

«Ich höre Stimmen im Kopf»

Medikamente und Drogen haben lange Zeit Jassirs Alltag erträglich gemacht. Er spricht offen über seine Lebens- und Leidensgeschichte, um anderen Menschen zu helfen, die auch an psychischen Krankheiten leiden.

von Piroska Szönye

Jassir wartet auf der Quaderwiese. Es sei ein Ort, an dem er viel Zeit verbracht habe, sagt der heute 27-jährige Churer und erklärt, warum es ihm wichtig ist, seine Geschichte zu erzählen. Die Geschichte eines jungen Mannes, der im Alter von 17 Jahren die Diagnose paranoide Schizophrenie bekam. «Es wäre schön, wenn in der Gesellschaft mehr Wissen über die verschiedenen Formen von psychischen Krankheiten vorhanden wäre. Dann könnte man uns besser verstehen, und wir würden nicht ausgegrenzt werden», meint Jassir.

Wenn man ihn auf der Strasse sieht, würde man gar nicht denken, dass er an einer ernst zu nehmenden Krankheit leidet. Er ist sportlich angezogen, sieht gesund aus, wirkt ruhig und gelassen. Nur wenn man mit ihm spricht, verraten seine Augen und sein Verhalten manchmal, dass er eine lange Leidensgeschichte hinter sich hat. Er habe viele Jahre seines Lebens verloren, sagt Jassir, und die Traurigkeit in seiner Stimme ist nicht zu überhören. Aber er wolle mit seiner Erfahrung anderen Menschen Mut machen, über die Krankheit zu reden.

Im Sog der Schizophrenie

Er selbst habe niemals daran gedacht, dass etwas mit ihm nicht stimmen könnte, erzählt Jassir. Er sei einfach sehr traurig gewesen und habe seinen Gemütszustand nicht einordnen können. Auch die Familie sei für ihn in dieser Zeit kein Halt gewesen, obwohl alle für ihn nur das Beste gewollt hätten. Er habe sich nirgends wirklich zugehörig gefühlt, obwohl er eigentlich ein sehr sozialer Mensch sei.

Während der Schulzeit fing Jassir an zu kiffen und stellte fest, dass ihm das ein gutes Gefühl gibt. Doch die Wirkung liess mit der Zeit nach. Irgendwann hörte er Stimmen in seinem Kopf, die immer lauter wurden. «Es war nicht auszuhalten», sagt Jassir. Da war er schon mitten in der Abwärtsspira. Er ertränkte seinen Schmerz, um Ruhe im Kopf zu haben, in Drogen und Alkohol. Er nahm einfach alles, um nicht von den inneren Dämonen beherrscht oder verfolgt zu werden. Sein Dasein kam ihm vor wie ein Film, in dem das Leben an ihm vorbeizog, während er sich zunehmend von der sozialen Welt entfremdet fühlte. Es schien, als würde er nicht mehr existieren.

Man müsse sich das so vorstellen, erklärt Jassir: «Die Stimmen in meinem Kopf haben alle auf mich eingere-



Einst ein Lieblingsplatz:
Für Jassir ist es heute ein
unangenehmes Gefühl,
an Orte zurückzukehren,
an denen er immer tiefer
in die Schizophrenie und
Suchterkrankung abdriftete.
Bild Dani Ammann

«Ich habe im
Internet
nachgelesen, was
paranoide
Schizophrenie
bedeutet.»

det. Manchmal haben sie mich auch angeschrien. Sie haben mir immer nur Vorwürfe gemacht, sodass ich fast verrückt geworden bin.» Mit der Zeit habe er nicht mehr zwischen Realität und Scheinwelt unterscheiden können. «Meine Schuldgefühle wurden unerträglich.» Da habe er angefangen, härtere Drogen zu nehmen, und alles ausprobiert, um Ruhe im Kopf zu haben. So sei er schliesslich über die Schizophrenie in die Drogensucht geraten.

Kampf gegen die inneren Dämonen

Nach einem langen Irrweg mit Drogen, Alkohol und Medikamenten fand man Jassir eines Tages bewusstlos in der Stadt. Er lag eine Woche im Kantonsspital im Koma.

Der Sprung von der Klippe in den Beinahe-Tod hatte bei ihm einen Schalter umgelegt. Als er wieder zu sich kam, sah er seinen Vater im Spital weinen. Es brach ihm fast das Herz. Da wusste er, dass er so nicht weiterleben konnte. Er spürte die Liebe seines Vaters, der jeden Tag an seinem Bett sass

und nur hoffte, dass er es überleben würde.

Jassir schaut seinen Vater an, der ihn während des Gesprächs anlächelt und ihm zustimmend zunickt. Dass sein Sohn heute in Chur sei, sei nicht selbstverständlich, bestätigt Mahmoud Alayan und sagt stolz über seinen Sohn, dass dieser zurzeit in einem Wohnheim außerhalb des Kantons Graubünden lebe und dort lerne, mit der Krankheit umzugehen.

