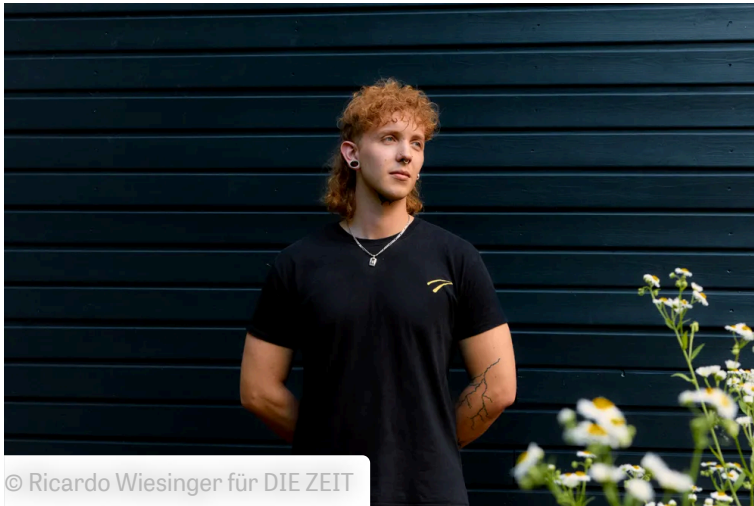




Drogenabhängigkeit

Einmal Hölle und zurück

Als Teenager nahm Luca Drogen und rutschte immer tiefer in die Sucht, bis seine Familie ihn beinahe aufgab. Dann kämpfte er sich zurück. Wie hat er das geschafft?

Von Livia Sarai Lergenmüller

28. August 2026, 19:10 Uhr

In der schlimmsten Phase seiner Sucht war Luca nicht mehr Teil seiner **Familie**. Als er täglich Speed zog, seine Wohnung verlor und seine Eltern beklauten, bestand die Familie aus fünf Personen minus eins, sagt Marlene S.*, seine Mutter. Die beiden Eltern, ihre zwei Söhne und dann Luca, der dritte Sohn, der eben nicht mehr da war. Und bei dem man fürchten musste, dass er nicht mehr lange leben würde.

Heute ist Luca 25 Jahre alt und clean, im September werden es drei Jahre sein. Die Sucht aber ist weiter da, in seinem Leben und in der seiner Familie.

An einem Nachmittag im Juni sitzt er an einem weißen Tisch, zurückgelehnt, die Hände vor sich auf dem Tisch verschränkt. Der karge Raum liegt im Haus der Fleckenbühler, einer selbstorganisierten Lebensgemeinschaft für Menschen mit Suchtproblemen. Seit fast drei Jahren wohnt Luca hier, immer noch suchtkrank, aber abstinent. Wer bei den Fleckenbühlern wohnen will, darf keine Substanzen oder Alkohol konsumieren, auch nicht rauchen.

Luca erzählt seine Geschichte gern. Denn damit stellt er seiner Sucht Beinchen, so drückt er es aus. Je mehr Leute Bescheid wissen, desto höher ist die Hürde, rückfällig zu werden.

Schon als Junge fiel er auf. Während die anderen Kinder in der Schule rechneten, malte er wilde Kreise auf seinen Block oder schnitt sich Löcher in die Hose. Luca fiel es schwer, sich zu konzentrieren, und er langweilte sich schnell. Einmal, so erzählt seine Mutter, sollte seine Klasse Bilder von Clowns ausmalen. Luca schnitt stattdessen den Clown in der Mitte aus und malte das weiße Blatt drumherum an. Später hingen am Fenster lauter Clowns und dazwischen der bunte Rahmen von Luca.



In den ersten Monaten nahm Luca Drogen, um berauscht zu sein. Doch je mehr Substanzen er nahm, desto mehr Aufgaben übernahmen sie in seinem Leben. © Ricardo Wiesinger für DIE ZEIT

Irgendwann, dachte seine Mutter damals, wird er schon seinen Platz in der Welt finden. Als Luca in der Grundschule war, wurde bei ihm ADHS diagnostiziert. Ganz eindeutig aber war der Befund nicht, seine Eltern wollten ihm deshalb keine Medikamente geben. Stattdessen hatte er beinahe jeden Monat ein neues Hobby: Trampolinspringen, Tischtennis, Flöte, Schlagzeug, Angeln. Und neue Tiere, die seine Eltern ihm bereitwillig kauften: einen Papageien, Heuschrecken, Gottesanbeterinnen, Schlangen. Je außergewöhnlicher, desto besser gefiel es ihm. In jedem neuen Interesse steckte für seine Eltern die Hoffnung: Vielleicht ist es das, was ihm hilft, einen Platz in dieser Welt zu finden.

