

PETER

/RAUSCH



NO. 54
02/2024

SCHWARZER PETER
VEREIN FÜR GASSENARBEIT SCHWARZER PETER

«DORT SPRINGE ICH. LEBE ICH. SCHREIE ICH.»

**Ich tauche ein – inmitten tausender Menschen.
Dort stehe ich. Leide ich. Schreie ich.
Dort bin ich Teil eines Ganzen – gleichwohl geteilt.
Der Boden unter mir vibriert, die Pauken erklingen dumpf.
Fühle mich allein – mit meinen Gefühlen und meinen
Gedanken. Isoliert in der rotblauen Masse.
Gefühle machen einsam. Plötzlich! Dieser eine Moment.
Ich breche aus – inmitten tausender Menschen.
Dort springe ich. Lebe ich. Schreie ich.
Verschmelze mit der rotblauen Masse und tanze
mit der Welt. Das Licht der Fackeln.
Das Leuchten der Farben. Alles wird grell.
Fühle mich frei – schwebe davon.
Bis ich wieder auf den Füßen lande und mich
auf die Suche nach diesen Momenten mache.
Wer weiss, wann sie kommen.**

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Das Thema Sucht ist sozusagen Teil der DNA des Schwarzen Peter, ist doch die offene Drogenszene am Rheinbord einer der Gründe für unser Entstehen gewesen. Und Sucht beschäftigt uns bis heute in unserem Beratungsalltag. Für viele ist der Begriff gekoppelt mit Vorstellungen von sozialem Absturz, Krankheit und oft auch Illegalität. Doch lange nicht alle, die Rauschzustände suchen, sind süchtig oder verlieren die Kontrolle über ihr Leben. Genauso werten wir den Rausch, je nach Substanz oder Verhalten, die ihn auslösen, unterschiedlich. Kurzum: Da tut sich ein komplexes und widersprüchliches Feld auf.

Auch wir stellen fest, dass wir manchmal eine Doppelmoral vertreten. Zum Beispiel wenn wir an Schulen Inputs über die Risiken von Substanzkonsum geben und selbst abends beschwipst durch die Rheingasse stolpern. Aus all diesen Gründen haben wir uns entschieden, diese Herbstausgabe des Peter dem Rausch und nicht der Sucht zu widmen. Warum berauschen wir uns eigentlich und das schon so ziemlich durch unsere gesamte Geschichte als Spezies? Wie erleben Menschen Rauschzustände und was löst sie aus? All dem gehen wir in dieser Ausgabe auf den Grund mit dem Ziel, zur Diskussion über das Thema anzuregen ohne zu werten.

Wir möchten uns ganz herzlich bei allen Autor:innen, die über ihre Rauscherfahrungen berichten, für ihre Offenheit und ihr Vertrauen bedanken. Ebenso gilt unser Dank **Dr. Gernot Rücker** (S. 4), **Dr. Martin Viehweger** (S. 9) und **Dr. Felix Müller** (S. 16), die aus unterschiedlichen beruflichen Perspektiven über den Rausch schreiben. Und **Lyn Huber**, Mitglied der Co-Geschäftsleitung und Suchtspezialistin im Team, will mit ihrem Artikel (S. 22) dazu ermutigen, mit jungen Menschen das Gespräch zum Thema Substanzkonsum zu suchen.

Auf Seite 26 verabschieden wir uns von **Michel Steiner**. Nach sechzehn Jahren beim Schwarzen Peter macht er sich auf zu neuen Ufern. Wir werden ihn vermissen und wünschen ihm alles Gute.

Gleichzeitig mussten wir von unserem langjährigen Mitarbeiter **Ali Meraihia** (S. 27) Abschied nehmen. Sein Tod hat uns sehr getroffen und er fehlt uns sehr.

Da wir verantwortungsbewusst mit dem Thema umgehen und uns bewusst sind, dass aus Rausch eben auch Sucht werden kann, findet ihr auf Seite 28 wichtige Adressen, Infoportale und Unterstützungsangebote. Und wie überall im Leben gilt auch bei den Themen Rausch und Substanzen: Talk about it. Denn Austausch, Auseinandersetzung, Aufmerksamkeit und Wissen machen den Rausch nicht nur schöner und gesünder, sondern auch sicherer. Stay safe!

Euer Team und Vorstand

Fotograf

Wir konnten Klaus Petrus als Fotografen für dieses Heft gewinnen und haben ihn gebeten, uns seine Perspektive auf das Thema zu zeigen. Es ist eine Fotostrecke in Schwarz-Weiss entstanden, die den Rausch in all seinen Facetten auf eindringliche Weise einfängt. Petrus nimmt uns mit ins Grenzland. Dorthin, wo Eindeutigkeit verschwimmt. Seine Bilder beschönigen so wenig wie sie werten. Lassen wir uns davon verführen oder beunruhigen, je nachdem, wie uns danach ist. Herzlichen Dank dafür!

Foto: Roland Schmid



Klaus Petrus war bis 2012 Philosophieprofessor an der Universität Bern, seither arbeitet er als Fotojournalist und Reporter und ist Redaktor des Strassenmagazins Surprise. Er berichtet über Armut, Ausgrenzung, Migration und Kriege aus der Schweiz, dem Balkan und Nahen Osten. 2022 wurde Klaus Petrus für sein Langzeitprojekt über Migration mit dem Swiss Press Photo Award ausgezeichnet und 2023 erneut für eine Fotoserie über Erntehelfer im Berner Seeland. Er ist Autor des Buches «Am Rand» (Christoph Merian Verlag 2023), eine Sammlung von Porträts über Menschen am Rand der Schweizer Gesellschaft.

Rausch und Sucht sind Themen, die Klaus Petrus immer wieder begegnen, am meisten, wie er sagt, «irgendwo zwischen allem Schönen und allem Gewaltsamen».

klauspetrus.ch



Der Rausch – ein kleiner Trip durch Zeit und Zweck

Gernot Rücker

Haben Sie sich schon einmal überlegt, was Sie antreibt? Dass Sie morgens nicht einfach liegen bleiben und überhaupt nicht mehr aufstehen? Überhaupt, dass Sie irgendetwas machen?

Es würde keine belebte Welt geben, wenn all dies ohne irgendeinen Antrieb erfolgte. Hochkomplexe geschlossene biologische Systeme, und der Mensch steht dort in der Pyramide ganz oben, brauchen dafür eine Kommandozentrale. Die kümmert sich darum, dass Sie viele Dinge dann tatsächlich auch tun, günstigerweise mit Freude. Wir Menschen haben dafür sogar eine ganze Spasszentrale, nämlich das mesolimbische System. Wenn wir also irgendetwas tun, sei es vernünftiger oder unvernünftiger Natur, dann wird hier, zumindest was den Spass angeht, die Initialzündung ausgelöst.

Nur gut, dass es da auch noch einen Geschäftsführer gibt, nämlich das Frontalhirn, das vor die Ausführung geschaltet ist und uns meistens vor groben Dummheiten bewahrt, zumindest im nüchternen Zustand. Denn Dinge, die bisweilen ausserordentlichen Spass machen, können auch für das Individuum gefährlich sein und so ist diese Institution wichtig, wenn nicht sogar existentiell. Denn von den Spassmachern gibt es indes unzählige: zum einen die nichtstoffgebundenen Aktivitäten wie menschliche Interaktion, Spielen, sportliche Betätigungen, Erfahren von Grenzsituationen im

superlativen Bereich (Rennen fahren, Fallschirmspringen etc.) und natürlich und vornehmlich Sex. Das ist einer der stärksten Motivatoren überhaupt, weil damit die Erhaltung der Art gesichert wird und daher ist er von existenzieller Notwendigkeit. Dem gegenüber gibt es eine grosse Anzahl von substanzgebundenen Spassmachern. Ganz vorneweg natürlich Zucker und dann reihen sich vielerlei Substanzen vom Alkohol bis zu psychoaktiven Pilzen ein.

Mit den Pilzen wären wir auch schon in der ganz frühen Menschheitsgeschichte, zumindest was das angeht. Es gibt Anhalte dafür, dass vor über 40'000 Jahren Pilze, wenn auch wohl eher im schamanischen Kontext, von Menschen konsumiert wurden, um ein Erlebnis des Rausches, vielleicht auch der spirituellen Art, zu bekommen. Das war nahe liegend, denn die Menschen zur damaligen Zeit haben sich von Pflanzen, Beeren, Pilzen und Tieren ernährt und sind deshalb wohl zufällig auch auf die psychoaktive Wirkung gestossen. Leider liegt dieses alles im Dunkeln, denn Sprache und Schrift waren noch nicht entwickelt und lediglich ein paar Wandmalereien liefern nur bedingt brauchbare Hinweise. Wir werden es wohl nie erfahren. Mutmasslich ab diesem Zeitpunkt war aber wohl der Rausch ein Thema.

Dann tat sich erst einmal ein paar zigtausend Jahre nichts. Fakt ist, dass vor etwa 12'000 Jahren aus verschiedenen Gründen die Sesshaftigkeit aufkam. Manche sagen, >

es lag an den klimatischen Bedingungen, der Anbau von Getreide sei ausschlaggebend gewesen. Klug war dabei allerdings, sich in der Nähe von Flüssen niederzulassen und damit den Grundstein zur Zivilisation zu legen. Wo Wasser ist, da ist auch Feuchtigkeit, und so war es naheliegend, dass früher oder später die am Getreide zufällig anhaftenden Hefen über den Gärungsprozess Alkohol produzierten. Von hier aus trat eines der potentesten, verbreitetsten und leider auch desaströsesten Rauschmittel seinen Siegeszug über den Globus an, ohne das weder die Pyramiden gebaut noch Amerika zu jener Zeit hätte entdeckt und erschlossen werden können. Danach kamen zwar noch Tabak, Cannabis und Opium dazu, aber damit erschöpfte sich zunächst das Repertoire. So verflogen die Jahrhunderte, bis der Mensch die Wissenschaften einführte, um den Dingen auf den Grund zu gehen. Plötzlich erschuf man neue Stoffe, testete Verfahren und entdeckte Zusammenhänge. Rückwirkend betrachtet wurden allerdings fast alle Drogen der Neuzeit in nur ein bis zwei Jahrhunderten entdeckt oder hergestellt.

Die nunmehr fast 50'000 Jahre dauernde Nutzung von Drogen hat uns heute zu einem Punkt gebracht, an dem wir über ein Spektrum von 2'000 bis 3'000 psychoaktiven Stoffen verfügen. Doch sind wir einmal ehrlich: Der Konsum beschränkt sich global gesehen fast ausschliesslich auf etwa 20 davon, wobei sich der Rest eher wie Wein und Bier verhalten. Es gibt zwar tausende Sorten, aber am Ende bleibt es eben doch nur Alkohol in verschiedenen Feinsortierungen.

Das führt uns zwangsläufig zu der Frage: Warum so viele? «Weil wir es können!», wäre ein zeitgemässer Spruch. Da ist was Wahres dran. Denn tatsächlich hofft fast jeder der Entwickler im Drogenbereich darauf, den heiligen Gral, sprich DIE Superdroge, zu entwickeln und damit in den Olymp des Rausches aufzusteigen. Dabei ist das Ansinnen eine schöne, aber völlig abwegige Illusion, denn betrachten wir die Gründe für den Konsum von Drogen, so müssten wir allein schon hier zwischen Freizeit- und Alltagsdrogen unterscheiden. Während erstere dem Amusement dienen und mittlerweile gesellschaftlich zu diesem Zweck und in grosser Bandbreite auch anerkannt sind, wird mit Alltagsdrogen das Ziel verfolgt, aus ganz unterschiedlichen Gründen das Leben irgendwie erträglicher zu machen. Einfaches Beispiel sind hierbei die Opiode, die bei der Therapie von Schmerzen für die Menschheit einen unglaublichen Segen bringen. Aber auch hier gilt: Nichts ist nur schwarz oder weiss und wo Gebrauch, da ist auch Missbrauch. Schliesslich ist die Seele eines Menschen ja auch verletzlich, vielleicht sogar mehr als der Körper, und nimmt dankbar die ausgewählten Drogen als Eigentherapieversuch an. In einer solchen Situation fährt im wahrsten Sinne des Wortes das mesolimbische System darauf voll ab. Unschwer nachzuvollziehen, dass damit eine Kaskade in Gang gesetzt wird, die irgendwann dann das Kommando übernimmt, den Geschäftsführer nachhaltig vertreibt und sich so in einen Kokon einspinnt, dass der Weg hieraus für manche unüberwindbar erscheint. Das ist die Schattenseite. Zum Glück ist

das eine Seltenheit, aber dennoch für diejenigen bisweilen existenziell limitierend. Die Gesellschaft ignoriert im Allgemeinen jedoch, dass die Betroffenen für ihr Lebensdesaster selbst fast nie etwas können, sondern es die Summe von fatalen Umständen und Ereignissen von aussen ist. Man will eben nicht verantwortlich sein. Die Selbst-Dran-Schuld-Haltung ist da bequemer. Dann ist man auch nicht genötigt, etwas zu tun. Ausgrenzung ist deutlich einfacher als Re-Integration und offenbart die gemeinschaftliche Ignoranz und mangelhafte Weitsichtigkeit.

