

# Rauscherfahrungen ohne Substanzen als Entgrenzung vom Alltag

## Master Thesis

Eingereicht von: **Alexander Lackner**

Matrikelnummer: **84598**

Im Rahmen des **Masterstudienlehrgangs  
Sucht- und Gewaltprävention in pädagogischen  
Handlungsfeldern, Jahrgang 2011-2014**

Hauptverantwortliche Betreuungsperson: **Dr. Peter Koler**

Zweitleser: **Mag. Seifried Seyer**

**Linz, 06.09.2014**

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Masterthesis selbst verfasst habe und dass ich dazu keine anderen als die angeführten Behelfe verwendet habe. Außerdem habe ich ein Belegexemplar verwahrt.

Linz, am 6. September 2014

.....

Unterschrift

## Kurzfassung

Im öffentlich medialen Diskurs begegnet man einem eher abschreckenden, gesellschaftsbedrohenden, exzessiven, durch Sucht hervorrufenden Bild von Rausch, dem unweigerlich der Ruf nach Abstinenz (umgesetzt) durch Politik und Prävention folgt. Seit dem Bestehen der Menschheit gibt es aus den unterschiedlichsten Bedürfnissen den Wunsch nach berausenden Erfahrungen. Im Sinne des emanzipatorisch-demokratischen Menschenbildes sollte der Mensch im Mittelpunkt der Präventionsarbeit stehen (vgl. Uhl, 2007, S. 7). Präventive Maßnahmen sollten für den Menschen und nicht gegen sie getroffen werden (vgl. Koler, 2008, S. 14). Jeder hat das Recht auf das Gefühl, gelegentlich (auch im Rausch) alle Sorgen und Probleme hinter sich lassen zu können. Dazu soll diese Arbeit eine substanzlose Perspektive des Rauscherlebens bieten. Der Begriff „Rausch“ wird daher im ersten Kapitel als ein emotionaler Zustand übersteigerter Ekstase und intensiven Glücksgefühls, das jemand über seine normale Gefühlslage hinaushebt, *ohne jedoch hierfür Substanzen zu konsumieren*, definiert und abgegrenzt. In diesem Kapitel wird versucht, den Wunsch und das Bedürfnis nach Rausch durch einen kleinen, exemplarischen Einblick in die Geschichte der Rauschkultur zu erklären. Dabei wird aufgezeigt, dass Rausch immer in den jeweiligen kultischen Ritualen eingebettet war. Im zweiten Kapitel wird die Frage nach den Gründen hinter den Rauschbedürfnissen betrachtet. Die Forschungsfrage der Masterthesis: *„Welche Formen und Möglichkeiten gibt es heute, substanzlose Rauscherfahrungen als Entgrenzung zum Alltag zu erleben/ermöglichen und/oder zu organisieren?“* wird im dritten Kapitel abgearbeitet. Im Sinne des emanzipatorisch-demokratischen Menschenbildes will diese Arbeit ein mehr an Möglichkeiten des Rauschkonsums aufzeigen, um dadurch die User/innen in ihrer Rauschkompetenz zu stärken. Damit die Abkehr vom Alltäglichen im Sinne der Gesundheitsförderung einigermaßen risikoarm möglich ist, werden im Abschlusskapitel risikoreflektierte Strategien im Umgang mit Rauscherfahrungen besonders für die Arbeit in der Prävention bereitgestellt bzw. zur Verfügung gestellt. Speziell hierbei (aber auch in der gesamten Arbeit) wird sich der Autor auf die Lebensphase der Jugendlichen beschränken.

## Abstract

In the public media discourse we find a rather discouraging, society threatening, excessive, addiction-inducing image of intoxication which inevitably calls for abstinence, implemented by policy and prevention. However, since humans exist, there were always a wide variety of reasons for their desire to experience intoxication. For the purposes of the emancipatory-democratic concept of man (cf. Uhl, 2007, p 7), the person itself should be the focus of preventive work. Preventive measures should be taken for the people and not against them (cf. Koler, 2008, p 14). Everyone has the right to, at least occasionally, let go off all his or her worries and problems (through intoxication). This work is supposed to offer an insubstantial perspective of intoxication. The term "intoxication" is in the first chapter defined as an emotional state of exaggerated ecstasy, intense feeling of happiness that elevates someone beyond their normal feelings, *but without consuming any intoxicating substances*. This chapter attempts to explain the desire and the need for intoxication by a small but illustrative insight into the history of intoxication. It will be shown that intoxication has always been embedded in rituals. The second chapter will investigate the reasons behind the need for intoxication in more detail. The research question of this master thesis: "What forms and options are available today to experience intoxication without the use of intoxicating substances to allow us find distance to our everyday life experiences and how can we organise those?" will be answered in the third chapter. In accordance with the emancipatory-democratic concept of man this work will show an increase in options while consuming intoxication and to strengthen the consumers in their competence of intoxication. To allow the departure from the ordinary, in terms of health promotion at the lowest risk possible, risk reflecting strategies for dealing with drunkenness, particularly for work, in the field of prevention are provided and additional strategies are made available in the final chapter. Especially in this case (but also throughout this work), the author is limiting his insight to the life stage of youth.

# Inhaltsverzeichnis

1	Das Menschenbild zum Thema .....	13
2	Rausch: Begriffsklärung .....	19
2.1	Rausch aus neurobiologischer Perspektive.....	26
2.2	Rausch in historischer Perspektive.....	29
3	Der Rausch: Bedürfnisse und Motive .....	34
3.1	Multivariate Theorien .....	35
3.1.1	(Rausch-) Konsumkompetenz.....	37
3.2	Umgang mit Rausch als Entwicklungsaufgabe.....	38
3.3	Multifaktorielle Genese .....	39
3.4	Rauschkonstruktionen: Ergebnisse aus qualitativen Interviewstudien.....	40
3.5	Rausch als Sehnsucht: die Urformen als Motiv .....	41
4	Substanzlose Rauscherfahrungen: Möglichkeiten und Formen .....	45
4.1	Tanz als Rausch.....	49
4.2	Meditation als Rausch .....	57
4.3	Sexualität als Rausch .....	64
4.4	Spiel als Rausch.....	72
5	Umgang mit Rauscherfahrungen: Risikominimierte Strategien .....	79
5.1	Rausch und Risikokompetenz – theoretische Grundlagen .....	79
5.2	Rausch und Risikokompetenz – Anforderungen an die Prävention.....	83
5.3	Rausch u. Risikokompetenz – Umsetzungsmöglichkeit: Risflecting© .....	84
5.4	Rausch und Risikokompetenz – best practice .....	89
5.4.1	Best practice- „Meditation“ .....	90
5.4.2	Best practice - Sexualität .....	91
5.4.3	Best practice – Spiel, Tanz und Bewegung.....	92
5.5	Rausch und Risikokompetenz – Genuss.....	92
6	Schlussbemerkungen .....	95

7	Literaturverzeichnis .....	98
8	Tabellenverzeichnis.....	106

## Einleitung

Im Sommer 2012 besuchte ich Europas größtes GOA Festival „BOOM“ in Portugal. Im Vorfeld setzte ich mir zwei Ziele: Erstens wollte ich dort nette Menschen kennen lernen und mit ihnen in einem angenehmen Setting MDMA (Methylendioxyamphetamin, dessen Wirkung wird im Abschnitt: Rausch aus neurobiologischer Perspektive genauer beschrieben) konsumieren und zweitens wollte ich genau darauf achten, wie es sich anfühlt, beim Tanzen Teil einer riesigen Gemeinschaft zu sein.

Der Plan ging anders als erwartet auf. Ich freundete mich bald mit einer Gruppe Südtiroler an, doch als ich ihnen meine Pläne mitteilte, rieten sie mir davon ab, Substanzen zu konsumieren. Ihrer Meinung nach benötige ich, wegen meiner Art auf Menschen zuzugehen, keine Drogen, da echte Begegnungen mir durch dessen Konsum eher Verwehrt bleiben würden.

Ich beherzigte ihren Ratschlag, obwohl oder vielleicht auch gerade weil diese Gruppe selber zum Zeitpunkt des Tipps zugab, MDMA konsumiert zu haben. So machte ich auf einem Festival dem eine hohe Drogenverfügbarkeit zugesprochen wird, eine *Rauscherfahrung der ganz anderen Art*, nämlich eine *Substanzlose!*

Ich tanzte in dieser Woche täglich bis zu acht Stunden, ich hatte wunderschöne im wahrsten Sinne des Wortes berührende Begegnungen und lernte viele interessante Leute kennen. Die Trance und psychedelische Technomusik ließen Tage und Nächte verschwimmen und ungeahnte Energien wurden in mir freigesetzt. So hatte ich den Eindruck durch das Tanzen mehr Kraft und Energie zu erlangen als zu verlieren.

„Im Tanz loszulassen war für mich immer schon Rausch und Abenteuer pur. Menschen auf dieser Ebene zu begegnen, hat eine ganz andere Qualität, als mit ihnen zu reden. Tanz öffnet für mich ehrliche Zugangsmöglichkeiten zum Wesen meines Gegenübers. Ich kann dabei tief in mich und andere Menschen hineinsehen, und das hat etwas stark Berausches. (...) Das ist das Wunderbare an diesen Dance-Flow-Erlebnissen. Sie hinterlassen bei mir im Herzen ganz- körperliche Erinnerungen an den wilden, ungerichteten Strom des Lebens.“ (Brandtner, 2012, S. 67)

Den Strom des Lebens spürte ich bei diesem Festival nicht nur beim Tanzen. Berauschend waren auch die vielen Workshops, die ich im Laufe dieser Woche besuchte. In guter Erinnerung sind mir die zahlreichen Meditationsseminare. Das Ausprobieren verschiedenster Atemtechniken brachte mich nach den energieintensiven „Tanzstunden“ immer in meine innere Mitte.

In drei Tantraworkshops erfuhr ich eine kollektive Berührung der vollkommen anderen Art, die ich in dieser Art und Intensität noch nie zuvor erlebt hatte.

Bei einem Hochfrequenz-Klangschalen-Entspannungsworkshop erfuhr ich einen Bewusstseinszustand des Entschwebens und der absoluten Tiefenentspannung.

Das Besondere an diesem Festivalort war seine Lage inmitten eines Bergsees an der östlichen Grenze zu Spanien. Ein in diesem See erlebtes Highlight war ein Workshop im Wasser, bei dem sich die Teilnehmer/innen gegenseitig durch das Wasser trugen und sich so ein Gefühl der Schwerelosigkeit ermöglichen.

Ein besonders eindrucksvolles Tranceerlebnis hatte ich bei einem Workshop in dem uns vor dem Tanzen die Augen verbunden wurden. Trotz der teilweise sehr heftigen und wilden Technomusik gab es kaum schlimmere Zusammenstöße. Dieses Erlebnis ließ in mir die Hoffnung aufkeimen, dass wir schließlich und endlich doch alle miteinander verbunden sind und es mit der notwendigen Feinfühligkeit und Sensibilität möglich ist, gut und friedvoll zusammen zu leben. Durch das abgeschottet Sein und die reine Konzentration auf die Musik und sich selbst, waren jegliche störende Gedanken überflüssig und machte auch dieses Erlebnis zu einem außer gewöhnlichen.

Bei GOA Festivals üblich sind deren aufwendige Dekorationen und exzentrische Kunstskulpturen, die einem bei Spaziergängen auf dem Festivalgelände immer wieder begegnen. Beim BOOM Festival gab es eine Klanginstallation, die computergenerierte Musik mit Schalen, Trommeln, Rasseln und Schellen aus recyceltem Müll produzierte. Diese Installation war wie ein hinduistischer Meditationstempel aufgebaut und lud seine Besucher/innen ein, in seinem Schatten zu verweilen. Als ich diesen Ort bei einem meiner ersten Erkundungen über das Gelände entdeckte, hatte ich dort ein sehr intensives emotional berührendes und berausches Erlebnis. Dieser Platz wurde definitiv mein Lieblingsort am

Festivalgelände. Dort gelang es mir besonders gut, all diese wunderbaren Begegnungen und Erfahrungen zu reflektieren.

So waren meine anfänglichen Bedenken, ohne Substanzkonsum etwas zu versäumen, bald vergessen und ich erkannte, dass ich ohne Drogenkonsum viel eher in der Lage war, mich mit voller Aufmerksamkeit, Intensität und Wahrnehmung immer wieder auf das Neue und ganz auf den Moment einlassen zu können.

Die Besonderheit des Festivalortes, die zigtausenden außergewöhnlich friedvollen Menschen, die Workshops, der Tanz und die Musik berauschten mich und in der Reflexion unterschied sich dieser Rausch in seiner Qualität im positiven Sinn wesentlich von den bisher erlebten, in denen ich Substanzen konsumiert hatte. An diesem Ort kam mir erstmalig der Gedanke noch genauer über das Phänomen des substanzlosen Rausches nachzudenken.

Es stellte sich mir die Fragen: Welche Voraussetzungen sind notwendig, um eine derartige Glückseligkeit zu erfahren? Ich erlebte einen Zustand, in dem ich mich mit allen und allem in einer wunderbaren Weise verbunden fühlte, in dem alle Ängste und Zweifel einfach nicht existierten. Es war ein absoluter Lichtzustand, bei dem ich das Gefühl hatte, dass mir nichts weg genommen werden konnte, selbst der Verlust meines Körpers machte mir in diesen Momenten keine Angst. Wie kann ich wieder einen derartigen Zustand erreichen, an dem ich so bei mir selbst und im Hier und Jetzt bin? Ist dieser Zustand überhaupt mit einem Rauschzustand zu vergleichen? Und in wie weit unterscheidet sich ein durch psychotrope Stoffe inizierter Rausch von dem eines substanzlosen? Kann diesen Zustand jede und jeder erleben? Ist diese Art einen Rausch einzugehen die gesündere Variante oder birgt auch sie Risiken, längerfristig abhängig zu werden? Wozu braucht der Mensch überhaupt Rauscherfahrungen, beziehungsweise was motiviert und veranlasst dazu Rauschsituationen einzugehen, obwohl diese oft mit einem großen Maß an Unannehmlichkeiten, Risiken und Folgewirkungen verbunden ist?

Die auf diesem Festival gemachten Erfahrungen und der Artikel von Peter Koler: „Berauschte Aussichten, Aufbruch zu einer neuen Präventionskultur“, über den ich im Zuge des Sucht- und Gewaltpräventionslehrganges „stolperte“, inspirierten und motivierten mich zur Idee dieser Masterthesis und der Formulierung der Forschungsfrage:

Welche Formen und Möglichkeiten gibt es heute, substanzlose Rauscherfahrungen als Entgrenzung zum Alltag zu erleben/ermöglichen und/oder zu organisieren?

Dabei geht der Autor von folgenden *Grundannahmen/Hypothesen* aus:

- Menschen haben und hatten substanzlose *Rauscherfahrungen*.
- Substanzlose *Rauscherfahrungen* brauchen, um zu einer guten und gelungenen Raucherfahrung zu werden, genauso wie die Rauscherfahrungen mit Substanzen, ein mehr an Arbeit, Engagement, Initiative, Informationen und Kompetenzen, eben den Schritt aus der Komfortzone.
- Um jegliche *Rauscherfahrungen* mit einem Minimum an Risiko im Sinne des Gesundheitsförderungsansatzes erleben zu können, bedarf es einer Begleitung und entsprechenden Kompetenzen.

Methodisch ist dies eine rein literarische Arbeit. Dabei werden vor allem Bücher der Bibliothek des Instituts „Suchtprävention“ und der Pädagogischen Hochschule (jeweils in Linz) als Quellen herangezogen. Des Weiteren liegen dieser Masterthesis auch Informationen aus Internetrecherchen und Datenbanken zugrunde.

In der inhaltlichen Abhandlung dieser Masterthesis gilt es zunächst aufbauend auf den Gedanken des emanzipatorisch-demokratischen Menschenbildes, die Berechtigung, den Sinn, das Ziel, die Gründe und das Verständnis für Rausch als Entgrenzung zum Alltag zu begründen.

Um zu verstehen, was unter *Rauscherfahrungen ohne Substanzen als Entgrenzung vom Alltag* in dieser Arbeit gemeint ist, gilt es, dies im nächsten Schritt genau zu definieren.

In einer kurzen Abhandlung der Bedeutung des Rausches in der Menschheitsgeschichte wird deutlich wie groß das Rauschbedürfnis seit jeher ist und war.

Welche Motive und Bedürfnisse heute als Rauschgrund gelten, wird im nächsten Kapitel abgehandelt.

Den Hauptteil der Arbeit stellt die Ausführung substanzloser Rauschmöglichkeiten und deren Umsetzung dar. Um den Umfang der Masterthesis zu beschränken, verwendet der Autor die von Koler angeführten gemeinsamen Attribute der ritualisierten Berauschungsmöglichkeiten. Koler erwähnt in seinem Artikel: „Der vor wenigen Jah-

ren verstorbene Münchner Suchthilfe Koordinator Michael Lubinski hatte den Versuch unternommen, alle in der Menschheitsgeschichte entstandenen ritualisierten Möglichkeiten der menschlichen Entgrenzung auf gemeinsame Nenner zusammenzufassen und fand deren fünf: den Tanz, verstanden als Bewegung im weitesten Sinne, die Meditation einschliesslich (sic!) des Gebets, das Spiel, die Sexualität und eben die Drogen.“ (Koler, 2008, S. 18)

Im vierten Kapitel werden daher folgende Möglichkeiten und Formen substanzloser Rauscherfahrungen bearbeitet:

- Tanz als Rausch
- Meditation als Rausch
- Spiel als Rausch
- Sexualität als Rausch

Diese Möglichkeiten des substanzlosen Rauschkonsums brauchen, damit sie zu einem „guten und befriedigenden“ Rauscherlebnis führen können, ein hohes Maß an Initiative, Engagement und Kompetenz. Um diesen „Mehraufwand“ dennoch für User/innen erstrebenswert erscheinen zu lassen, werden Überlegungen angestellt, welches Wissen, welche Strategien, Fertigkeiten und Kompetenzen für eine Begleitung und den/die User/in notwendig sind, um *Rauscherfahrungen* mit einem Minimum an Risiko und Kompetenz, im Sinne des Präventionsansatzes, erleben zu können.

Um einer babylonischen Sprachverwirrung vorzubeugen, ist der Autor bemüht, eine Mehrdeutigkeit von Begriffen zu vermeiden. Uhl führt aus, dass *Prävention* eigentlich nur bedeutet, irgendetwas mit irgendwelchen Methoden zu verhindern, um so alles offen zu lassen. Wenn nicht anders ausgeführt, wird in dieser Arbeit über Prävention als *Prävention im engeren Sinn* bzw. *Primärprävention* gesprochen. Diese Sammelbegriffe sprechen jene Personengruppen an, bei denen (noch) keine repressiven bzw. therapeutischen Interventionen notwendig sind. Wobei Primärprävention nicht nur die allgemeine Prophylaxe sondern auch die bei Hochrisikogruppen miteinschließt (vgl. Uhl, 2007, S. 3-5).

Vergleichbar ist diese Einteilung auch mit der Klassifikation Gordons der *universellen Prävention*, deren Programme auf die allgemeine Gesamtheit der Bevölkerung zielen (vgl. Gordon, 1983 zit. n. Uhl, 2007, S. 6).

Es würde wahrscheinlich die Kapazitäten eines Einzelnen überschreiten, wenn diese universelle Prävention nicht weiter eingegrenzt wird. Daher begrenzt sich der Autor in seiner Zielgruppe auf (sofern nicht anders angegeben) in Österreich lebende Jugendliche.

