

«Ihr seid uns echt brutal wichtig!»

Drogenprävention mit Herz und Verstand

von Dr. med. Sabine Vuilleumier-Koch*

«Endlesslife-Suchtprävention hilft, Abhängigkeiten früh zu verhindern und das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden zu stärken.» Mit diesen Worten bietet der Verein Endlesslife aus St. Gallen an, was gut 120 Jugendliche einer Kantonsschule Ende März erleben durften. Dabei gelang es Thomas Feurer, dem Gründer der Organisation «Endlesslife» (siehe Kasten) und seinem Team, die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler während eines ganzen Morgens – vier Stunden lang – zu fesseln und sie zur aktiven Teilnahme zu motivieren.

«Wir wollen euch nicht belehren»

Thomas Feurer, 53-jährig, sportlich in Schwarz gekleidet, steht vor den Schülerinnen und Schülern und berichtet von seinen Töchtern im Teenager-Alter. Er bekundet Ratlosigkeit angesichts derer ihm teilweise fremden Vokabulars. Für dessen Übersetzung wendet er sich fragend an die Jugendlichen im Raum, die ihm gerne behilflich sind – ein erster Kontakt ist hergestellt. Seine eindringlichen Worte sind spürbar vom Wunsch getragen, die Emotionen der Jugendlichen zu erreichen, sie zum Nachdenken zu bewegen und ihnen damit die Chance zu geben, sich selber vor dem Konsum toxischer Substanzen schützen zu können. Er klärt sie über die möglichen zerstörerischen Wirkungen von Drogen auf, ohne belehrend zu wirken. Er weiss, dass es in den entscheidenden Situationen in der Hand des einzelnen Menschen liegt, ob er zugreift oder sich abwendet. «Jeder Mensch ist selbst sein wichtigster «Coach» im Leben», gibt er den Jugendlichen gleich zu Beginn der Veranstaltung mit.

«Niemand fasst den Plan, süchtig zu werden»

Thomas Feurer legt seine eigene Lebensgeschichte und seinen Weg in eine schwere, 15 Jahre dauernde Drogenabhängigkeit offen dar. Vom Vater, einem «Säufer», sei er komplett abgelehnt worden – das für eine gesunde kindli-



Thomas Feurer (rechts) mit seinem Präventions-Team.
(Photo zvg)

che Entwicklung notwendige Vertrauen habe er in der Beziehung zu ihm nicht erlebt. Den Bruder hingegen habe der Vater «gefeiert». Diese und weitere belastende Erlebnisse in seiner Kindheit führten ihn bereits im 12. Lebensjahr zum regelmässigen Cannabiskonsum. Dabei hätte es auch in seinem Leben Möglichkeiten gegeben, Nein zu Drogen zu sagen – oder Ja zur Hilfe, die ihm ein Lehrer anbot.

Thomas Feurer legt den Jugendlichen immer wieder nahe, sich bei Problemen an eine Vertrauensperson zu wenden. Auch «Endlesslife» bietet dafür jederzeit Hand. Probleme werden nur schon dadurch leichter, indem man sich jemandem anvertraut und dann gemeinsam nach einer Lösung suchen kann. Aber er habe den anderen Weg gewählt.

Für die Drogenbeschaffung habe er sich beim «Mammomat», dem Portemonnaie der Mutter, bedient. Die Jugendlichen im Saal haben schon so viel Vertrauen zu ihm gefasst, dass auf seine Frage einige die Hand heben – ja, sie hätten der Mutter auch schon Geld entwendet.

Durch Zufall sei er etwa 14-jährig erstmals in die Situation gekommen, Heroin zu schnupfen – allerdings habe er nicht gewusst, dass das vor ihm liegende Häufchen «Dreck» Heroin war. Von neuen Schulkollegen sei er zum Konsum aufgefordert worden und habe sich nicht als Schwächling zeigen wollen. Die Wirkung sei katastrophal gewesen, er habe den ganzen Schulhausplatz mit Erbrochenem «neu dekoriert». He-

* Dr. med. Sabine Vuilleumier-Koch ist Fachärztin FMH für Psychiatrie und Psychotherapie und Mitarbeiterin des «Schweizer Standpunkt».

roin und später auch Kokain habe er jahrelang in hohen Dosen konsumiert. Es sei klar: Heroin schaffe es, einen beim ersten Mal emotional – nicht physisch – abhängig zu machen. Immer ist klar, dass dieser Mann weiss, wovon er spricht.

