter. Mein Sohn und ich verbrachten da etwas über ein Jahr. Danach blieb ich ganze sechs Jahre von den Drogen fern. Lust zu konsumieren hatte ich aber permanent. Um mich abzulenken, arbeitete ich viel.

Als ich meinen damaligen Partner kennenlernte, fing der Konsum von Kokain wieder an und endete schlussendlich mit Untersuchungshaft. Mein damals 6-jähriges Kind kam ins Heim. Ich war

am absoluten Tiefpunkt angelangt. Da ich unbedingt wieder mit meinem Sohn zusammen sein wollte, entschied ich mich für die Therapie im ULMENHOF.

Nach einem dreiwöchigen Entzug kam ich in den ULMENHOF und wurde herzlich empfangen. Ich war sehr nervös und voller Vorfremde, denn am nächsten Tag würde mir mein Sohn gebracht werden. Wir lebten uns gut ein und fanden schnell Anschluss. Während ich in der Therapie war, wurde er tagsüber im Kinderhaus TIPI untergebracht.

In der Therapie habe ich wieder zu mir selbst gefunden. Die Ruhe und die vielen Gespräche in der Gruppe und mit meinen Bezugspersonen brachten mich weiter. Ich lernte, auf meine Gefühle zu hören und meine Grenzen zu kennen. In der Ergotherapie wurde mir beigebracht, an etwas dranzubleiben und geduldig zu sein. Und in der Bewegungstherapie entdeckte ich das Walken für mich. Rausgehen und den Kopf lüften. – Das Gesamtpaket war genau das Richtige. Auch für meinen Sohn war die Betreuung unglaublich toll und die Zusammenarbeit mit dem TIPI grossartig.

In all den Jahren ohne Konsum liess ich mir immer ein «Türchen» in meinem Kopf offen. Ich sagte mir insgeheim: «Irgendwann wirst du wieder Drogen nehmen können. Du musst nicht für immer darauf verzichten.» Drogen geben dir für einen kurzen Moment Geborgenheit, Selbstsicherheit, Wärme und ein Gefühl von Freiheit. Diese Gefühle sind aber eine Lüge und überhaupt nicht echt. Du bist einsam, hast kaum noch Freunde und frei bist du schon gar nicht. Nach 15 Monaten im ULMENHOF zogen mein Sohn und ich für 7 Monate ins FISCHERHUUS ein. Erst da habe ich es geschafft, das «Türchen» zu schliessen und so soll es auch bleiben.»

* Name zum Schutz der Person geändert

«In der Therapie habe ich wieder zu mir selbst gefunden.»

MICHAEL BACHMANN*, 46

«Bevor ich in den ULMENHOF kam, war mein Leben ein einziger Stress. Um meine Sucht zu bezahlen, brauchte ich immer mehr Geld. Zuerst finanzierte ich den Stoff mit Einbrüchen, später mit Dealen. Kaum Schlaf, stets Konflikte mit den anderen Dealern, mit den Süchtigen und der Polizei.

Anfangen hat alles zu Beginn der 90er-Jahre. Ich war 14 oder 15 Jahre alt. Meine Eltern stritten sich andauernd und waren vorwiegend mit sich selber beschäftigt. Keiner hatte Zeit für mich. Meine Kollegen waren alle etwas älter. Kam ich abends spät nach Hause, fiel das niemandem auf. Anfangs wurde in der Gruppe nur gekifft. Dann war das Folienrauchen plötzlich im Trend. Am Schluss landete ich bei Kokain und Heroin.

Im dritten Lehrjahr schmiss ich meine Lehre als Chemikant hin. Mit dem Dealen verdiente ich an einem Wochenende drei bis vier Mal so viel, wie in einem Monat als Lehrling. Das war auch nötig, um meinen Drogenkonsum zu finanzieren. Als Dealer fühlte ich mich wie ein König. Ich hatte Macht und auch ein gewisses Ansehen in der Szene. Viele sind von dir abhängig. Sie rennen dir regelrecht hinterher und tun, was du ihnen befiehlst.

Der Teufelskreis vom Dealen und Konsumieren wurde mir irgendwann zu viel. Ich musste raus aus diesem Hamsterrad. In den letzten Jahren hatte ich bereits einige Therapieversuche gestartet. Sie misslangen aber alle. Dieses Mal musste ich es schaffen. Meine damalige Partnerin, ebenfalls drogenabhängig, hatte von diesem Leben auch genug. Nach einem dreiwöchigen Entzug traten wir gemeinsam in den ULMENHOF ein. – Eine Freundin hatte es dank der ALTERNATIVE aus der Sucht geschafft. Sie war mein Vorbild.