Die zweite Hälfte der Ecstasypille nahm er gleich am nächsten Tag

Luca war 12 oder 13 Jahre alt, als er zum ersten Mal eine kleine Flasche Feigling trank. Kurz darauf probierte er zum ersten Mal Cannabis, mit anderen Jugendlichen, die er nach der Schule im Park kennenlernte. Das Verbotene reizte ihn damals, sagt Luca. Die Leute im Park, die nachmittags im Park

kiffen, erschienen ihm spannender als alles, was in der Schule passierte. Vor allem aber waren diese Leute der erste Ort, an dem Luca dazugehörte, an dem er so genommen wurde, wie er war, sagt er.

Luca lernte damals auch Jugendliche kennen, die andere **Drogen** konsumierten und verkauften. Einige Monate später, da war er immer noch 13 Jahre alt, nahm er zum ersten Mal eine Ecstasy-Pille mit einem Freund in dessen Kinderzimmer. Gekauft hatten sie die von ihrem Taschengeld im Park. Er erinnert sich noch genau, wie der Rausch seinen Bauch heraufrollte und ihn überschwemmte, wie sich das Kribbeln in seinem ganzen Körper ausbreitete. Alles Schlechte war plötzlich wie in Watte gepackt. Der Rausch überzeugte ihn sofort.

Am nächsten Tag nahm er die zweite Hälfte der Pille, allein auf der Straße.

Von da an konsumierte Luca immer häufiger. Am Anfang traf er sich mit seinen Freunden, um im Rausch zu essen oder ins Kino zu gehen. Alles war eine spannende neue Erfahrung, wenn es auf Drogen passierte. Luca verbrachte immer mehr Zeit mit seinen neuen Freunden und ging immer seltener zur Schule.

In den ersten Monaten nahm Luca Drogen, um berauscht zu sein. Doch je mehr Substanzen er nahm, desto mehr Aufgaben übernahmen sie in seinem Leben: Ecstasy ließ ihn fröhlich fühlen. Speed ließ ihn wach werden und in der Schule funktionieren. Benzodiazepine machten ihn selbstbewusster. Opiate halfen ihm beim Runterkommen und Einschlafen. Als er 16 Jahre alt wurde, konsumierte er bereits täglich und hatte keine Freunde mehr, die es ihm nicht gleich taten. Spätestens da, sagt er, sei er süchtig gewesen.

Wie viele Jugendliche in Deutschland substanzabhängig sind, ist nicht zuverlässig belegt. Der **Drogenaffinitätsstudie** [https://www.bioeg.de/fileadmin/user_upload/Studien/PDF/DAS_2025_Bericht_Illegale_Drogen_fin.pdf] (PDF) des Bundesinstituts für Gesundheit zufolge hatten im Jahr 2025 2,5 Prozent aller 12- bis 17-jährigen Jugendlichen mindestens eine illegale Droge konsumiert. Regelmäßig, also häufiger als zehnmal in den letzten zwölf Monaten, hatten 0,3 Prozent der Jugendlichen eine illegale Droge konsumiert.

Wenn ein Mensch suchtkrank wird, betrifft das auch sein Umfeld. In Deutschland leben schätzungsweise rund zehn Millionen Menschen mit einer Suchterkrankung im nahen sozialen Umfeld. Eine vom Bundesgesundheitsministerium in Auftrag gegebene **Studie** [<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/belastungen-und-perspektiven-angehoeriger-suchtkranker-ein-multimodaler-ansatz-bepas>] aus dem Jahr 2017 betrachtete Angehörige deshalb nicht nur als Begleitpersonen, sondern ebenfalls als Betroffene mit eigenen gesundheitlichen Belastungen. So haben Angehörige von Suchtkranken eine verdoppelte Wahrscheinlichkeit, an einer Depression zu erkranken.