„Wie muss eine Welt beschaffen sein, dass wir sie nüchtern zumindest ertragen, und wäre eine solche Welt überhaupt wünschenswert?“ (Menasse, 2004)

Eine halbwegs zufriedenstellende Antwort dieser Frage würde den Rahmen der vorliegenden Arbeit sprengen. Eine nüchterne Welt dominiert aber immer häufiger den öffentlichen Diskurs um die Ziele der Suchtprävention. Die Prohibitionspolitik der nordeuropäischen Staaten geht davon aus, dass Substanzverbot die Suchtproblematik verringern würde. Der breiten Bevölkerung wird suggeriert, dass Drogenkonsum zu Abhängigkeit führe, schlecht und von vornherein abzulehnen sei, eine abstinente und nüchterne Welt das oberste anzustrebende Ziel sei.

Diese Entwicklung macht sich im Übrigen auch bereits in der österreichischen Tabak- und Alkoholgesetzgebung bemerkbar. So stellt ein generelles Rauch- oder Alkoholverbot an bestimmten Plätzen die Konsumierenden nicht mehr vor die freie Wahl, sondern bestimmt über deren Entscheidung. Darin liegt auch in gewisser Weise eine Doppelmoral, da die Drogenpolitik einerseits von allen Substanzen abschwört und eine nüchterne, abstinente Welt als Ziel vorgibt und andererseits mit den Steuereinnahmen viel Geld verdient.

Es verwundert nicht, dass vielen Menschen suggeriert wird, dass der kompromisslose Kampf gegen den Substanzkonsum zwangsläufig auch Probleme im Zusammenhang mit diesem Phänomen minimiert (vgl. Uhl, 2007, S. 7).

Das entspricht aber nicht der Realität, denn eine abstinente Gesellschaft würde nach Koler nur die nächsten Probleme hervorrufen wie zum Beispiel Gewalteskalation, Sachbeschädigungen, Versinken in virtuelle Computerwelten, Vereinsamung, Essstörungen, Konsumsucht und vieles mehr (vgl. Koler, 2008, S. 16).

Lingens erläutert, dass der Kampf gegen die Substanzen zu einer Vermehrung der Probleme und nicht zu dessen Verringerung führe. Er kommt zum Ergebnis, dass in den Kriegen gegen die Drogen mittlerweile mehr Menschen gestorben sind als durch deren Konsum (vgl. Lingens, 2011, S.161).

Auch der Bericht der Weltkommission für Drogenpolitik (Global Commission on Drug Policy) bestätigt dieses Ergebnis:

„Trotz hoher Aufwendungen für die Kriminalisierung und für repressive Massnahmen (sic!) gegen Produzenten, Dealer und Konsumenten von illegalen Drogen ist es nicht gelungen, das Angebot und den Konsum wirksam einzuschränken. Scheinbare Erfolge bei der Ausschaltung einer Quelle oder Dealerorganisation werden fast auf der Stelle durch das Aufkommen neuer Quellen und Dealer zunichtegemacht. Die auf die Drogenkonsumierenden ausgerichtete Repression behindert Massnahmen (sic!) zum Schutz der öffentlichen Gesundheit, die darauf abzielen, HIV/Aids, tödliche Überdosen und weitere schädliche Folgen des Drogenkonsums einzudämmen. Die staatlichen Aufwendungen für aussichtslose Strategien zur Verringerung des Angebots und für die Inhaftierung verdrängen kostenwirksamere und evidenzbasierte Investitionen in die Verringerung der Nachfrage und die Schadenminderung.“ (Fach Verband Sucht, 2012)

Um Missverständnisse vorzubeugen, braucht es an dieser Stelle eine weitere Begriffsklärung über das dieser Arbeit zugrunde liegenden Menschenbild. Hier lohnt es sich einen Blick auf die Entwicklung der Suchtprävention zu werfen.

## 1 Das Menschenbild zum Thema

Uhl betont die ständige Verschiebung der inhaltlichen Schwerpunkte, mit der Suchtpräventionsfachkräfte konfrontiert sind. So entwickelte sich die Präventionsarbeit weg von den in den 60er Jahren sehr populären Abschreckungsmaßnahmen, hin zu Maßnahmen, die die Lebenskompetenzsteigerung und sachliche Informationsvermittlung zum Ziel haben. In der Geschichte der Prävention sahen Fachkräfte immer mehr ab von einer *manipulativ-repressiven* Strategie und entwickelten sich in Richtung *Gesundheitsförderung*. Die Ottawa Charta der WHO 1986 zeigte klar, dass den Verfasser/innen ein *demokratisch-emanzipatorischer* Ansatz vorschwebt, der in den Ziel-

personen keine zu bevormundenden Objekte, sondern selbstständige Subjekte sieht. Dem gegenüber steht der *paternalistisch-kontrollierende* Präventionsansatz, der den Menschen bevormundend, autoritär, kontrollierend und beeinflussend begegnet (vgl. Uhl, 2007, S. 7-11).

Koler beschreibt den *paternalistisch-kontrollierenden* Präventionsansatz als einen der stark auf Kontrolle, Sanktionen und Repression fixiert ist. Dieser Ansatz geht davon aus, dass die Mehrzahl der Menschen nicht fähig ist, selbstständig für sich zu sorgen, sondern erst wenn man die Gesellschaft für Übertretungen hart bestraft, „gefährliche“ Informationen zensuriert, bevormundet und ihnen Lustverzicht sowie Risikoverringung durch Enthaltbarkeit beziehungsweise Abstinenz nahe legt, ist sie fähig für die eigene Gesundheit zu sorgen, sowie für das allgemeine soziale Wohlbefinden richtige Entscheidungen zu treffen.

Dieses Bild vom Menschen, das Lustverzicht und Enthaltbarkeit zum Zweck der Risikoverringung verlangt, entwickelte sich zu einem *demokratisch-emanzipatorischen Menschenbild*, welches die Zielpersonen als mündige Subjekte im Sinne von Interaktionspartner/innen ernst nimmt und respektiert. In diesem Ansatz wird ein emanzipatorisch-partizipativer Zugang mit einer humanistischen Vorstellung von Erziehung gefördert. Basisidee ist, dass die meisten Menschen gut für sich sorgen können, sich autonom richtig entscheiden können und fähig sind selbst Strategien zu entwickeln, die geeignet sind, die Herausforderungen und Risiken des Lebens gut und angemessen zu bewältigen. Voraussetzung hierfür sind passende äußere Lebensbedingungen. Aufgaben und Ziele für die Prävention sind, über strukturelle Maßnahmen, angemessene Lebensbedingungen zu schaffen. Des Weiteren soll es den Menschen ermöglicht werden, über ihre Lebensumstände sowie Lebensfelder mitzusprechen, mitzuwirken und mitzubestimmen (vgl. Koler, 2014, S. 247).

Innerhalb der Suchtprävention geht man laut Uhl von dem Gedanken aus, dass Menschen autonom richtige Entscheidungen treffen, sofern man sie sachlich, umfassend und ausgewogen informiert und sie anleitet, ein glückliches und gesundes Leben zu führen. Es besteht die Annahme, dass Menschen deren Autonomie nicht infrage gestellt wird, weniger in ein ausweichendes und selbstzerstörerisches Verhalten flüchten.

Hinter diesem Weltbild steht auch eine interessante demokratiepolitische Bedeutung. Nur wer annimmt, dass die Bevölkerung nach ausreichender Förderung und Information in der Lage ist, selbstbewusst richtige Entscheidungen treffen zu können, bejaht auch die Grundidee der Demokratie (vgl. Uhl, 2007, S. 7-11).

Ergänzend stellt Koler fest, dass zeitgemäße Präventionsarbeit jegliche Akzeptanz, Toleranz sowie Verständnis fördert und den Menschen mit seinen zahlreichen Bedürfnissen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stellt. Präventive Maßnahmen werden nicht gegen die Menschen, sondern für die Menschen getroffen. Der Einzelne wird durch Präventionsprogramme in seiner Selbst- und Beziehungswirksamkeit gesteigert und kann Möglichkeiten zur Entspannung anwenden und selbst, stressfreie Alltagssituationen vermehren. Menschen sollen so frei wie möglich leben und zu Entscheidungsfähigkeit, Eigenverantwortlichkeit und kritischem Denken befähigt werden (vgl. Koler, 2008, S.14).

Ausgehend von diesem demokratisch-emanzipatorischen Menschenbild, lässt der Anfangs erwähnte Ruf nach einer nüchternen Welt jedoch auf eine Rückkehr des Paternalismus schließen.

Uhl weist darauf hin, dass sich diese Tendenz bereits in der Tabakprävention aber auch im Bereich der Alkoholpolitik bemerkbar macht. Mit dem Argument der *evidenzbasierten Praxis* wird einer breiten Öffentlichkeit suggeriert, dass aus wissenschaftlicher Sicht, nur eine konsequente Verringerung der Tabak- bzw. Alkoholverfügbarkeit, zur Reduktion der damit verbundenen Probleme führt. Kriterien für diese Behauptungen, sind primär Kostengünstigkeit, Effektivität der Präventionsmaßnahmen und nicht wissenschaftliche Untersuchungen. Traditionelle gesundheitsfördernde Präventions- und Therapiemaßnahmen werden unter diesem Gesichtspunkt als zu teuer und ineffektiv eingestuft und in ein negatives Licht gerückt. Maßnahmen der Lebenskompetenz fördernden Suchtprävention werden abgewertet. Warum dieser Paternalismus bei vielen Präventionsfachkräften auf so fruchtbaren Boden fällt, hat sicher mit dem zunehmenden Erfolgsdruck, die Wirksamkeit ihres Handelns nachweisen zu müssen, zu tun (vgl. Uhl, 2007, S. 7-11).

„Als Drogenfachleute befinden wir uns zurzeit in einer Situation, in der es fast nicht mehr möglich ist, öffentlich die Position zu vertreten, dass ein Rausch ab und zu

etwas durchaus Normales und Menschliches ist, geschweige denn, dass rauschhafte Zustände der Gesundheit dienlich sein können.“ (Koler, 2008, S.15)

Der Bericht zur Drogensituation aus dem Jahr 2013 bestätigt den Handlungsdruck der Präventionsfachkräfte. Er zeigt, dass der Umgang mit psychoaktiven Substanzen eines der großen Probleme moderner Gesellschaften ist. Der Bericht kommt zum Ergebnis, dass 30 bis 40 Prozent der jungen Erwachsenen im Laufe ihres Lebens Cannabis konsumiert haben. Des Weiteren finden sich in den meisten Repräsentativstudien Konsumerfahrungen von rund zwei bis vier Prozent für Ecstasy, Kokain und Amphetamine und rund ein bis maximal zwei Prozent für Opiate (vgl. Weigl, 2013, S. 11).

Aber auch der Konsum legaler Substanzen scheint problematisch. Eisenbach-Stangl stellt fest, dass der Alkoholkonsum in Österreich zwar seit einigen Jahrzehnten rückläufig ist, problematisch erscheint aber, dass der Einstieg in den regelmäßigen Konsum durchschnittlich im Alter von 14 Jahren erfolgt. Zwar liegt der Alkoholkonsum von Jugendlichen deutlich unter jenem der Erwachsenen, bedenklich erscheinen aber neben dem niedrigen Einstiegsalter, die Konsummuster der Mädchen, die in Häufigkeit wie Intensität dem der Burschen nur mehr gering nachstehen (vgl. Eisenbach- Stangl et al.2008 zit. n. Koler, 2014, S. 48).

Es scheint laut Koler, dass sich die Fachdisziplin Suchtprävention zur Zeit mehr an der Zielgruppe der politisch Verantwortlichen und deren Bedürfnissen, Wünschen und Machbarkeitsvorstellungen orientiert, als an denen der Jugendlichen. Der Großteil der Bevölkerung erlebt suchtpreventives Handeln als verlängerten Arm eines Verbotdiskurses, der im Namen der Gesundheit das Leben ungemütlicher macht.

Da Suchtfachleute hauptsächlich mit dem Scheitern, den Traumatisierungen der Sucht und deren Zerstörung zu tun haben, scheint es zur Berufskrankheit geworden zu sein, vermehrt das Negative in den Mittelpunkt zu stellen (vgl. Koler, 2008, S.15 - 17).

Dabei versucht Uhl den Erfolgsdruck der Präventionsfachkräfte zu minimieren indem er betont, dass es aus methodologischen Gründen in den meisten Bereichen des praktischen Handelns gar nicht möglich ist, Erfolge wissenschaftlich nachzuweisen (vgl. Uhl, 2007, S.11).

Es ist wohl eine leichte Versuchung selbst Erlebtes verallgemeinernd darzustellen. Daher meint Koler, dass sich die Professionalität von Expert/innen so ausdrückt, dass das eigene, in der Praxis Erlebte nicht zur allgemeinen kollektiven Wirklichkeit erhoben wird (vgl. Koler,2008, S. 15).

Ganguin & Niekrenz sehen Rausch als historisch konstantes kulturelles Phänomen und nicht als krankhaftes Problem. Es geht nicht um Kriminalisierung, sondern um eine analytische Diskussion des Themas. Dabei gehen wir von der Annahme aus, dass Rausch in der Lebenswelt von Jugendlichen bestimmte Funktionen hat, wie zum Beispiel die Ablösung von der Spätphase der Kindheit und auch vom Elternhaus. So wird Rausch zum Teil der Entwicklungsphase in der Jugend (vgl. Ganguin & Niekrenz, 2010, S. 8).

Der zum Scheitern verurteilte *paternalistisch-kontrollierende* Präventionsansatz, der kriminalisiert, sanktioniert und die Menschen bevormundet, könnte auch mit der anfänglich gelebten Askese Buddhas verglichen werden. Folgende Geschichte soll dies verdeutlichen.

Der erste Buddha (der Erwachte), Siddhartha (der sein Ziel erreicht hat) Gautama der die Lehre (Dharma) verbreitete, war ein Königssohn, der ca. 565 vor Christus im heutigen Nepal geboren wurde. Man versuchte ihn von der Außenwelt abzuschotten, um ihm so das Leid der Welt zu ersparen. Trotzdem gelang es ihm einmal seinen Bewachern zu entkommen. So wurde er mit dem Leid konfrontiert, das in den Straßen der Stadt, in der er lebte, die Menschen quälte. Daher beschloss er im Alter von 29 Jahren sein Haus und seine Frau mit dem gerade erst geborenen Sohn zu verlassen und sich verschiedenen asketischen Lehrern anzuschließen. Er dachte, mit einem Leben voller Entbehrungen und strenger Askese könnte er einen Weg gegen das Leid finden. Eines Tages gingen zwei Musikanten an dem Baum vorüber, unter dem er meditierte. Einer sagte zum anderen:

„Spann die Saiten deiner Sitar nicht zu fest, oder sie werden reißen. Und lass sie nicht zu locker hängen, denn dann kannst du darauf keine Musik machen. Halte dich an den mittleren Weg.“

Diese Worte veränderten seinen Weg grundlegend. Er gab alle strengen Grundsätze auf und begann einem Weg zu folgen, der leicht und hell war, den Weg der Mäßigung - auch der Mittlere Pfad genannt (vgl. Glückselig, 2005, Mello).

Wenn Prävention diesen Weg der Mitte geht, könnten auch die Studienergebnisse in einem anderen Blickwinkel gesehen werden und vom Wunsch nach Rausch beziehungsweise dessen (genussvollen) Vollzug zeugen. Koler betont, dass Rausch daher nicht aus den Agenden der Präventionsarbeit gestrichen werden darf.

Wenn wir der Maxime folgen, dass der Mensch mit seinen Bedürfnissen im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit steht und nicht die Substanzen und ihre Wirkung, liegt der Gedanke nahe, den Rauschbegriff über die Substanzbezogenheit auszudehnen und über weitere Möglichkeiten des Rauscherlebens nachzudenken.

Die Geschichte zeigt uns hierfür Beispiele, dass die Menschen bei ihrer Suche nach Überschreitung der im Alltag vorgegebenen Grenzen, nicht nur *Substanzen* nutzten (vgl. Koler, 2008, S. 17).

Bei ihrer *Abkehr vom Alltäglichen*, gibt es eine substanzlose Alternative, die es in dieser Arbeit im Sinne des eben beschriebenen demokratisch-emanzipierten Menschenbild, zu ergründen gilt.

Was diese Arbeit genau unter substanzlosen Rausch versteht, beziehungsweise ob dieser in seiner Wirkung und Intensität gleichzusetzen ist mit einem durch psychotrope Stoffe indizierten, wird im folgenden Kapitel bearbeitet.

Zum besseren Verständnis wird hier der Begriff *Rausch* genauer definiert.

## 2 Rausch: Begriffsklärung

Der Begriff Rausch ist in dieser Arbeit sehr zentral und oft verwendet. Niekrenz führt aus, dass Rausch ein jenseits von Rationalität liegendes Phänomen darstellt, dessen Beschreibung mit der Sprache der Wissenschaft schwierig erscheint. Es ist daher in diesem Zusammenhang wichtig, die Begriffsbestimmung disziplinübergreifend durchzuführen und Rausch terminologisch von Sucht zu trennen (vgl. Niekrenz, 2011, S. 43).

Die Definition von Rausch wird laut Korte verstärkt durch die medizinisch-psychiatrischen oder psychologischen Fachdisziplinen vorgenommen. Dadurch findet eine tiefere Auseinandersetzung mit dem Thema nur unzureichend statt. So wird Rausch verstärkt im pathologischen oder im Suchtkontext betrachtet. Das internationale Krankheitsverzeichnis der Weltgesundheitsorganisation *Classification of Diseases and Related Health Problems* (ICD) definiert Rausch gleichgesetzt mit Intoxikation (vgl. Korte, 2007, S. 29-30).

*„Ein vorübergehendes Zustandsbild nach Aufnahme von Alkohol oder anderen psychotropen Substanzen mit Störungen des Bewusstseins, kognitiver Funktionen, der Wahrnehmung, des Affektes, des Verhaltens oder anderer psychophysiologischer Funktionen und Reaktionen.“* (Dilling, Mambour, Schmidt, 2004 zit. n. Korte, 2007, S.30)

Ähnlich ist die Definition im Lexikon der Medizin:

*„Rausch: akute Intoxikation mit bewusstseinsbeeinflussenden Drogen. Mit dem Grade der Intoxikation zunehmende Bewusstseinsbeeinträchtigung.“* (Zetkin, Schaldach, 1999 zit. n. Korte, 2007, S. 30)

Aber nicht nur in der Fachliteratur wirkt die Rauschdefinition, wie ein Relikt des *paternalistisch-kontrollierenden* Präventionsansatzes, dem nichts Positives anhaftet. Auch die folgende Definition des Großen Brockhaus, eines herkömmlichen Lexikons, lässt Rausch wenig positives anhaften:

*„Rausch [mhd.rusch], i.w.S. leichte Trunkenheit; i. e. S. zeitlich begrenzter Zustand glückhafter Erregung, der durch emotionalisierende Erlebnisse oder Rauschmittel*

(Drogen, Alkohol) ausgelöst wird; in abgestufter und individuell unterschiedl. Weise von Wahrnehmungsstörungen, Bewußtseinsveränderungen,(sic!) Verminderung der Selbstkontrolle und Orientierungsverlust begleitet. Als patholog. R. werden Dämmerzustände mit psychot. Erscheinungen, motor. Erregung (Gewaltsamkeit) und Erinnerungslücken bezeichnet, die v. a. bei chron. Alkoholismus auftreten.“ (Brockhaus, 1983, S. 165)

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die angeführten Definitionen Rausch als „*Intoxikation*“ und „*psychische Verhaltensstörung*“ sehen. Dabei fokussiert man den Blick auf die gefährlichen Momente des Rausches und die der Suchtentwicklung, lässt aber die positiven Seiten verblassen. Richtet man den Fokus auf kulturgeschichtliche, soziologische und anthropologische Arbeiten erkennt man, dass Rausch zu allen Zeiten und in allen Kulturen verbreitet war und dass davon ausgegangen werden kann, dass es seit jeher ein menschliches Bedürfnis nach Bewusstseinsveränderung gibt (vgl. Korte, 2007, S. 30 -38).