Einfacher hat es da die grosse Mehrheit, die Drogen gelegentlich konsumiert und sich damit dem Freizeit-Rausch hingibt. In unserer differenzierten Gesellschaft mit hunderten verschiedenen Joghurts und anderen Milchprodukten im Kühlregal ist es mehr als selbstverständlich, auch hier die Auswahl des gesamten Spektrums haben zu wollen. Dabei sind wir gesellschaftlich an dem Punkt angelangt, an dem wir mittlerweile ziemlich genau die drei Grund-Rauschrichtungen, nämlich die Antriebssteigerung, das Herunterfahren und die Halluzination, durch Auswahl der entsprechenden Substanzen steuern können. Und das ist auch gut so, denn das erhöht die Konsum-Sicherheit unheimlich. Nicht zuletzt deshalb schreitet die Drogenlegalisierung über Cannabis hinaus voran und auch das Drug-Checking gewinnt global an Bedeutung, was eine zunehmende Akzeptanz der Gesellschaft in differenzierter Auswahl und entsprechendem Konsumverhalten nahelegt.

Warum also hat es uns der Rausch so angetan? Weil wir ihn eben brauchen! Wir leben in einer hochregulierten Gesellschaft auf engstem Raum mit immenser Arbeitsanforderung und Ritualisierung. Drogen stiften hier Gemeinschaft, überwinden Barrieren, lassen für einen engen, zeitlich umschriebenen Rahmen einen Ausbruch aus den Normen zu. Und genau dafür brauchen wir sie auch. Quasi zum Erhalt der Art. Ein Hoch also auf das mesolimbische System! Aber es ist ein wertvoller Schatz. Gehen Sie damit verantwortungsvoll um!

Kurzporträt



Dr. med. Gernot Rücker (geb. 1965) ist Anästhesist, Notfall- und Suchtmittelmediziner und Oberarzt an der Universitätsmedizin Rostock. Sein Forschungsgebiet sind seit fast zwei Jahrzehnten Freizeitdrogen. Sein Buch «Rausch» ist Bestseller. Wenn er nicht im Festalinsatz ist, arbeitet er als Notarzt und leitet das Notfallausbildungs- und

Simulationszentrum der Uni. Er ist Mitherausgeber einer der führenden deutschsprachigen Notfallmedizin-Zeitschriften. Er und seine Teams haben zahlreiche Preise gewonnen.



**«NATÜRLICH WAR ICH
NEUGIERIG UND HABE VIELES
AUSPROBIERT, ABER NICHTS WAR
SO BERAUSCHEND WIE MUSIK.»**

Sebastian Hausmann-Leu, Musiker

Für mich gibt es zwei Arten Rausch, die ich immer wieder suche: Songschreiben und Bühnenshow.

Ich wusste schon von klein auf, dass ich Musiker werden möchte. Diesen aussergewöhnlichen Zustand während des Schreibens habe ich schon sehr früh entdeckt. Das Gefühl, aus nichts etwas entstehen zu lassen, ist unbeschreiblich, man nimmt die restliche Welt nicht mehr wahr und fällt in ein Zeitloch.

Meine Lieblingstage beginnen mit einem Kaffee und der Gitarre in der Hand. Plötzlich flammt eine Idee auf und das eine Wort führt zum nächsten. Ich verliere das Zeitgefühl und auf einmal ist es Abend. Es ist beinahe ein transzendentaler Zustand, der nur mir allein gehört. Als ich jung war, hat mich meine Leidenschaft für die Musik vor einigen Sachen bewahrt. Es war eine wilde Zeit, es wurde in meinem Umfeld viel getrunken, geraucht und gekiffert. Natürlich war ich neugierig und habe vieles ausprobiert, aber nichts war so berauschend wie Musik. Viele meinen, dass man in Kombination mit einer Substanz noch kreativer ist – ich persönlich war am produktivsten, als ich komplett nüchtern war. Natürlich kann man unter Einfluss auf eine andere Art Ideen gewinnen, aber wenn ich zurückblicke, waren diese Phasen eine Zeitverschwendung. Talent allein reicht nicht aus, man muss sich sein Können auch hart erarbeiten, damit es zugänglich bleibt.

Auf der Bühne ist es komplexer, da geht es um eine gemeinsame Show, die man eingeübt hat. Somit braucht es eine gewisse Kontrolle, denn in einer absoluten Berausung kann man das Eingeübte nicht abliefern. Der Auftritt auf der Bühne bedeutet nicht, dass man schauspielert, es geht auch hier wieder um die Fähigkeit, eins zu werden mit sich und seiner Schöpfungskraft und diese nach aussen zu tragen. Meistens benötigt man dafür Hilfsmittel, damit meine ich aber nicht Alkohol oder Substanzen, da diese einen «zumachen». Diese Fähigkeit, sich komplett öffnen zu können, um daraus zu schöpfen, will gelernt sein. Mein Hilfsmittel ist die Kriegsbemalung, auch wenn das Wort eher negativ behaftet ist. Ich brauche Make-up und eine spezielle Bekleidung, um durch diese Türe gehen zu können. Viele glauben, dass es um das eigene Ego geht, wenn man auf der Bühne steht, aber in diesem Moment fühlt es sich für mich so an, als wäre ich komplett ohne Ego und würde mit etwas Grösserem verschmelzen.

Solche Auftritte hinterlassen einen heftigen Hangover, es fällt schwer, wieder den Boden unter den Füßen zu finden. Dieser Moment macht einen anfällig für Substanzkonsum. Manchen Menschen müssen die Leere, die entsteht, mit etwas kompensieren. Ich war einmal fünf Wochen auf Tour, die Tage drehten sich nur um die Auftritte am Abend. Dies hat mich komplett absorbiert und in eine Zwischenwelt versetzt. Man verliert den Bezug zum Alltag, zu sich selbst, es fehlt die Offenheit für neue Eindrücke. Es sind oftmals die alltäglichen, persönlichen Themen, welche in die Songtexte einfliessen, dafür braucht es Raum, den man auf einer Tour nicht hat. Je persönlicher ich in meinen Songtexten

werde, desto mehr Menschen werden davon berührt. Musik ist für mich immer zugänglich, dafür bin ich dankbar. Ich kann jederzeit und in jedem Gemütszustand in diesen Rausch abtauchen.

M., Fitnesstrainerin, 29 Jahre

Für mich war es gefühlt weltbewegend zu verstehen, dass das Konsumieren von Substanzen nicht immer gleich schmutzig, illegal und schädlich sein muss, sondern in einem bewusst genutzten Rahmen für eine Persönlichkeitsentfaltung und Bewusstseinsentwicklung genutzt werden kann. Zwei wichtige Stichworte in diesem Bereich sind «Set und Setting».

San Pedro

Einen Rausch, den ich gerne beschreiben möchte, ist meine erste Zeremonie mit San Pedro (Kaktuspflanze). Bei San Pedro redet man auch von der Grosswatermedizin. San Pedro hat mir besonders auf der visuellen Ebene Kanäle geöffnet. Für die Zeremonie waren wir in einer Hütte irgendwo in der Schweiz, mitten in der Natur. Anfangs habe ich mich rausgesetzt und plötzlich in den Wolken und im Gras in Form farbiger Mandalas die Heilige Geometrie gesehen. Ich bin mit der Intention, das Thema Verlustangst anzugehen, in diese Zeremonie gegangen und während dieser Bewusstseinsweiterung habe ich einen toten Schmetterling gefunden. In meinen Händen sah ich, dass der Schmetterling seine Flügel wieder zu bewegen begann. Mir war klar, dass das nicht real war – aber mein Bewusstsein hat diesen Schmetterling wieder leben lassen. Auch sahen meine Hände aus, wie die einer 90-jährigen Frau – doch wenn ich blinzelte, waren es wieder meine. Das Gefühl, das ich dort wahrgenommen habe, war, dass Leben und Tod so relativ sind und auch gar nicht so klar definiert, wie wir das vielleicht häufig denken.

Ayahuasca

Sechs Jahre später war es soweit und ich nahm das erste Mal an einer Ayahuasca-Zeremonie teil. Häufig wird hierfür auch der Begriff einer Reinigungszeremonie verwendet. So konnte ich den ersten der drei Becher Ayahuasca nicht lange bei mir behalten und erlebte eine Erstreinigung meines Geistes. Mein erster Rausch war eklig, ich sah Spinnen und einige weitere meiner oberflächigen Ängste visualisierten sich. Gleichzeitig hatte ich aber nie das Gefühl, komplett weg zu sein.

Der zweite Rausch war wunderschön. Zeit und Raum verschwanden und alles wurde eins. Ich konnte mit der Grossmutter in Dialog treten, so wie ich mir das in vorherigen Meditationen erarbeitet hatte. Ich konnte immer tiefer >

«DAS LEBEN UND DER TOD SIND RELATIV UND NICHT SO KLAR DEFINIERT, WIE WIR DAS HÄUFIG DENKEN.»

in das Thema Angst hineingehen. Schlussendlich sind wir bei der Angst vor dem Tod und dem frühen Ableben meiner Grossmutter gelandet, die mit 36 Jahren starb. Auf einmal sah ich das Gesicht meiner Grossmutter vor mir und dieses wurde anschliessend zu Luft und Wind. Ich verstand: Ich atme sie ein, sie ist die Luft, die mich am Leben hält. Danach erschien mir das Gesicht meines Grossvaters, der mit 93 Jahren starb. Er wuchs zu einem starken Baum, dessen Äste schlussendlich zu meinen Knochen wurden.

Was ich aus diesen Erfahrungen auf der Gefühlsebene mitgenommen habe ist, dass wir kein anderes Thema weniger verstehen als den Tod und wir fürchten uns vor ihm. Das Leben und der Tod sind relativ. Dieses Gefühl an Bewusstseinerweiterung ist für mich eine Form von Rausch. •



Sex und Rausch

Martin Viehweger

«Drogen gibt es doch schon seit es die Menschheit gibt» – dies ist eine vielleicht etwas zu leichtfertig rechtfertigende Meinung zur Legitimierung des eigenen Konsums. Viel mehr sollten Gespräche über den Rausch stattfinden, der in Form von Trommelrhythmen, Tanzriten, rituellen Zeremonien, beim Sport, beim Geniessen von Schokolade oder beim Sex beflügelt. Endorphine – Glückshormone – werden im Körper ausgeschüttet, erwecken die Möglichkeit, sich neu zu entdecken, Grenzen der Eintönigkeit zu überschreiten und neue Vorlieben, Wünsche, Möglichkeiten der eigenen Selbstwahrnehmung zu erschliessen. Allerdings bewirkt die Schnellebigkeit der aktuellen Leistungsgesellschaft diesen Rausch, oft aus Bequemlichkeit, mit einfachen, effizienteren Methoden zu erlangen: Substanzkonsum.

Im letzten Jahrzehnt hat sich dabei im sexuellen Kontext ein neues Phänomen bei Männern, die Sex mit Männern (MSM) haben, etabliert: Chemsex. Der Begriff, der im anglo-amerikanischen Raum seit circa 2004 und in Deutschland seit 2009 benutzt wird, beschreibt die Einnahme von bestimmten chemischen, psychoaktiven Substanzen zur Amplifizierung der eigenen sexuellen Kultur. Chemsex beschreibt dabei kein Phänomen herkömmlicher Traditionen von sexuellem Substanzkonsum wie er im Partyleben (recreational drugs) zwischen Menschen aller Geschlechter stattfindet, sondern geschieht zur Anregung des sexuellen Appetits, zum Abbau von Hemmungen, zur Steigerung des eigenen Sexualempfindens. Die Euphorisierung steht oft im Kontrast zu einer Pseudo-Intimität: intime Handlungen werden unter dem Einfluss von Drogen akzeptiert, die sonst nicht zugelassen worden wären.