Auch Rückfälle kommen vor

Auf die Frage, wann er das letzte Mal rückfällig geworden sei, antwortet Jassir: «Das letzte Mal habe ich vor vier Wochen Drogen genommen, und deshalb konnte ich nicht nach Hause. Das war ein einmaliger Rückfall nach sieben Monaten Abstinenz», beteuert er und erzählt, wie es dazu gekommen ist: «Ich habe Kriegsnachrichten gesehen, und das hat mich so mitgenommen.» Ein Gefühl, das Jassir als «Schocklähmung» beschreibt. Da sei er von zu Hause losgezogen und habe ein-

fach genommen, was ihm auf der Strasse angeboten worden sei. In der Klinik habe man ihm dann erklärt, das sei normal. Man sei vor Rückfällen nicht gefeit. Man müsse paranoide Schübe frühzeitig erkennen, um die Medikamente dagegen einzunehmen.

Musik als Weg zur Heilung

Heute, sagt Jassir mit entschlossener Stimme, wolle er seinem Leben bewusst einen Sinn geben und in der Gesellschaft etwas bewegen. Dass seine ganze Familie hinter ihm stehe, gebe ihm Kraft. Er habe sich seit Jahren nicht mehr so gut gefühlt ohne Drogen. Und während seiner Aufenthalte in den Kliniken habe er in der Musik einen Weg gefunden, um sich auszudrücken. «Da kann ich wirklich sagen, was ich denke und fühle», verrät er. Die Musik gebe ihm das Gefühl, verstanden zu werden und dazuzugehören, sagt Jassir und fügt gleich den Link zu seiner Soundcloud an.

Zuversichtlicher Zukunftsblick

Trotz der vielen Herausforderungen, die sein Alltag im Wohnheim mit sich bringt, ist Jassir zuversichtlich, sein Leben in Zukunft Schritt für Schritt wieder in den Griff zu bekommen. Inzwischen stellt er sich den Stimmungen im Heim, wenn beispielsweise andere Klienten zu viel nörgeln. Dann hat er nicht das Verlangen nach Drogen, sondern einfach nur nach Ruhe, wie er sagt. Er geht dann auf sein Zimmer und schreibt ein neues Lied, um Dinge zu verarbeiten, die er anders nicht benennen kann.

Aber es sei auch wichtig, kleine Erfolge zu feiern. Zum Beispiel, wenn er rechtzeitig spüre, dass er die Medikamente gegen einen nahenden Schub einnehmen müsse. Auch wenn ihn diese Mittel müde machen würden und es ihn nerven, sie einzunehmen.

Er sei positiv eingestellt und wolle mit den Therapien seinen eigenen Weg finden, betont Jassir. «Ich habe Träume für mein Leben. Irgendwann möchte ich alleine wohnen und meinen eigenen Haushalt führen.» Auch wenn viele Fachkräfte sagen, die Krankheit sei nicht heilbar, sieht Jassir in ihr auch eine Chance. Er nimmt sie nicht einfach hin.

Mit seiner Musik und einem Buchprojekt über sein Leben will er sich und anderen Mut machen, das Leben selber zu gestalten. Er lasse sich nicht kleinkriegen von seiner Krankheit, hält Jassir fest. Er wolle die Tabuthemen auf den Tisch bringen und dabei mitwirken, die psychischen Erkrankungen zu entstigmatisieren.

**DER SCHÖNSTE PLATZ
IST MEIN GARTEN.**

querbeet
am liebsten draussen.
www.querbeetgartenbau.ch

Querbeet Gartenbau AG, Herawisweg 32,
7203 Trimmis, Tel. 081 353 73 05

**WO FANTASIE
LEBENDIG WIRD**

Tauche ein in die Welt der
Spielsachen,
direkt in deinem Laden ums Eck.

Vielfältige Auswahl, liebevoll
ausgewählte Produkte und
kostenlose Beratung von
Fachpersonal.

geniallokal-initiative.ch

Susan O. Jöhri
Akupunktur Massage
nach Radloff

Ist besonders erfolgreich bei
Behandlungen des Bewegungsapparates,
in der Schmerztherapie und bei
vegetativen Symptomen.

Gesprächs- & Körpertherapie nach
Barbara Brennan, Jin Shin Jyutsu & Reiki
Gürtelstrasse 67 | 7000 Chur
+41 77 220 70 73
info@susanjoehri.com | susanjoehri.com

**Hörsystem
KESSLER**
EVA,
KASCHES JETZT VERSTOH?

HOERSYSTEM-KESSLER.CH
081 553 06 06
7000 CHUR