

Zukunft reloaded

Wenn sich Malik vergegenwärtigt, wo er noch vor einem Jahr stand und sieht, wo er heute steht, so kann er es selbst kaum glauben. Letztes Jahr um diese Zeit war er für ein paar Wochen stationär in der Psychiatrie untergebracht, weil er keine Nahrung mehr zu sich genommen hatte und sich mit Suizidgedanken beschäftigte. Seinen Job als Kommissionierer in einem Kühlhaus hatte er aufgeben müssen wegen starker Arthrose in seinen Gelenken und Gichtanfällen. Operationen an beiden Knien musste er über sich ergehen lassen.

Seit einem Monat hat Malik nun eine Festanstellung im Bereich Versorgungslogistik. Vorgängig hatte er dort ein sechsmonatiges Arbeitstraining absolviert, zunächst in einem 50%-Pensum, das er sukzessive auf 100% steigern konnte. Es sei ein richtiger Traumjob für ihn, den er sich nie hätte vorstellen können. Heute geniesst er die multikulturelle Atmosphäre und erzählt von dem befriedigenden Gefühl, einen Beitrag leisten zu können in der medizinischen Versorgung von Menschen.

Folter-Trauma und Drogensucht

Malik ist in Teheran in einem konservativen, streng religiösen Elternhaus aufgewachsen. Er besuchte das Gymnasium und wollte eigentlich Internationale Politikwissenschaft studieren. Als jugendlicher Freigeist und bekennender Atheist lehnte er sich gegen das System auf - ohne die Folgen zu bedenken. Er wurde von Islamisten verhaftet und gefoltert. Die Folter holt Malik heute noch immer einmal wieder in Albträumen ein. Aus Selbstschutz hat die Beraterin ihn nie nach Einzelheiten gefragt.

2003 kam Malik im Alter von 21 Jahren als politischer Flüchtling in die Schweiz. Der Stadt Winterthur ist er heute noch unendlich dankbar für die Aufnahme und was man alles für ihn getan hat.

Von seinem 16.- 27. Lebensjahr war Malik drogenabhängig. Er konsumierte reichlich Heroin, Opium und auch Alkohol. Mit der Geburt seines Sohnes setzte er unter den Drogenmissbrauch dann einen entschlossenen Schlussstrich. Kürzlich - so erzählt er stolz - war der 8. Jahrestag seiner Haschisch- und Nikotinabstinenz. Mit dem Alkohol war es nicht ganz so einfach. Mittlerweile schafft er es jedoch (fast) ohne Alkohol. Hin und wieder gönnt er sich ein Bier. Sein Körper dankt es ihm. Er hat keine starken Gichtanfälle mehr - auch durch die vegetarische Ernährung, die er seit einigen Monaten konsequent durchzieht.

Schritt für Schritt in eine neue Zukunft

Malik wollte seit seiner Einreise in die Schweiz immer arbeiten und seinen Lebensunterhalt selbst verdienen. Er war sich für nichts zu schade. Er arbeitete in der Landwirtschaft, hat Jobs als Umzugshelfer, in der Gebäude- und Kanalreinigung, als Fassadenisolierer und in der Logistik angenommen. Viele Jobs waren nur Temporär-Einsätze. Schmerzen in den Gelenken hatte er bereits seit mehreren Jahren, aber zum Arzt gehen kam nicht in Frage. Stattdessen biss er die Zähne zusammen bis es mit den Schmerzen nicht mehr ging. Schwierige Umstände für einen jungen Mann Mitte dreissig. Malik dachte, das sei es jetzt gewesen mit seinem Leben. Der psychische Absturz folgte.

Malik kam mit Krücken als „Häuflein Elend“ zu Ingeus. Die ersten Termine mit ihm waren schwermütig, problemorientiert und pessimistisch. Malik erzählte, dass er stundenlang in seiner Wohnung im Kreis laufen würde und keinen klaren Gedanken fassen könne. Er habe extreme Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Mit seinem Psychiater, den er zu Programmbeginn 2-3 wöchentlich aufsuchte, arbeitete er an kleinen Zielen zur Alltagsbewältigung. Auf den ersten Blick hätte man das Vermittlungspotenzial als äusserst gering einschätzen können. Hinter der depressiven Symptomatik war allerdings ein hoch motivierter Mensch zu spüren, den neue Perspektiven und ein neuer Job wiederbeleben würden.

Malik besuchte bei Ingeus zunächst einige Gesundheitskurse und nahm zusätzlich zu den Beratungsgesprächen Termine bei der Ingeus-Psychologin wahr. Als er dann das Arbeitstraining starten konnte, ging es steil bergauf. Vom Arbeitgeber erhielt Malik Bestnoten und blühte unter dieser Wertschätzung auf. Malik hatte keinen einzigen Fehltag. Immer wieder äusserte er sich dankbar für die Chance, wieder arbeiten und etwas Neues lernen zu dürfen.

In den letzten vier Monaten konnte Malik sein Gewicht um 24 kg reduzieren. Seine körperlichen Beschwerden haben sich weiter gebessert und psychisch fühlt sich Malik wie neu geboren. Malik sieht das Jahr 2016 als sein Glücksjahr und die Wende seines Lebens. Er lerne und wachse jeden Tag - das sei so schön und er will noch sehr viel mehr lernen und wachsen im Leben. Sein Vorgesetzter will sich für eine interne Weiterbildung einsetzen. Auch seine Einstellung zu Frauen hat sich langsam verändert. Hilfsbereite Kolleginnen zu haben, mit denen man sich gut versteht (aber nichts mit ihnen hat) sei eine neue und wertvolle Erfahrung für ihn. Die Arbeit habe bei ihm im Moment zwar absolute Priorität, aber irgendwann könne er sich vielleicht sogar wieder eine Beziehung vorstellen.

Im Herbst gönnt sich Malik jetzt erst einmal drei Tage Ferien. Sein heiss geliebter Fussballclub, der FC Zürich, spielt in Bukarest. Da will er dabei sein und seine Mannschaft anfeuern.

Die Stadt Winterthur, Ingeus und sein neuer Arbeitgeber gehören nach den Aussagen von Malik zu den „Menschen“, deren Unterstützung er niemals vergessen wird. Seinen wesentlichen, eigenen Beitrag an diesem Happyend darf Malik gerne noch etwas mehr würdigen.