Lucas Eltern wollten ihm Freiraum lassen

Luca wuchs in einem Einfamilienhaus am Rande von Köln auf. Aus dem Fenster blickt man in den weitläufigen Garten. Ein Pool steht darin und eine Schaukel, auf der Terrasse steht ein Kasten mit zuckerfreier Club-Mate. Hier wuchs Luca gemeinsam mit seinen zwei Brüdern auf. Leander ist 22 Jahre alt und studiert, der jüngste, Constantin, ist 18 Jahre alt und wohnt noch zu Hause. Er hat Trisomie 21 und besucht eine inklusive Gesamtschule.

2018 trennten sich Marlene und Vincenz S., der Vater der Kinder, einvernehmlich. Der jüngste Sohn Constantin aber blieb im gemeinsamen Haus wohnen, in dem sich die Eltern bis heute wochenweise abwechseln. An diesem Nachmittag haben sie alle sich um den Küchentisch versammelt, um über die vergangenen Jahre zu sprechen.

Waren Lucas Eltern zu laissez-faire?

Wie konnte es so weit kommen? Diese Frage hat sich Lucas Familie in den vergangenen Jahren immer wieder gestellt. Marlene und Vincenz S., Lucas Vater, wollten moderne Eltern sein. Beiden war es Anliegen, sagen sie, ein vertrauensvolles Verhältnis zu ihren Kindern zu haben und ihnen möglichst nah zu sein. Näher, als ihre eigenen Eltern es waren. Lieber locker sein und das Kind erzählen lassen, als zu streng zu sein und nichts mitzubekommen, dachten sie damals. Zu viel Laissez-faire? Luca sagt: Wären seine Eltern strenger gewesen, hätte er erst recht versucht, zu rebellieren. Er wollte damals um jeden Preis anders sein und fühlte sich regelrecht angezogen von verbotenen Dingen.

In seinen Teenagerjahren rutschte er daher immer tiefer in die Kölner Drogenszene. Dort, zwischen Tätowierern und DJs, war Luca jemand, sagt er, man kannte ihn in den Kreisen. Es war das erste Mal, dass er irgendwo dazugehörte und sogar Anerkennung genoss. Dass er Drogen nahm, bekamen seine Eltern in den ersten Jahren nicht mit. Sie nahmen wahr, dass ihr Sohn sich immer weiter zurückzog. Beim gemeinsamen Abendessen war er selten dabei, auf Ausflüge mit der Familie kam er immer seltener mit.

Wann ist eine Sucht eine Sucht?

Den Übergang zwischen einer rebellischen Phase und einem tatsächlichen Problem zu erkennen, sei schwer gewesen, sagt Lucas Mutter Marlene. Dabei gab es mehrere Kipppunkte. Zum Beispiel als die Schule anrief und fragte, wann es Luca besser gehen würde. Er sei bereits seit einer Woche nicht mehr da gewesen. Seine Eltern wussten davon nichts. Jeden Morgen hatte er das Haus verlassen und war zu seinen Freunden gegangen, die teilweise älter waren und schon allein wohnten.



Als die Coronapandemie ausbrach, begann Luca, allein in seinem Kinderzimmer zu konsumieren. © Ricardo Wiesinger für DIE ZEIT

Manchmal habe Marlene damals gedacht: Wenn man all diese Situationen zusammennimmt, dann ist das nicht mehr nur ein pubertierender Teenager, der über die Stränge schlägt. Aber dann habe sie wieder gehofft: Vielleicht ist es ja doch nur eine Phase, die vorbeizieht. Von den Drogen, von dem Ausmaß von Lucas Konsum, ahnte sie da noch nichts.

Damit beschreibt sie etwas, das ganz typisch für betroffene Eltern ist. »In der Jugend probiert man sich mal aus, man übertreibt es vielleicht auch mal eine Zeit«, sagt Jens Flassbeck. Er ist Psychotherapeut, arbeitet schwerpunktmäßig mit Angehörigen von suchtkranken Menschen. Deshalb sei es eine der zentralen Herausforderungen, diese Grenze zu identifizieren, sagt er. Das liegt auch daran, dass Menschen mit einem Suchtproblem häufig lügen, um ihre Sucht zu verschleiern.