Foto: Anne Gabriel



Kurzporträt

Dr. Martin Viehweger, 1992*(gefühlte) 1958*(gedanklich) 1982*(Passport) ist Aktivist für sexuelle Gesundheit und Arzt für Infektiologie in Berlin und Zürich. Er ist als Gastdozent an den Universitäten Charité, MHB Brandenburg, der kritischen Medizin in Jena und Rostock, als Referent der Deutschen Aidshilfe, agogischer Betreuer

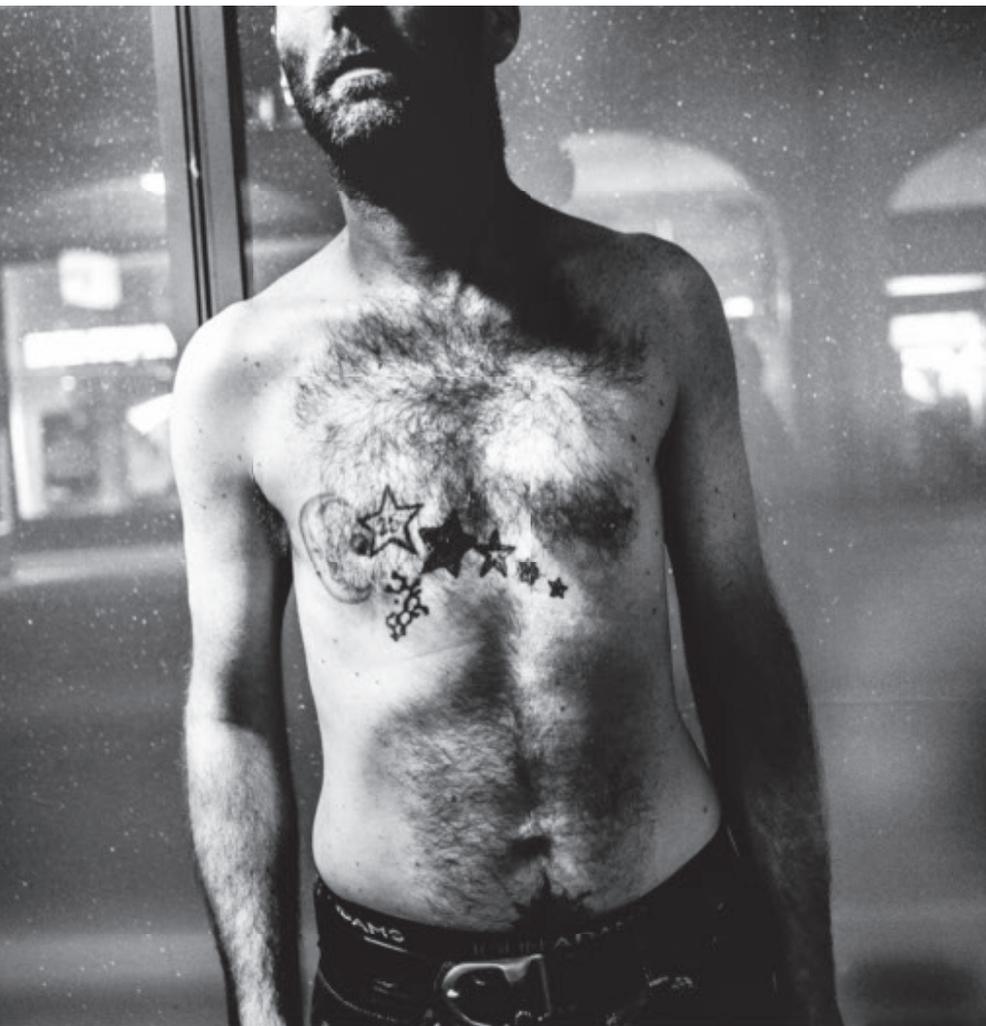
für Konsumreflektion und Drug-checking im DIZ Zürich tätig. Politisch ist er Gründungsmitglied und Vorstand der universitären Bundesinitiative für sexualisierten Substanzgebrauch BISS. Weitere Qualifikationen sind Körperarbeit, manuelle Therapie, Naturheilkunde, Ernährungsmedizin/Fasten. In der Freizeit findet Mensch ihn wahrscheinlich auf dem Velo, tanzend bei down beat Musik oder beim Lesen von republik.ch.

Der gemeinsame Konsum findet auf Sex-Partys zumeist auf privaten After-Partys oder zu Hause statt, wobei die Substanzen gemeinsam über das gesamte Wochenende hinweg und in unterschiedlichen Kombinationen konsumiert werden. Die gebräuchlichen Substanzklassen sind Gamma-Butyrolactone (Vorstufe der Gamma-Hydroxybutyrate; GBL, GHB, «G»), Ketamine («Keta»), Crystal Meth/Methamphetamine («Tina», «T», «Tante») und Mephedron. Sie werden im sexuellen Kontext oft mit Poppers (Amylnitrit) sowie den PDE5-Inhibitoren (Sildenafil, Tadalafil u.a.) kombiniert. Der Substanzkonsum geschieht inhalativ (Rauchen), intranasal (sniffing), intravenös (slamming), oral (Schlucken von «Bömbchen») sowie rektal (Suppositorien). Das «slamming» spielt dabei eine besondere Rolle.

Die Verbreitung vollzog sich parallel zu den beziehungsweise innerhalb der Netzwerke und Online-Dating-Foren, unter MSM. Chemsex ist auch Resultat eines veränderten Umgangs mit Technologie (Dating-Applikationen, -Foren), erleichterter Verfügbarkeit von Sex einerseits und Substanzen andererseits. Die User sind oft international, gut vernetzt, reisefreudig und aus allen gesellschaftlichen Schichten. Genaue Daten sind schwierig zu erheben. Viele Nutzer vermeiden Befragungen aus Angst oder Schamgefühl, aber auch zum Schutz der «Chemsex-Community». Eine hohe Dunkelziffer ist daher anzunehmen. Validierte Untersuchungen sind rar.

Die Promotoren für den Gebrauch sexuell stimulierender Substanzen sind vielseitig: Selbstoptimierung des eigenen Lebens, wie er auf Facebook oder Instagram geschieht, wo eine idealisierte Realität «geliked» und «geshared» wird und den Leistungsdruck erhöht, wirkt sich gerade auch auf die Sexualität aus. Sichtbare Sexualität in Pornofilmen reduziert diese auf den Akt der reinen Penetration, möglichst 45 Minuten, mit mehreren Orgasmen, in heteronormativen Rollen. Intimität, Verschmelzungswunsch, das Riechen und Schmecken als sexueller Akt werden vernachlässigt. Diesem Leistungsdruck stehen Menschen ohnmächtig mit Angst vor Errektionsverlust und Performationsdruck gegenüber. Männer, die Sex mit Männern haben, wollen am Wochenende ihr Zeitfenster für Sex optimal nutzen – dann muss alles stimmen, damit es läuft wie vorgestellt. Substanzkonsum hilft dabei bequem wie auf Bestellung. Auch beim Austesten von eigenen Grenzen, bei der Abwehr sozialen Drucks oder Kompensation von sozialen oder persönlichen Konflikten verringert der Substanzkonsum das Schamgefühl, senkt die Schwelle der Kontaktaufnahme, bringt die Möglichkeit, sich neu zu entdecken, auszuleben – der Eskapismus/Ausbruch aus der Abgestumpftheit der eintönigen Normativität einer Leistungsgesellschaft. Diese Effekte können im Rahmen des schwulen Coming outs beziehungsweise bei der sexuellen Identitätsfindung auch durchaus erwünscht sein.

Im Gespräch mit den Usern hilft vor allem eine wertschätzende, vorurteilsfreie Kommunikation, die sich zwischen >



drei Punkten aufspannt: Die beratende Person sollte sich die Frage stellen, aus welchem Umfeld sie herkommt und welche Vorurteile sie gegenüber Substanzkonsum hat. So bewerten eine Ärztin oder ein Arzt Alkoholkonsum ganz anders, rigider, wenn der eigene familiäre Hintergrund von alkoholabhängigen Eltern geprägt war. Dem gegenüber stehen die User. Hier geht es um die Frage: «Wo hole ich als beratende Person die User ab?» Hatten diese bereits stationäre Entzüge, geben sie uns einen klaren Behandlungsauftrag mit der Frage nach Unterstützung bei einem Überkonsum oder häufen sich einfach nur die Krankenschreibungen und Befindlichkeitsstörungen vielleicht als Ausdruck eines beginnenden, nicht wahrhaben wollenden Überkonsums? Als drittes ist auch die aktuelle kulturelle Umgebung entscheidend: Befindet sich das Beratungssetting in einer Grosstadt, wo tabuisierte Themen offener zur Sprache kommen, oder befinden wir uns in Regionen mit kulturell ausgeprägten Stigmatisierungen gegenüber intimen Themen, wodurch ein offenes Ansprechen kaum zu ehrlichen Aussagen führt?

Entscheidend ist die Frage von «uses» oder «abuses», des Gebrauches oder Über-/Missbrauches. Ist Sex auf GBL einmal im Monat am Wochenende ein kontrollierter Substanzkonsum? Wer entscheidet, wo die Grenzen sind? Sicherlich helfen hier Fragen, inwiefern sich die Prioritäten im Leben des Users hauptsächlich auf die nächste Sexparty konzentrieren, sich Freundeskreise rein auf Datingapp-Bekannt-

schaften beschränken oder finanzielle Mittel nur noch für Substanzen verwendet werden. Unter Mephedron respektive Methamphetamin besteht schnell die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit und eines damit einhergehenden Substanzmissbrauchs.

Der Substanzkonsum birgt das Risiko für Infektionen mit den klassischen sexuell übertragbaren Erkrankungen (Lues, Gonorrhoe, Chlamydien- und Mykoplasmen-Infektionen), daneben auch für die viralen Hepatitiden (A–C) sowie für HIV durch den gemeinsamen Gebrauch von Sexspielzeug, die gemeinsame intravenöse Applikation, und allem voran durch ungeschützten Geschlechtsverkehr («barebacking»). Chemsex erfolgt zumeist mit wechselnden Geschlechtspartnern, beim Gruppensex und im Kontext risikoreicher Sexualpraktiken («Fisting», «Sounding»).

Vor allem aber ist unter Drogeneinfluss die interpersonelle Kommunikation bezüglich einvernehmlicher Sexualpraktiken erschwert (consensual sex).

Der fehlende Zugang zu Informationen, Vorurteile und die Stigmatisierung stellen Risiken dar. Der Grossteil der Nutzer passiert eine Phase im Leben mit Substanzkonsum ohne Zwischenfälle, eine wachsende Zahl jedoch mit schweren körperlichen und psychischen, teils lebensbedrohenden Traumata.

Langfristig können wir diesem Phänomen auf verschiedenen Ebenen begegnen: verbale Interventionen, Aufklä->



«IST SEX AUF GBL EINMAL IM MONAT AM WOCHENENDE EIN KONTROLLIER- TER SUBSTANZ- KONSUM? WER ENTSCHEIDET, WO DIE GRENZEN SIND?»

rung und Beratung für User vor allem in niedrigschwelligen Angeboten der schwulen Community beziehungsweise der Selbsthilfe. Diese Angebote sind besonders wertvoll in Verbindung mit dem Zugang zu kostenfreien STD-Testungen und anonymen Substanzchecks. Es etabliert sich zunehmend die Begleitung von kontrolliertem Konsum durch ein starkes Netzwerk aus NGOs und Selbsthilfe-, Sport- sowie Freizeitgruppen. Spezialisierte ambulante und tagesklinische Einrichtungen sowie stationäre Entzugskliniken zur Langzeitentwöhnung und Rehabilitation sind rar. Der Fokus zukünftiger Therapien sollte auf dem Umgang mit Sexualität, Intimität und Körperarbeit liegen. Berührung, körperliche Nähe aushalten, Massagen, Entspannungsübungen, Atemtraining, Meditation, gemeinsame Bewegungsübungen, Gespräche mit anderen Usern und erfahrenen medical Professionals schaffen Vertrauen im Umgang mit der eigenen Scham und sensibilisieren für ein neues, bewusstes, nachhaltiges Erlebnis von Stimulation, welches später auch bei «sober Sex» unterstützen und wieder zu einem Rausch führen kann. Es zeigen sich interessante, erfolgversprechende Ansätze in «mindfulness-based» komplementären psychosozialen Interventionen, doch vor allem sollte die Verantwortung zurück in die Community gegeben werden: Körperarbeit von und mit Usern, offene Mikrofone (wie z. B. Let's talk about Sex and Drugs in Berlin) oder offene Abende in community nahen Bars/Cafés, welche zu Gesprächen um «Sexualität» oder «Männlichkeit» einladen. •

Literaturangaben:

- Bracchi M1, Stuart D, Castles R, Khoo S, Back D, Boffito M. Increasing use of 'party drugs' in people living with HIV on antiretrovirals: a concern for patient safety. *AIDS*. 2015 Aug 24;29(13):1585-92.
- Bourne A, Weatherburn P. "Chemsex" and harm reduction need among gay men. *International Journal of Drug Policy*. December 2015. 26 (12), 1171-1176.
- Bourne et al. The Chemsex Study. Sigma Research, London School of Hygiene & Tropical Medicine, 2014.
- González-Baeza A, et al. Effectiveness of a mindfulness-based intervention, 2017. IdiPAZ EACS, Poster.
- Stuart D. A chemsex crucible: the context and the controversy. *J Fam Plann Reprod Health Care*, 2016, 42(4):295-296.
- Villarreal D. Meth: Alcohol and Other Drugs Harm More People. *Hornet*, Article April 15, 2017. 2

**«ICH HABE DEN SEX IM KOPF,
IMMER UND ÜBERALL.»**



A., Kommunikationsplanerin, 49 Jahre

«Don't blame me, love made me crazy.
If it doesn't, you ain't doing it right.
Lord, save me, my drug is my baby,
I'll be using for the rest of my life.»
Don't blame me - Taylor Swift

Ein grosser Teil meines Lebens war geprägt vom Rausch des Verliebtseins. Meine erste Begegnung erlebte ich mit 13 Jahren. Er lief an mir vorbei und mir blieb das Herz stehen. Darauf folgten sehnsüchtige Briefe, Mixtapes und die ersten innigen Küsse in der Dämmerung eines Fahrradkellers. Ich erlebte zum ersten Mal das Verliebtsein. In diesem Moment eröffnete sich mir eine neue Welt, die ich bisher nicht kannte. Schillernder, wilder und voller Möglichkeiten. Ein unvergesslicher, begehrenswerter Zustand, ich war im wahrsten Sinne des Wortes «ausser mir» – gleichzeitig verwundbar und stark, verloren in der Zweisamkeit und doch so intensiv bei mir selbst. Im Verlauf der Zeit wurde ich vertrauter mit dem Gefühl, wusste dass der Rausch irgendwann verblassen wird, aber die Intensität hat jedes Mal aufs Neue mein Denken und Handeln überlagert.