Im ULMENHOF fand ich rasch Anschluss und fühlte mich wohl. Die Ruhe und das Wegfallen des Dealer-

Stress hatten eine befreiende Wirkung auf mich. Meine Erwartungen an die Therapie waren gross und ich war sehr motiviert. Die Gruppentherapien, die vielen Gespräche und die Kunsttherapie haben mir enorm geholfen. Ich habe gelernt, meine Gefühle zu verstehen und sie in Worte zu fassen. Das war neu für mich. Bei Problemen kannte ich früher nämlich nur zwei Lösungen: Gewalt oder Drogen.

Während meiner Zeit im ULMENHOF durfte ich in der Küche arbeiten. Das machte mir grossen Spass. Ich lernte, an etwas dranzubleiben. Als meine Betreuerinnen mir ein Praktikum in einer Restaurantküche in Ottenbach organisierten, motivierte mich das noch mehr.

Nach einem guten Jahr im ULMENHOF zog ich weiter ins FISCHERHUUS. Meine Partnerin blieb im ULMENHOF. Für sie war es noch zu früh. – Ich hingegen war bereit für ein eigenständiges Leben und suchte mir schon nach kurzer Zeit eine eigene Wohnung.

Zurück im Leben habe ich eine Lehre als Koch begonnen. Ich habe sie nach drei Jahren erfolgreich abgeschlossen. Harten Stoff habe ich nie mehr konsumiert. Darauf bin ich stolz. Direkt nach der Therapie hatte ich etwas Probleme mit Alkohol. Das habe ich jetzt aber auch besser im Griff. Ab und zu rauche ich einen Joint. Das macht mir aber keine Mühe.

Heute habe ich einen guten Job als Koch und soeben meine Zusatzausbildung als Diätkoch abgeschlossen. Ich bin zufrieden, fühle mich jedoch oft etwas einsam. Ich habe viel Zeit meines Lebens vergeudet und die finanziellen Altlasten sind nicht zu unterschätzen. Am Ende des Monats reicht das Geld gerade so zum Leben. Ich muss aber nur noch ein oder zwei Jahre durchhalten. Dann habe ich auch die Schulden hinter mich gebracht.»

* Name zum Schutz der Person geändert

«Ich habe gelernt,
meine Gefühle
zu verstehen
und sie in Worte
zu fassen.»





LAETITIA CLEMENTE*, 46

«Ich war 17 Jahre alt, als ich zum ersten Mal Heroin nahm. Eine Freundin kochte das Heroin auf einem Löffel auf, bereitete die Spritze vor, legte mir einen Gurt um den Arm und setzte mir meinen ersten Schuss. Das war echt ein krasses Gefühl. Ein Gefühl, das ich immer wieder erleben wollte. – Schon bald spritze ich täglich, auch ohne die Hilfe meiner Freundin. Wenige Wochen danach schmiss mein Lehrmeister mich raus.

Grenzerfahrungen zwischen Leben und Tod haben mich unglaublich fasziniert. Neben Heroin kam irgendwann auch Kokain dazu. Mit knapp 20 landete ich auf dem Letten. Da war ich ganz unten. Sehe ich heute Bilder aus dieser Zeit, kann ich es kaum glauben, damals so gelebt zu haben.

Bei meinem ersten Aufenthalt im ULMENHOF war ich 25 Jahre alt und hatte eine achtjährige Drogenkarriere hinter mir. Auch mehrere misslungene Entzugsversuche. Mein damaliger Partner begleitete mich nach Ottenbach. Er war ebenfalls drogenabhängig. Unsere Sucht hatten wir mit Einbrüchen und Raubüberfällen finanziert. Das ging eine gewisse Zeit gut, bis wir eines Tages von der Polizei geschnappt wurden. Wir hatten die Wahl: Therapie oder Gefängnis.