In der Literatur wird sogar vom Rauschbedürfnis als *menschlicher Trieb* gesprochen. Siegel erwähnt in diesem Zusammenhang den „*vierten Trieb*“ und eine „*natürliche Macht*“, die die Sehnsucht nach dem Rausch lenkt. Die Bedürfnisse des vierten Triebes sind nicht angeboren, sondern werden im Laufe des Lebens erworben. Weil beschreibt, dass die Tendenz veränderte Bewusstseinszustände zu erlangen, bereits bei Kindern zu beobachten sei und dieser Trieb in den ersten Lebensjahren erworben wird (vgl. Weil, 1973, McKenna 1992, Siegel 1995 zit. n. Korte, 2007, S. 38).

Wegen der Tatsache, dass Rausch seit jeher ein menschliches Grundbedürfnis ist, wird in der folgenden Definition dem Begriff Rausch seine Daseinsberechtigung zugesprochen. Hier wird Rausch definiert als:

„Ein emotionaler Zustand übersteigter Ekstase, bzw. ein intensives Glücksgefühl, das jemanden über seine normale Gefühlslage hinaushebt. Im medizinischen Sinne ist er, losgelöst von etwaigen Glücksgefühlen, definiert als ein Zustandsbild nach Aufnahme einer psychotropen Substanz mit Störungen von Bewusstseinslage, kognitiven Fähigkeiten, Wahrnehmung, Affekt und Verhalten oder anderer psychophysiologischer Funktionen und Reaktionen. Die Störungen stehen in einem direkten Zu-

sammenhang mit den akuten pharmakologischen Wirkungen der Substanz [...]“ (Wikipedia, 2013)

Diesen *emotionalen Zustand übersteigter Ekstase, des intensiven Glücksgefühls*, das jemanden über seine normale alltägliche Gefühlslage hinaushebt, *ohne jedoch hierfür Substanzen zu konsumieren*, soll diese Arbeit hervorheben.

Kostis Papajorgis, einer der bedeutendsten griechischen Philosophen, bringt es mit folgenden Worten auf den Punkt:

„Das Erleben des wirklichen Rausches ist im Innersten mit dem Geheimnis der Schönheit verbunden. Es wird den Betrunkenen niemals geschenkt.“ (Papajorgis, 1998, S. 89) und:

„Alles, was das Leben lebenswert macht, überschreitet Grenzen; deshalb gleicht es auch so sehr dem Rausch.“ (Papajorgis, 1998, S. 12)

Wenn hier von einer Entgrenzung vom Alltäglichen gesprochen wird, soll dieser rauschähnliche Zustand gemeint sein, der über einen alltäglichen durchschnittlichen Gefühlszustand hinausgeht.

Auch Koler beschreibt Rausch als eine Abkehr vom Alltäglichen und Normalen. Es ist ein Zustand, in dem das Ich-Gefühl aufgelöst und abwesend ist, indem man sich in einer Phase höchster Konzentration befindet, abgewandt von jeglichem Denken. Es beschreibt eine Befindlichkeit reinsten Daseins im aktuellen Moment, einem Trancezustand, erhebend und wunderbar. *Dies ist ein Zustand aus Bewegung, Konzentration und Atmung, im Grunde ein rauschhaftes Erlebnis.* (vgl. Koler, 2008, S. 18).

Ähnliche Zustände werden auch immer wieder beim Sportklettern beschrieben. Gerade wegen der Betätigung am Limit erlebt man sich im Einklang mit sich und hat das Gefühl, über sein Schicksal selbst zu bestimmen. Im Grenzbereich wird man angesichts der übermächtigen Naturgewalten immer wieder mit seinen Ängsten von Einsamkeit und Hilflosigkeit konfrontiert. Wenn diese überwunden werden, entsteht ein Gefühl der Hochstimmung und des schier endlosen Wohlgefühls (vgl. Auffermann, 2011).

Auch unter Apnoe Tauchern werden immer wieder Zustände beschrieben in denen sich die Taucher trotz der enormen Anstrengung in Einklang mit sich und ihren

Gedanken erleben. Bei denen sie mit sich ins Reine kommen, sich intensiv spüren, wahrnehmen und dabei sogar entspannen. Dabei beschreiben die Sportler/innen die Langsamkeit die im krassen Kontrast zur Hektik im Alltag steht, in der sie ein völlig verändertes Zeitgefühl erleben, welches nur durch deren Gefühl bestimmt wird (vgl. Riedel, 2013).

Dennoch muss der Rauschbegriff noch genauer definiert werden. Die Stadt Linz zieht zum Beispiel seit einigen Jahren mit den Kunstausstellungen Schaurausch, Tiefenrausch und Höhenrausch gewaltige Publikumsmassen an. Der Rauschbegriff wird in einer breiten Öffentlichkeit sehr trivial verwendet. Daher gilt es, ihn noch näher zu analysieren, um ihn von seiner alltäglichen Verwendung abzugrenzen.

Auch Ganguin & Niekrenz betonen die umgangssprachliche Verwendung der Begriffe von Kaufrausch, Liebesrausch, oder Geschwindigkeitsrausch als gängige Alltagsbegriffe, welche die Enthemmung und Übertreibung des Handelns gemeinsam haben. Analytisch gesehen, fällt der in dieser Arbeit gemeinte Rausch in die *Kategorie der außergewöhnlichen Bewusstseinszustände, bei denen eine Veränderung der Wahrnehmung und des Erlebens eintritt* (vgl. Ganguin & Niekrenz, 2010, S. 9).

„Rausch ist also Umstieg in andere Bewusstseinsstufen, zu denen der rationale Zugriff unserer neokortikalen Alltagssteuerung nicht in gewohnter Weise möglich ist.“ (Koller, 2012, S.17)

Ganguin & Niekrenz analysieren den Rauschbegriff weiter und beschreiben ihn als Zustand, dem ein Verlust der Selbstkontrolle sowie Veränderungen im Fühlen und Verhalten mit einhergeht.

Während aus medizinischer Sicht Rausch als etwas Abnormales, als Störung und Vergiftung definiert wird, möchte diese Arbeit im Sinne des *demokratisch-emanzipatorischen Menschenbildes* ihn nicht pathologisch, sondern wertneutral in einem phänomenologischen Sinn als eine weitere (unter mehreren möglichen) Wirklichkeitskonstruktionen verstehen.

Dabei werden ihm durchaus eigene Regeln, wie ein verändertes Raum-Zeit-Gefüge und eine veränderte Körperwahrnehmung zugestanden. Im Rausch verändert sich das soziale Handeln hinsichtlich Affektkontrolle und Konventionen. Häufig lassen

auch rational-analytische Fähigkeiten zugunsten intuitiver Denkmuster nach. Letzteres sind nicht unbedingt Eigenschaften, die in unserer Leistungsgesellschaft anerkannt und geschätzt werden.

Rausch haftet etwas gesellschaftlich Unproduktives, moralisch Inakzeptables, Geist und Körper Vergiftendes an, weil er mit Sucht in Verbindung gebracht wird. Ganguin & Niekrenz bestätigen, dass das Rauscherleben zu einem Wiederholungszwang führen kann was schließlich eine Suchtentwicklung begünstigt. Da Sucht in unserer Gesellschaft einer negativ normativen Semantik unterliegt, wird auch das Konstrukt Rausch als abweichend missbräuchliches Verhalten kategorisiert. Dies erklärt seine negative Stigmatisierung (vgl. Ganguin & Niekrenz, 2010, S.10).

Die Ablehnung der pathologisierenden Definition des Rauschbegriffes bedeutet nicht die Negierung seiner Sucht auslösenden Eigenschaften. Rausch birgt stets Gefahren und der Wunsch nach Wiederholung kann einen Zwang auslösen, der in eine Sucht münden kann (vgl. Niekrenz, 2011, S. 49).

Der Unterschied zwischen Rausch und Sucht soll aber durch den Bezugspunkt der Nüchternheit verdeutlicht werden. Kamper stellt fest, dass ohne Nüchternheit Rausch ebenso wenig wie Sucht denkbar ist. Sucht jedoch eine Rückkehr in die Nüchternheit ausschließt, während Rausch und Nüchternheit am Rhythmus des Lebens der Menschen anknüpfen (vgl. Kamper, 2002 zit. n. Niekrenz, 2011, S. 48).

Dabei wäre Rausch eigentlich allein schon wegen seiner etymologischen Wortgeschichte her von Sucht zu trennen:

„Das Wort „Rausch“ stammt aus dem Mittelhochdeutschen (*rūsch, riuschen*) und bedeutete ursprünglich „ungestüme Bewegung“, „ungestüm beim Angriff“, „anstürmen“, „Anlauf“. (Wikipedia, 2013)

Rausch als Synonym für Trunkenheit fand laut Korte erst ab dem 16. Jahrhundert Gebrauch. Ab diesem Zeitpunkt, fand eine Bedeutungswandlung in Richtung Umnebelung der Sinne, Trunkenheit oder Erregungszustand statt (vgl. Korte, 2007, S. 49-50).

“Es hängt von den jeweiligen Normen und Werten einer Kultur ab, was unter Rausch verstanden wird und welche Räusche als legitim und welche als illegal gelten. Was

als „unnormal“ aufgefasst wird, ist - phänomenologisch gesprochen - nur eine gesellschaftliche Konstruktion.“ (Ganguin & Niekrenz, 2010, S. 10)

Im westeuropäischen Kulturkreis wird der Rauschbegriff vor allem mit psychoaktiven Substanzen, der so genannten Rauschmitteln, in Verbindung gebracht. Der bisher beschriebene Rausch kann aber auch substanzlos, durch psychische Techniken, wie zum Beispiel heftige Sinnesreize wie laute Musik, Lichteffekte oder genau dem Gegenteil nämlich dem Abschließen von Sinneseinflüssen (Meditation) und auf manipulative Weise (Schlafentzug, Fasten, Atemtechniken) erzeugt werden (vgl. Ganguin & Niekrenz, 2010 S.11).

Die mannigfaltigen Auslöser Rauschzustände zu erreichen, lassen sich laut Niekrenz in zwei Gruppen einteilen:

Tabelle 1     Auslöser von veränderten Bewusstseinszuständen

<b>Pharmakologische Techniken</b>	<b>Psychologische Techniken</b>
<p><i>Entheogene Substanzen</i> (generieren Gefühl von Gott in einem) z. B. Halluzinogene wie LSD</p>	<p><i>Minderung der Umwelteinflüsse</i> (Imperturpatische Techniken) z. B. Zen-Meditation, Samadhi-Tank</p>
<p><i>Entaktogene Substanzen</i> (steigern das innere Gefühl) z. B. MDMA (Ecstasy)</p>	<p><i>Erhöhung der Umwelteinflüsse</i> (Extrastimulante Techniken) z. B. Trommeln im Voodoo- Kult, Trance durch ekstatischen Tanz</p>
<p><i>Dissoziative Substanzen</i> (schalten das Assoziationsvermögen aus, Denkläufe zerfallen in Einzelheiten) z. B. Narkosemittel Ketamin</p>	<p><i>Manipulative Techniken</i> z. B. Hyperventilation, Essensentzug (Fasten), Schlafentzug</p>

**Tabelle 1- Auslöser von veränderten Bewusstseinszuständen: Niekrenz, Y. (2011). *Rauschhafte Vergemeinschaftungen*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.**

Auf die durch psychologische Techniken herbeigeführten substanzlosen Rauschzustände, konzentriert sich diese Arbeit vor allem im Kapitel 5 über substanzlose Rauscherfahrungen und ihre Möglichkeiten und Formen.

Die bisherige Begriffsklärung braucht auch laut Bruns noch Schärfe, er betont dass zu leicht Missverständnisse entstehen könnten, wenn Rausch in dieselbe Kategorie der „ähnliche Zustände auslösende Begriffsreihen“ gesteckt wird. Auch Trance, Hypnose, Autosuggestion, meditative Versenkung und Ekstase können eine Veränderung des Wachbewusstseins hervorrufen.

Daher ist für Bruns eine wesentliche Dimension des Rausches, die *mystische Erfahrung*. Diese beschreibt er als eine Verwischung der Grenzen zwischen der eigenen Person und der Umgebung. Widersprüche und Gegensätze der Welt werden aufgehoben. Eine Verschmelzung von Zeitstrukturen und eine rauschhafte Überzeugung einer Zeitlosigkeit findet statt. In dieser wird Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wie eine Einheit empfunden. Ein nicht richtig erklärbares Gefühl von Glück und Zufriedenheit entsteht. In der wissenschaftlichen Forschung laut Dittrich wird dies unter der Bezeichnung VWB (veränderte Wachbewusstseinszustände) beschrieben (vgl. Dittrich, 1981 zit. n. Bruns, 2002, S.73).

Zum mystischen Erleben im Rausch gehört laut Bruns auch ein subjektiv empfundener Levitationszustand, der ein Gefühl der körperlichen Leichtigkeit, des Schwebens bis zur Körperlosigkeit beschreibt. Dieser Zustand entspricht auf psychischer Ebene dem Empfinden einer Persönlichkeitserweiterung (vgl. Bruns, 2002, S. 73).

Ludwig fasst die zehn charakteristischen Merkmale von veränderten Bewusstseinszuständen, wenn auch stets in verschiedenster Identität auftretend, zusammen:

- Veränderung im Denken,
- veränderter Zeitsinn,
- Kontrollverlust,
- Veränderungen des emotionalen Ausdrucks,
- Veränderungen des Körpergefühls,
- Veränderung der sensorischen Wahrnehmung,

- Veränderung von Bedeutungszuschreibung oder Wichtigkeit,
- Gefühl von Verjüngung,
- Sinn für das Unbegreifliche und Hypersuggestibilität

(vgl. Ludwig, 1972 zit. n. Niekrenz, 2011, S. 44)

**Diese Arbeit spricht Rausch als menschliches Grundbedürfnis im Sinne des demokratisch-emanzipierten Menschenbildes eine Daseinsberechtigung zu, da er zu allen Zeiten und Kulturen verbreitet war und man davon ausgehen kann, dass seine negative Stigmatisierung nur eine gesellschaftliche Konstruktion ist.**

**Dabei wird Rausch weniger im pathologischen Sucht und Krankheit hervorrufenden Kontext gesehen, sondern als emotionaler Zustand übersteigter Ekstase eines intensiven Glücksgefühls, der den Menschen über seine normale alltägliche Gefühlslage hinausheben kann, ohne jedoch hierfür Substanzen zu konsumieren.**

**Rausch wird durchaus ein Verlust der Selbstkontrolle sowie Veränderungen im Fühlen und Verhalten zugesprochen, bei der es zu einer mystischen Erfahrung und veränderten Wachbewusstseinszuständen bis zum subjektiv empfundenen Levitationszustand und Persönlichkeitserweiterung kommen kann.**

**In der folgenden Ausführung wird versucht, einen vereinfachten Überblick der stattfindenden Abläufe während eines Rauszustandes im Gehirn wiedergzugeben.**

## **2.1 Rausch aus neurobiologischer Perspektive**

Effmert erklärt, dass jeder Wahrnehmungsveränderung im Rausch konkrete Veränderungen physiologischer und neurobiologischer Vorgänge in unserem Gehirn zugrunde liegen. Im Folgenden soll dies am Beispiel eines durch bewusstseinsverändernde Substanzen (pharmakologisch) induzierten Rausches aufgezeigt werden (vgl. Effmert, 2010, S. 21).

Dabei handelt es sich um den Wirkstoff Methylenedioxyamphetamin, kurz MDMA. Die Wirkung von MDMA wird folgendermaßen beschrieben:

„MDMA bewirkt vor allem eine vermehrte Freisetzung des Neurotransmitters Serotonin. Hunger- und Durstgefühl sind reduziert, Wachheit und Aufmerksamkeit erhöht, Körpertemperatur und Blutdruck steigen an. Auf MDMA fühlst du dich leicht und unbeschwert, ein wohliges Körpergefühl breitet sich aus. Seh- und Hörvermögen verändern sich, Berührungen und Musik werden intensiver empfunden, Hemmungen werden abgebaut und das Kontaktbedürfnis wird gesteigert“. (Safer party , 2013)

Um diese Wirkung zu erreichen finden im Hirn einige Prozesse statt, die Gouzoulis-Mayfrank vereinfacht und präzise wie folgt beschreibt. Der präsynaptische Teil (das Ende einer Nervenzelle) überträgt einen Impuls durch den Überträgerstoff Serotonin über den synaptischen Spalt auf das Signalempfängerteil (den Rezeptoren). MDMA blockiert den Serotonintransporter, so dass das Serotonin länger im synaptischen Spalt bleibt und alle Wirkungen verstärkt werden, die über diesen Überträgerstoff vermittelt werden.

MDMA blockiert aber nicht nur den Überträgerstoff Serotonin sondern auch den Botenstoff Dopamin, den wichtigsten Botenstoff im Belohnungssystem. Hier liegt auch die Gefahr des Ecstasykonsums wie Gouzoulis-Mayfrank weiter ausführt. Denn genau diese beschriebene Struktur wird durch MDMA langfristig geschädigt.

MDMA wirkt neurotoxisch. Das bedeutet, dass es zu einer Degeneration der Nervenzellenenden kommt, mit dem Ergebnis, dass Serotonin sowie Dopamin im Gewebe vermindert vorhanden ist. Bei häufigem Gebrauch nimmt die Wirkung von Ecstasy ab, da weniger Serotonin und Dopamin als Botenstoffe zur Verfügung stehen. Die unangenehmen Nebenwirkungen können zunehmen und es nützt in Folge nichts, die Dosis zu erhöhen.

Serotonin ist als Modulator an sehr vielen funktionellen Systemen wie der Affekt- und Impulsregulation, an der sensorischen Reizverarbeitung und an kognitiven Prozessen beteiligt und wirkt hier als eine Art Regulator.

Dopamin wirkt insbesondere bei kognitiven Prozessen vor allem im Kurzzeitgedächtnis. Untersuchungen ergaben, dass sich das System regeneriert, es aber nicht er-

wiesen ist, ob die funktionellen Auswirkungen auch voll reversibel sind (vgl. Gouzoulis-Mayfrank, 2003, S. 10-13).

Ähnliche Prozesse des substanzlosen Rausches laufen auch im Gehirn ab und wirken sich auf das sogenannte Belohnungssystem aus. Das Belohnungssystem ist für unser Wohlbefinden zuständig. Wenn hier Dopamin ausgeschüttet wird, empfinden wir eine Art Glücksgefühl. Haben wir einmal erlernt wie wir es auslösen können, zum Beispiel durch natürliche Stimulierung wie Musik, Nahrung, schöne Bilder und eine angenehme Atmosphäre, verhalten wir uns fortan so, dass wir erneut belohnt werden. Die Folge ist ein erhöhter Dopaminaustausch zwischen den Hirnarealen, welcher erneut ein Wohlgefühl auslöst (vgl. Ärzte Zeitung, 2008).

Laut Korte kann Rausch auch durch Halluzination, gesteigerte Erregung oder aber auch durch Meditation und Entspannung hervorgerufen werden (vgl. Korte, 2007, S. 36).

Neurophysiologische und biochemische Prozesse können auch durch Schlafenzug oder überhöhten Sauerstoffgehalt im Blut ausgelöst werden.

Verschiedentlich wird berichtet, dass zwar die inhaltliche Ausgestaltung veränderter Bewusstseinszustände sehr differiert, aber die Auslöser solcher Zustände auf die gleichen Prinzipien zurückzuführen sind. Wenn die sensorischen Reize, die wir mit unseren Sinnen erfassen, unter den Normalpegel abfallen oder über ihn hinaus gehen, kommt es zu bewusstseinsverändernden Zuständen. Dies geschieht durch eine Intensivierung oder Reduktion der Aufmerksamkeit und Anteilnahme (vgl. Legnaro, 1996; Ludwig, 1972 zit. n. Korte, 2007, S.36).