Einen Entscheid, abhängig zu werden, habe er nie getroffen. Auch nicht, kriminell zu werden. Bis zu einem gewissen Punkt denke jeder, er könne schon morgen wieder aufhören zu konsumieren. Eine schwere Täuschung!

Die Fakten:

Nikotin, Snus, Vapes, Alkohol, Cannabis, Kokain – und der angerichtete Schaden

Dann folgen Schlag auf Schlag, verdeutlicht mit Bildern aus Werbung, Social Medias, dem Internet und rockiger Musik Informationen über das Nervengift Nikotin in Zigaretten, Vapes (elektronische Zigaretten) und Snus (Tabakbeutel/Nikotinbeutel).¹ Nikotin ist ein starkes Nervengift. «1/4 Teelöffel kann einen Mann töten, ein achtlos weggeworfener Nikotinbeutel ein Kind!» Fast alle Süchtigen hätten Alkohol getrunken, bevor sie mit dem Konsum von Kokain begonnen hätten. Aber auch Alkohol sei ein starkes Nervengift, es greife alle Organe an. Viele hätten unter Alkohol ein erstes Mal Sex. Hier warnt er auch vor dem Konsum von Pornographie: eine natürliche Begegnung mit einem Menschen des anderen Geschlechts löse bei regelmässigem Pornographiekonsum dann kaum mehr Erregung aus, Impotenz sei das Resultat.

Auch bezüglich Cannabis spricht Thomas Feuerer eine deutliche Sprache: Kiffer teilen nicht nur den Stoff, sondern bei der Weitergabe von Joints auch Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten... Zudem seien die meisten Psychosen junger Menschen in einer psychiatrischen Klinik durch Cannabis hervorgerufen. Keiner wisse zum Voraus, ob er anfällig sei für die Entwicklung einer Psychose durch Cannabiskonsum. Auch sei der Verlauf der Erkrankung nicht vorherzusagen – ob die Psychose bald wieder abklinge oder über lange Zeit bestehen bleibe.

Wir würden heute mit fieser Werbung überall manipuliert: Ein Junge, der sich minderwertig fühle, könne sich mehr Männlichkeit durch das Rauchen von Zigaretten versprechen, Aromastoffe in Vapes täuschten über deren Giftigkeit hinweg, alkoholhaltige Süssgetränke würden verharmlost. Auch legale Substanzen seien «nicht für Gutes» da – sie animieren sowohl männliche wie weibliche Jugendliche zum Konsum – immer auf Kosten von deren Gesundheit.



*Nikotinbeutel sind alles andere als harmlos.
(Photo sv)*

Betroffenenkompetenz und Expertenwissen

Thomas Feuerer befasst sich seit 38 Jahren mit dem Thema Drogen. Angefangen mit der eigenen 15-jährigen Geschichte des Drogenkonsums, die durch einen körperlichen Zusammenbruch mit nachfolgender 7-monatiger Hospitalisation zum Glück ein Ende fand. Gefolgt vom starken Wunsch, für Drogensüchtige niederschwellig da zu sein und jungen Menschen zu helfen, ein Leben ohne Drogen zu führen. 2004 begann er mit seinem Engagement und gründete 2015 zusammen mit seiner Mutter und seiner Ehefrau den Verein «Endlesslife».

Thomas Feuerer verfolgt mit grosser Sorge, dass Jugendliche heute überall und speziell im Internet und den Social Media Dinge vorgesetzt bekommen, die ihnen ein heimtückisch positives Bild vom Drogenkonsum vorgaukeln. Deshalb geht er in seinem Vortrag an die «Front des Elends», zeigt teils schockierende Bilder, spricht eine deutliche Sprache und ist emotional. Die Jugendlichen sollen darüber nachdenken, was sie mit ihrem Leben anfangen wollen. Er macht deutlich, grossen Respekt vor ihnen zu haben. Es warten viele Herausforderungen auf sie, die sie zu bewältigen haben – dafür braucht es einen klaren Kopf. «Ihr seid uns echt brutal wichtig!»