Im ULMENHOF fand ich rasch Anschluss und lebte mich gut ein. Auch mit den Betreuenden verstand ich mich. Ich fühlte mich wohl. Die Beziehung zu meinem Partner ging jedoch leider in die Brüche. Er verliess den ULMENHOF, ich blieb. Die stabile Gemeinschaft im ULMENHOF liess mich zur Ruhe kommen. Endlich. Die Einzel- und Gruppengespräche brachten mich weiter und das Arbeiten in der Werkstatt gab mir Struktur, Verantwortung und Sinn. Ich blieb insgesamt 18 Monate, danach ging ich ins FISCHERHUUS. Da konnte ich mich während fünf Monaten auf das Leben draussen vorbereiten.

Nach diesem knappen Jahr Therapie hatte ich mich und mein Leben wieder in den Griff und konnte –

teils trotz neuen Tiefschlägen – schwerwiegende Abstürze vermeiden. Ich verliebte mich in einen Mann, wir heirateten und ich wurde schwanger. Gesunde Zwillinge kamen zur Welt und ich war überglücklich. Die Beziehung zu meinem Ehemann jedoch änderte sich: Eifersucht, Streit, Gewalt und meine Gesundheit machten uns das Leben schwer. Mein Körper hatte durch den jahrelangen Konsum sehr gelitten. Ich bin HIV-positiv, habe Hepatitis und meine Beine machen mir auch immer wieder Probleme. Um die Schmerzen zu lindern, nahm ich Methadon. Und um die Wirkung zu verstärken, fing ich an, mir das Methadon zu spritzen.

Als die familiäre Situation eskalierte, erhielt ich ermutigende Unterstützung und Beratung durch meine zuständige Sozialarbeiterin im KANU. Ich entschied mich für eine zweite Therapie im ULMENHOF. Währenddessen lebten die Kinder bei ihrem Vater.

An den Wochenenden und in den Ferien kamen sie zu mir. Zuerst in den ULMENHOF, später auch ins FISCHERHUUS. Das war eine sehr harte Zeit. Ich habe es aber gepackt und darauf bin ich stolz. Aufgeben

war für mich nie eine Option.

Bis heute ist für mich die Nachbetreuung durch das KANU eine wichtige Stütze. Heute bin ich zufrieden, stehe mitten im Leben – auch ohne Partner. Meine Kinder sind 10-jährig und wir haben es sehr gut zusammen. Ich habe Freunde und auch zu meiner Familie pflege ich einen schönen Kontakt. Ich schaue positiv in die Zukunft und mache mit 46 Jahren gerade die Autoprüfung. Ich versuche nachzuholen, was ich verpasst habe.

Denke ich an DIE ALTERNATIVE, sehe ich einen Baum. Einen Baum mit festem Stamm und starken Wurzeln, der nicht bei jedem Sturm umfällt. Die Zeit im ULMENHOF und im FISCHERHUUS hat mich stärker gemacht, mich geerdet. Ich falle nicht mehr so schnell um.»

* Name zum Schutz der Person geändert

«Aufgeben war für mich nie eine Option.»



BETREUUNGSNETZ HEUTE

Von jungen Menschen gegründet, die neue Wege in der Suchtarbeit einschlagen wollten, entstand ein Betreuungsnetz für suchtbetroffene Erwachsene und ihre Kinder.

Nach gut zehn Jahren des gemeinschaftlichen Zusammenlebens von nicht-drogenabhängigen und drogenabhängigen Menschen im ULMENHOF folgte die Phase der Professionalisierung. Neben dem ULMENHOF entstanden weitere Institutionen, die teilweise bis heute das Betreuungsnetz der ALTERNATIVE bilden.

Die Beratungs- und Nachsorgestelle KANU wurde in den 80er-Jahren in der Stadt Zürich eröffnet, nahe der wachsenden Drogenszene. Kurze Zeit später führt der ULMENHOF das Zwei-Generationenmodell für abhängige Eltern mit ihren Kindern im stationären Bereich ein. 1989 ging das Rehabilitationszentrum FISCHERHUUS in Betrieb und 1996 wurde aufgrund der Zunahme unbetreuer Kinder substanzabhängiger Eltern, das Kinderhaus TIPI integriert. Schlussendlich zog nach der Jahrtausendwende die erste Klientin in eine der Integrationswohnungen im BACHMOOS ein.

Die Klientel und die Rahmenbedingungen veränderten sich zusehends, mit der Folge, dass die Werkstätten in Ottenbach immer schlechter ausgelastet wurden. Schlussendlich wurden diese 2017 darum geschlossen und der Vertrieb und das Ladenlokal aufgelöst. Das therapeutische Konzept wurde erneut überarbeitet und den vorhandenen Ressourcen und Möglichkeiten der Klientel angepasst.