Ein Warnzeichen aber erlebe er häufig: »Dass der Konsum bei Kindern zum Problem wird, merkt man daran, dass Eltern den emotionalen Kontakt zu den Kindern verlieren«, sagt Flassbeck. »Wenn man das Gefühl hat, dass einem das Kind wie Sand zwischen den Fingern entweicht, sollte man genauer hinschauen.«

Als 2020 die Coronapandemie ausbrach und Luca seine Freunde nicht mehr treffen konnte, begann er, allein in seinem Kinderzimmer zu konsumieren. Seine Dealer traf er draußen im Park und nahm die Drogen mit nach Hause: Speed, Benzodiazepine, Opiate, immer im Wechsel. Er zog eine Line, dann zeichnete er, hörte Musik oder räumte sein Zimmer um. Im Mai blieb er einmal sieben Nächte am Stück wach, zumindest sagt er das. Seine Eltern und Leander erinnern sich an diesen siebten Tag.

Luca kam damals ins Wohnzimmer und war überzeugt, Terroristen hätten Sprengstoff unter seinem Bett versteckt. Panisch schrie er herum, schlug stundenlang auf seine Matratze ein, sagt Marlene. Keiner seiner Sätze habe Sinn ergeben. Marlene erinnert sich, wie sie und ihr Sohn Leander Luca ihm zuschauten und zunächst lachten, weil sie gar nicht verstanden, was mit ihm passierte.

Kurz darauf brachten sie ihn mit einer Psychose in seine erste Entgiftung in die Uniklinik in Köln. Da war Luca gerade 19 Jahre alt. Als Marlene und Vincenz Luca in der Klinik abgegeben hatten, sei die Erkenntnis zum ersten Mal voll und ganz über ihnen eingebrochen: Unser Kind hat ein Suchtproblem, ein Problem, das wir bisher überhaupt nicht begriffen haben.

Marlene sagt, sie habe sich daraufhin ständig selbst hinterfragt: Waren wir zu locker? Hätten wir früher eingreifen müssen? Wenn Eltern die Sucht ihres Kindes erkennen, würden viele sich zunächst schämen und schuldig fühlen, sagt auch der Psychotherapeut Flassbeck. Das sei auch richtig: sich ehrlich damit auseinanderzusetzen, was hätte anders laufen können. Und sich gleichzeitig klarzumachen, dass man nie allein die Schuld trägt.

Marlene S. suchte sich daraufhin eine Selbsthilfegruppe für Angehörige suchtkranker Kinder. In dieser Gruppe lernte sie, dass all das, was sie erlebten, typisch sei: die Lügen, die Ungereimtheiten, das Zurückziehen, das Klauen. Und dass es dafür einen Begriff gibt: Co-Abhängigkeit. Der Psychotherapeut Flassbeck hat mehrere Bücher darüber geschrieben. Wer co-abhängig ist, lebe in permanenter Sorge, springe immer wieder ein, um den Betroffenen zu unterstützen oder auszuhelfen, stelle das eigene Leben hinten an.

Luca blieb drei Wochen in der Klinik. Damals habe er zum ersten Mal bewusst gedacht: Das geht auf Dauer nicht gut. Ich muss da raus. Nur wenige Wochen nachdem er rausgekommen war, fing er wieder an, zu konsumieren, sagt er. Die Vorsätze habe er einfach ausgeblendet.

Die Sucht macht einen zu einem furchtbaren Menschen

Trotz seines Konsums schaffte Luca kurz darauf, im Sommer 2021, den Realschulabschluss. Er wohnte daraufhin weiterhin zu Hause und wechselte in

den Monaten und Jahren darauf zwischen Entgiftung und Rückfall. Immer häufiger kam es zu Ausfällen, manchmal klappte er Geld aus dem Portemonnaie seiner Eltern. Damals sei klar gewesen, dass die Drogen Luca verändert hatten, dass der Sohn, den sie kannten, nicht mehr da war: minus eins. Sein Kind, sagt Vincenz, sei damals langsam verschwunden.