„Rauschinduzierende Substanzen sind weltweit seit Jahrtausenden in Kulturen verwurzelt. Sie wurden und werden in Ritualen zu magischen und religiös-kultischen Zwecken eingesetzt.“ (Effmert, 2010, S. 21)

Erwähnenswert erscheint noch, dass sich die Hirnregionen, die für Rauschzustände zuständig sind, auf der rechten Hirnhälfte befinden.

Um ein Verständnis für Rausch als Entgrenzung zum Alltag zu begründen, wird im folgenden Kapitel eine kurze Abhandlung der Bedeutung des Rausches und deren Verwobenheit mit der jeweiligen Kultur in der Menschheitsgeschichte ausgeführt.

## 2.2 Rausch in historischer Perspektive

Zunächst muss die Komplexität des folgenden Kapitels aufgezeigt werden. Kühberger überdenkt die „Sinnbildung durch Zeiterfahrung“. Dabei meint er, dass Vergangenheit bereits durchlebte menschliche Erfahrungen spiegelt, die zur Orientierung im Heute und Morgen dienen sollen. Dabei ist man aber immer auf das Auffinden von geeigneten Quellen angewiesen, die einen möglichst objektiven Einblick geben sollen. Dem Rauschbegriff werden immer unterschiedlichste Wahrnehmungs- und Deutungsmuster zugrunde liegen, vor allem aber dann, wenn bei der Bearbeitung die verschiedensten kulturellen (Rausch-)Räume betreten werden. So wird die Subjektivität des Folgenden betont (vgl. Kühberger, 2010, S. 69-70).

Koller meint, dass jene die eine rauschfreie Menschheit fordern, an der Alltagswirklichkeit vorbeigehen und dabei übersehen, dass die Menschheit im rein nüchternen Zustand freudlos, ohne Fest- und Ausnahmesituation, kollektiv deprimiert wäre. Derjenige der das Ventil Rausch bekämpft sollte vielmehr jene Ursachen angehen, die dieses Ventil überhaupt nötig machen, nämlich eine rationalisierte, moralische Welt, in der vor dem Menschsein der Leistungsgedanke steht.

„Denn in Wahrheit ist nicht der Rausch das Problem, sondern der *Verlust seiner Verankerung in einem Kultursystem* – was zu Unkontrolliertheit, Vermassung und Verflachung führt.“ (Koller, 2012, S. 18)

Darum wird der folgende historische Überblick versuchen die Entfernung von dieser *Verflechtung von Rausch- und Kultursystem* wiederzugeben. Dabei wird insbesondere auf die geschichtliche Entwicklung des Alkoholrausches genauer eingegangen, da er am ehesten unserem Kulturkreis entspricht.

„Jede Gesellschaft hat die Genuß- (sic!) und Rauschmittel, die sie verdient, die sie braucht und die sie verträgt. Für die abendländische Kultur ist seit der Antike der Alkohol *das* Rauschmittel. In welchen Formen er auch genossen wird - als Wein, Bier oder Branntwein -, er ist so fester Bestandteil unserer Kultur geworden, daß (sic!) wir sie uns ohne ihn nicht mehr vorstellen können.“ (Schivelbusch, 1997, S. 215)

Doch die Geschichte beginnt viel früher. Feigl findet bereits in der Jäger- und Sammlerzeit ein religiös-rituelles Konsumverhalten (vgl. Feigl, 2010, S. 17).

Koller führt das noch genauer aus und berichtet, dass die Jäger/innen und Sammler/innen der Frühzeit auf eine alkaloidhaltige Pflanze bissen und bald begriffen, dass dies der *Entspannung* wie auch der *Gottesschau* dienlich war. Fortan wurde die Pflanze unter das Kuratel des Schamanen, respektive der weisen Frau, gestellt. Diese berauschte sich zur Kontaktaufnahme mit der jeweiligen Gottheit entweder stellvertretend für den Stamm, oder die ganze Gemeinde berauschte sich nach strengen rituellen Vorschriften unter der Obhut des Schamanen/der Schamanin.

Die von Priestern durchgeführten Messopfer mit Brot und Wein zeugen noch heute von dieser stellvertretend für das Volk durchgeführten „Gottesschau“. Es scheint in Vergessenheit geraten zu sein, dass dabei oft auch Weihrauch verwendet wurde, der Wirkstoffe ähnlich dem Haschisch enthält.

Rund um den Globus gibt und gab es Rauscherfahrungen, die alle gemeinsam einen enormen Aufwand und Entbehrungen benötigten, damit sie überhaupt möglich sind bzw. waren. Seien es die Huichol, ein Indianerstamm in der mexikanischen Sierra Madre, die jährlich 400 Kilometer zu ihrem „Berauschungsort“ wandern, oder afrikanische Stämme, die vor ihren Rauschritualen genau festgelegte Bewegungsabläufe ausüben, oder Ceylonische Männer, die sich mit einem Tanz berauschen, der stundenlanges belasten der Fußballen voraussetzt (vgl. Koller, 2012, S. 18-21).

„All diese Rituale sind also mit derart hohem Einsatz und enormer Disziplin verbunden, dass sie gemeinsam mit der sie umgebenden Abgrenzung vom Alltagsleben leichtfertiges Umgehen mit Drogen verhindern und die Suchtgefahr bannen.“ (Koller, 2012, S. 21)

Ähnlich sind zunächst auch die Drogenrituale im europäischen Großraum Regeln unterworfen, oder zeugen von einer kulturellen Verwobenheit. In der griechischen Antike erscheint der Rausch am deutlichsten in seiner unterschiedlichen Funktionalisierung.

Korte betont, dass Rausch als Medium der Annäherung an die Göttlichkeit innerhalb religiöser Rituale eingesetzt wurde und der philosophischen Erkenntnis diene. Die

religiös spirituelle Seite des Alkoholrausches, erlangte in den *Dionysien* besondere Bedeutung. Einmal im Jahr, wurde zu Ehren des Weingottes Dionysos ein Fest abgehalten (vgl. Korte, 2007, S. 50).

Überdies hatte der Wein auch soziale, alltägliche Funktionen. So berichtet Papajorgis dass Wein zu kredenzen als besonderer Ausdruck von kameradschaftlicher Herzlichkeit, von Gastfreundschaft und friedlicher Gesinnung gegenüber Schiffbrüchigen oder Reisenden galt (vgl. Papajorgis, 1998, S. 25).

Spode betont, dass auch bei den Griechen, Berausung strengen Regeln unterworfen war. Beim Symposion bestimmte der gewählte Symposiarchos das Trinktempo und Mischungsverhältnis. Den Wein pur zu trinken galt als Kennzeichen des Säufers (vgl. Spode, 1999, S. 44).

Erste Anzeichen der Zweckentfremdung des Rausches mit dem jeweiligen kulturellen Kontext erkennt Koller in der Spätphase der römischen Kultur. Sie ist Zeugnis davon, dass Trunkenheit an sich keineswegs als Schande galt, ironischerweise aber vom Untergang der Kultur ablenken sollte. Opium und Haschisch waren leicht verfügbar und es wurde versucht, das Volk mit Hilfe von Brot und Spielen bei Laune zu halten. Nicht zufällig war es gerade diese Kultur, die ihre Götter aus dem Gesamtzusammenhang rissen und zweckdienlich funktionalisierten (vgl. Koller, 2012, S. 21).

Spode beschreibt die kultischen und sozialen Bedeutungen der germanischen Trinkgelage. Das Zutrinken und Erwidern des Zutrunks symbolisierten den Bundesschluss der Teilnehmer untereinander und der Menschen mit den Göttern und Ahnen. Auch hier kontrollierten Rituale den prekären Übergang vom Profanen zum Heiligen. Beim Gelage wurden wichtige Beschlüsse gefasst, da es Gemeinschaft und Ekstase schuf. In der Transzendenzerfahrung, die der Ekstase einherging, vermutete man zugleich die Quelle der Erkenntnis. Das Gelage war zumeist waffentragenden Männern vorbehalten (vgl. Spode, Alkoholische Getränke, 1999, S. 36).

Holzer zitiert den römischen Historiker Tacitus aus dem Jahr 98, welcher die damit verbundenen Probleme verdeutlicht:

„Den Tag und die Nacht durch Saufen zu verhängen, bringt keinem Schimpf. Die, wie eben unter Trunkenen, häufigen Zwiste werden selten mit Schimpfreden abgetan, häufiger mit Mord und Wunden. [...]“ (Holzer, 2012, S. 15)

Im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit, sorgte das Christentum laut Spode für die flächendeckende Verbreitung des Weines. Er war als Trankopfer für den Kultus des Abendmahls unerlässlich. Daher sorgten vor allem Mönche für deren breiten Einsatz (vgl. Spode, 1999, S. 46).

Die sozio - und psychohygienische Funktion der strengen Bräuche und Rituale zeigt sich laut Koller im Mittelalter besonders deutlich in der Fastnacht. Während dieser war alles erlaubt was sonst verboten war. So fanden bis in das 12. Jahrhundert sogenannte „Eselsmessen“ statt. Bei diesen wurde, unter Beiwissen und Einverständnis des Bischofs, kurzerhand ein Esel auf den Bischofsstuhl gesetzt. Im sakralen Kirchenraum wurde anschließend gevöllert, getrunken und lustern getanzt, um anschließend die Macht der kirchlichen Rituale im Jahreskreis erneut auf sich zu nehmen (vgl. Koller, 2012, S. 22).

Mit der Industriellen Revolution und dem damit verbundenen Identitätsschock der Trennung von Arbeits- und Wohnwelt, begann sich die Frustvertreibung durch Alkohol epidemisch auszubreiten. Die Kultur- und Sozialgeschichte des Alkohols beschreibt Spode unter anderem in der Bekämpfung des Branntweines.

Die Epidemie begann zunächst schleichend, denn um 1700 war Branntwein noch ein Getränk des Luxus, das von der Freigiebigkeit des Gutsherrn, sowie auf Ernte- und Festtage abhängig bzw. beschränkt war. Die Herstellung gestaltete sich mühsam, da sie technisch unausgereift und somit unergiebig war. Sie ging mit hohem Energie- und Rohstoffaufwand von Getreide einher und war im Wesentlichen auf Städte beschränkt. Trotz eines ersten starken Verbraucheranstieges, galt Branntwein noch nicht als grundlegende allgemeine Bedrohung.

Auch die Schulmedizin stufte in dieser Zeit, trotz zunehmender Besorgnis über akute und längerfristige Folgen, Branntwein nicht als gefährlich ein. Erst mit dem Übergang von der Getreide- zur Kartoffelbrennerei kam es zu einer Verbesserung der Herstellung. Diese ging zeitgleich mit der Industrialisierung einher. Folglich entstanden niedrigere Entstehungskosten, die zu einer höheren Verfügbarkeit führten. So kam es zur Verbreitung des Branntweines in vielen Bevölkerungsschichten, auch auf dem Land, und somit zu ernstzunehmenden Schwierigkeiten (vgl. Spode, 1993, S. 150-151).

Schivelbusch betont das eskapistische Motiv der Berausung als Sorgenbrecher, da das soziale Elend unermässlich schien. In keiner anderen Klasse als der

Arbeiterklasse, haben sich archaische Trinkrituale wie Zutrinken und Wetttrinken so lebendig gehalten. Doch die Arbeiter/innen tranken nicht aus Lebensüberschwang, sondern um sich für ein paar Stunden vom Elend zu dispensieren. Branntwein machte der traditionellen Trinkkultur den Garaus und dies hatte einschneidende Folgen, da es zu einer Beschleunigung des Rausches kam. Anstelle des Alkoholrausches trat die Alkoholbetäubung. Der Konsum von Branntwein lieferte keine soziale Berausung sondern alkoholische Betäubung. Damit begann das einsame Trinken. Vergleichsweise dazu fand es in anderen Zeiten und Kulturen meist kollektiv statt (vgl. Schivelbusch, 1997, S. 160-171).

Ähnlich beschreibt auch Spode die hohe Motivation der Menschen, Branntwein zu konsumieren. Er betonte die prestigeträchtige Eigenschaft von Branntwein als das Getränk der Städter/innen, die für das Bürgertum stand, dessen Privileg es war, sich zu betrinken wann immer sie Lust dazu hatten und nicht auf die Freigiebigkeit der Gutsherr/innen angewiesen war. Hinzu kam Existenzunsicherheit, fehlende Aufstiegschancen, Armut und hohe Sterblichkeit. All das forderte eine sofortige Bedürfnisbefriedigung, ein spontanes Auskosten der Genüsse, wozu auch ein entsprechendes Trinkverhalten gehörte. Branntweinkonsum demonstrierte Geldbesitz, Stärke, Verbundenheit und Exzesse. Durch den Rausch eröffnete sich den Trinker/innen eine andere Welt, kurzfristig vielleicht auch eine angenehmere. Die „Schrankenlosigkeit“ der neuen Wirtschaftsordnung gab quasi den Weg frei zur schrankenlosen Trunkenheit (vgl. Spode, 1993, S. 195-196).

„Die Maximierung der Wirkung, die Beschleunigung und die Verbilligung machen den Branntwein zu einem genuinen Kind der Industriellen Revolution.“ (Schivelbusch, 1997, S. 165)

Das 20. Jahrhundert, die Epoche der rasenden Entwicklung, tat laut Koller das Übrige dazu. Rausch bekam endgültig einen wirtschaftlichen und politischen Marktwert, der bis heute anhält. Die illegale Drogenindustrie nimmt derzeit den dritten Rang in der Weltwirtschaftspolitik ein. Die Berausung ist endgültig *entheiligt* und ihrer psychosozialen Bedeutung enthoben. Rausch ist zum *berechenbaren Planungsfaktor* geworden (vgl. Koller, 2012, S. 22).

**Dieser kurze Überblick zeigt, dass der Wunsch nach einer drogenfreien bzw. rauschfreien Gesellschaft ein Produkt der Moderne ist. Denn beinahe alle tradi-**

tionellen Gesellschaften zeugen von Rauscherfahrungen mit oder ohne psychoaktiver Substanzen, eingebettet in deren jeweiligen eigenen kultischen Ritualen (vgl. Holzer, 2012 S. 17).

Vor allem die frühzeitlichen Rituale, bei denen Initiatoren diese Räusche unter hohem Einsatz und mit enormer Disziplin kompetent begleiteten, zeugen davon.

Feigl stellt fest, dass Drogen also letztendlich in ihrem jeweiligen kulturellen Kontext ganz unterschiedliche Behandlungen und Bedeutungen erfahren haben. Toleriert wird dieser Umgang aber nur, wenn er auch eine kulturell und gesellschaftlich akzeptable Bedeutung und Funktion erhalten hat. Die Unterscheidung zwischen illegalen und legalen Drogen hängt primär von den jeweiligen gesellschaftlichen, ökonomischen, politischen und kulturellen Rahmenbedingungen ab und beruht letztendlich mehr auf den gesetzgeberischen bzw. politischen Motiven als auf wissenschaftlichen Erwägungen.

Zeugnis hiervon ist der Alkoholkonsum, der in Industriegesellschaften eine sozialintegrative Funktion besitzt und daher im Prinzip „toleriert“ wird. Illegale Substanzen und deren Konsum wird aus juristischer Sicht hingegen als missbräuchlich betrachtet (vgl. Feigl, 2010, S. 18-19).

Auch, wenn beim soeben ausgeführten historischen Überblick schon mögliche Motive für ein Rauschbedürfnis erwähnt wurden, bedarf es an dieser Stelle noch einer genaueren Analyse im nächsten Kapitel.

### **3 Der Rausch: Bedürfnisse und Motive**

Vor einigen Jahren warb ein österreichischer Mobilfunkdienstleister für ein „rauschfreies“ Netz. Verwendet man diesen Begriff in einem anderen Kontext könnte man meinen, dass der Großteil der Gesellschaft besonders der Jugendlichen, gar nicht be-

strebt danach ist, rauschfrei zu leben. Auch mit Blick auf die Geschichte des Rausches zeigt sich, dass veränderte Bewusstseinszustände scheinbar immer notwendig waren und sind, um die jeweiligen gesellschaftlichen Zustände überhaupt ertragen zu können. Präventionsprogramme, die einen „rauschfreien“ Zustand anstreben und einen Verbotsdiskurs, der im Namen der Gesundheit Abstinenz propagieren, dabei aber gleichzeitig keine Alternativen zur Entspannung und Distanzierung von den vorhandenen Alltagskonstruktionen anbieten, werden vermutlich zum Scheitern verurteilt sein. Denn trotz negativer Problematisierung und internalisierten Ängsten begeben sich Jugendliche immer wieder in Rauschzustände.

Vom Rausch scheint laut Korte eine Faszination auszugehen, denn trotz Sucht, Flucht und Angst vor Kontrollverlust, wird dieser Zustand in unserer Gesellschaft immer wieder gesucht und gelebt (vgl. Korte, 2007, S. 112).

Im Folgenden wird versucht, den Leser/innen einen Einblick über die Faszination, den zugrunde liegenden Motiven und der Funktion von Rausch zu geben.

### **3.1 Multivariate Theorien**

Petratis et al. stellen in ihrem Artikel die gängigen multivariaten Theorien hinsichtlich eines experimentellen Substanzkonsums vor. Dabei beobachten sie, dass nicht alle Jugendlichen Konsument/innen werden, aber diejenigen die es tun, vor der Substanzabhängigkeit eine Phase des experimentellen Konsums durchlaufen. Sie kommen zum Ergebnis, dass viele verschiedene Gründe zum Beispiel extreme wirtschaftliche Benachteiligungen, bestimmte psychologische Merkmale, elterlicher Alkoholismus, geringe familiäre Bindung, Schulversagen, Entfremdung und Rebellion, um nur einige zu nennen, wie Puzzleteile für einen experimentellen Substanzkonsum verantwortlich sind.

Petratis et al. folgern daraus, dass es schwierig ist, ein eindeutiges Bild hinsichtlich der Gründe für einen Substanzkonsum und somit Rauschzustand zu bekommen und empfehlen daher, die in ihrem Artikel angeführten 14 verschiedenen Theorien miteinander zu vergleichen. Es würde einen einzelnen Autor überfordern und den Rahmen

dieser Arbeit sprengen, dieser Empfehlung nachzukommen und einen Vergleich der einzelnen Theorien hinsichtlich ihrer Unterscheidungen, Überlappungen, Ähnlichkeiten und deren Lücken zu erstellen. Der Vollständigkeit halber sind sie hier angeführt:

- *Theorien zu kognitiven Ursachen*  
Theorie der überlegten Handlungen (theory of reasoned action – TRA)  
Theorie des geplanten Verhaltens (theory of planning behavior – TPB)
- *Theorien zu sozialen Lernprozessen*  
Soziale Lerntheorie (social learning theory – SLT)  
Sozial kognitive / Lerntheorie (social cognitive / learning theory – SC/LT)
- *Theorien zu familiären Voraussetzungen*  
Theorie der sozialen Kontrolle (social control theory – SCT)  
Modell der sozialen Entwicklung (social development model – SDM)
- *Theorien zu intrapersonalen Eigenschaften und Persönlichkeitsmerkmalen von Jugendlichen*  
soziales Ökologiemodell (social ecology model – SEM)  
Selbst-Beeinträchtigungs Theorie (self-derogation theory – SDT)  
Mehrstufiges soziales Lernmodell (multistage social learning model – MSLM)  
Familien Interaktions Theorie (family interaction theory - FIT)
- *Integrative Theorien zu kognitiven Lernen, Engagement, intrapersonalen Einflüssen*  
Problem-Verhaltens Theorie (problem-behavior theory – PBT)  
Peer Cluster – Theorie (peer cluster theory – PCT)  
Sher´s Modell der Verwundbarkeit (Sher´s model of vulnerability)  
Domain – Modell

(vgl. Petraitis, Flay & Miller, 1995, S. 69)

Diese, doch eher defizitorientierte, Sichtweise Petraitis et al. legt unter anderem die Überlegung, beziehungsweise den Ruf, einer Konsumkompetenzvermittlung für alle Jugendlichen nahe. Berthel erwähnt, dass der Begriff Kompetenz in den verschiedensten Feldern unserer Gesellschaft wichtig geworden ist. Demnach wird eine Person als kompetent bezeichnet, wenn sie über Wissen verfügt und dieses Wissen in unterschiedlichen Situationen verantwortungsbewusst einsetzen kann (vgl. Berthel & Gallego, 2014, S. 20).