Ich wollte irgendwann mehr darüber wissen und habe angefangen, mich als erstes mit der biochemischen Sicht auf das Verliebtsein zu beschäftigen. Es hat mich fasziniert, dass in der Wissenschaft dieser Zustand als eine komplexe Reaktion des Gehirns betrachtet wird, bei der Neurotransmitter eine zentrale Rolle spielen. Dopamin, auch bekannt

**«ER LIEF AN
MIR VORBEI
UND MIR
BLIEB DAS
HERZ
STEHEN.»**

als das Glückshormon, wird in grossen Mengen ausgeschüttet und verleiht uns das Gefühl von Euphorie und gesteigerter Energie. Es ist derselbe Stoff, der auch bei Suchtprozessen aktiviert wird – kein Wunder also, dass Verliebtsein uns so «high» fühlen lässt. Doch neben der Begeisterung bringt dieser Zustand auch eine gewisse Unruhe mit sich. Serotonin, das Hormon, das normalerweise unser emotionales Gleichgewicht reguliert, sinkt während der Verliebtheitsphase ab. Dies kann erklären, warum Verliebte häufig zwischen extremer Freude und Unsicherheit schwanken. >

T., Systemtherapeutin, 48 Jahre

«Eine Frau, die immer will? Nichts besser als das», sagen die einen. Für die anderen bin ich eine Nymphomanin, die sich nicht unter Kontrolle hat. «Mach doch Geld daraus!», riet mir mal ein Mann. Ein anderer fragte: «Wie viele Typen brauchst du, damit Ruhe ist im Stall?»

Ich habe schon früh aufgehört, über meine Sexsucht zu reden, die Missverständnisse sind einfach zu krass. Der grösste Irrtum? Dass uns Sexsüchtigen der Sex Freude bereitet – ich meine den Sex, den wir brauchen, um diese Sucht zu befriedigen. Das ist eine durch und durch körperliche Sache und muss einfach sein – vier-, fünfmal am Tag –, damit der Druck weg ist. Andere treiben Sport.

Schlimmer als der Druck sind die Gedanken daran: schon Stunden vorher und noch Stunden danach. Eigentlich bin ich die ganze Zeit damit beschäftigt. Ich habe den Sex im Kopf, immer und überall. Deswegen habe ich schon drei Stellen verloren. Ich konnte mich einfach nicht konzentrieren – wie auch, wenn sich fast alles um Sex dreht, Gespräche, Werbung, Filme, die ganzen Pornos.

Beziehungen hatte ich eigentlich immer, und die waren so weit auch «normal». Meistens habe ich meinen Partnern nichts davon gesagt. Mit manchen hatte ich viel und guten Sex, aber das wäre auch so gewesen, wäre ich nicht sexsüchtig. Mit anderen klappte es im Bett weniger, aber das war nicht weiter schlimm. Wie gesagt, für mich sind das zwei Paar Schuhe, das Sexleben mit Gefühlen und meine Sexsucht. Sicher, ich hatte Zeiten, da schlief ich nebenher noch mit anderen Männern, aber das tat mir nicht gut, ich hatte ein schlechtes Gewissen.

Ständiges Absorbiertsein ist das eine, Stimmungsschwankungen sind das andere. Da ist diese Anspannung, die etwas Rauschhaftes hat, besonders dann, wenn ich irgendwo bin, wo ich es mir nicht machen kann oder niemand da ist, der mich befriedigt. Und dann ist da dieses Loch, diese Erschöpfung, wenn es vorbei ist. Der Rausch wird mit der Zeit weniger, die Löcher werden tiefer. Ich war in meinem Leben deswegen oft depressiv.

Diesen Frühling war ich nach einer Trennung in Therapie und hatte mir vorgenommen, während sechs Monaten überhaupt keinen Sex zu haben, Masturbieren eingeschlossen. Das habe ich bis heute durchgehalten, ein richtig gutes Gefühl. Ob es inzwischen Tage gibt, an denen ich überhaupt nicht an Sex denke? Bestimmt nicht. Ich wüsste nicht einmal, wie das geht.



Am Ende ist Oxytocin der Kitt, der Menschen einander näher bringt und das Verliebtsein in eine tiefere, dauerhafte Liebe überführen kann. Und nicht zu vergessen: die Pheromone, die unsichtbaren Botenstoffe der Anziehung. In unserer Welt voller visueller und auditiver Reize ist der Geruch etwas intimes, fast privates. Eine sinnliche Dimension. Der Geruchssinn ist eng mit den ältesten Teilen unseres Gehirns verbunden – den Bereichen, die für Emotionen, Erinnerungen und Instinkte verantwortlich sind. Der Geruch eines Menschen kann uns anziehen, beruhigen, verwirren oder abstossen – er ist ein stiller, ehrlicher Vermittler, der uns zeigt, ob die Chemie wirklich stimmt. Wenn man den Blick auf tut und die Liebe historisch oder religiös betrachtet, wird schnell klar, dass der Liebesrausch die Menschen und Götter gleichermaßen überwältigte und sie zu aussergewöhnlichen Taten antrieb. In vielen Kulturen ist es mehr als nur eine emotionale Regung – es ist ein Ausdruck der Schöpfungskraft, des göttlichen Willens oder der kosmischen Ordnung.

Ich kann nicht mehr zählen, wie oft der Rausch in Herzschmerz überging. Es gibt meiner Meinung nach keinen anderen Lebensbereich, in den wir uns immer wieder blind oder mit offenen Augen hineinstürzen, trotz blauer Flecken, Narben und Einschusslöchern aus vergangenen Liebschaften. Unter dem Einfluss haben wir falsche Entscheidungen getroffen, Freund:innen vernachlässigt, sind wagemutig Risiken eingegangen, haben uns selbst verloren und Grenzen gesprengt. Annie Ernaux schreibt in ihrem Buch «Die Leidenschaft»: «Man findet heraus, wozu man fähig ist – zu

allem nämlich. Zum Verlust der eigenen Würde, zu Glaubenssätzen und Verhaltensweisen, die man bei anderen für irrational hielt, bis man selbst darauf zurückgreift.»

Auch wenn wir dann am Abgrund der Ernüchterung das ganze Ausmass unseres Selbstbetrugs erkennen, werden wir uns wahrscheinlich dem nächsten Menschen, der einen Grossbrand in uns entfacht, wieder hingeben. In der Hoffnung, dass wir vielleicht nach diesem Rausch eine tiefere Form von Liebe erleben. Eine, die uns in ihrer Beständigkeit trägt und uns erlaubt, sie in all ihren stillen und unaufgeregten Facetten zu erkennen. Wahre Erfüllung liegt nicht nur im Rausch des Anfangs, sondern darin sich einander auf Gedeih und Verderb zuzumuten. Und in der Kunst, das Feuer zu bewahren – nicht als brennende Flamme, sondern als leises, warmes Glühen. •

Klaus Petrus, Fotojournalist und Reporter, 57 Jahre

Was ist radikal? Alles, was keine Notbremse kennt, kein: Wir waren fast nahe dran, wir waren fast am Ende, wir haben fast alles gegeben und noch mehr riskiert, aber eben nur: fast. Radikal ist, was ohne Ausweg ist, was kein FAST hat auf Reserve.

Ich bin kein Adrenalin-Junkie, ehrlich wahr. Wenn es darauf ankommt, habe ich Schiss. Jedenfalls fast immer. Zum Beispiel an jenem Dienstag im Juli 2018, in Gaza-City, es war schon wieder Krieg dort. May, eine palästinensische Fotojournalistin, die ich Tage davor kennengelernt hatte, sagte: «Heute gehen wir nicht raus, heute passiert Schlimmes.» Und ich sagte zu ihr, der Erfahrenen, der tausendmal Erprobten: «Jetzt rede nicht so, denn das bringt Unglück.» May blieb, ich ging (obschon ich wusste, sie hat recht), denn ich wollte nahe ran, klar.

An diesem Tag schoss ein israelischer Scharfschütze einem 13-jährigen Palästinenser zwei Meter von mir entfernt in die Wirbelsäule, punktgenau. Ich sah aus dem Augenwinkel, wie der Junge, als wäre er ein nasser Lumpen, erst durch die Luft wirbelte, dann auf dem Boden aufschlug. Und ich hörte, wie er röchelte und wie er nicht aufhörte zu röcheln und wie er Blut spuckte. Ich zog an seinem Hosenbein, wollte ihn in Deckung bringen, sein Kopf stiess an Steine, es knackte, seine Augen waren weit offen. Als würden sie funkelnde

«ALLES INTENSIVE BELEBT UND BERAUSCHT.»

Sterne sehen und den Schrecken Gottes. Dabei war er schon tot. Ich glaube, ich habe geschrien – doch nach wem?

Abdullah hiess der Bub, Sohn der Samira Safi. Ich weiss noch, wie ich dachte: Zum Glück haben sie ihm nicht sein Gesicht weggeschossen, al-hamdulillah, wird seine Mutter ihn noch ansehen, ihn noch auf seine Wange küssen dürfen. Verlorene Gesichter sind das Schlimmste. Ich habe in diese Löcher geblickt, da sind nur noch Knorpel und Hirnmasse. Dabei waren es nicht einmal meine Kinder.

Was das mit Rausch zu tun hat? Die banale Antwort lautet: Alles Intensive, alles, was so knapp am FAST vorbeischlingert, belebt und berauscht. Die ehrliche Antwort ist: Meistens wird mir übel von diesen Erlebnissen, ich kann schlecht schlafen. Ganz oft aber sehne ich mich nach ihnen. •



«Vielversprechend, aber kein Allheilmittel»

Ein Interview mit Dr. Felix Müller

Vor mehr als 80 Jahren wurde LSD vom Schweizer Chemiker Albert Hofmann entdeckt. Das Interesse der Psychiatrie an dieser Substanz war von Beginn weg gross, denn LSD konnte erfolgreich bei depressiven Beschwerden sowie bei Angst- und Abhängigkeitserkrankungen eingesetzt werden. Mit der repressiven Drogenpolitik ab dem Beginn der 1970er Jahre und einem zunehmend unkontrollierten Konsum der Substanz verschwand LSD aus der Psychiatrie. Nun wird wieder geforscht, auch an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (UPK). Wir haben mit dem Forschungsleiter Dr. Felix Müller über Chancen und Risiken von LSD im Therapiesetting gesprochen.

PETER: Felix Müller, was verstehen Sie unter Rausch?

Felix Müller: In der Medizin wird der Begriff «Rausch» nicht verwendet. Man würde eher sagen, dass jemand akut unter dem Einfluss einer psychoaktiven Substanz steht – je nach Substanz kann das sehr unterschiedlich aussehen. LSD, Cannabis sowie viele weitere Psychedelika und auch Alkohol können dies auslösen.

Das heisst, Rausch wird immer unter Einwirkung einer Substanz verstanden?

Ich würde sagen ja, aber es ist eine Definitionsfrage. Es gibt natürlich auch andere Zustände, die in der Alltagssprache als Rausch bezeichnet werden, die ohne den Einfluss von Substanzen auftreten – Verliebtheit zum Beispiel. Auch hier werden, wie unter dem Einfluss mancher psychoaktiver Substanzen, bestimmte Botenstoffe vom Gehirn ausgeschüttet.

Spielt der Rausch eine Rolle bei der Therapie mit psychoaktiven Substanzen?

Die meisten Menschen, die auf diesem Gebiet tätig sind, würden dies bejahen. Konzeptionell geht es bei diesem Ansatz um eine Psychedelika-assistierte Psychotherapie. Die Substanzen dienen als Schlüssel oder Zugang zu bestimmten Themen, die ohne Substanzen nicht oder nicht so einfach zugänglich sind. Die Einnahme ermöglicht sowohl eine andere Perspektive auf sich selbst und die zu bearbeitenden Themen als auch einen anderen Umgang damit als im «nüchternen» Zustand. In diesem «veränderten» Zustand findet die eigentliche Psychotherapie statt.

Es gibt aber auch eine wissenschaftliche Strömung, die davon ausgeht, dass der Konsum von Psychedelika einen rein biologischen Effekt hat. Die Einnahme allein führt demnach zu einem direkten physischen Einfluss auf das Gehirn. Der erhoffte Effekt der Veränderung könnte zum Beispiel auch im Schlaf stattfinden, ein bewusstes Erleben spielt keinerlei Rolle. Diese Theorie ist aber noch nicht ausreichend erforscht und die meisten Fachpersonen gehen davon aus, dass der Rausch sehr wohl eine Rolle als «Zugang» spielt.