»Eltern wollen ihre Kinder unterstützen und ihnen den Weg ins Leben ebnen«, sagt Marlene. »Das kann man bei Sucht aber nicht. Man konnte Luca nicht vor sich selber schützen.« Für Lucas Vater habe sich die Sucht wie ein Teufel angefühlt. Für suchtkranke Menschen gebe es kein anderes Ziel, als die Sucht befriedigen. Sie stellen dadurch alles andere hinten an, sagt er. »Ein süchtiger Mensch lügt und betrügt und wird zu einem furchtbaren Menschen.«

Ende 2021 folgte die nächste Entgiftung von Luca. Sechs Monate blieb er im Anschluss in einer stationären Langzeittherapie. Innerhalb des geschützten Rahmens, sagt Luca, lief immer alles gut. Er lernte dort, Gitarre zu spielen, entdeckte das Rennradfahren und den Kraftsport für sich. Im Anschluss zog er nach Leipzig, für eine viermonatige Nachsorgetherapie.

Luca machte in der Zeit mehrere Praktika, im Altenheim, in einem Baumarkt, in einem inklusiven Nachbarschaftszentrum. In diesem Zentrum bekam er im Anschluss eine Stelle für ein Freiwilliges Soziales Jahr. Als Luca aus der Nachsorge entlassen wurde, hatte er einen Job, eine eigene Wohnung und war sich sicher, dass er seinen Konsum im Griff hatte.

Doch sobald die Tür seiner neuen Wohnung ins Schloss fiel und er allein war, sagt er, habe sich der Gedanke in seinen Kopf geschlichen: Einmal

konsumieren ist doch kein Problem! Du musst doch die neue Wohnung einweihen! Noch am selben Tag kaufte er sich Speed und Ketamin über einen Telegram-Kanal. Die erste Nacht in der neuen Wohnung schlief er nicht.

Geschwister suchtkranker Jugendlicher sind oft auffällig unauffällig

In den Monaten darauf verlor Luca erst seinen FSJ-Platz, dann seine Ausbildung, dann seine Wohnung, dann ging seine damalige Beziehung in die Brüche. 2022 holten seine Eltern ihn zurück nach Köln und brachten ihn erneut in eine Entgiftung.

Auch Lucas jüngerer Bruder Leander erinnert sich an die Zeit. Er sitzt neben seinen Eltern am Küchentisch und trägt weder Ohrringe noch Tattoos, sondern ein schwarzes Shirt und mit Gel definierte Locken, ganz anders als Luca. Er habe damals immer versucht, möglichst unauffällig zu sein, erinnert er sich, seinen Eltern nicht noch mehr Probleme zu machen. Er spielte mehrmals die Woche Fußball, galt als leistungsorientiert und verantwortungsvoll für sein Alter, sagen seine Eltern.

Das, sagt Flassbeck, sei typisch für Geschwister süchtiger Jugendlicher. Wenn ein Kind eine Suchtproblematik entwickelt, gelte ihm oft die ganze Aufmerksamkeit. »Geschwisterkinder werden dann häufig auffällig unauffällig«, sagt Flassbeck. »Sie funktionieren gut in der Schule, sind vernünftig und ruhig, weil sie das Gefühl haben, keinen eigenen Raum beanspruchen zu dürfen.« Wenn Kinder das Gefühl haben, die Sucht mit ihrem Verhalten mittragen zu müssen, die Eltern in ihren Bemühungen entlasten zu müssen, sei das ebenfalls ein co-abhängiges Muster, sagt Flassbeck. Gerade für diese Kinder sei es wichtig, dass Eltern sich ihnen bewusst zuwenden und ihren Sorgen Platz einräumen.

Nach seiner Entgiftung zog Luca in eine Einraumwohnung in Köln. Seine Eltern hatten sie unter der Bedingung organisiert, dass er dort keinen Besuch von Freunden bekam. Drei Monate nachdem er eingezogen war, kam er nachts allein von einem Rave zurück. Er war durchgefeiert und hungrig, erzählt er. Also legte Luca eine eingeschweißte Tiefkühlbackkartoffel in einen Topf mit kochendem Wasser. Dann warf er sich Benzodiazepine und Opiate ein, zum Runterkommen. Stattdessen schlief er auf der Stelle ein.

Das Wasser im Topf auf dem Herd kochte derweil immer weiter herunter, bis alles verdunstet war und das Plastik der Kartoffel anfang, zu schmelzen. Es war montagsmorgens um 4 Uhr, als Luca den Rauchmelder überhörte. Sein Opiatschlaf war so tief, dass die Polizei sein Fenster eintrat und Luca nur knapp vor einer Rauchvergiftung rettete.