Um Rauscherfahrungen zu guten und gelungenen werden zu lassen, braucht es auch eine substanz- und verhaltensspezifische (Rausch-) Konsumkompetenz. Daher wird diese Kompetenz an dieser Stelle genauer definiert.

### **3.1.1 (Rausch-) Konsumkompetenz**

Im Zentrum der SuchtAkademie 2013 stand laut Reinhard der Begriff der Konsumkompetenz. Dabei wurde folgende Begriffsbestimmung definiert:

“Unter Konsumkompetenz verstehen wir die Fähigkeiten, welche dem/der Einzelnen dabei helfen, das Konsumverhalten so zu gestalten, dass die eigene körperliche, geistige und soziale Gesundheit des Umfelds erhalten wird. Bezogen auf den Suchtkontext besteht die Konsumkompetenz einer Person in ihren Fähigkeiten zu einem gesunden Umgang mit all jenen psychoaktiven Substanzen und Verhaltensweisen mit Abhängigkeitspotential, welche in ihrem persönlichen Lebensumfeld verfügbar sind. [...] Konsumkompetenz ist als ein Bündel von Kompetenzen zu verstehen, die jeweils spezifisch auf den Umgang mit einer bestimmten Substanz oder Verhaltensweise gerichtet sind. Konsumkompetenz setzt substanz- und verhaltensbezogenes Wissen voraus. Sie kann je nach Substanz und Verhaltensmuster unterschiedlich gut entwickelt sein und in unterschiedlichen Konsumhaltungen resultieren. Vollständige Abstinenz, genussorientierter Konsum oder auch kontrollierter Risikokonsum sind mögliche Ausprägungen.” (Reinhard & Vögeli, 2014, S. 24)

In den folgenden Unterkapiteln werden weitere Bedürfnisse und Motive, warum Jugendliche einen Rausch eingehen und gerne aufsuchen, angeführt. Bekommen Jugendliche die soeben angeführten (Rausch) Konsumkompetenzen vermittelt, können sie sich in diesen bewähren. Mithilfe dieser Fähigkeiten, werden Rausche bewältigbar und können zu gelungenen und guten Rauscherfahrungen werden.

## 3.2 Umgang mit Rausch als Entwicklungsaufgabe

Feigl betont, dass seit jeher drei Gebrauchsweisen von psychoaktiven Stoffen angewandt wurden.

Der *religiös-rituelle*, der *medizinische* und der *hedonistisch-alltägliche* Gebrauch. Gerade letzteres Motiv, quasi ein Spaßmotiv, spielt im Bereich des Freizeitdrogenkonsum eine wesentliche Rolle und ist meist auf eine bestimmte Lebensphase im Jugend- oder jungen Erwachsenenalter beschränkt (vgl. Feigl, 2010 S. 17).

Erdheim beschreibt den allgemeinen Erfahrungshunger der Adoleszenz und den für diese Lebensperiode charakteristischen inneren Druck, neue Erfahrungen machen zu müssen. Es sind vor allem drei psychische Prozesse, die die Erfahrungswelt des Individuums beschäftigen und mögliche Motive für ein Rauschbedürfnis darstellen:

- Die *triebhaft Entwicklung*. Der Heranwachsende wird durch das Inzestverbot gezwungen, sein bisheriges Liebesobjekt aufzugeben, seine Grenzen zu erweitern und das Fremde begehrens- und liebeswert zu finden. Im berauschten Zustand fallen diese Grenzüberschreitungen leichter.
- Die *Größen- und Allmachtsphantasien* und der daraus entspringende Wunsch größer, stärker, gescheiter, sportlicher und schöner als die anderen zu sein, lassen dem Individuum oft keine andere Wahl als die der Grenzüberschreitung. Dazu gehört auch der Rausch, der die Größe und Allmacht des Pubertierenden bestätigen soll.
- Der *Generationskonflikt als Stressor*, der in einer Zeit stattfindet, in der sich Eltern und Erziehungsberechtigte in Harmonie und Einverständnis mit ihren Kindern suhlen.

Ein Rauschzustand bietet den Heranwachsenden hier eine klare Möglichkeit der Abgrenzung (vgl. Erdheim, 2010, S. 35-36).

Settertobulte beschreibt ein weiteres Motiv jugendlichen Experimentierens als *Spiegelbild* elterlichen Verhaltens.

„Die Lebensphase Jugend ist geprägt von der unabwendbaren Entwicklungsaufgabe, vom Kind zum Erwachsenen zu werden.“ (Settertobulte, 2010, S. 74)

Dies bedeutet, dass bis zur Entstehung eines erwachsenen Selbstbildes mit all jenen Merkmalen, Symbolen und Verhaltensweisen experimentiert wird, welche Adoleszente als vermeintlich erwachsen erlebt und erfahren haben. Jugendliche sind deshalb Spiegelbild der Erwachseneneneration, da diese während der gesamten Kindheit das Bild von Erwachsenen entscheidend prägten. Eine der wichtigsten Aufgaben auf dem Weg vom Kind zum Erwachsenen ist die eigene Identitätsfindung. Das Finden einer eigenständigen Lebensgestaltung und –planung läuft unter anderem mit dem Ausprobieren subkultureller Lebensstile einher. Dabei ist die Freundesgruppe ein wichtiges soziales Setting, in dem Entwicklungserfahrungen gemacht werden können (vgl. Settertobulte, 2010, S. 74-78).

### **3.3 Multifaktorielle Genese**

Für die Motivation sich einen Rausch zuzufügen, spielen für Starzer zahlreiche Einflüsse und Faktoren, beziehungsweise deren Wechselwirkung (multifaktorielle Genese) eine Rolle (vgl. Starzer, Uhl, Puhm, Strizek, Auracher, & Kampusch, 2010, S. 36).

Koler beschreibt einige Beispiele für Merkmale der Person, des Umfelds und der Substanz, die einen Einfluss auf den Alkoholkonsum haben können. Unter anderem gehören Informationsstand, Gesundheit, Bedürfnisse, Wünsche, Einstellungen, genetische Disposition und Lebenserfahrungen des Individuums dazu.

So schützen ein gutes Selbstwertgefühl, niedrige Risikobereitschaft oder die Fähigkeit, Probleme aktiv anzugehen, vor einem problematischen Alkoholgebrauch. Fehlendes Wissen um Risiken, eine geringe Konfliktfähigkeit, ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Erlebnissen (sensation seeking) hingegen, sind Beispiele für einen problematischen Gebrauch. Auch das Erwartungsmotiv, sich im Rausch besser zu fühlen spielt eine Rolle.

Koler betont auch den Einfluss der Substanz. Je besser diese Verfügbar ist, desto höher die Konsumwahrscheinlichkeit. Außer Acht darf auch nicht das soziale Umfeld gelassen werden. Fehlende Bezugspersonen, wenig oder schlechte Entwicklungsper-

spektiven oder fehlende vertrauensvolle Freundschaftsbeziehungen sind weitere Beispiele für ein Bedürfnis nach Rausch (vgl. Koler, 2014, S. 24-25).

### **3.4 Rauschkonstruktionen: Ergebnisse aus qualitativen Interviewstudien**

Die Interviewstudie von Korte stellt acht verschiedene Funktionen von Drogenrausch und Motivation zur Berausung fest. Dabei erkennt die Studie bei ihren Interviewpartner/innen Themenbereiche, in denen Rausch auch immer wieder losgelöst und übergeordnet von der konsumierten Substanz in Bezug zu seinen unterschiedlichen Funktionen erscheint. Es sei an dieser Stelle darauf hin gewiesen, dass es sich hierbei um subjektiv empfundene Aussagen handelt.

- *Bewusstseinsweiterung und Erkenntnis*  
Zu einer Funktion des Rausches gehört die Erweiterung des Bewusstseins, die zu Erkenntnisgewinn beiträgt. Sinnfindung, Orientierung oder Selbsterkenntnis können den Individuen helfen, nachhaltige Veränderungen herbeizuführen. Erkenntnisgewinn geschieht im sozialen Kontakt. Rausch dient vor allem als Hilfsmittel, diesen Kontakt zu ermöglichen, aber auch als Möglichkeit, in andere Bewusstseinssebenen eindringen zu können.
- *Hedonismus und Lustgewinn*  
Rausch vermittelt ein Wohlgefühl und befriedigt den Wunsch nach genussvollem Erleben. Er vermittelt Freude und Spaß.
- *Entspannung und Erholung*  
Rausch dient als Hilfsmittel zur Entspannung und fungiert als Möglichkeit, sich vom Alltag zu erholen, beziehungsweise von ihm abzuschalten oder Stress abzubauen.
- *Gruppe und Interaktion*  
Den Interviewpartner/innen wird im Rausch die Interaktion und Kommunikation innerhalb der Gemeinschaft erleichtert. Rausch hat eine ritualisierte, kollektive Funktion. Er vermittelt ein Gefühl der Geselligkeit und Zugehörigkeit. In ihm werden Hemmschwellen und Barrieren leichter überwunden.

- *Individuelle Befreiung*  
Rausch wird in dieser Kategorie die Möglichkeit zugeschrieben, besser aus sich heraus zu gehen. Er vermittelt ein Gefühl der Enthemmung, persönlicher Freiheit und innerer Leichtigkeit. Verhaltensanforderungen seitens der Umwelt verlieren im Rausch an Bedeutung.
- *Grenzerfahrung, Peak Experience*  
Die Interviewpartner/innen berichten von angenehmen Grenzerfahrungserlebnissen, in denen sie ein Gefühl vermittelt bekamen, als ob sie die Realität überwinden oder andere Dimensionen erleben konnten. Im Rausch werden Grenzen überschritten beziehungsweise hinter sich gelassen. Das Wegkommen verdeutlicht seine Alltagstranzendenz.
- *Kompensatorische und selbstheilende Funktion*  
Rausch übernimmt die Funktion, negative Emotionslagen zu kompensieren und auszugleichen. Wobei hier Rausch durchaus im Sinne einer Selbstheilung oder eines Selbstheilungsversuches gesehen werden kann.
- *Kreative Inspiration und erhöhte Produktivität*  
Rausch scheint bei einigen Interviewpartner/innen eine phantasiebeflügelnde Wirkung zu entfalten (vgl. Korte, 2007, S. 171-187).

### **3.5 Rausch als Sehnsucht: die Urformen als Motiv**

Nach Bruns gibt es zwei Urformen des Rausches, den *sexuellen* und den *aggressiven* Rausch. Sie gehören zur psychophysischen Grundausstattung des Menschen und sind von einer Verengung der gesamten Aufmerksamkeit und Affektivität auf ein Objekt oder eine Situation hin, gekennzeichnet (vgl. Bruns, 2002, S.21-23).

Jeder herbeigeführte Rauschzustand, versucht letztlich diese zwei *Urformen des Rausches* nachzuahmen, zu ersetzen oder zu steigern. Dies geschieht durch *Transzendenzerfahrungen*.

Im erotisch-sexuellen Rausch führen diese Transzendenzerfahrungen zu einem Erlebnis völliger Einheit und Harmonie, einem Gefühl der Verschmelzung mit der Partnerin/dem Partner und der Welt.

Im aggressiven Rausch führt dieses Transzendenzerlebnis zur Befreiung von Angst und Schmerzen.

Lenaro spricht durch den Blick auf Kulturgeschichte, Soziologie, Ethnologie und Anthropologie von einem Grundbedürfnis und einer Grundsehnsucht nach Rausch. Da alle Kulturen zu allen Zeiten Rauschzustände bewusst aufgesucht haben und eingegangen sind, geht er davon aus, dass dieses Bedürfnis nach Bewusstseinsveränderung als unvermeidbare, triebhafte Konstante gesehen werden muss (vgl. Legnaro, 1982 zit. n. Niekrenz, 2011, S. 44).

Die Sehnsucht nach Einheit und Harmonie, nach Befreiung von Angst und Schmerz ist groß, vor allem wenn Jugendliche in einer Welt aufwachsen, die von Unsicherheit und Umbrüchen geprägt ist. Burns beschreibt die menschliche Existenz zudem nicht als eine leichte und unbeschwerte, sondern eine voller Bedrohungen und Gefahren. Daher ist die Sehnsucht nach diesen Transzendenzerfahrungen, die letztlich eine *Abkehr vom Alltäglichen* bedeuten, groß (vgl. Bruns, 2002, S. 21-23).

„Die Berausung kann als Zustand der körperlichen Dissoziation betrachtet werden, mit dem die Jugendlichen die von ihnen dissoziiert erlebte soziale Realität symbolisch wiedergeben. Dauglas geht davon aus, dass die Erfahrung des „aus den Fugen Geratens“ typischerweise bei den „Übergangsriten“ der Adoleszenz zur Darstellung gebracht wird (...) auch als Folge und Indikator der zunehmenden „Unartikuliertheit der sozialen Organisation,“ – der zunehmenden Individualisierung, des zunehmenden „Todes des Sozialen“. (Eisenbach- Stangl, Bernardis, Fellöcker, Haberhauer- Stidl, & Schmied, 2008, S. 180)

Hinzu kommt, dass mit der heute sehr ausgeprägten Individualisierung des Einzelnen, ein Wertekosmos an Bedeutung gewinnt, der von einer Angst des Verlustes der Ich-Kontrolle, verursacht durch Rauschzustände, geprägt ist.

Auch der gegenwärtige ambivalente Umgang moderner Gesellschaften mit Rausch und Ekstase, macht es Jugendlichen nicht gerade leichter. Einerseits wird zwischen illegalisierten und legalen Substanzen unterschieden und nicht ärztlich kontrollierter Konsum als missbräuchlicher Drogenkonsum bezeichnet. Andererseits gelten im Umgang mit legalisierten Substanzen situationsspezifische Rauschnormen, die mit einem großen Maß an Selbstdisziplin verbunden sind (vgl. Legnaro, 1982 zit. n. Niekrenz, 2011, S. 45).

Es darf einen nicht wundern, wenn sich Jugendliche in einer Welt die nicht so sicher strukturiert und geordnet ist, wie sie zu sein vorgibt immer wieder Möglichkeiten suchen, sich zu berauschen und dem Alltäglichen zu entrücken.

„Denn je steiler und vorhersehbarer, je enger und kälter unsere Lebensumwelt wird, desto mehr bricht die Sehnsucht nach dem Archaischen, nach dem ganz Anderen, dem Außeralltäglichen auf.“ (Koller . 2012, S. 16)

Zahlreiche Funsportarten gelten als Beispiel für diese archaische Suche nach dem Außergewöhnlichen.

„Um die Routine des Alltags zu verlassen, wird nicht nur getrunken, gekifft oder geschnupft, sondern auch geboardet, geklettert, gejoggt, getanzt und gebikt oder geschattet, gespielt, geliebt, gelesen und Fernsehen geschaut.“ (Koler, 2008, S. 17)

Doch diese Aktivitäten können laut Bruns zwar rauschartige Empfindungen und lustvolle Levitations- und Entgrenzungsempfindungen auslösen, bieten aber nur ein begrenztes Transzendenzerlebnis. Die tiefe Erfüllung der Triebbefriedigung bleibt letztlich aus. Daher bezeichnet Bruns diese künstlich herbeigeführten Rauschzustände als *inkompletten Rausch*, da er nur einen Teil der Elemente des Urrausches enthält. Jene Elemente, die im Menschen aus den natürlicherweise innewohnenden Fähigkeiten entstehen fehlen (vgl. Bruns, 2002, S. 94-96).

**Die soeben angeführten zahlreichen Bedürfnisse nach Rausch zeugen und bestätigen dessen Berechtigung. Zahlreiche Faktoren, Bedürfnisse und Wünsche spielen zusammen und erzeugen geradezu eine Sehnsucht nach Alltagsentgrenzung durch Rauscherfahrungen.**

**Hinzu kommen die Urformen des Rausches die zur psychophysischen Grundausstattung des Menschen gehören. Es entsteht der Eindruck dass Jugendlichen gar nichts anderes übrig bleibt, als sich zu berauschen.**

**Berthel betont, dass Rausch, nicht nur bei Jugendlichen, als Phänomen gewertet werden muss, welche die seelische Entwicklung auch unterstützen, die Seinsmöglichkeiten erweitern und deren Leben bereichern kann. Die Einnahme von diversen Substanzen, aber auch substanzlose Entgrenzungsmöglichkeiten wie Sport, Sexualität, Spiel oder Meditation, wird eine bewusstseinsweiternde Fähigkeit zugesprochen. Sind User/innen im**

Umgang damit zu wenig informiert oder noch zu wenig kompetent, birgt dies auch Gefahren. Mit dieser Aussage kommt unterschwellig die Botschaft durch: Kompetent ist, wer gesund lebt und Rausch vermeidet. Im Begriff der Konsumkompetenz schwingt die Forderung nach Mäßigung und Verzicht mit. Ein echter Rausch geschieht aber ausserhalb der Mäßigung und überschreitet immer ein Stück weit Grenzen. Konsumkompetenz propagiert einen gesunden Umgang mit Drogen, Alkohol, Medien, Risiken und Konsumgütern. Die permanenten Informationen über mögliche Gefahren von potentiell gesundheitsschädlichen Substanzen beziehungsweise Verhaltensweisen, lenkt Bürger/innen heutzutage sanft in jene Richtung, in der sie „die beste“ aller Entscheidungen treffen „müssen“ (vgl. Berthel & Gallego, 2014, S. 20).

Berthel schreibt über diese Form des libertären Paternalismus wie folgt: „Die Einzelnen haben so zwar das Gefühl, sie hätten ihre Entscheidungen selbständig (sic!), rational und in Freiheit selber so getroffen. Tatsächlich aber wird es mit dem durch permanente Information eingeträufelten Wissen unmöglich, sich anders (also „falsch“) zu entscheiden.“ (Berthel & Gallego, 4/2014, S. 22)

„Als humanistisch-liberale Gesellschaft müssen wir daher die Sorge um die Gesundheit von der rein medizinischen und finanziellen Dimension (Public Health) um die individuell-anthropologische Dimension erweitern. [...] Bezogen auf Rausch- und Konsumkompetenz bedeutet dies: Es braucht transparente politische Prozesse, die dem Individuum die grösstmögliche (sic!) Freiheit zugestehen, um gleichzeitig ein Verständnis von Gesundheit, das dem Menschen Entwicklungs-, Verschmelzungs-, Lust- und Transzendenzerlebnisse erlaubt.“ (Berthel & Gallego, 2014, S. 22)

Dies leitet die Forschungsfrage und den Übergang zum nächsten Kapitel ein.

Welche Formen und Möglichkeiten gibt es heute, substanzlose Rauscherfahrungen als Entgrenzung zum Alltag zu erleben/ermöglichen und/oder zu organisieren?

## 4 Substanzlose Rauscherfahrungen: Möglichkeiten und Formen

Es ist eine entwicklungsbedingte Notwendigkeit, dass Jugendliche auf ihrer Suche nach Identität an ihre Grenzen gehen müssen. Dazu gehört auch die Erfahrung sich in Rauschsituationen zu begeben. Denn es gilt die Sehnsucht nach dem Ursprünglichen, Echten, Wahren, Nichtentfremdeten und dem Wunsch nach Verbindung mit den im Menschen innewohnenden Fähigkeiten, zu erfüllen.

Caysa betont die darin liegende Schwierigkeit, da diese Sehnsucht in einer Welt stattfindet, die von Rationalität, Technik und Geld geprägt ist und so die Suche, ja Sucht nach dem Unmittelbaren, Wilden, Unbeherrschten, Rauschhaften in uns hervorruft. Die Zivilisierung und Technologisierung bewirkt und bedingt geradezu das Bedürfnis nach Ausschweifung.