Kurze Begriffserklärung

LSD: LSD ist ein synthetisches Halluzinogen, das 1943 vom Schweizer Chemiker Albert Hofmann entdeckt wurde. Dieser Stoff führt zu tiefgreifenden Veränderungen in fast allen Bereichen der Psyche, wie etwa Wahrnehmung, Denken, Fühlen und dem Erleben des eigenen Ich.

MDMA: MDMA, auch als «Ecstasy» bekannt, ist ein sogenanntes «Empathogen». Es wirkt vor allem auf die Gefühle und verstärkt Empathie und Verbundenheitsgefühle. In der Forschung wird MDMA vor allem zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen eingesetzt.

Psilocybin: Psilocybin ist der Wirkstoff in sogenannten «Magic Mushrooms» oder halluzinogenen Pilzen. Es hat ähnliche halluzinogene Effekte wie LSD, wirkt aber etwas kürzer.

Inwiefern unterscheidet sich der Konsum in therapeutischem Rahmen vom Freizeitkonsum?

Der grösste Unterschied ist, dass der Konsum im Rahmen eines grösseren Therapieprogramms stattfindet. Er ist Teil einer medizinischen Behandlung, ist eingebettet in Psychotherapie, Vorgespräche, Nachgespräche und weiters mehr. Am Tag der Einnahme wird man durchgehend von Fachpersonen begleitet, betreut und therapiert. Es gibt einen festen, auf die individuellen Bedürfnisse der Patient:innen angepassten Rahmen. Beim Freizeitkonsum gibt es diesen nicht und wie viel, was und warum man konsumiert, ist sehr individuell.

Welchen Nutzen haben Substanzen in der therapeutischen Arbeit?

Viele Patient:innen berichten davon, dass diese Form der Therapie ihnen den Zugang zu schweren Themen erleichtert hat. Zum Beispiel ist es für einige so, dass sie stärker auf der emotionalen und weniger auf einer rationalen Ebene Themen angehen können. Dies ermöglicht andere Prozesse und Perspektiven als es ohne Substanzen der Fall wäre. Ausserdem haben erfolgreiche Psychedelika-assistierte Psychotherapien auch einen langanhaltenden Effekt. Ihre therapeutische Wirksamkeit kann über mehrere Monate oder sogar Jahre anhalten.

Welche Risiken gibt es?

Das grösste Risiko ist es, dass der Tag der Einnahme ein sehr aufwühlendes Erlebnis sein kann. Durch die «neuen Zugänge» kann die Auseinandersetzung mit gewissen Themen unge-

wohnt und angsteinflössend sein und diese Eindrücke können auch eine Weile nachwirken. Die Leute brauchen Zeit, um die Erfahrungen zu verarbeiten. Ein anderes Risiko besteht vor allem für Menschen mit einer Anfälligkeit für Psychosen. Psychedelika können bei Personen, die eine Veranlagung dafür haben, Psychosen auslösen, so wie es bei Cannabis auch der Fall ist. Dieses Risiko ist allerdings gering, da die Patientinnen und Patienten im Vorfeld gut abgeklärt werden. Und

Standard gehören. Dazu gehören Gruppentherapien, Einzelgespräche, Kunsttherapie etc. Die Psychedelikatherapie kommt zusätzlich dazu. Im Verlauf des Aufenthalts gibt es zwei sogenannte «Substanztage», an denen man Psilocybin, MDMA oder LSD einnimmt und dabei von Fachpersonen begleitet wird. Es finden verschiedene Vor- und Nachgespräche statt und diese Tage werden in die reguläre Behandlung eingebettet.

«VIELE PATIENT:INNEN BERICHTEN DAVON, DASS DIESE FORM DER THERAPIE IHNEN DEN ZUGANG ZU SCHWEREN THEMEN ERLEICHTERT HAT.»

dann gibt es auch das Phänomen der Flashbacks, das heisst eines unwillkürlichen, nicht steuerbaren Wiedereintauchens in den Rauschzustand, ohne das entsprechende Substanzen konsumiert werden. Auch dieses Risiko ist äusserst gering. Im Rahmen unserer Durchführungen und Studien sind bisher keine Psychosen oder anhaltende Flashbacks aufgetreten.

Für wen ist die substanzgestützte Therapie geeignet?

Grundsätzlich gibt es Grunderkrankungen, bei denen sie sehr wirkungsvoll ist, zum Beispiel bei Depressionen, Alkoholabhängigkeit, Ängsten und auch posttraumatischen Belastungsstörungen. Bei anderen Erkrankungen ist ihre Wirkung bisher noch nicht so klar belegt. Ausserdem ist diese Art der Therapie auch aufgrund der oben erwähnten Risiken nicht etwas für jeden und jede.

Warum nutzen Sie aus der Vielzahl der Psychedelika LSD?

LSD ist eine Substanz, die bereits in den 1950er Jahren therapeutisch eingesetzt wurde. Deshalb ist sie gut bekannt und erforscht. Ihre medizinisch «nützlichste» Eigenschaft ist, ähnliche wie bei Psilocybin, die Ermöglichung neuer Zugänge und Perspektiven auf Ereignisse und Erlebnisse. Die Zugänge sind flexibel und können sich von Behandlungstag zu Behandlungstag verändern.

Wie wird die substanzgestützte Therapie in der UPK angewandt?

Bei uns wird diese Therapieform nur im Rahmen eines mehrwöchigen stationären Aufenthalts angewandt. Man tritt in die UPK ein und nimmt an allen Behandlungen teil, die zum

Was sollten unsere Leserinnen und Leser noch wissen?

Es ist wichtig zu erwähnen, dass diese Art von Therapie zwar vielversprechend, jedoch nicht ein Allheilmittel ist. Eine substanzgestützte Therapie ist oft anstrengend und sehr intensiv. Und sie ist wie viele andere Behandlungsansätze auch nicht für jeden und jede geeignet.



Kurzporträt

PD Dr. med. Felix Müller ist als stv. Oberarzt verantwortlich für Psychedelika-assistierte Therapien in den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel und leitet den Klinischen Forschungsbereich für substanzgestützte Therapie. Er verfügt über mehrjährige Erfahrungen in der Durchführung von klinischen Studien zu MDMA und LSD und hat zahlreiche Artikel zum Thema publiziert. Felix Müller ist Co-Präsident der Schweizerischen Ärztesellschaft für Psycholytische Therapie (SÄPT).

L., Pharmakologe, 39 Jahre

Drogen, Konsum und Rausch begleiten mich auf die eine oder andere Art bereits seit über 25 Jahren. Ich habe mit diversen Substanzen experimentiert und bin nur einer wirklich treu geblieben: Cannabis.

Ich habe angefangen zu kiffen, als man Gras noch als «Duftsäckli» oder «Badezusatz» in Basler Shops kaufen konnte. Ein Kollege stahl ein paar Krümel Haschisch von seiner Mutter und wir schusterten uns aus einer Zigarette und dem «geliehenen» Hasch den räudigsten Hexenfinger zusammen, den die Welt gesehen hat. Das war mein erster Joint, mein erster Lachflash, auf den der erste Fressflash folgte und mein Einstieg in die zauberhafte Welt des Cannabis.

Zwischen damals und heute hatte ich stets einen schwankenden Konsum. Ich habe lange täglich gekiffert, ein paar Jahre gar nicht, dann eher unregelmässig. Ich hatte über Jahre feste Bezugsquellen, war eine Zeitlang auf «öffentliche» Dealer angewiesen und baue nun mein Gras selbst an. Seit neustem darf ich dank des Basler Pilotprojekts «Weed Care» Cannabis sogar in der Apotheke beziehen.

Der durch Cannabis ausgelöste Rausch ist sehr wandlungs- und anpassungsfähig, schwierig zu beschreiben, nicht ganz greifbar. Es gibt für mich nicht DEN Cannabisrausch. Cannabis hat ein sehr breites Wirkungsspektrum, das – neben den klassischen Faktoren von Set und Setting – erheblich von der Art von Cannabis, seiner Konsumform und des Entourageeffekts (Einfluss der verschiedenen Cannabinoide, die im Harz der Cannabispflanze produziert werden) bestimmt wird. Allgemein unterscheidet man den Begriff «high», der einen eher kopflastigen/euphorischen Rausch beschreibt und den Begriff «stoned», der eher die sedierenden und körperlichen Effekte umschreibt. Ich werde dies am Beispiel einiger meiner gängigsten Anwendungsbereiche beschreiben.

Wake and Bake: Im Sommer an einem freien Tag ohne Termine morgens auf dem Balkon einen Joint mit der ersten Tasse Tee zu geniessen, ist für mich mit einer spirituellen Erfahrung vergleichbar, eine glückselige Rauscherfahrung. Die Zeit vergeht langsamer, ich nehme Sinneseindrücke deutlicher wahr, meine Gedanken schweifen ab. Ich verspüre kein Bedürfnis, meine Gedanken festzuhalten, sondern kann sie objektiv betrachten und weiterziehen lassen. Ich kann stundenlang draussen sein, durchatmen, geniessen und einfach sein.

Schlafmittel: Der Gutenachtjoint gehört ebenfalls zu meinem Repertoire der Anwendungsbereiche. Man kommt nach Hause, ist aufgekratzt und sollte eigentlich pennen gehen. Nach ein paar Zügen von einer Mischung von stark THC-haltigem Cannabis und CBD Gras fühle ich mich schon nach ein paar Zügen entspannt und müde. – Schlafen auf Knopfdruck – purer Luxus.

Binge-surfing: Ich recherchiere gerne zu Themen und wenn mich etwas fasziniert, genehmige ich mir gerne gutes Gras und binge mich durch die Weiten des Internets auf der

Suche nach allem, was ich zu dem jeweiligen Thema finden kann. Dieser Rausch hilft mir, mich von der Aussenwelt abzukapseln und mich zu fokussierten.

Antrieb: Es gibt Tage, an denen ich Aufgaben erledigen muss, auf die ich keinen Bock habe. Auch hier hilft Cannabis: Ein Joint, von dem erstmal ein Drittel geraucht wird. Das zweite Drittel gibt's als Belohnung, sobald die erste Aufgabe abgehakt ist. Nach dem zweiten Drittel komme ich in einen Erledigungsrausch. In diesem Rauschzustand fühle ich mich im Flow, kann eins nach dem andern erledigen und fühle eine absolute Befriedigung bei jedem Häkchen, das ich auf meiner imaginären To-Do-Liste machen kann.

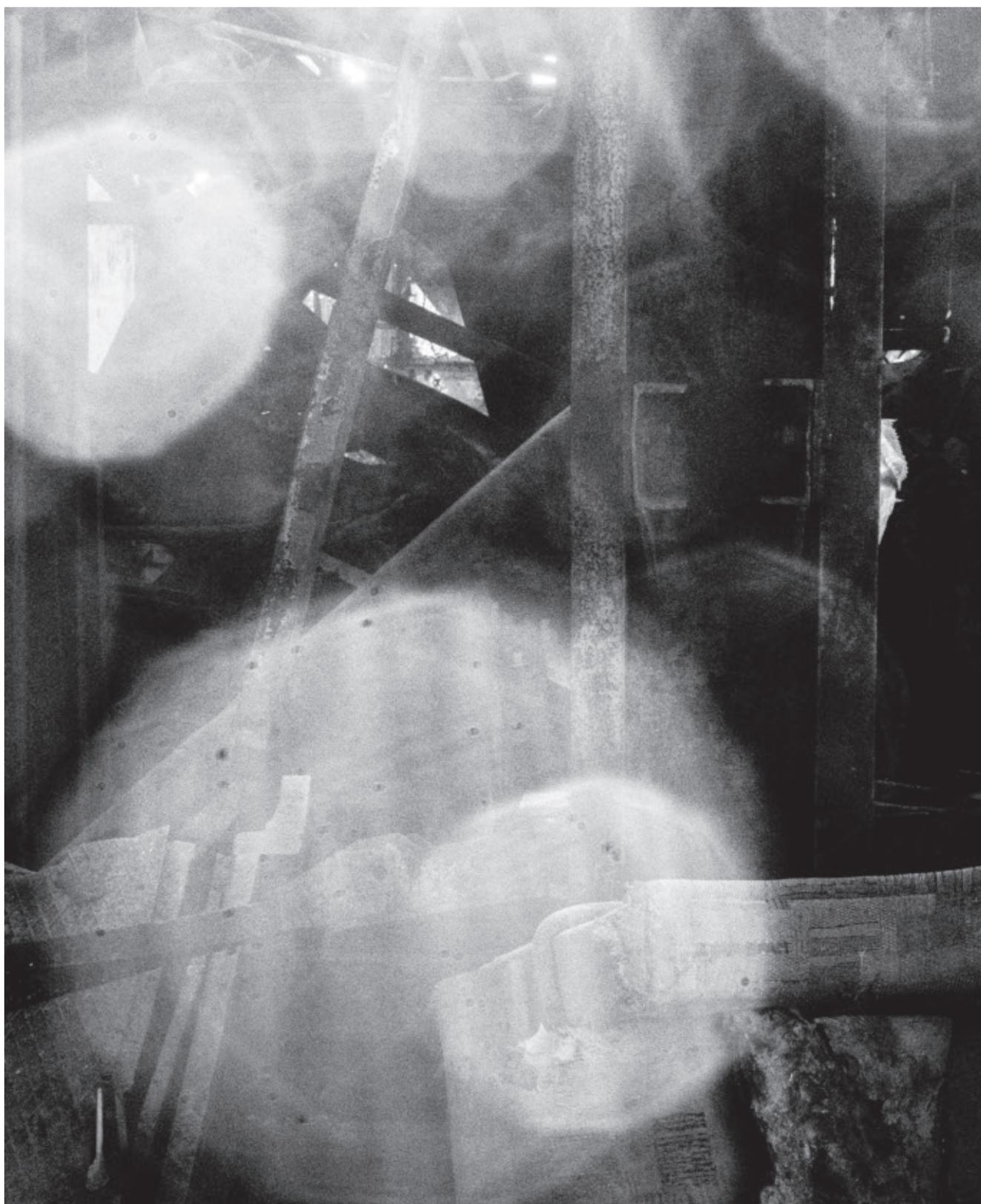
Kreative Stimulation: Wenn es mich an grössere gesellschaftliche Anlässe verschlägt, dann meistens an Konzerte. Gras hilft mir, Menschenansammlungen auszuhalten, indem es mich herunterfährt und ich mich ruhiger und entspannter fühle. Ebenfalls baut es eine emotionale Brücke tief in mein Musikzentrum. Auf THC bin ich allgemein empathischer oder zumindest emotional empfänglicher für Kunst im weitesten Sinne und bin emotional berührbarer.