In den vergangenen 50 Jahren hat DIE ALTERNATIVE viel geschaffen, bewegt und einiges wieder losgelassen. Geblieben sind die Grundwerte: Kinderschutz, Menschenrechte, Respekt und Solidarität und geeignete Institutionen und Angebote für Erwachsene und Kinder, die Unterstützung brauchen.



«DIE ALTERNATIVE wurde gegründet, kurz nachdem in der Schweiz eine neue Drogenepidemie begann. Seither haben wir als Fachleute viel gelernt – über Prävention, Schadensminderung und sozialtherapeutische Konzepte. Viel gelernt auch als Bevölkerung: Nur so ist erklärbar, dass sich in der direktdemokratischen Schweiz eine kohärente Drogenpolitik durchgesetzt hat. Danke für das Engagement und weiter so!»

Prof. Felix Gutzwiller, ehem. Ständerat



ULMENHOF



FISCHERHUUS



BACHMOOS



TIPI

DIE ALTERNATIVE ist ein umfassendes Netz, das substanzabhängigen und/ oder psychosozial belasteten Menschen eine Rückkehr in ein eigenständiges Leben ermöglicht.

ÜBERGREIFENDES MANAGEMENT IM KANU

Von der Beratung, über das Intake, bis zur Nachsorge werden die Klientinnen und Klienten von einer Sozialarbeiterin begleitet und betreut. Als Teil des Prozessteams moderiert sie die Auswertung des Therapieverlaufs und erstattet bei einweisenden Stellen Bericht.

INTEGRATIONSWOHNUNGEN BACHMOOS

Selbstständige Wohnmöglichkeit nach der Therapie. Klientinnen und Klienten leben in einer eigenen Wohnung in einem Mehrfamilienhaus mit anderen Mietenden zusammen. Der Fokus liegt dabei auf der selbstbestimmten und selbstverantworteten Lebensführung.



THERAPIE IM ULMENHOF

Eltern mit Kindern
Durch die separate Aufenthaltsplanung für Eltern und ihre Kinder bestreiten die Erwachsenen den Therapiealltag und arbeiten an ihren Elternkompetenzen und Erziehungsfähigkeiten. Die Kinder erhalten in der internen Kita individuelle Betreuung, Zuwendung und Geborgenheit.

REHABILITATION IM FISCHERHUUS

Begleitung Erwachsene oder Paare
In einer eigenständigeren Wohnform kann die in der Therapie erworbene Selbstständigkeit und Selbstverantwortung unter realitätsnahen Bedingungen erprobt und weiterentwickelt werden.

Eltern mit Kindern
Mit engmaschiger Familienbegleitung und Anleitung werden die Eigenkräfte der Familie in der eigenständigeren Wohnform geübt. Das Selbstvertrauen wird gestärkt und die soziale Integration gefördert.

KINDERHAUS TIPI

Familienergänzende Betreuung für Kinder, die mit ihren Eltern im FISCHERHUUS begleitet werden. Das Kind wird zur Entlastung der Eltern in Therapie, tagsüber im Kinderhaus liebevoll betreut und gefördert. Familienersetzende Betreuung für Kinder die vollumfängliche Betreuung brauchen oder notfallplatziert werden müssen, um bei Krisensituationen sofortige Entlastung zu schaffen.



SCHLUSSWORT

Neue Wege gehen, Erwachsene, Eltern und Kinder schützen und unterstützen: Seit 50 Jahren steht bei uns der Mensch im Zentrum und so soll es auch in Zukunft bleiben.

Wie sein Name sagt, steht der Verein DIE ALTERNATIVE für eine Alternative. Eine Alternative staatlicher Systeme, in denen Menschen mit Drogenkrankungen stigmatisiert werden. Seit seiner Gründung geht es um Sinnstiftung, um Wertigkeit, um Eigenverantwortung und darum, neue Wege zu finden. Erwachsene sollen ein geschütztes Umfeld erhalten, in dem sie sich regenerieren dürfen und die Chance erhalten, etwas in ihrem Leben zu verändern. Und nicht zuletzt geht es auch um den Schutz der vulnerabelsten Menschen unter uns: den Kindern. In seiner Geschichte nahm DIE ALTERNATIVE in alldem eine Pionierrolle ein.