Das sei der Tiefpunkt gewesen, sagt Marlene, wenn sie daran zurückdenkt. Die Familie habe in dieser Zeit in permanenter Angst um Luca gelebt. Um die anderen Kinder zu schützen, brachen seine Eltern daraufhin den Kontakt zu ihm ab. Stattdessen schickten sie einmal in der Woche einen Bekannten bei ihm vorbei, der Essen brachte und nach ihm schaute. Das emotionale Band wollten sie aufrechterhalten, sagen die Eltern, aber sich selbst von Lucas Wahnsinn abgrenzen. Der konsumierte derweil in der heruntergekommenen Wohnung weiter, sagt er.



Luca hat mittlerweile die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen standhaft zu bleiben. © Ricardo Wiesinger für DIE ZEIT

In dieser Zeit stieß Marlene durch eine Freundin auf die Fleckenbühler, ein außergewöhnliches Projekt, das aus verschiedenen Einrichtungen besteht. Dort arbeiten weder Psychotherapeuten noch Sozialarbeiter oder Ärzte, sondern ausschließlich Menschen, die selbst einmal suchtkrank waren. Sie sollen sich gegenseitig dabei unterstützen, ein Leben ohne Drogen aufzubauen. Wer kommt und abstinent lebt, darf so lange bleiben, wie er will. Manche wohnen ihr restliches Leben in diesem geschützten Rahmen. Die älteste Person in Lucas Einrichtung ist über 60 Jahre alt.

Am 16. September 2023 brachten Lucas Eltern ihn auf den Hof der Fleckenbühler bei Marburg. Seit diesem Tag hat er nie wieder konsumiert. Es

ist der Wendepunkt seiner Sucht.

Mittlerweile lebt Luca im Haus der Fleckenbühler in Frankfurt. In der Gruppe ist er für alle sozialen Aufgaben verantwortlich: Er nimmt neue Leute auf, macht Zimmerkontrollen, schreibt Dienstpläne, sichtet Kameras, wenn es einen Verdacht gibt. Seit 2025 macht er eine berufsbegleitende Ausbildung zum Erzieher.

Insgesamt will Luca fünf Jahre bei den Fleckenbühlern bleiben, zur Sicherheit. Dann will er versuchen, sein Leben wieder in der echten Welt zu führen. Neulich haben seine Freundin und er sich getrennt. Den Liebeskummer hat er nüchtern durchgestanden. Dann war er auf einem Konzert in Köln, auch das hat er nüchtern besucht. Er merke, sagt er, dass er mittlerweile die Fähigkeit habe, in solchen Situationen standhaft zu bleiben. Trotzdem habe er immer noch Respekt vor der Welt draußen. »Ich habe jahrelang konsumiert«, sagt er. »Da braucht es auch Jahre, um sich zu stabilisieren.«

Sie würde nicht die Hand dafür ins Feuer legen, dass es für immer vorbei ist, sagt Marlene S. Aber die Gedanken daran werden seltener, die Zuversicht größer. Marlene formt ihre Hand zu einer Faust und streckt sie nach vorn. »Ich lasse meinen Sohn nicht fallen«, sagt sie. »Aber ich halte ihn auch nicht mehr fest.« Sie öffnet ihre Hand, mit den Handflächen nach oben. Ob Luca herunterfällt oder springt, oder ob er lernt, sich um sich selbst zu kümmern, das sei nun seine Entscheidung, sagt sie.

Bei suchtkranken Kindern, sagt Flassbeck, sei es besonders wichtig, eine Doppelstrategie aus Unterstützung und Abgrenzung zu fahren. Einerseits zu verdeutlichen, dass es einen Weg raus gibt und die Familie in diesem Falle da ist. Aber auch klarzumachen: Wenn du dich entscheidest weiterzumachen, lassen wir dich ziehen. Wir sind nicht um jeden Preis da. Du trägst selbst die Verantwortung für dein Leben.

Früher, als Luca so weit weg war, sagt Marlene, seien sie als Familie fünf minus eins gewesen. Heute aber seien sie fünf plus eins. Luca ist wieder Teil der Familie. Aber der andere Luca, seine Suchtpersönlichkeit, sitzt eben mit am Tisch. Auch die gehört dazu.

**Der volle Name wird nicht genannt, um die Privatsphäre der Familie zu schützen. Er ist der Redaktion bekannt.*