Ich konsumiere Cannabis, um bestimmte Effekte herbeizuführen. Aber klar: Ich kiffe auch, weil es das Leben ein bisschen erträglicher und angenehmer macht. In meinem Kopf ist es manchmal ziemlich laut. Selbstzweifel, Unsicherheiten, fiktive Horrorszenarien, eine innere To-Do-Liste, die mich anstupst, notifications, Push-Nachrichten, missed calls, ... Cannabis rundet die scharfen Kanten ab, macht alles ein bisschen smoother. Es lässt mich mehr im Moment leben, reduziert den inneren Lärm, schaltet Ablenkungen aus, kann aber auch selbst Ablenkung sein. Es erlaubt mir, fokussiert zu sein und nicht schon Wochen im voraus zu denken. Und ich kann die Schönheit im Hier und Jetzt besser wahrnehmen.

Cannabis ist wie die Farbe schwarz: Sie passt zu allem. Cannabis ist mein «piece de resistance», ein kleines «fick dich» an die Leistungsgesellschaft, meine Mochtegern-Nonkonformität und ein angestaubter Happen counterculture.

Könnte ich mir ein Leben ohne Weed vorstellen? Klar. Will ich das? Nope. •

**«CANNABIS RUNDET DIE SCHARFEN
KANTEN AB, MACHT ALLES EIN
BISSCHEN SMOOTHER.»**





**«ICH BIN IM ALLTAG EINE SELBST-
BEWUSSTE FRAU, DIE WEISS,
WAS SIE WILL. WENN ICH MICH
DEM RAUSCH HINGEBE, KANN
ICH ALLES KOMPLETT ABGEBEN.»**

R., Studentin, 25 Jahre

Als ich damals mit meinen Eltern auf dem Sofa den Film «Fifty Shades of Grey» gesehen habe, wusste ich, dass dies mein Schlüsselmoment war. Der Film ist ein schlechtes Beispiel für BDSM (Bondage & Discipline, Dominance & Submission, Sadism & Masochism), er bedient gewisse Stereotypen und viele Grenzüberschreitungen. Wenn man eine Affinität dazu hat, wird man aber von gewissen Szenen trotzdem angesprochen. Ich konnte schnell den Mainstream abstrahieren und für mich rausfiltern, was den Reiz für mich ausmacht. Ich fing an zu recherchieren, bemerkte aber eine Angst, in diese Szene einzusteigen. Da ich die submissive Rolle auslebe, konnte ich mir nicht vorstellen, mich dem Spiel vertrauensvoll hinzugeben und gleichzeitig meine Grenzen zu wahren. Durch einen Podcast habe ich von einer BDSM Community gehört und konnte dort erste Erfahrungen mit verantwortungsbewussten Menschen sammeln. So konnte ich mich, meine Bedürfnisse und Grenzen spielerisch kennenlernen.

Meine Partnerin und meinen Partner habe ich über Tinder gefunden, sie waren schon in einer Beziehung und ich kam dazu. Unsere Abmachung war, dass ich nur für den BDSM Sex dazukomme und nicht Teil der Liebesbeziehung bin. Es war eine klare BDSM Beziehung, vor allem zwischen meinem Partner und mir. Er ist der Dominante und meine Partnerin und ich sind auf der submissiven Seite. Wir trafen uns, gingen in den Rausch von drei bis vier Stunden Sex auf jegliche Art und Weise und danach löste sich diese Begegnung wieder auf. Es war eine Befriedigung, sich zu treffen, ohne Verantwortung für eine Beziehung übernehmen zu müssen. Nach einer gewissen Zeit haben wir aber bemerkt, dass die emotionale Beziehung wächst, und aus reinem Sex wurde eine Beziehung. Irgendwann bin ich bei ihnen eingezogen, wir sind jetzt seit drei Jahren in einer offenen Beziehung.

Mein Partner lebt den dominanten Part, somit leitet er das Spiel an und bestimmt, wann es losgeht. Wir nennen es zwar Spiel, aber es ist unsere Sexualität - sie besteht aus 95 Prozent BDSM. Ich bin sehr strikt, was Substanzen angeht. Wir leben unsere Sexualität immer nüchtern aus, da man nur so verantwortungsbewusst spielen kann. Ausserdem sehe ich die Eintrübung der Empfindungen nicht als Reiz.

BDSM bedeutet für mich ein Abtauchen in eine andere Welt, weil es nichts mit dem alltäglichen Leben zu tun hat. Ich bin im Alltag eine selbstbewusste Frau, die weiss, was sie will. Wenn ich mich diesem Rausch hingebe, kann ich alles komplett abgeben. Viele Menschen hadern damit, die Kontrolle abzugeben, aber für mich ist das eine Möglichkeit, loszulassen, in eine andere Welt abzutauchen. Der Rausch entsteht für mich dann, wenn ich nicht weiss, was auf mich zukommt und was passieren wird. Natürlich gibt es abgesteckte Regeln, Konsens ist ein ganz wichtiger Teil. Bevor wir beginnen, reden wir darüber, was gemacht wird und in welchem Rahmen, wo die Grenzen liegen und welche Praktiken gar nicht gehen. In diesem Feld ist alles erlaubt und ich habe darüber keine Kontrolle. Mein Partner hat somit

die komplette Entscheidungsmacht darüber, was, wie und wann wir den Sex ausleben. Diesen Zustand des totalen Abtauchens nennen wir Subspace, am ehesten vergleichbar mit Meditation. Der Kopf ist ausgeschaltet und man flowt auf einer Welle der Lust und Extase, in unserem Fall auch von Schmerz. Erst im Nachhinein, beim Auftauchen, fällt uns auf, wie tief der Rausch gewesen ist.

Der Schmerz ist eine Luststeigerung für mich und meine Partnerin, da wir masochistisch sind. Es gibt aber auch viele Menschen, die diesen Teil des BDSM nicht ausleben, weil sie nicht auf Schmerzen stehen. Der schmale Grat zwischen dem Schmerz und der Lust ist betörend für mich. Es gibt unterschiedliche Ebenen: Beim Impact Play geht es um Lustgewinn durch den Schlag, das ist ein angenehmes Level. Durch die Schläge kommt man in einen Flow, die Haut ist aufgewärmt und man kann die Lust damit steigern. Die andere Ebene ist die Bestrafung. Der Schmerz steht hier nicht im Vordergrund, sondern es geht um das Gefühl, bestraft zu werden, weil man etwas falsch gemacht hat. Der Schmerz steigert nicht zwingend die Lust, sondern wir halten ihn aus, weil wir bestraft werden wollen. Es gibt somit verschiedene Ebenen, um den Schmerz zu nutzen, und er verstärkt bei mir immer den Höhepunkt. Das ist ein rauschartiger Kick.

Dies ist unsere Sexualität, andere Menschen erleben ihren Rausch vielleicht durch normalen «Vanillasex», der bei ihnen dasselbe auslöst wie BDSM bei uns. •



Rausch und Konsumkompetenz – junge Menschen im Kontext psychoaktiver Substanzen

Lyn Huber, Mitglied der Co-Geschäftsleitung des Schwarzen Peter und Spezialistin für Suchtfragen, hat sich in ihrer Masterarbeit mit der Frage nach Möglichkeiten und Grenzen der Drogenerziehung junger Menschen beschäftigt. Sie hat für uns ihre Erkenntnisse in diesem Artikel zusammengefasst.

Meinem Interesse, wie junge Menschen im Kontext psychoaktiver Substanzen zunächst besser erreicht und weiterführend unterstützt werden können, liegt die Ausgangshaltung zugrunde, dass alle jungen Menschen in der Realität der Verfügbarkeit von Drogen aufwachsen und all ihre Sozialisationsinstanzen in ihrer Auseinandersetzung mit der Thematik herausgefordert werden müssen. Meine Fragestellung impliziert diese Haltung: Wie fördern wir – als Mitverantwortliche für den Umgang der Jugendlichen mit psychoaktiven Substanzen – einen unterstützenden Dialog zwischen ihnen und uns, den Erwachsenen?

Das Interesse an der Erreichbarkeit junger Menschen zum Thema Umgang mit Drogen umfasst auch, mehr über ihren Bedarf an Unterstützung zu erfahren. Junge Konsumierende sind gegenüber ihren Sozialisationsinstanzen (sprich Eltern, Lehrpersonen, Jugendarbeiter:innen) häufig gehemmt, ihren Substanzkonsum offen anzusprechen, weil die Illegalität der Substanzen eine zusätzliche Hürde auf der Suche nach Unterstützung ist.

Jugendliche zeigen ein entwicklungsbedingt geringes Problembewusstsein, und Suchtprobleme manifestieren sich meist erst im weiteren Verlauf des Lebens. Substanzkonsum hat bei jungen Menschen häufig eine Funktion bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben wie der Ablösung von Eltern, der Zugehörigkeit zu Gleichaltrigengruppen, dem Erleben von Grenzerfahrungen, oder der Auseinandersetzung mit Wert- und Normvorstellungen und tragen so zur Identitätsentwicklung bei. Der Konsum ist von ganz verschiedenen Motiven wie beispielsweise Neugier, Protest, Problembewältigung oder Zugehörigkeit geleitet.

Dass junge Menschen psychoaktive Substanzen konsumieren, ist unbestreitbarer Teil unserer gesellschaftlichen Wirklichkeit, ebenso dass es junge Menschen mit bereits mehrjähriger Konsum- oder gar Suchtgeschichte gibt. Die Realität der Verfügbarkeit psychoaktiver Substanzen gilt in unserer Gesellschaft für die Konsumierenden und die Abstinente. Denn gerade die Wissensvermittlung über Substanzen, deren Wirkung, verschiedene Gebrauchsformen, Gefahren sowie mögliche Folgen des Konsums soll nicht nur diejenigen erreichen, die in Folge einer Auffälligkeit bereits mit Beratungs- beziehungsweise Hilfsangeboten in Kontakt sind. Im Sinne der Frühintervention müssen mehr junge Leute erreicht werden, damit sie idealerweise einen

bewussteren oder gar sichereren Umgang mit Substanzkonsum haben, wenn sie damit in ihrem Alltag in Berührung kommen.

Der Begriff Konsumkompetenz umschreibt die Fähigkeiten, die Konsumierenden helfen, ihr Konsumverhalten so zu gestalten, dass sowohl die eigene körperliche, geistige und soziale Gesundheit als auch jene des Umfeldes erhalten wird. Es geht um Fähigkeiten, die zu einem gesunden Umgang mit psychoaktiven Substanzen und Verhaltensweisen mit Abhängigkeitspotential verhelfen, die im Umfeld verfügbar sind. Konsumkompetenz ist ein Bündel verschiedener Kompetenzen, die spezifisch auf den Umgang mit bestimmten Substanzen und Verhaltensweisen abzielen. Konsumkompetenz bewirkt unterschiedliche Konsumhaltungen, sei es vollständige Abstinenz, genussorientierter Konsum oder kontrollierter Risikokonsum. Diese Kompetenz ist gemäss der «Experten-Gruppe Weiterbildung Sucht» nicht nur eine Frage der autonomen Fähigkeiten der Konsumierenden, sondern vielmehr mitgeprägt von den kulturellen, marktwirtschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen und wird von diesen in ihren Funktionen entweder unterstützt oder untergraben. Demzufolge haben gesellschaftlich verankerte Konsumpraktiken, ein Produktemarketing oder auch der Rechtsstatus einer Substanz einen unmittelbaren Einfluss auf individuelle Konsumentscheide.