Inzwischen hat sich die Gesellschaftspolitik und die Drogenpolitik verändert. Sie zeigt Verständnis, möchte die Menschen unserer Gesellschaft schützen und hat ihre Unterstützungsangebote ausgebaut. Rückblickend haben wir als Vorreiter zu diesen Veränderungen beigetragen. Wir haben damals das Richtige zur richtigen Zeit getan. Heute braucht es keine Alternative mehr zu staatlichen Systemen. Wir verstehen uns als Arbeitspartner auf Augenhöhe.

Drogenabhängige Eltern wollen geerdet und gestärkt werden, um für ihre Kinder da zu sein. Sie möchten ihre Rolle als Mutter und Vater wahrnehmen können. Unabhängig ihrer eigenen Vergangenheit, ihrer Geschichte und dem eigenen «emotionalen Rucksack». Die Kinder wiederum sollen unbeschwert und geschützt aufwachsen, in Geborgenheit und Stabilität. Sie alle sollen geschützt und auch befähigt werden, sich selber und ihre Liebsten zu schützen. Um einen selbstbestimmten und freien Weg im Leben zu gehen.

Mit individuell passenden psychosozialen Angeboten bieten wir Familien, Erwachsenen und Kindern gezielte Unterstützung und fördern ihre Selbständigkeit nachhaltig. Hier sehen wir in Zukunft unsere Aufgabe. Damit die Menschen den Herausforderungen des Lebens gestärkt begegnen können.



«Als Vorreiter haben wir zu den heutigen Veränderungen in der Politik beigetragen.»

Christian Klein, Geschäftsführer

Impressum

Herausgeberin:

DIE ALTERNATIVE,

Verein für umfassende Suchttherapie

Affolternstrasse 40

8913 Ottenbach

www.diealternative.ch

Autorinnen und Autoren:

Marco Eichenberger

Maja Girschweiler

Christian Klein

Konzept, Redaktion und Gestaltung:

Rebel Communication, rebelcom.ch

Fotos:

Archiv DIE ALTERNATIVE

Marco Eichenberger

Alessandra Leimer

Peter Würmli

Schweizerisches Sozialarchiv

(F 5107-Na-16-107-031 / F 5107-Na-15-097-007)

Lektorat:

Nicole Valentin

Druck:

Druckerei Odermatt AG

Bindung:

An der Reuss AG

Folienprägung:

Packwerk AG

Auflage: 3000 Ex.

© Copyright 2022

"ZWIEGESPÄCH MIT DER DROGE"

Ja da bist Du wieder,
Du anderes Ich - Du anderes Gesicht
Du bist verführerisch
Du lockst mich zu Dir
Du ladest mir zu - Du lachst mich aus.
Oh weh! Du mein Schicksal,
Ich bin so tief in Dir versunken -
schon auf dem Grund Deines unendlichen Meeres?
Deine Wogen sind stark -
unheimlich mächtig sogar!

Noch kämpfe ich verzweifelt dagegen an.
Nicht nur als Treibholz,
mit dem Du tun kannst, was Du willst!
Nein, noch will ich mit Dir ringen -
mit der ganzen Kraft eines Menschen.
Ich weiss, Du bist verführerisch,
selbst Dein Tod kann schön sein.

Aber lass mir doch noch eine Chance!
Lass mich die Freuden des Lebens suchen
- ohne Dich -

und sollte ich sie nie finden -
jetzt, in dieser Welt - einfach,
weil es sie für mich hier nicht gibt -
so komm ich freiwillig zu Dir zurück.

Aber bitte, lass mir Zeit, es wenigstens zu versuchen
Quäle mich nicht so grauenvoll und unaufhörlich,
Ich leide schon zu lange -
zu viele Menschen haben mir weh getan.
Doch noch glimmt ein Funke Hoffnung in mir -
der an gute Menschen glaubt -
dass irgendwo - irgendwann
auch ich sie finden werde.

Erlischt auch dieser letzte Funke -
der Glaube an Gutes und Schönes auf dieser Welt -

Ja, dann komm ich zu Dir zurück,
um alle meine Gefühle zu töten -
zu vergessen -
zu versinken in Deiner Unendlichkeit.

Aber lass mir noch eine letzte Chance
einen letzten Versuch -
Lass mir Zeit - Quäle mich nicht so grauenvoll!