Darum ist Rausch für Caysa nur innerhalb des Spannungsfeldes seiner Grundformen, dem dionysisch-orgiastischen und dem apollinischen-göttlichen, als Experimentierfeld der Selbstwerdung durch Selbstvernichtung zu begreifen (vgl. Caysa, 2002, S. 103-105).

In diesem Spannungsfeld bewegen sich die Jugendlichen auf ihrer Suche. Nimmt man sie bei dieser Suche im Sinne des demokratisch-emanzipatorischen Menschenbildes ernst, bedeutet dies ein Rauschzugeständnis. Im Sinne des Gesundheitsförderungsgedanken muss sich Prävention darum bemühen, Jugendliche dahingehend zu unterstützen, die Herausforderungen und Risiken des Lebens gut und angemessen zu bewältigen. Nur so können sie gut für sich sorgen, sich autonom richtig entscheiden und sind fähig selbst Strategien zu entwickeln, die ihnen beim Eingehen einer Rauschsituation dazu verhelfen, diese zu einer guten und gelungenen werden zu lassen.

Etlliche kommerziell orientierte Eventveranstalter haben das Rauschbedürfnis der Jugendlichen erkannt und profitieren davon. Zahlreiche Beispiele zeugen davon.

„Der Grund für die Konvergenz von Fun und Sport, von Pop- und Sportkultur, von Erlebniskultur und Extremsport ist also in den durch die sportiven Körpertechniken

möglichen Rauscherlebnissen zu sehen. Der große Rausch von innen ermöglicht das Körpererleben, das man im Sport sucht.“ (Caysa, 2002, S. 103)

Dies entspricht aber meist dem bereits erwähnten inkompletten Rausch. *Rausch ist nicht im orgiastischen Sinn als blinder Taumel oder ein zuviel an Kraft zu verstehen, sondern als ein Zustand höchster Durchsichtigkeit.*

Nach Caysa ist er ein Sensitivitätsverstärker, der die allzuoft auseinanderlaufenden Wahrnehmungen auf eine einzige Perspektive zentriert. Insofern hat Rausch nichts krankhaftes an sich sondern sogar etwas heilendes, da er eine Selbstbefreiung vom Druck des Alltäglichen und ein Ablegen des Gewöhnlichen, das uns letztendlich krank macht, ermöglicht.

Dies ist nur durch absolute Hingabe möglich. Die Selbstreflexion ist im Rausch aufgehoben und es kommt für den Handelnden zu einer Identität von Handlung und Bewusstsein. Die Auflösung des Selbstdifferenzierungsvermögens führt zum Vergessen äußerer Reize und der Umwelt. So kommt es für das Individuum zur Erfahrung des „*außer-sich-seins*“ (vgl. Caysa, 2002, S. 103-108).

Dieses beschriebene „*außer-sich-sein*“ wird nur von außen so beobachtet. Denn im Grunde genommen ist dies nichts anderes als ein Zustand, in dem man vollkommen *bei sich selbst und in sich selbst* ist. Der Rauschzustand wäre in einem Zustand in dem man außer sich ist gar nicht möglich. Nur *im Sein der Gegenwart, im Hier und Jetzt* nicht im denken an die Vergangenheit und oder Zukunft ist dieser Zustand möglich.

Eigentlich wäre uns diese *Polarisation der Aufmerksamkeit* eine Art Urrausch schon in die Wiege gelegt, doch leider wird diese Fähigkeit sehr bald zerstört.

„Kein Erwachsener kann sich so in eine Sache vertiefen wie es Kinder tun. Sie konzentrieren sich, versinken in eine Betrachtung, in tiefe Aufmerksamkeit. (...) Aufmerksamkeit, wie sie uns kleine Kinder zeigen, ist ein Phänomen. Sie scheinen quasi ihre Umgebung „zu verlassen“, schalten ab und reagieren nicht - es sei denn, die Mutter, der Vater, die Erzieherin stören sie. Diese Störung wirkt wie ein Zerschneiden der Aufmerksamkeit und es dauert oft lange, bis das Kind wieder in eine Aktivität bzw. Beschäftigung zurückfindet.“ (Montessori, 2002, S. 80)

Die Möglichkeit zu solchen Momenten zurückzufinden, beschreibt Csikszentmihalyi im Erlernen sogenannter *Flow-Erlebnisse*. Unter „flow“ wird ein Zustand bezeichnet, in dem Handlung auf Handlung und einer inneren Logik folgt. Der/die Handelnde scheint kein bewusstes Eingreifen zu fordern. Der Prozess wird als ein einheitliches Fließen von einem Augenblick zum Nächsten erlebt, wobei der Agierende Meister seines Handelns ist und er kaum eine Trennung zwischen sich und der Umwelt, oder zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verspürt.

Eines der deutlichsten Anzeichen von „flow“ ist das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein. Ein Mensch der sich im Flow-Zustand befindet, ist sich seiner Handlungen zwar bewusst, aber nicht seiner selbst. Er hat also keine dualistische Perspektive (vgl. Csikszentmihalyi, 1996, S. 59-61).

Der Preis für diese Selbstwahrnehmung ist für Caysa der zeitweilige Verlust der Selbstreflexion. Durch die Konzentration auf sich selbst kommt es zu einer Ekstase, die von außen betrachtet, als Bewusstseinstrübung, Unbesonnenheit, Traumele oder Kontrollverlust erscheinen mag, für den Betroffenen selbst aber höchste Besonnenheit, Konzentration und Selbstkontrolle bedeutet (vgl. Caysa, 2002, S.109).

„Der Rausch benebelt also nicht, sondern gesteigert macht er hellichtig, er macht nicht handlungsunfähig, sondern bestimmt Handlungen, die hochkonzentriertes Tätigsein erfordern [...]“ (Caysa, 2002, S. 109)

„Sobald sich die Aufmerksamkeit teilt, indem man die eigene Aktivität „von außen“ sieht, wird der flow unterbrochen.“ (Csikszentmihalyi, 1996, S. 61)

Damit das Handeln aber mit dem Bewusstsein verschmilzt, so Csikszentmihalyi weiter, muss die *Aufgabe bewältigbar* sein. Denn wenn die Aufgabe außerhalb der Leistungsfähigkeit des Ausführenden liegt, tritt keine Flow-Gefühl auf.

Ein weiteres Merkmal um das Flow-Erlebnis erfahrbar zu machen, ist die *Zentrierung der Aufmerksamkeit* auf ein beschränktes Stimulusfeld. Alle möglichen Störstimuli müssen außerhalb des Aufmerksamkeitskreises des Handelnden sein, damit sich dieser auf sein Tun konzentrieren kann.

Die *Fähigkeit sich selbst zu vergessen*, das Transzendieren der Individualität und verschmelzen mit der Welt, beschreibt ein nächstes Merkmal des Flow-Erlebens. Wenn eine Aktivität jemanden gefangen nimmt, dann werden alle Betrachtungen auf

das Ego irrelevant. Um ein Flow-Erlebnis zu ermöglichen, müssen alle Ziele und Mittel logisch geordnet werden. Das heißt, dass von der Person nicht erwartet wird, dass sie miteinander unvereinbare Dinge tut (wie das aber im täglichen Leben oft geschieht.) Flow-Aktivitäten fordern somit klare und widerspruchsfreie Regeln (vgl. Csikszentmihalyi, 2013, S. 62-74).

Doch nicht alle Menschen haben das gleiche Potential eine Flow-Erfahrung zu erlernen. Csikszentmihalyi stellt weiters fest, dass Menschen die zu viel psychische Energie um ihrer selbst willen benötigen, nicht fähig sind den „flow“ zu erleben. Menschen, die unfähig zur Konzentration sind und unterschiedslos allem ihre Aufmerksamkeit schenken, haben nicht nur Lernschwierigkeiten zur Folge, sondern schließen auch die Möglichkeit einer Flow-Erfahrung aus. Auch gesellschaftliche Krankheitszustände können einem „flow“ entgegenstehen zum Beispiel Anomie und Entfremdung.

Unter Anomie versteht man den Mangel an Regeln. Wenn nur undeutlich erkennbar ist, was erlaubt ist und was nicht, wird das Verhalten ziel- und sinnlos. Entfremdung meint einen Zustand, in dem Menschen von einem Gesellschaftssystem gezwungen werden, sich gegen ihre Ziele zu verhalten (vgl. Csikszentmihalyi, 2013, S. 118-120).

„Wenn eine Gesellschaft unter Anomie leidet, wird *flow* schwierig, weil nicht deutlich wird, was es Wert ist, psychische Energie einzusetzen. Wenn sie unter Entfremdung leidet, ist das Problem, daß (sic!) man keine psychische Energie in das stecken kann, was deutlich wünschenswert ist.“ (Csikszentmihalyi, S. 121)

Die beiden gesellschaftlichen Hindernisse für „flow“, Anomie und Entfremdung, sind laut Csikszentmihalyi funktional gleichzusetzen mit den beiden persönlichen Pathologien der Aufmerksamkeitsstörung und Egozentrik (vgl. Csikszentmihalyi, 2013, S. 121).

*Einen kompletten gelungenen Rausch, der alle Elemente des Urrausches erfüllt, kann man durch den im Menschen innewohnenden Fähigkeiten wie Meditation, Bewegung, Konzentration, Atmung, Polarisierung der Aufmerksamkeit und/oder Flow-Erlebnissen erreichen.*

*Diese Räusche ermöglichen es den Menschen, sich in ihrer Alltäglichkeit zu entgrenzen.*

*Ein gesundheitsgefährdendes Risiko könnte einzig der Verlust der Selbstreflexion oder dessen Versinnbildlichung darstellen.*

*Um dem Gesundheitsförderungsgedanken zu entsprechen, gilt es in der Präventionsarbeit auch solche Räusche anzubieten.*

*Damit substanzlose Rauscherfahrungen überhaupt möglich sind, braucht es jedoch Übung und Begleitung. Koler erwähnt in seinem Artikel Michael Lubinski, der die in der Menschheitsgeschichte entstandenen ritualisierten Möglichkeiten der Grenzüberschreitung ohne psychoaktive Substanzeinnahme auf vier gemeinsame Nenner zusammenfasst:*

- *Tanz, verstanden als Bewegung im weitesten Sinne*
- *Meditation einschließlich Gebet*
- *Spiel*
- *Sexualität*

*(vgl. Koler, 2008, S. 18)*

*Die folgenden Unterkapitel werden diese Möglichkeiten substanzloser Rauscherfahrungen genauer erörtern und untersuchen, ob es sich bei diesen Rauschmöglichkeiten um die von Bruns beschriebenen gelungenen Berausungen handelt. Dem Rausch, der einen Teil der Ekstase des sexuell-erotischen Urrausches darstellt und der das menschliche Streben nach Transzendenz und die Sehnsucht nach Sicherheit, Schutz vor Einsamkeit, Angst und Schmerz befriedigt (vgl. Bruns, 2002, S. 94-96).*

## **4.1 Tanz als Rausch**

Die kolumbianische Psychologin Cynthia Quiroga Murcia fand im Rahmen ihrer Doktorarbeit an der Goethe Universität Frankfurt heraus, dass Tango tanzen nicht nur die Stimmung hebt, sondern auch einen nachweisbaren Einfluss auf die Ausschüttung von Stress- und Sexualhormonen hat. Während das mit Stress assoziierte Hormon Cortisol beim Tanzen abnimmt, schüttet der Körper beider Partner in erhöhtem Maß das Sexualhormon Testosteron aus.

Murcia berichtet in der Fachzeitschrift *Music and Medicine* über ihr Forschungsprojekt. Dabei entnahm sie 22 Paaren vor und nach dem Tanzen Speichelproben, in denen sie die Hormonkonzentration ermittelte. Zusätzlich bat sie die Tänzer/innen um eine Einschätzung ihrer Emotionen mithilfe eines standardisierten Testbogens. Um herauszufinden, ob die positiven psychobiologischen Effekte des Tango-Tanzens eher auf die Musik, die Bewegung oder die Berührung mit einem Partner zurückgehen, untersuchte Murcia die Faktoren getrennt und in verschiedenen Kombinationen. Es zeigte sich, dass die Reduktion des Stresshormons Cortisol vor allem der Musik zu verdanken ist, während die Ausschüttung von Testosteron auf den Kontakt und die Bewegung mit dem Partner zurückgeht. Treffen alle drei Faktoren zusammen, sind die positiven hormonellen und emotionalen Reaktionen am stärksten (vgl. Goethe Universität Frankfurt am Main, 2009).

Hagen beschreibt ebenfalls das beim Tanzen erlebte Gefühl der Stärke, Freiheit, des Glücks und vor allem des im *Hier und Jetzt seins*. Sie beschreibt den Ursprung dieser Empfindungen in unserem Gehirn liegend, wo das limbische System Endorphine ausschüttet, die die Tanzenden in Hochstimmung versetzen und gleichzeitig auf die körperliche, instinktive Ebene bringen. So gelingt es vom Denken weg zu kommen und zum Fühlen hin zu kommen. Den Tanzenden fällt es schwer, an Alltagssorgen zu denken und gleichzeitig Arme und Beine rhythmisch im Takt der Musik zu bewegen. So werden enorme Kräfte in den Tänzer/innen frei gesetzt, und eine Art „flow“ entsteht, bei dem sich die Teilnehmer/innen getragen und in das Leben eingebunden erleben (vgl. Hagen, 2011).

Diese Möglichkeit der Alltagsentgrenzung nutzten Naturvölker schon seit Jahrtausenden. Es gelang ihnen durch die betäubende Wirkung monotoner Rhythmen, durch repetitives Trommeln und Stammestänze sich in Trance zu versetzen. An dieser Stelle muss geklärt werden, ob der Trancebegriff beziehungsweise der später auftauchende Begriff der Ekstase gleichzusetzen ist/sind, mit dem dieser Arbeit zugrunde liegenden Rauschbegriff. Dazu hilft eine lexikarische Erklärung wie folgt:

„*Trance* [träs] (*lat. transire* hinübergehen, überschreiten) bezeichnet einen (wach-)schlafähnlichen oder einen höchst konzentrierten Bewusstseinszustand, bei dem eine Person sich intensiv mit einer Thematik beschäftigt. Als Trance gilt im Vergleich zur weiten, panoramaartigen Achtsamkeit genau genommen jede fokussierte und damit begrenzte Aufmerksamkeit. Die verstärkte Fokussierung der Aufmerksamkeit

auf bestimmte Aspekte des sensualen Erlebens, geht, je nach Tiefe des Trancezustandes, mit einer schwach oder stark herabgesetzten Wachheit einher.“ (Wikipedia, 2014)

„*Ekstase* (griechisch ἔκστασις *ékstasis* „das Außersichgeraten, die Verzückung, das Aus-Maß“ von ἐξ-ίστασθαι *ex-histasthai* „aus sich heraustreten, außer sich sein“) ist ein Begriff der Religionswissenschaft, der auch in der Psychologie verwendet wird. Es handelt sich um eine Sammelbezeichnung für psychische Ausnahmezustände, die von den Betroffenen als dramatische Zustandsveränderungen des Bewusstseins beschrieben werden. Das Bewusstsein wird ihren Angaben zufolge während der Ekstase als „erweitert“ oder „erhöht“ erlebt. Durch diese Erweiterung oder Erhöhung erhält der Betroffene (oder auch ein ihn Beobachtender) den Eindruck, er sei „außer sich“ oder „nicht bei sich“. Damit ist gemeint, er sei aus dem Bereich seiner vertrauten Umwelt und des normalen Wahrnehmungsvermögens herausgetreten und in einen Bereich andersartiger Wahrnehmungsmöglichkeiten eingetreten.“ (Wikipedia, 2014)

Die Definitionen von Ekstase und Trance werden unterschiedlich angewendet und sind leicht zu vertauschen. Eine strikte Abgrenzung dieser Termini vom in dieser Arbeit zugrundeliegenden Rauschbegriff ist durch das differenzierte Vokabular, mit dem derartige Zustände von Betroffenen beschrieben werden, nicht sinnvoll.

Auch Möller bezeichnet *Transistus* als den Wechsel von einem Bewusstseinszustand in einen anderen. Von diesem Begriff wird *Trance* abgeleitet (vgl. Möller, 2010, S. 93).

„Zentral ist die individuelle Erfahrung des Individuums eines „zeitweisen Wechsels im Gesamtmuster subjektiver Erfahrung“, d. h., „seine psychischen Funktionen seien deutlich verschieden von bestimmten allgemeinen Normen seines normalen Wachbewußtseines“ (sic!). (Vaitl, 2007 zit. n. Möller, 2010, S. 92)

Im Alltagsgebrauch beschreibt der Trancebegriff den Zustand eines krankhaften „Hinüberseins“, er leitet sich aber von „Hinübergehen“ ab. Somit kann das Feld der Trance auch für kreative oder auch heilende Selbstfindungsprozesse genutzt werden (vgl. Möller, 2010, S. 93).

Die Botschaft „tanzen hilft“ kann mehrdeutig verstanden werden. Einerseits kann sich der/die Tanzende in einen außeralltäglichen Zustand begeben und andererseits kann er/sie gut zu seiner/ihrer Mitte gelangen und damit zur Selbstfindung beitragen

Damit es zu solchen Tranceerlebnissen kommt, beschreibt Bruns vor allem die intensive rhythmische Stimulationen über mehrere Sinneskanäle, bei denen das Gehör und der Bewegungssinn rhythmisch erregt werden. Tänze können durch solche Stimulationen in kurzer Zeit zu rauschhaften Zuständen führen. Um zu einem Erlebnis der Aufhebung von Individualität und damit zu einem Entgrenzungsgefühl zu gelangen, hängt davon ab ob es gleichzeitig mit vielen anderen Menschen passiert (vgl. Bruns, 2002, S. 76).

Dabei ist nach Alkemeyer nicht kommunikatives Handeln im Sinne der rational-argumentativen Herstellung von Konsens das Fundament des Agierens, sondern das gemeinsame körperliche Handeln und die daraus resultierenden konjunktiven Erfahrungen: das Erleben von Teilhabe durch physisches Beisammensein, die sinnlich erkennbare Kollektivität der Ereignisse, durch die gemeinsame Praxis erzeugten und bekräftigten Haltungen, Stimmungen und Gefühle (vgl. Alkemeyer, 2002, S. 28).

Der amerikanische Historiker William H. McNeill untersuchte den gemeinsamen Nenner aller rhythmisch gegliederten Kollektivbewegungen, unabhängig von religiösen, ökonomischen, kriegerischen und sportlichen Zwecken. Unabhängig davon ob sie im Tanz, der Liturgie, im Militär oder in der Techno-Disco stattfinden, erzeugen sie ein intensives Wohlgefühl und eine rauschhafte Euphorie. Diese wirkt ansteckend und vereint alle Beteiligten unterschiedlicher sozialer Herkunft auf unmittelbar sinnliche Weise miteinander. McNeill vermutet, dass durch stampfen, tanzen oder marschieren der Solarplexus, das vegetative Nervensystem und die Hormonausschüttung induziert werden, gleichzeitig wird eine somatische Erinnerung an den fötalen Zustand wach gerufen. Das bewirkt eine solidarisierende Euphorisierung derer, die sich gemeinsam bewegen. Alkemeyer beschreibt, dass Musik und gemeinsame Bewegung eine immaterielle Bindung zwischen den Körpern erzeugen und ihre Koordination organisieren kann (vgl. McNeill, 1995 zit. n. Alkemeyer, 2002, S. 33-34).

