



Interview mit Jan* 30 Jahre alt, in der Gastronomie tätig

Wann und warum hast du angefangen zu kiffen?

Das erste Mal habe ich mit 14 oder 15 mit Freunden gekifft. So richtig angefangen habe ich dann mit 16, als ich in die Lehre kam. Erst eher aus Gruppenzugehörigkeit, weil es durch das Kiffen irgendwie leichter war dazuzugehören und später dann zur Stressbewältigung. Meine Lehre war zu dieser Zeit ziemlich anstrengend. Ich hatte viele Arbeitsstunden, lange Arbeitstage und habe Cannabis wirklich zum Runterkommen genommen. Das hat sich dann leider ziemlich schnell gesteigert – von 1 bis 2 g in der Woche auf 1g am Tag. Das war 2014 und richtig aufgehört habe ich erst vor wenigen Wochen. Es gab zwar zwischendurch mal eine Pause von 1 ½ Jahren, aber ich hatte einen Rückfall. Um es dieses Mal wirklich durchzuziehen, habe ich mir die Unterstützung einer Suchthilfestelle geholt.

Hast du während deiner Zeit als Kiffer Veränderungen an dir bemerkt?

Ja, mit der Zeit wurde ich total träge, habe weniger Sport gemacht und war irgendwie nicht mehr richtig fit. Außerdem habe ich angefangen Freunde und Familie zu vernachlässigen. Ich habe ständig Sachen rausgeschoben und sogar ganze Wochenenden verpennt. Ich habe mich dadurch total von meinem sozialen Umfeld isoliert.

„Ich hatte viele Arbeitsstunden, lange Arbeitstage und habe Cannabis wirklich zum Runterkommen genommen.“

Hast du außer Cannabis auch andere Drogen probiert?

Nein, ich habe nur Cannabis konsumiert – also Gras und Haschisch. Allerdings habe ich im Freundeskreis erlebt, wie Cannabis zu einer Art Einstiegsdroge wurde. Das was da mit den Leuten passiert ist, war wirklich abschreckend und deshalb habe ich nie irgendwelche chemischen Drogen genommen.

Wann hast du entschieden, dass du etwas gegen deine Cannabis-Sucht machen musst?

Der Wendepunkt kam, als die gesundheitlichen Probleme anfangen. Ich hatte einen Nervenzusammenbruch und es bestand der Verdacht auf einen Schlaganfall – und das als junger Mensch in den Zwanzigern. Der Neurologe hat schließlich ein Burnout festgestellt. Meine Ärzte sagten mir, dass das nicht nur von dem Stress kommt, den ich hatte, sondern vor allem auch durch das Cannabis. Mir wurde dringend geraten eine Entgiftung zu machen. Eigentlich sollte ich eine stationäre Behandlung machen, die wäre mir aber zu kurz gewesen und die Rückfallgefahr zu groß. Deshalb habe ich mir dann selbst eine Suchthilfeeinrichtung gesucht, die mich auch über einen längeren Zeitpunkt betreut. Das war mir wirklich wichtig, um endgültig den Absprung zu schaffen.

Wie siehst du Cannabis heute?

Zwiespältig. Ich glaube, dass nicht jeder der kiffet auch süchtig ist. Aber die Schwelle zur Sucht ist schnell überschritten. Ich dachte früher auch, dass ich meinen Konsum unter Kontrolle habe. Aber er steigerte sich rapide...

„...Und plötzlich hatte ich die Kontrolle verloren.“

Was würdest du heute anderen, die kiffen oder überlegen zu kiffen, mit auf den Weg geben?

Jeder soll seine eigenen Erfahrungen machen und selbst entscheiden ob er kiffet oder nicht. Aber es ist wichtig die Grenzen zu kennen und nicht die Kontrolle zu verlieren. Man sollte seinen Konsum immer kritisch reflektieren und hinterfragen. Sonst verliert man viel Lebenszeit und das bereut man später.

„Jeder soll seine eigenen Erfahrungen machen und selbst entscheiden ob er kiffet oder nicht.“

Warum unterstützt du diese Kampagne?

Ich finde, dass Cannabiskonsum ein wichtiges Thema ist, das insbesondere in Berlin in Watte gepackt wird – unter anderem durch die aktuelle Legalisierungsdebatte. Klar kann Legalisierung irgendwie funktionieren aber das Ganze kann auch schwer nach Hinten losgehen. Vielleicht kann ich mit meiner Geschichte anderen helfen, nicht in die Sucht zu rutschen und auch mal über die Gefahren nachzudenken, die Cannabis haben kann.

* Wir haben hier zum Schutz den Namen geändert.