Im Buch «Das Elend der Suchtprävention. Analyse – Kritik – Alternative» beschäftigt sich Stephan Quensel, ehemaliger Professor am Institut für Drogenforschung in Bremen, mit einer alternativen, jugendsoziologisch begründbaren Drogenerziehung zur Drogenmündigkeit, die aber, so Quensel, auf Denkbarrieren in der Gesellschaft stösst. Für ihn ist es elementar, sich auf die eigene Jugendzeit und die dazugehörigen Jugendsünden zu besinnen und so den ambivalent positiv-negativen Bezug zu den Erwachsenen zu bedenken. Quensel argumentiert, vermehrt den eigenen gesunden Menschenverstand einzusetzen, um berechtigte Sorgen, objektive Informationen und pädagogisches Fachwissen wirksam miteinander zu verbinden. Im Rahmen schulbezogener Primärprävention müssen drogenspezifische Inhalte in die Wissensvermittlung eingebaut werden, und zwar möglichst angstfrei und offen.

Diese Einsicht legt nahe, die Präventionsarbeit mit dem Fokus auf legalen sogenannten Genussmitteln mit Abhängigkeitspotential zu beginnen, zumal diese heute für Jugendliche wohl risikoreicher sind. Doch legale Drogen sollten keinesfalls als Einstiegsdrogen für die «schlimmen» illegalen Drogen präsentiert werden. Vielmehr sollten die an ihnen vermittelten Massstäbe einer «Drogenerziehung» auf den illegalisierten Bereich übertragen werden. Mit dieser Art der Wissensvermittlung würde der Strassenaufklärung durch drogenerfahrene Gleichaltrige ein kompetentes Informationsangebot gegenübergestellt. So könnten Jugendliche unrealistisch ängstliche und/oder überzogene Erwartungen bezüglich der Drogeneffekte durch reale Gefahrenbewertungen ersetzen. Und – auf diese Weise ernst genommen – können sie ein solches Wissen mit ihrem Erfahrungs- und Hörensagen-

Wissen vergleichen, um eigenverantwortlich eine Entscheidung zu treffen.

Die Vermittlung drogenspezifischer Inhalte muss dem Erfahrungshorizont der Jugendlichen entsprechen und praxisrelevant sein. Kompetent vermittelte Information wird meist mit viel Aufmerksamkeit und Interesse aufgenommen. Die Sachinformationen in Schulen und Medien erweisen sich häufig als inadäquat, da der Informationsstand vieler Lehrpersonen wie auch von Journalist:innen gering und inhaltlich und formal auch nicht zeitgemäss ist. Drogenerziehung geht nach Quensel mit dem Begriff der Drogenmündigkeit einher. Ziel einer so verstandenen Drogenerziehung ist, so die Soziologin Gundula Barsch, «(...) ein sehr komplexes Handeln, in das unter anderem Fähigkeiten und Motivationen für Risikomanagement, Kritikfähigkeit, Genussfähigkeit, Drogenwissen eingehen und die Basis dafür schaffen, dass Menschen in den vielfältigsten Alltagssituationen in Bezug auf Drogen autonom und kundig handeln.»

Es ist unabdingbar, die erwachsenen Bezugspersonen in der Familie, der Schule und der Freizeit als Handelnde zu begreifen und in ihrer Funktion als Rollenvorbilder und Erziehungsinstanzen zu stärken. Gleichzeitig muss eine offene Diskussion über Rauscherleben, -sehnsüchte und -strategien geführt werden. Nur so können Erwachsene mit jungen Menschen in einen Dialog über Drogengebrauch kommen und sie in diesem als mündige, zur Selbstverantwortung fähige Mitmenschen verstehen.

Es gehört zur Wirklichkeit, dass junge Menschen Substanzgebrauch als exploratives Handeln zielgerichtet einsetzen. In diesem Tun müssen sie ebenfalls erkennen, dass sie weder per se behandlungsbedürftig noch generell krank sind. Trotzdem muss bewusst sein und bleiben, dass es suchgefährdete respektive abhängige Jugendliche gibt. Im professionellen Kontext muss der ambivalent positiv-negative Bezug zu den Erwachsenen beachtet werden, so dass man den jungen Menschen in einer wirksamen Verbindung von berechtigten Sorgen, objektiven Informationen und pädagogischem Fachwissen begegnen kann. Es sollen alle jungen Menschen darin bestärkt werden, in den vielfältigsten Alltagssituationen in Bezug auf Drogen autonom und kundig zu handeln. Dies wird möglich, wenn drogenkompetente Gesprächspartner:innen die gesellschaftlich vermittelte Bewertung illegalisierter Substanzen hinterfragen und positive Aspekte des Drogenkonsums zulassen, ohne dabei die Risiken zu vernachlässigen.

Gerade die Jugendlichen, die auffällig und gefährdet sind oder sich sozial abweichend verhalten (mit Drogen experimentieren oder schon regelmässig Drogen nehmen), «sind eigenständige Personen mit eigenen Wünschen, Hoffnungen, Erwartungen und einem – häufig versteckten, verdrängten und manchmal recht lästig umgesetzten – Streben nach Anerkennung, die man auf der anderen Interaktionsseite zunächst akzeptieren und nicht nur behandeln muss. Gerade diese Jugendlichen brauchen – neben aller schulischen Unterstützung bei ihren Lernschwierigkeiten – unseren 'loving support, respect and compassion*».

So gelesen bedeutet Konsumkompetenz, dass aufgrund steigender Anforderungen an das Individuum jene Ressourcen und Kompetenzen gezielt gefördert werden müssen, die ein nachhaltig gesundes Konsumhandeln in der persönlichen Umgebung ermöglichen. Da die individuellen biologischen, psychischen, sozialen und ökonomischen Voraussetzungen in der Bevölkerung jedoch unterschiedlich verteilt sind und die Entwicklung ausreichender Konsumkompetenzen massgeblich von diesen unterschiedlichen Voraussetzungen abhängt, liegt es nahe, den Begriff als eine Hypothese aufzufassen. Sie trifft für bestimmte Personen unter gewissen Rahmenbedingungen zu, für andere Personen oder Kontexte nicht. Daraus resultiert als Fazit, dass für die Stärkung der Ressourcen und Kompetenzen zunächst bei der dafür erforderlichen Basis angesetzt werden muss. Und die ist, mit der Thematik überhaupt in eine Beziehung treten zu wollen. Erst dann kann man den individuell sehr unterschiedlichen Lebenslagen und ungleichen biologischen, psychischen, sozialen und ökonomischen Voraussetzungen Beachtung schenken.

Im Zentrum der Überlegungen stehen unsere jungen Mitmenschen, die es in der Realität der Verfügbarkeit von Drogen und in ihrem Umgang damit zu stärken gilt. Der Begriff «Umgang» impliziert die Abkehr von der veralteten Auffassung, mit Informationen über Drogen «schlafende Hunde zu wecken». Vielmehr wird inzwischen die Notwendigkeit erkannt, den Konsum (auch) illegalisierter Substanzen zu akzeptieren und Jugendliche in ihrem Interesse an Rausch und Drogen ernst zu nehmen, aber zugleich die «braven Abstinentsen» in die Auseinandersetzung miteinzubeziehen. Denn sie bewegen sich in derselben Wirklichkeit von verfügbaren Substanzen mit Abhängigkeitspotential, ob legalisiert oder illegalisiert, zu der auch der Kontakt mit drogengebrauchenden oder -abhängigen Gleichaltrigen oder zu Sozialisationsinstanzen gehört.

Bei der Betrachtung heutiger Erkenntnisse zu funktionalen Gründen des Substanzkonsums muss es darum gehen, die Bedeutung des Konsums für das Individuum zu hinterfragen. Jungen Menschen sollten auf der Grundlage kritischer Selbstreflexion des eigenen Konsumverhaltens einen Umgang mit Drogen erlernen, der Verantwortung sowohl gegenüber der eigenen Person als auch gegenüber anderen impliziert. Jugendliche sind diversen Meinungen von Eltern, Lehrpersonen und den Medien, aber auch Erlebnisberichten von Gleichaltrigen ausgesetzt. Sie benötigen ein Umfeld, in dem sie ihre persönlichen Wertvorstellungen entwickeln und an der Realität überprüfen können. Dazu kann eine sachliche Aufklärung unter Berücksichtigung der Ambivalenz aller Drogen die Basis für eine «Drogenerziehung» bilden. Massgeblich wichtig ist für Jugendliche nebst dem Zugang zu Informationen die Möglichkeit, angstfrei über persönliche Konsumerfahrungen sprechen zu können, ohne dass etwaige Sanktionen drohen.

* liebevolle Unterstützung, Respekt und Mitgefühl



G., Sozialarbeiter, 39 Jahre

Als Kind startete ich mit «Adventures» am PC meine Gamerzeit, danach war ich über lange Zeit Konsolengamer. Damals gab es noch kein Internet. Die einzige Möglichkeit, mit vielen Leuten zusammen zu spielen, waren LAN Parties. Hundert Pubertierende in einer Turnhalle, drei Tage ohne zu duschen, dafür unzählige Pizzas und Softdrinks.

Ich habe lange Zeit Leistungssport betrieben, bis mich diverse Verletzungen aus dem Spiel geworfen haben. Dadurch löste sich auch ein Teil meines sozialen Umfelds auf, und ich hatte plötzlich sehr viel Zeit neben der Schule. 2006 habe ich mir das erste Mal einen richtigen Computer gekauft. Glücklicherweise hatte ich einen Nebenjob bei einer Internetfirma, hatte somit ein regelmässiges Einkommen und durch den Job Zugang zur maximalen Internet-Bandbreite. Gleichzeitig kam «World of Warcraft» auf den Markt. Eines der ersten grossen Online Multiplayer Games, das mich sofort in seinen Bann gezogen hat. Eine revolutionäre Möglichkeit tat sich auf: in einem digitalen Raum mit anderen Leuten auf der ganzen Welt live zu chatten und etwas zu unternehmen. Bestimmte Challenges konnte man damals nur in einer Gruppe von bis zu vierzig Personen erfolgreich absolvieren. Unsere Gilde war zu dieser Zeit eine der «Besten» auf unserem Server und hatte dadurch einen gewissen Status. Wir waren die «geile Sieche» zu denen alle gehören wollten – was natürlich das Ego nährte und meinen Ehrgeiz anstachelte. Dies führte zu einer täglichen Spielzeit von acht bis zwölf Stunden, vorwiegend nachts. Ich wurde durch das Spiel zu einem Mitglied einer komplett neuen Parallelgesellschaft, was mich in einen rauschartigen Zustand versetzte.

Alle, die in dieser Zeit gespielt haben, sagen noch heute, dies war ein adäquater Ersatz für soziale Beziehungen. Gamedates waren verpflichtend und hatten einen hohen Stellenwert. Es war erlaubt und erwünscht, daran teilzunehmen. Ich konnte mich in diese Welt komplett hineingeben. Den perfekten «Raid» zu orchestrieren oder eine eigene ausgeklügelte Strategie zu entwickeln, auch wenn das zwölf Stun-

**«WIR WAREN DIE
«GEILE SIECHE» ZU
DENEN ALLE GEHÖ-
REN WOLLTEN –
WAS NATÜRLICH
DAS EGO NÄHRTE
UND MEINEN
EHRGEIZ ANSTA-
CHELTE.»**

den dauerte, gab mir den grössten Rausch: vergleichbar mit dem Gewinnen einer Weltmeisterschaft, gekoppelt an eine unglaubliche Dopaminausschüttung.

Irgendwann gab es innerhalb unserer Gilde Zielkonflikte, Abspaltungen und Krisenzeiten. Die Gamingszene begann sich zu verändern, die Subkultur verschwand immer mehr, die bewährte Gemeinschaft löste sich auf. Dies war ein Grund, mich zurückzuziehen und den Fokus auf mein Studium zu legen. Solange ich mich in der Gamerwelt wohlfühlte, war es absolut unmöglich gewesen, mich aus dieser Parallelgesellschaft rauszuholen.

Gamen ist auch heute noch ein Bestandteil von mir und meinem Leben, aber definitiv nur noch als Hobby. Mein heutiges Leben mit Beziehung, Job und Freund:innen wäre sonst so nicht möglich und dies würde ich auf keinen Fall eintauschen wollen.

«ACHT JAHRE LANG HATTE ES MIR GENAU DAS GEGEBEN, WAS ICH GEBRAUCHT HABE.»

S., Medizinische Assistentin, 29 Jahre

Ich hatte ungefähr zwölf Jahre lang eine Essstörung – eine Kombination aus Ess- und Brechsucht, aber auch ein stark ausgeprägtes Binge Eating.

Mit zwölf Jahren begann diese Erkrankung und hat sich durch meine ganze Teenagerzeit durchgezogen. Wenn ich jetzt so zurückdenke, merke ich, dass es eine Kombination aus Geschmacks- und Kontrollrausch war. Die verschiedenen Geschmackselemente, sei es süß, salzig oder fruchtig zu mischen oder in Massen zu mir zu nehmen, haben bei mir einen Rausch ausgelöst. Gleichzeitig war ich in einer Lebenssituation, in der ich mich massiv überfordert fühlte und ein Ventil brauchte. Besonders meine Ess- und Brechsucht gab mir ein Gefühl von Kontrolle. In meinem Leben hatte ich oft das Gefühl, nichts im Griff zu haben – habe mich ohnmächtig gefühlt und mir aus dem heraus Bereiche für mich gesucht, die ich kontrollieren konnte. In meinem Falle war dies, was und wie viel ich ass, aber auch wie viel ich wieder erbrach. Gleichzeitig empfand ich das schwere Völlegefühl als Betäubung, was mir auch eine Art von Rausch gab.