„Der einzelne Körper dehnt sich über seine Grenzen hinaus aus, wird Teil eines kollektiven > dritten < Körpers. Das Überschreiten der individuellen Körpergrenzen im Bewegungsrythmus der Gemeinschaft wird dann belohnt durch das > Hochgefühl der gemeinsamen Bewegung < [...] Entindividualisierung aufgewogen durch eine überwältigende Subjekterfahrung, die gerade in der Entgrenzung des Selbst eintritt.“ (Alkemeyer, 2002, S. 38)

Alkemeyer weist darauf hin, dass die Suche nach Erweiterung und Ausdehnung des eigenen Körpers und nach ekstatischer Selbstentgrenzung besonders in den Szenen der Popkultur zum Ausdruck kommt. Lautstärke, Tempo, Bewegung, Rhythmus, Sound und Lichteffekte, stellen die Menschen „unter Strom“ und absorbieren die Aufmerksamkeit. Der Körper wird in atmosphärisch dichten Szenarien aus Räumen, Tönen, optischen Eindrücken und physischer Nähe zum Medium des Erlebens, des Ausdrucks, des Handelns und des Austauschs. Er wird zum Empfänger und Erzeuger von Erregung.

Gerade die Rhythmen des Techno mit seinen basslastigen gut tanzbaren „erdigen“ 4/4 Takt, unterstützt das körperliche Band zwischen den Tanzenden. Der schnelle Beat (160 bpm, beats per minute) mit seinen durchgehenden Bassdrums und melodischen Sequenzen im Hochtonbereich treiben die Tanzenden unbeirrt vorwärts (vgl. Alkemeyer, 2002, S. 38-39).

Ein häufig anzutreffendes Techno-Genre nennt sich zudem in Anlehnung an schamanische Stammesrituale *Tribe* oder *Tribal*, das den Besucher/innen der oft mehrtägigen Festivals hilft über mehrere Stunden in diesem tranceähnlichen Zustand zu verharren (vgl. Wikipedia, 2014).

„Wie kaum eine andere moderne Musik ist Techno aufgrund seiner *driving technique* geeignet, > sich in den ekstatischen Zustand hineinzutanzen <.“ (Adamowsky 2000 zit. n. Alkemeyer, 2002, S. 39)

Erwähnenswert erscheint an dieser Stelle die von Richard/Krüger ausgeführten Überlegungen bezüglich der berausenden Wirkung, der Orte wo Techno-Partys abgehalten werden. Nicht nur die Ekstase auslösenden Beleuchtungstechniken, sondern auch der Reiz an unfertigen, ungemütlichen, verfallenen Räumen für eine Nacht zu feiern, um dann nomadenartig weiter zu ziehen berauscht. So eignet sich die Techno-Szene Orte wie Tunnel, Räume unter Autobahnbrücken, Tiefgaragen und

Baustellen für Partys an, in denen sie sich ihre eigenen (Rausch-)Räume aus Klang, Lichtreflexen und ekstatisch tanzenden Körpern schaffen (vgl. Richard/Krüger, 1997 zit. n. Niekrenz, 2011, S. 56).

„Licht, Dunkelheit, Dekoration und alles umspannende Bässe lösen die (Raum-) Grenzen auf, und nur noch die anderen anwesenden Tänzer verhindern, dass man sich im alternativen Raum-Zeit-Kontinuum verliert.“ (Richard/Krüger, 1997 zit. n. Niekrenz, 2011, S. 56)

Alkemeyer beschreibt eine Art religio, die durch die gestische Unterordnung unter den erhöht positionierten DJ entsteht. Dabei wird fast ausschließlich berührungsfrei getanzt und die Lust am rauschhaften Überschreiten der Körpergrenzen im Verschmelzungserlebnis, geht eine ambivalente Mischung mit Zucht und Ekstase, Ordnung und Chaos ein. So wird den Tanzenden suggeriert, „außer sich zu gehen“ und dennoch „auf der Spur“ zu bleiben. Der Einzelne gibt sein Selbst an die rhythmisch bewegte Gefühlsgemeinschaft hin und dadurch eröffnen sich Möglichkeiten, der rigiden alltäglichen Normen zu entkommen (vgl. Alkemeyer, 2002, S. 39-43).

„Für Sekundenbruchteile entsteht eine Kluft zwischen körperlicher Form und ihrem Zerfließen - und damit für die Tanzenden die Möglichkeit, im Sich-Fallen-Lassen auf Distanz zum eigenen körperlichen Habitus zu gehen und den Vorschein eines anderen aufblitzen zu lassen.“ (Alkemeyer, 2002, S. 43)

Die „religio“ des Tanzes und seine ihm innewohnende Möglichkeit sich dem Alltäglichen zu Entgrenzen, beschreibt die Orientalistikerin Rosina-Fawzia Al-Rawi Al-Rifai im Tanz der Derwische.

Tanz kann laut Fawzia zu einer anderen Realitätswahrnehmung, einer Veränderung im Denken sowie zu einem Wandel von Bedeutung und Inhalten führen.

Im Drehtanz der sufischen Derwische kommt dies sehr gut zum Ausdruck. Er soll aus der Nüchternheit des Alltags über eine Ekstase zu einer Nüchternheit höherer Ordnung führen.

Entgegen häufig verbreiteter Meinung ist aber nicht diese Ekstase das Ziel der Drehenden, sondern das Zusammenführen der drei fundamentalen Komponenten

menschlicher Natur von Verstand, Herz und Körper. Dabei werden diese drei Elemente sowohl theoretisch als auch praktisch zusammengeschweißt.

Die rituellen Drehungen dienen unter anderem dazu, sich von allen störenden Gedanken zu befreien und in Trance zu versetzen. In dieser Trance überwindet der Körper das Schwindelgefühl. Die Aufmerksamkeit ist beim Drehtanz mehr auf das rezeptiv spirituelle und sich öffnende Erleben der Tänzer/innen gerichtet. So wird der Tanz zum Mittel der hingebungsvollen Einswerdung mit dem Höchsten und so zu einer Art Gottesdienst im engsten Sinn.

Der Tanz der Derwische kann dabei spezifische Wahrnehmungsveränderungen sowohl in den Ausführenden als auch in den Zuseher/innen hervorrufen. Durch die von außen extrem einfach erscheinenden, gleichmäßigen und uniformen Tanzbewegungen wird ein meditationsähnlicher Zustand erreicht. Denn Meditation ist laut Fawzia der ruhigste Zustand des inneren Raum-Zeit-Flusses und ist durch konzentrierte innere oder äußere Bewegungen erreichbar (vgl. Fawzia, 2014).

Ergänzend stellt Hildebrand fest, dass Drehtänzer sich als im stillen Auge eines Wirbelsturms erleben und im klaren Rausch gleichzeitig Wachheit und tiefe Entspannung erleben. Wissenschaftlicher Hintergrund ist, dass in diesem Zustand im Gehirn Betawellen auftreten, die Hirnwellen des normalen Wachbewusstseins sind und zugleich langsame Thetawellen, die mit Kreativität und meditativer Entspannung verbunden sind und normalerweise unbewusst bleiben (vgl. Hildebrand, 2014).

*Diese Arbeit möchte nicht jeden Jugendlichen der substanzlose Rauscherfahrungen erleben will, dazu motivieren Sufi-Drehtänzer zu werden. Das Beispiel der Derwische soll jediglich ein Beispiel für den beschriebenen kompletten und gelungenen Rausch sein, dem auch Jugendliche beim Tanzen nahekommen.*

*Warum tanzen derartig berauscht hängt neben dem kollektiven Gemeinschaftserlebnis vor allem damit zusammen, dass man seine Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Moment konzentrieren muss. Geschieht dies sehr intensiv, passiert eine Grenzüberschreitung, vor allem dadurch, dass beim Tanzen die rechte Gehirnhälfte aktiver ist als die linke. Dadurch entsteht eine höhere Ordnung die für die positiv erlebten Gefühle zuständig ist.*

*Aber nicht nur Tanz ermöglicht ein „weg“ vom Denken und „hin“ zum Fühlen. Viele Sportarten und Bewegungsformen die für ihre Ausübung die Polarisierung der Aufmerksamkeit benötigen, haben das Potential zum kompletten und gelungenen Rausch. „Euphorie und Rauschgefühle werden in risikoreichen Verhaltensweisen in Extremsportarten wie Basejumping, Wingsuit, Canyoning, Freeriden u.a. Extremerfahrungen erlebt,...“ (Berthel & Gallego, 2014, S. 19)*

*Ein gutes Beispiel hierfür sind Sportkletterer, die, um in den Glückszustand des „flow“ zu kommen, eine Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein vollziehen müssen.*

*„Klettern ist ein meditativer Akt. Ich bin im Hier und Jetzt und manchmal noch dazu intensiv damit beschäftigt am Leben zu bleiben. Während der Bewegungen, die den Körper nach oben bringen, ist der Geist mit deren Koordination ausgefüllt. Das Gehirn ist voll ausgelastet mit der Koordination der Bewegungen, es bleibt kein freier (Speicher-) Platz und keine Zeit sich mit Gedanken zu beschäftigen. Die Atmung wirkt in diesem Bewegungsprozess entscheidend mit. Der Atem muss fließen (sic!); ihn anzuhalten würde bedeuten die eigenen Kraft zu blockieren. Ab einem gewissen Schwierigkeitsgrad werden die Bewegungsabläufe so komplex, dass die bewusste Steuerung nicht mehr ausreicht: Nicht mehr <ich klettere>, sondern <es lässt mich klettern> - alle Abläufe gehen automatisch, der Körper fließt durch die Sequenzen, das Ichgefühl ist aufgelöst, abwesend, höchste Konzentration, die an nichts mehr denken lässt, reines Dasein für den aktuellen Moment. Ein Trancezustand, erhebend und wunderbar.“ (Koler, 2008, S. 18)*

*Eine weitere Möglichkeit der Grenzüberschreitung, ohne hierfür psychoaktive Substanzen einnehmen zu müssen, kann auch Meditation sein.*

## 4.2 Meditation als Rausch

Der Neurowissenschaftler Ulrich Ott erklärt den Grundgedanken hinter der Meditation sei die Konzentration auf den Moment. Diese Fokussierung des Bewusstseins habe erstaunliche Konsequenzen, da das Meditieren die Architektur des Gehirns verändere. So berichtet Ott, dass die Gehirnrinde bei Meditierenden um bis zu fünf Prozent dicker sei als bei Vergleichspersonen. Außerdem weisen die Hirnareale Meditierender, die für Aufmerksamkeit und Sinnesverarbeitung zuständig sind, mehr neuronale Verschaltungen auf. Des Weiteren hat Ott mit Hilfe von Hirnstromanalysen festgestellt, dass die Dichte der Nervenzellen im orbitofrontalen Kortex einer Hirnregion, der Neurowissenschaftler eine zentrale Bedeutung bei der Emotionsregulierung zusprechen, mit der Anzahl der Meditationsstunden kontinuierlich ansteigt (vgl. Hein, 2008).

Die Auswahl an Meditationstechniken ist groß. Sie reicht vom Tai-Chi über die Gehmeditation bis zur Vipassana- und der Zen-Meditation. Dazu gehört auch das zuletzt beschriebene Entgrenzungsgefühl (eine Art Aufhebung von Individualität) im Tanz der Derwische.

Dieser Zustand wird durch eine sensorische Deprivation erreicht. Laut Bruns erzeugt die Abschneidung von Umweltreizen, Geräuschen, Helligkeitswechsel und Temperaturwechsel rauschhafte Zustände. Durch die endlose monotone Wiederholung eines Reizes in einer an sonst anregungsarmen Umgebung, können Rauschzustände erzeugt werden. Ein Auslöser kann die bewusste Herstellung von Einsamkeit sein, wie dies Bestandteil vieler Religionen ist. Ein berühmtes Beispiel hiervon ist der neutestamentliche Bericht über die 40 Tage die Jesus in der Wüste verbrachte.

Entsprechende Einsamkeitsübungen gab es aber auch schon in den Religionen des Vorderen Orients und Ägyptens, Jahrtausende vor dem Christentum. Heutige Einsiedlerexistenzen, Exerzitien und Pilgerreisen knüpfen an diese Tradition an.

Eine moderne Form der Exerzitien sind nach Bruns sogenannte Isolationstanks, auch Samadhi oder Floattank genannt, die kommerziell visionäre und halluzinatorische Erlebnisse produzieren oder eine Annäherung an tiefe körperliche Entspannungszu-

stände, aber auch ein Eintauchen in tiefe meditative Bewusstseinszustände ermöglicht und fördert (vgl. Bruns, 2002, S. 74-76).

„*Samadhi* ist das Sanskrit-Wort für Vereinigung, Erfüllung, Vollendung; es bedeutet die höchste Stufe des Yoga - Weges und das Ziel der Meditation: Das völlige In-sich-Ruhen in tiefer Versenkung.“ (Urbanek, 2013)

Diese mit körperwarmen Salzwasser gefüllten Tanks ermöglichen es laut Wilhelm, nahezu alle Reize auszuschalten. Der Insasse schwebt förmlich im Wasser und empfindet kein Licht, keinen Lärm, keine Schwerkraft, keinen Druck und keine Kälte.

Flotation - REST (Restricted Environmental Stimulation Technique) wurde vom amerikanischen Neurophysiologen John Lilly bereits in den 1950er Jahren im Zuge seiner Forschung zum Thema *Sensorische Deprivation* entwickelt. Im Gegensatz zu seinen Fachkolleg/innen, die vermuteten, totaler Reizentzug würde Geisteskrankheiten hervorrufen, machte Lilly im Selbstversuch gegenteilige Erfahrungen von veränderten Bewusstseinszuständen.

Die mit besonderer neuronaler Aktivität einhergehenden Zustände registrieren Neurophysiologen nicht nur während des Schlafs, sondern auch bei Tagträumen, beim Meditieren, bei Entspannungsübungen, nach Drogengenuss und bei totalem Reizentzug (vgl. Wilhelm, 2006).

Die schwedische Psychologin Anette Kjellgren von der Universität Göteborg führte 2003 eine umfangreiche Versuchsserie (The Experience of flotation - REST Consciousness, Creativity, Subjective Stress and Pain) mit fast 160 Probanden durch und bestätigte die von Lilly postulierten Effekte. (Kjellgren, 2003)

Wilhelm berichtet vor allem von visuellen Wahrnehmungen, aber auch *Pseudo-Halluzinationen*. Einige Probanden fühlten sich in den Mutterleib zurückversetzt und meinten während dem Floaten, den Kontakt mit dem eigenen Körper zu verlieren. Sie sahen sich selbst wie von außen oder meinten, in zeitloser Einheit mit dem Kosmos verschmolzen zu sein. Auch von Levitationszuständen, wie fliegen oder gleiten wurde berichtet. Testpersonen berichteten auch von so genannten Klartraum Erfahrungen. Einem Zustand in dem der Betroffene weiß, dass er träumt jedoch die Traumhandlung per Willenskraft in die gewünschte Richtung lenkt.

Dieser Entspannungszustand wird im Körper durch eine Abnahme des Stresshormons Cortisol und Adrenalin im Blut sowie eines fallenden Blutdrucks erreicht. Wie bei tiefer meditativer Entspannung schwingt auch bei Floating die Aktivität des menschlichen Gehirns mit einer Frequenz von drei bis acht Hertz. Diese niederfrequenten Theta-Wellen öffnen auch während des Einschlafens das Tor zum Unbewussten. In dieser Phase scheint auch das Gehirn leichter empfänglich für Suggestionen sowie Autosuggestionen zu sein.

Bei Messungen der Hirnströme im Elektroenzephalogramm wurde des Weiteren festgestellt, dass während des Floatings insbesondere die *kreativ-emotionale* rechte Hemisphäre die normalerweise von der linken dominiert wird, aktiver ist, während diese sich zurückhält (vgl. Wilhelm, 2006).

Nicht nur Reizentzug auch Reizüberflutung als eine andere psychologische Technik der Rauscherzeugung findet traditionell ebenfalls ihre religiöse und rituelle Anwendung.

„Es sind v. a. intensive rhythmische Stimulationen über mehrere Sinneskanäle, bei denen Gehör und Bewegungssinn rhythmisch erregt werden [...] und in kurzer Zeit zu rauschhaften Zuständen führen.“ (Bruns, 2002, S. 76)

Hier kommt es zu einer Überschneidung mit dem vorhergehenden Unterkapitel. Denn auch durch Tanz kann, wie bereits beschrieben, ein meditationsähnlicher Zustand erzeugt werden.

Goodman untersuchte dies in ihrem über 20 Jahre dauernden kulturantropologischen Forschungsprojekt genauer. Es ist ihr nachweislich gelungen, frühgeschichtliche Überlieferungen und religiöse Phänomene zu rekonstruieren und die damit verbundenen psychosomatischen Erlebnisdimensionen ohne Bezugnahme auf einen konfessionellen Rahmen oder auf irgendein Glaubenssystem nachvollziehbar zu machen. Sie untergliedert die Vielfalt veränderter Wachbewusstseinszustände in *meditative* und gewöhnlich als *Trance* bezeichnete Ausnahmezustände (vgl. Goodman, 1992, S. 9-12).

„Die Hirnstromvorgänge des Meditierens sind denen der Trance entgegengesetzt, es handelt sich statt der Erregung um ein Ruhigstellen, erreicht durch ein Training, ...“ (Goodman, 1992, S. 25)

Beiden Zuständen gemeinsam ist jedoch, dass man nicht einfach in eine andere Gemütslage versetzt wird, sondern in einen gänzlich anderen Aspekt der Wirklichkeit hinübergeführt wird (vgl. Goodman, 1992, S.46).

„Das Ritual versetzt uns auf eine völlig andere Ebene der Wirklichkeit, in eine ebenso geordnete Welt, wie es unsere Alltagswelt ist, aber die Regeln sind andere und die Gesetze der Alltagswirklichkeit haben keine Gültigkeit.“ (Goodman, 1992, S. 46)

Die einfachste und am weitesten verbreitete Induktionsmethode, den religiösen Ausnahmezustand herbeizuführen, ist die rhythmische Anregung. Goodman fand heraus, dass durch pulsierendes Licht und einen stark betonten regelmäßigen Rhythmus (200 bis 210 Schläge pro Minute) ein veränderter Bewusstseinszustand auftreten kann. Um ein numinöses Gefühl beziehungsweise eine religiöse Vision zu erlangen, muss aber ein spezifisches religiöses Ritual, das heißt eine geschlossene Folge von Handlungen, deren ausdrückliche Aufgabe es ist, die Verbindung zur anderen Wirklichkeit herzustellen, hinzukommen (vgl. Goodman, 1992, S. 25-27).

„Die religiöse Trance gehört zu einer ganzen Reihe von veränderten Wach- oder Bewusstseinszuständen, derer der Mensch fähig ist. Es gibt z. B. das Wachträumen, REM (*Rapid Eye Movement*) – Schlaf und den Klartraum, die meditativen Bewusstseinszustände, die Hypnose, das indonesische *latah* usw. Da die religiöse Trance einige besondere eindrucksvolle Eigenschaften besitzt, ist sie unter diesen Ausnahmezuständen der einzige, der in der westlichen Psychiatrie bis auf den heutigen Tag als abnormal und folglich pathologisch eingestuft wird.“ (Goodman, 1994, S. 48)

Besonders die Forschungsergebnisse Goodmans über Glossolalie scheint für diese Arbeit aufschlussreich. Glossolalie ist das Sprechen in Zungen, einem weit verbreiteten Ritual in sogenannten Pfingstgemeinden, bei dem der/die Gläubige in der Trance glaubt vom Geist besessen zu sein der aus ihm/ihr spricht.

Bei ihren Feldforschungen in Amerika, Mexiko und Yukatan fand sie einen Zusammenhang im Sprechmuster heraus. Das was gesagt wurde, (welche Silben etwa beim Sprechen in Zungen hervorgebracht wurden) war unendlich verschieden. Aber dass die Art und Weise wie etwas gesagt wurde (in welchem Rhythmus, mit welcher Betonung) trotz kultureller und geografischer Unterschiedlichkeit gewissen Regeln folgt.