Andreas, Martin und Furby

Nach der Geschichte von Thomas Feuerer und einer viertelstündigen Pause folgen an diesem Morgen die ebenso bewegenden Lebensgeschichten von drei jungen Männern aus seinem Team. Hier kommt auch das Thema Mobbing zur Sprache. Martin legt den Jugendlichen einen Umgang ohne Hohn und Spott untereinander ans Herz. Ausgeschlossen und verspottet zu werden könne die Kollegin, den Kollegen psychisch schwächen und dazu beitragen, dass diese zu Alkohol und Cannabis greifen. Die anwesenden Jugendlichen erfahren so, dass es viele Erlebnisse sind und es nachvollziehbar ist, wie ein Mensch drogenabhängig wird. Gehen sie achtsam miteinander um, ist auch dies Drogenprävention.

Sucht ist eine Hölle, aus der es schwierig ist sich wieder zu befreien.

Die drei Männer haben den Ausstieg unter anderem mit der Hilfe von Thomas Feurer geschafft und stehen heute gefestigt im Leben.

Abstinenz als Ziel

Es ist kein Geheimnis, dass die Schweiz, wie viele weitere europäische Länder, mit Drogen – heute speziell Kokain – überschwemmt wird. Tonnenweise gelangt der Stoff meist per Schiff und auch per Flugzeug aus Südamerika nach Europa. Beschlagnahmt werden vergleichsweise geringe Mengen. Das Angebot ist riesig und die Preise sind tief. Es gilt, der starken Nachfrage Einhalt zu gebieten.

Thomas Feurer scheut sich nicht, auch den Begriff der Abstinenz als Ziel einer guten Drogenprävention und einer sinnvollen Therapie in den Mund zu nehmen und darauf hinzuarbeiten. Was bis vor 30 Jahren in der Schweiz eine Selbstverständlichkeit war, wird heute von einem Teil der «Suchtexperten» als unerwünscht bezeichnet.

Nicht der «richtige Umgang» mit, sondern ein Leben ohne Drogen ermöglicht Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben. Die Chance dazu erhalten sie durch engagierte, an der Realität orientierte Aufklärung, wie der Verein «Endlesslife» sie anbietet.

¹ Siehe auch das Pilotprojekt der *Lungenliga Zentralschweiz* «Nikotinstopp für Minderjährige», und Sendung «Morgengast» des *Radio SRF* vom 8. April 2026

Auszug aus dem Leitbild des Vereins Endlesslife

Menschen mit einer Suchterkrankung stehen bei uns im Zentrum unseres Wirkens – unser Wirken ist Hilfe, die trägt. [...]

Wir sind politisch und konfessionell neutral und an keine religiöse Institution gebunden. Wir achten auf Offenheit und Unvoreingenommenheit in unserer Arbeit. [...]

- **Suchtprävention**

Wir bieten realitätsnahe, und unter Einbeziehung von Eltern, Lehrpersonen und Behörden nachhaltige Präventionsarbeit an Schulen, in Jugendtreffs, Vereinen und weiteren Institutionen. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche frühzeitig zu erreichen und ihnen eine faire Chance auf ein drogenfreies Leben zu ermöglichen.

- **Gassenarbeit und Soforthilfe**

Wir sind vor Ort an sozialen Brennpunkten, leisten Soforthilfe und fördern Ausstiegsmotivation. Wir begleiten Betroffene auf ihrem Weg aus der Sucht.

- **Beratung und Unterstützung**

Wir bieten Suchtberatung, Coaching, Krisenintervention, Selbsthilfegruppen, Angehörigenberatung, Notschlafstellen, Tagesstruktur und Hilfe bei administrativen und finanziellen Anliegen.

- **Gemeinschaft und Integration**

Mit Veranstaltungen wie der Gassenweihnacht fördern wir Gemeinschaft, Solidarität und gesellschaftliche Teilhabe für Menschen in Not. [...]

Quelle: <https://endlesslife.ch/leitbild/>