Eine lange Zeit wertete ich diese Momente nicht, hatte insbesondere auch keine Schamgefühle. In meinem naiven «Teenager brain» tat es mir gut und ich brauchte das einfach. Schamgefühle kamen erst auf, als es zu einem ungenuten Ungleichgewicht kam. Zu diesem Zeitpunkt absolvierte ich ein Praktikum in einem Kinderheim in Kenia und sah, was Armut bedeutet. Diese Kinder hatten nicht einmal genügend zu Essen und ich stopfte mich voll und kotzte es wieder aus.

Acht Jahre lang gab mir mein obsessives Essen genau das, was ich gebraucht hatte, bis es dann im Alter von 20 Jahren gekippt ist. Durch die Therapie habe ich gelernt, dass es auch einfach okay war, dieses Ventil genutzt zu haben. Es ist eine Art von Sucht. Für mich löste Netflix meinen «Food Binge» ab. Durch Filme und Serien konnte ich in andere Leben eintauchen und mich von meinem eigenen Leben ablenken – was aus meiner Sicht zumindest körperlich ein Schritt nach vorne war. Diesen «Füllrausch» habe ich drei bis vier Jahre gelebt.

Während dieser Zeit habe ich in der Therapie versucht herauszufinden, wie ich mich, nebst dem Kontrollrausch in Form von massivem Essen, künftig physisch erfüllt fühlen kann. Ich habe gelernt, mir meine persönliche Erfüllung im Leben anders zu holen und hinzuschauen, zu spüren und wahrzunehmen, wenn ich über meine Grenzen hinausgehe und mich selbst zu wenig liebe.

M., Pflegefachmann, 54 Jahre

Runner's High

Mit 15'000 Läufer:innen über zwei grosse Runden in Stockholm unterwegs, am Strassenrand 100'000 Zuschauer:innen und zum krönenden Abschluss nach 42,195 Kilometern der Zieleinlauf ins Olympiastadion von 1912, vollbesetzt mit 20'000 Menschen, die von der ersten bis zum letzten Finisher:in – also gut zweieinhalb Stunden lang – frenetisch applaudieren.

Ich kann nicht von mir behaupten, allzu viele Rauschvarianten getestet zu haben, bin aber sicher, dass es keinen euphorischeren, lachend-weinenderen Zustand geben kann, als mein Runner's High 1989.

Ging man lange davon aus, dass dieser Rausch der Ausschüttung von Endorphinen zu verdanken ist, gelang es einer Gruppe deutscher Forscher:innen 2015 zu zeigen, dass die Ausschüttung körpereigener Cannabinoide (so genannte Endocannabinoide) notwendig für das Auftreten des Runner's High ist.

Nach drei Stunden und zehn Minuten eigenbekifft durchs Marathontor – unvergleichlich!



In eigener Sache

«Oh we can be heroes, just for one day» David Bowie

Nach mittlerweile über 16 (!) Jahren beim Schwarzen Peter verabschieden wir uns mit einem lachenden und einem weinenden Auge von unserer Gassenikone Michel Steiner.

Für viele Jahre warst du eine prägende Figur, das mediale Aushängeschild und eine tragende Säule des Vereins. Dank dir gibt es ein eingespieltes Team im Autonomen Büro, glänzende Pokale im Keller und «avocadogrüne» Fussleisten im Büro (würg!).

Darum danken wir dieser finnischen Rampensau für die vielen Fussballallegorien, die discotauglichen Tanzperformances, den prestigeträchtigen Fairplaypokal und das Recht auf Wohnen im Kantonsgesetz.

Wir wünschen dir für deine berufliche sowie private Zukunft viel Sonne, Glitzer, Leidenschaft und Rock 'n' Roll!

Liebster Steiner, so ärmellos wie Du ist keiner. – Wir haben gemeinsam gebaggert und inspiziert, uns im Tropenhaus amüsiert. – Guter Kaffee und ne Kippe, ging tête-à-tête über die Lippe. – Von Stücki-Center bis Davos, auf der Gasse war immer was los. – Obwohl: der G8 Ausflug sei Dir niemals verziehen, dem kannst' dich mit keinem Charme entziehen. – Adventure-points aller Art in Ehren, diesem «fame» werd' ich mich gern ein Leben lang verwehren. – Bis ins Iglu haben wir's zusammen geschafft, es hätte uns beinah dahingerafft. – Doch zusammengescheisst hat die wärmende Zugfahrt danach, als die abschwellende Gesichtshälfte zwecks Auftauens in Lachtränen ausbrach. – Auch Deine Mimik ist im übrigen ein starkes «tool!», wenn dir was nicht passt, bleibt kein Poker Face cool. – Geht Dir der Laden runter, ist alles drumrum bunter. – Der «Anschiss» authentisch, greifbar, gut zu lesen: ausser Spesen nix gewesen. – Umso blumiger ist man von deinem Strahlen entzückt, wenn einem aufs Neue einer deiner Witze zerpfückt. – Dies geschieht gar nicht so rar, dein Humor ist wirklich wunderbar. – Big love, viel gutes Neues, liebevolles Altes und Einhörner für alles was kommt, besonders viel Mut und Heiterkeit – bitte prompt! – Um den Dresscode hast immerhin keine Sorgen; der steht dir gut, heute wie morgen. – Wir werden dich und dein Nussgeknusper vermissen, so ist's nun mal und das kannst du ruhig wissen.

Dein Team

Arrivederci Clara

Auch wenn ich in den Achtzigerjahren jeden Morgen Menschen aus der Notschlafstelle im Bunker an der Kirchgasse kommen sah und abends inmitten der offenen Drogenszene am Rheinbord mit meiner Mutter picknickte, hatte ich lange Zeit keine Berührung mit oder Ahnung von der Gasse. Erst der Surprise Strassenfussball und das Buch «Randstein Storys» von Simone Burgherr führten mich an Lebensrealitäten von speziellen Menschen in dieser Stadt heran.

Ab August 2008 wurde die Gasse zu einem zentralen Teil meines Lebens – und wahrscheinlich auch ich ein Teil der Gasse – oft annähernd auf Augenhöhe und dennoch immer grad noch in einem professionellen Rahmen.

In den Jahren, die seither vergangen sind, durfte ich Teil einer Entwicklung des Schwarzen Peter sein, der viele Aspekte beinhaltete. Von der Professionalisierung der Co-Geschäftsleitung mit unter anderem einem massiven Ausbau der Mittelbeschaffung, über zahlreiche Projekte wie die Streetsoccer-Mannschaft, 26 Ausgaben des PETER, den Ausbau des Autonomen Büros, angepasste Angebote während der Covid-Pandemie, das Rendezvous4056, die Sprechstunde psychische Gesundheit oder aktuell die Suche nach kühlen Räumen in der Stadt in aufgeheizten Zeiten bis hin zum grossen Schwerpunktthema Wohnen bzw. Nichtwohnen.

Hier konnte sich der Verein – neben der aufsuchenden Sozialen Arbeit und der niederschweligen Beratung – besonders als Fachstelle profilieren: medial, politisch, in Vernetzungen mit dem Kanton und vielen NGOs und in der täglichen Arbeit mit und für wohnungslose Personen.

Nach gut 16 Jahren Gassenarbeit und zehn Jahre vor der bereits sehnlichst erwarteten Pensionierung ist es nun an der Zeit gewesen, an einem neuen Ufer anzudocken. Ich arbeite seit Oktober in der Psychiatriespitex im Kleinbasel, wo ich versuche, mein gelerntes Handwerk (Psychiatrie-)pflege mit der Methode des Aufsuchens zu kombinieren.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bedanken für lehrreiche Jahre und die tolle Zusammenarbeit mit unseren Vernetzungspartner:innen und Unterstützer:innen, beim sehr freilassenden und unterstützenden langjährigen Vorstand und bei den über die Jahre zahlreichen Mitarbeiter:innen des Autonomen Büro.

Und natürlich ganz fest beim Team aller Teams – speditiv, lustig, authentisch, innovativ und am Puls der Stadt. Und ganz besonders bei unseren vielen «Klient:innen», mit denen ich oft jahrelange Beziehungen pflegen durfte. Ohne euch hätte diese Arbeit weder Sinn noch Spass gemacht.

In diesem Sinn und zu guter Letzt:
Alle Wege führen weiterhin über den Claraplatz!

Löv, Michel



Ali Meraihia (1972 – 2024)

**«Ring the bells that still can ring
Forget your perfect offering
There is a crack, a crack in everything
That's how the light gets in»**

Leonard Cohen

Ali erzählte in einem Interview im PETER 48, wie er in Kontakt mit dem Schwarzen Peter gekommen war. Die Gassenarbeiter:innen waren jeden Mittwoch im De Wette Park unterwegs und kamen so ins Gespräch mit den Menschen, die dort ihre Tage verbrachten. Durch die regelmässige Präsenz entwickelten sie eine Beziehung zu Ali und er schaute öfters mal im Büro an der Elsi vorbei. 2007 startete ein neues Projekt, das Autonome Büro, und er durfte als einer der ersten mit dabei sein. Zehn Jahre später übernahm er die Bewirtschaftung der umfangreichen Klient:innenpost und den Raumunterhalt dazu.

Durch seine Lebenserfahrung konnte Ali vielen Klient:innen weiterhelfen. Er selbst erklärte das so: «Ich bin auf Augenhöhe mit ihnen und sie haben nicht das Gefühl, bei einer Sozialarbeiterin respektive einem Sozialarbeiter zu sein. Sie denken, ich sei ein Leidensgenosse, der weiss, wovon er redet, der das selber auch mal erlebt hat.»

Ali war ein sehr interessierter Mensch. Fotografie, Archäologie, Städtebau und Geschichte gehörten zu seinen Steckenpferden – und der FCB war seine grosse unbedingte Liebe.

Wir erlebten immer wieder mit Staunen, welche Türen zu Ämtern, Fachleuten und Gebäuden sich ihm durch ein persönliches Telefonat öffneten. Seine offene, direkte und neugierige Art wird uns sehr fehlen – man wusste sofort, woran man bei ihm war und das war sehr erfrischend. Etliche spannende Diskussionen haben wir geführt – über das Leben, die Welt und den Fussball. Es war eine Freude mit ihm zu arbeiten, und die Art und Weise, wie er uns während den Öffnungszeiten im Büro unterstützte und seine Arbeit erledigte, war einmalig und ist uns unvergesslich.

Ali hatte viele Träume, die ihn begleitet haben. Er hat sein Leben gelebt und sich immer wieder auf Neues eingelassen. Dies hat seinen Horizont stetig erweitert. Wir sind sehr dankbar, durften wir die letzten Jahre mit ihm zusammenarbeiten.

Ali ist leider am 30. September gestorben.

Wir sind sehr traurig, vermissen ihn und senden rotblaue Grüsse in den Basler Himmel.

Falls der Rausch entgleist und ihr Unterstützung braucht, findet ihr hier Adressen, Infoportale und Unterstützungsangebote.

Schwarzer Peter – Verein für Gassenarbeit

Elsässerstrasse 22, 4056 Basel, 061 383 84 84, team@schwarzerpeter.ch

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel, 061 325 51 11, info@upk.ch

Patientenaufnahme und Notfall Psychiatrie 24h für Erwachsene, 061 325 51 00

Walk-in / Akutambulanz Kornhausgasse

Gesundheitszentrum Psychiatrie der UPK Basel, Kornhausgasse 7, 4051 Basel, 061 325 81 81, zdk@upk.ch

Suchthilfe Region Basel

Beratungszentrum, Mülhauserstrasse 111, 4056 Basel, 061 385 22 00

Zentrum Selbsthilfe

Feldbergstrasse 55, 4057 Basel, 061 689 90 90, mail@zentrumselbsthilfe.ch

Drugchecking DIBS (Drogeninfo Basel)

Mülhauserstrasse 111, 4056 Basel, 076 272 22 70, dibs@suchthilfe.ch, www.saferdancebasel.ch

eve&rave – das Schweizer Drogenforum für risikobewussten und selbstverantwortlichen Umgang mit Drogen

www.eve-rave.ch

Sucht Magazin

www.suchtmagazin.ch

Empfehlungen für die Soziale Arbeit in der Suchthilfe und -prävention

Die Empfehlungen wurden von über 70 Fachpersonen aus Wissenschaft und Praxis erarbeitet und gemeinsam von der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, AvenirSocial, dem Fachverband Sucht und von SAGES publiziert.

<https://kompetenz-sucht.ch/wp-content/uploads/sites/61/2024/01/Empfehlungen.pdf>



Impressum

PETER erscheint zweimal im Jahr

Schwarzer Peter

Elsässerstrasse 22

4056 Basel

schwarzerpeter.ch

team@schwarzerpeter.ch

061 383 84 84

Basler Kantonalbank, 4002 Basel, 16 545.784.06

IBAN: CH98 0077 0016 0545 7840 6

Layout: Eva-Luzia Recher, gestaltet.ch

Druck: Gremper AG

Auflage: 1'700