Im phonetischen Labor wurden die Sprechmuster auf ein Gerät übertragen, das die Satzbetonung und Intonation auf einer Kurve graphisch darstellte. Bei der religiösen Trance war diese auffällig feingliedrig und von eindrucksvoller Regelmäßigkeit. Bei allen „Sprecher/innen“ ergab sich, ganz gleich ob ihre Muttersprache amerikanisches Englisch, afrikanisches Englisch von den karibischen Inseln, oder Rungus- Dusun (austronesisch) aus Borneo war, die gleiche Intonationskurve.

Daraus zog sie den Schluss, dass der Mensch im religiösen Ritual, immer in den gleichen Bewusstseinszustand versetzt wird, ganz gleich um welches religiöse Ritual es sich dabei handelt und bei welcher Gruppe es stattfindet.

Als Goodman Menschen in Trance mit Hilfe eines EEG (Elektroenzephalogramm) untersuchte, erfuhr sie durch die aufgezeichneten Thetawellen, dass ihre Probanden sich während der Trance in einem Zustand der absoluten Erlebnisleere befanden. Das war für sie insofern überraschend, da sich die aufgezeichnete Deaktivierung mit den Berichten der betroffenen Probanden korrelierten, die während dieser Phase von eindrucksvollen Szenen und Visionen berichteten.

Die biologische Grundlage des meditativ, kontemplativen, religiösen Erlebnisses ist eine Verringerung des Adrenalin-, Noradrenalin- und Cortisolgehalts im Blutserum. Gleichzeitig führt die religiöse Trance zu einem Absacken des Blutdrucks mit zeitgleicher Pulserhöhung. Zusätzlich beginnt das Gehirn das Beta-Endorphin (eine schmerzstillende körpereigene Substanz) auszuschütten. Dies führt zu einem überwältigendem Gefühl der Freude und Euphorie (vgl. Goodman, 1992, S. 12-23).

Goodman sieht religiöse Trance als normales kulturelles Phänomen, wenn sie ritualisiert ist, als Institution auftritt und auf ein Signal hin beginnt und beendet wird. Als pathologisch sieht sie Erkrankungen des Gehirns und biochemische Körperstörungen, die sich in Bewusstlosigkeit und Bewusstseinsänderung kundtun und Halluzinationen, Anfälle und dergleichen zur Folge haben (vgl. Goodman, 1994, S. 48).

Betrachtet man diese „Erkrankungen“ aber mit anderen Augen, können sie durchaus auch von interessanten Einsichten und Erfahrungen zeugen. So geht Taylor davon aus, dass alle Symptome ernsthafter geistiger Erkrankungen eine biologische Grundlage haben. Je mehr Erkenntnisse die Hirnforschung darüber erhält, welche Zellen mit welchen Chemikalien kommunizieren und in welchen Mengen dies

geschieht, desto effektiver kann Menschen mit geistigen Erkrankungen geholfen werden.

Die Hirnforscherin Dr. Jill B. Taylor spricht hier aus eigener Erfahrung. Sie beschreibt ihren eigenen Schlaganfall, der sie von einem Moment auf den anderen in einen Zustand jenseits von Raum und Zeit versetzt hat. Durch den teilweisen Funktionsverlust bestimmter Regionen ihrer linken Gehirnhälfte, machte sie eine Erfahrung, als ob sich ihr Bewusstsein in einem Zustand der Allwissenheit und des Einsseins mit dem Universum befand. Sie erkannte, dass die individuelle Wahrnehmung der Außenwelt und die Beziehung dazu nur die Folge neurologischer Schaltkreise sind (vgl. Taylor, 2006, S. 56-92).

„Der abgeschaltete intellektuelle Verstand meiner linken Hirnhälfte behinderte nicht mehr mein angeborenes Bewusstsein, dass ich die wundersame Kraft des Lebens selbst war. [...] Ich war ein Lichtwesen, das Leben in die Welt strahlte. Ganz gleich, ob ich einen Körper oder ein Gehirn hatte, die mich mit der Welt der anderen verbinden konnte, ich sah mich als Meisterwerk der Zellen.“ (Taylor, 2006, S. 93)

Eine Untersuchungsmethode, die neuroanatomische Vorgänge aufzeichnet, welche während religiöser, spiritueller oder mystischer Erfahrungen stattfinden, halfen Taylor dieses Gefühl des Einsseins mit dem Universum zu erklären. Diese Untersuchungen zeigten Verschiebungen der neurologischen Aktivitäten in sehr spezifischen Regionen der linken Gehirnhälfte, wie zum Beispiel der Abnahme der Aktivitäten in den Sprachzentren, sowie im Orientierungs- und Assoziationsareal. Genau jenen Bereichen, die auch bei Taylor durch den Schlaganfall beeinträchtigt wurden (vgl. Taylor, 2006, S. 173-174).

„Seit meinem Schlaganfall und dem damit verbundenen Funktionsausfall der linken Hirnhälfte glaube ich fest daran, dass das Gefühl tiefen inneren Friedens ein neurologischer Schaltkreis in der rechten Hirnhälfte ist. Dieser Stromkreis läuft ständig und wir können uns einklinken, wenn wir wollen. Das Gefühl von Frieden stellt sich im gegenwärtigen Moment ein.“ (Taylor, 2006, S. 202)

Im Klartext bedeutet das, dass man durch Training einen Zustand des Rausches ohne Substanzen selbst herbeiführen kann. Das gelingt vereinfacht beschrieben vor allem dadurch, dass man die linke Gehirnhälfte „ausschaltet“ und die rechte aktiviert. Dadurch ist es möglich einen Rauschzustand reiner Glückseligkeit herzustellen.

„Ich glaube, dass die Erfahrung eines Nirwana im Bewusstsein der rechten Hirnhälfte existiert und wir können uns in jedem Augenblick dazu entscheiden, darin zu versinken.“ (Taylor, 2006, S. 142)

Ähnlich beschreibt dies auch Ott, der im Elektroenzephalogramm (EEG) vor allem die Gammawellen untersuchte und feststellte, dass die Hirnströme bei Mönchen aus Tibet rund dreißig Mal so stark waren als die Gammawellen bei Kontrollpersonen. Des Weiteren fand er bei den Mönchen auch eine erhöhte elektrische Aktivität im linken Stirnlappen, einer Hirnregion, die Empfindungen wie Liebe, Freude und Zufriedenheit verarbeitet.

So ist Ott davon überzeugt, dass die tiefen Erkenntnisse aller großer Meister einander gleichen: Alles ist eins! Alle Meditationsprofis beschreiben ein Gefühl der Verbundenheit mit dem Universum, Lichteinstrahlung, Glücksgefühle, inneren Frieden und eine Auflösung des Zeitempfindens. Dies wird nicht nur im Buddhismus, sondern auch von Mystikern aus unterschiedlichsten Kulturen und Zeiten beschrieben (vgl. Hein, 2008).

*Verschiedentlich wird beschrieben, dass zumindest im fortgeschrittenen Stadium meditieren starke Glücksgefühle und andere Zugänge zu veränderten Bewusstseinszuständen auszulösen kann.*

*Taylor beschreibt des Weiteren ähnliche Zustände, wie sie Wilhelm während des Floating untersuchte, nämlich die, dass die rechte Gehirnhälfte während Meditationszuständen aktiver ist als die sonst so dominante linke. Gerade beim Meditieren wird versucht die linke Gehirnhälfte durch das Denken in Bildern „auszutricksen“. Dabei entsteht eine höhere Ordnung, die auch eine Grenzüberschreitung möglich macht. So etwa beim Feuerlauf bei dem die Teilnehmer/innen (Feuerläufer/innen) barfuß über einen Laufsteg aus glühenden Holzkohlestücken laufen. Dabei werden ca. 240 bis 450 °C überwunden. Dies ist nur möglich da die physische Schmerzregion im Gehirn die Gleiche ist wie die psychische und in einem Trancezustand überwunden werden kann (vgl. Taylor 2006, Wilhelm, 2006).*

*Um jedoch derartige Grenzüberschreitungen und rauschähnliche Zustände durch Meditation zu erlangen, ist eine dauerhafte Vorbereitung und Training des Gehirns Voraussetzung. Die schwedische Psychologin Anette Kjellgren empfiehlt hier einen einfacheren Weg:*

*„Man muss nicht jahrelang meditieren, um von den angenehmen Folgen eines leicht veränderten Bewusstseinszustans zu profitieren, mit Floating geht das leichter.“*  
(Wilhelm, 2006)

*Mit Ausdauer und Übung kann Glückseligkeit auch durch Meditationstechniken wie Flow Dance, Do In, Feldenkrais, Tái Chi, Qi Gong, Yoga, Vipassana, Mantratechniken und oder Zen erreicht werden.*

### **4.3 Sexualität als Rausch**

Um Sexualität zum Rauscherlebnis werden zu lassen muss auch hier das menschliche Gehirn Hochleistungen erbringen. Stolze berichtet in ihrem Beitrag, dass dabei diverse als Neurotransmitter bezeichnete Botenstoffe wie etwa Dopamin in großen Mengen ausgeschüttet werden.

Durch Dopamin wird das Belohnungssystem im Gehirn massiv aktiviert und dadurch geraten die Sexualpartner in den Rausch der Euphorie. Einen großen Anteil am rauschhaften Erleben hat auch der Botenstoff Noradrenalin. Dieser Neurotransmitter wird in der Nebenniere gebildet, hebt die Laune, erhöht die Aufmerksamkeit, vertreibt Hunger und Müdigkeit und dämpft Schmerzen. Körpereigene Schmerzmittel, die sogenannten Endorphine fördern beim Sex Entspannung und helfen, zum Höhepunkt zu gelangen.

Damit der Körper nach dem Orgasmus wieder herunterfährt, muss das Gehirn vermehrt den Neurotransmitter Serotonin ausschütten. Dieser Hirnbotenstoff steigert zwar das Wohlempfinden, kann aber gleichzeitig die Erregung blockieren. Die Einnahme von Antidepressiva beeinflusst das Sexualeben und können zu Orgasmuschwierigkeiten und Erektionsstörungen führen, da sie die Konzentration von Serotonin an den Synapsen erhöhen (vgl. Stolze, 2014).

Werden diese Hochleistungen vom menschlichen Gehirn erbracht, bietet ein gelungenes und erfülltes sexuelles Erleben laut Koler, neben seinen rauschhaften Qualitäten, eine der besten Ressourcen für ein glückliches menschliches Leben (vgl. Koler, 2008, S. 21).

Umso erstaunlicher erscheint es, dass das aktuelle (Präventions-)System laut Koler Jugendlichen bei der Bewältigung ihrer mit Sexualität verbundenen Herausforderungen, Probleme und Entwicklungsaufgaben so wenig beisteht. So werden Jugendliche weder darauf vorbereitet, wie sie sich dem anderen Geschlecht nähern sollen, noch wird ihnen vermittelt wie viel Energie und Kraft im sexuellen Erleben steckt, geschweige denn wie viel Behutsamkeit man für sein Gegenüber in der sexuellen Begegnung aufbringen sollte. So beschreibt Koler die erlebten Erfahrungen jugendlicher Sexualität in den ersten Jahren als roh und gefühlsarm. Es scheint, dass es erst eine Reihe von negativen und traumatischen Erlebnissen braucht bis sich durch die Erfahrung eine Haltung entwickelt, in der sie Sexualität als etwas Wertvolles und Besonderes erleben, die man mit Menschen teilt, für die man auch etwas Besonderes empfindet. Leider ist auch hier ein Verlust an geeigneten und behutsamen Initiatoren zu beobachten. Statt, dass dieses Bewusstsein von kompetenten Sexualpädagog/innen übernommen wird, ist der Sozialisierungsprozess junger Männer und Frauen der Pornoindustrie vorbehalten (vgl. Koler, 2014, S. 238-239).

Doch wie man Sexualität in seiner Sozialisation erlernt und erlebt hat, so wird man sie auch leben. Es liegt die Vermutung nahe, dass Jugendliche die durch die Pornoindustrie vermehrt zu Voyeuren erzogen werden, Lustempfinden nur noch durch Voyeurismus erleben werden.

Im Sinne der Gesundheitsförderung liegt es jedoch nahe, Jugendlichen zu einem gelungenen und erfüllten sexuellen Erleben mit rauschhaften Qualitäten zu verhelfen. Die rauschhafte Qualität der Sexualität kommt dem von Bruns beschriebenen kompletten/gelungenen Rausch am nächsten.

Bruns unterteilt den erotisch-sexuellen Rausch in drei Unterformen beziehungsweise in drei unterschiedlich intensiven Ausprägungsformen:

- den länger dauernden überwiegend erotischen und relativ milden Rausch der *Verliebtheit*
- den *sexuell-rituellen* Rausch, der Bestandteil kultischer aber auch perverser Sexualpraktiken ist
- den *orgasmischen* Kurzrausch

Wenn alle drei Elemente zusammentreffen, wird der höchste Genuss im *erotischen Vollrausch* erreicht.

Im *Rausch der Verliebtheit* erlebt man ein Selbstgefühl von Leichtigkeit, Unbeschwertheit und Glück. Es scheint als könne man jegliche Grenzen zwischen der eigenen und der geliebten Person überwinden. Des Weiteren kann es zu einem Gefühl kosmischer Grenzenlosigkeit führen. Es ist ein Zustand der auch mit körperlichen Veränderungen wie reduziertem Schlafbedürfnis und reduziertem Nahrungsbedürfnis einhergeht. Der Rausch der Verliebtheit ist bestes Beispiel für die Befreiung von den niederziehenden Zwängen der banalen Alltagsexistenz. Dennoch kann auch die unglückliche Verliebtheit zu einem Rausch führen, wenn sich die Elemente der beseligenden Verliebtheit mit den todessüchtigen Elementen des aggressiven Rausches vermischen (vgl. Bruns, 2002, S. 80-83).

An dieser Stelle ist anzudenken, ob es überhaupt eine unglückliche Verliebtheit gibt. Denn der Rausch der Verliebtheit ist im Grunde genommen gleichzusetzen mit Liebe. Wenn man jemanden liebt, gibt es keine Erwartungen, man akzeptiert sein Gegenüber mit all seinen Fehlern, ja es scheint der/die andere hat gar keine Fehler. Unglückliches verliebt sein wäre demnach ein nicht verliebt sein beziehungsweise ein nicht lieben und aus dem anfänglichen Liebesspiel wird ein Machtspiel.

Der *sexuell-rituelle Rausch* den Bruns beschreibt, hat eine große kulturhistorische Tradition in Fruchtbarkeits-, Dankes-, und Besänftigungsfeiern für Gottheiten. In diesen sexuellen Kultfeiern erfolgte eine symbolische Vereinigung mit der Gottheit. Im Grunde genommen ist die Fantasie der sexuellen Vereinigung mit der Gottheit in der Rückführung eine Fantasie der Vereinigung mit dem Vater oder der Mutter.

Dahinter liegt die Sehnsucht nach der Wiedervereinigung mit dem in der Kindheit erlebten allmächtigen, allschützenden Vater und die Sehnsucht eine sorglose Zeit wie damals wiederherzustellen. Alle tiefen Sehnsüchte der frühen Kindheit werden relativ bewusstseinsnah angesprochen und befriedigt. Das führt wiederum zu einer besonderen Intensität und ungewöhnlich tief reichenden Befriedigung in einem religiös-rituell erlebten Zusammenhang in der Sexualität.

In einigen Kulturen erfuhr diese phasisch pulsierende, diskontinuierliche religiös-sexuelle Ordnung eine Verstetigung durch die Tempelprostitution. Diese hatte in den jeweiligen Gesellschaften große Bedeutung da sie neben den jeweils speziellen mythologischen oder theologischen Sinn in einer religiös-kulturellen Ordnung zwei übergeordnete Hauptaufgaben erfüllte.

Zum einen verschaffte sie allen Mitgliedern der Gesellschaft einen Zugang zur Ausübung von Sexualität, zum anderen unterwirft sie die Sexualität einem religiös begründeten Kontroll- und Ordnungsprinzip. Somit berücksichtigt die heilige Tempelprostitution das ungeheure zerstörerische Potential, das der Sexualität innewohnt und dies bis zu Mord und Totschlag. Weiter berücksichtigt sie, dass kein Mensch auf Dauer ohne Sexualität leben kann. Tempelprostitution beinhaltet also eine historisch gewachsene Doppelstrategie von Gewährung und Kontrolle (vgl. Bruns, 2002, S. 80-83).

Der Vollständigkeit halber sei aber an dieser Stelle auch erwähnt, dass es bis heute keine stichfesten Beweise dafür gibt, dass sich Frauen in einem religiösen Kontext prostituierten. So bleibt für Lüscher selbst diffus was unter dem Begriff Tempelprostitution zu verstehen ist:

„Ist damit einmal der Geschlechtsverkehr gegen Entgelt in einem Tempel gemeint, so stellt man sich in anderen Fällen Prostitution mit Priestern oder zwischen Priester und Priesterin vor, oder auch eine von Priestern organisierte Prostitution zu Ehren einer Gottheit. Lediglich in Indien können – noch heute – Strukturen beobachtet werden, die einer Tempelprostitution nahekommen. In der europäischen Antike hingegen existierte sie nicht. Es handelt sich vielmehr um ein Anfang des 20. Jahrhunderts konstruiertes Fantasiegebilde...“ (Lüscher, 2013)

Der sexuell-rituelle Rausch kommt heute vor allem in Sexualpraktiken wie Bondage, Masochismus, Sadomasochismus, BDSM ect. zum Ausdruck.

„BDSM ist die heute in der Fachliteratur gebräuchliche Sammelbezeichnung für eine Gruppe miteinander verwandter sexueller Vorlieben, die oft unschärfer als Sadomasochismus (kurz: SM oder Sado-Maso) bezeichnet werden. Weitere mögliche Bezeichnungen für BDSM sind beispielsweise Ledersex oder Kinky Sex. Der Begriff BDSM, der sich aus den Anfangsbuchstaben der englischen Bezeichnungen „Bondage & Discipline, Dominance & Submission, Sadism & Masochism“ zusammensetzt, umschreibt eine sehr vielgestaltige Gruppe von meist sexuellen Verhaltensweisen, die unter anderem mit Dominanz und Unterwerfung, spielerischer Bestrafung sowie Lustschmerz oder Fesselungsspielen in Zusammenhang stehen können.“ (Wikipedia, 2014)

„Die Ritualisierung der Sexualpraktiken ist bis heute ein Bestandteil der Sexualität der meisten Menschen. Sie dient der Luststeigerung und erreicht das durch die Mobilisierung des skizzierten unbewussten Hintergrundes. [...] Besonders deutlich sind sie bei perversen Praktiken, bei denen die minutiös exakte Wechselweise Dosierung von Lust, Strafe und Buße vielfach die Bedingung des Lusterlebens und der Erreichung des Höhepunktes ist.“ (Bruns, 2002, S. 84)

Berühmtes Beispiel hierfür ist Leopold von Sacher-Masoch, der Namensgeber des *Masochismus*. In seinem Roman *Venus im Pelz* beschreibt er autobiografisch seine Sexualität, in der er vertraglich fixierte Unterordnung als Sklave und Diener erlebte.

„Venus im Pelz: Setz´den Fuß auf deinen Sklaven, Teuflich holdes Mythenweib, Unter Myrten und Agaven hingestreckt den Marmorleib.“ (Sacher-Masoch, 2002, S. 26)

Aber auch der von E.L. James 2011 veröffentlichte Roman „*Shades of Grey*“ führte mit weltweit mehr als 70 Millionen verkauften Exemplaren zu einem wahren BDSM – Boom.

Für Bruns ist vor allem der *orgasmische Kurzrausch*, der Prototyp des schönen herbeigewünschten beglückenden Rausches schlechthin. In ihm wird in der rauschhaften Exaltation die vorübergehende völlige Einengung der Wahrnehmungen auf die eigene Körperempfindungen beschrieben. Dieser rauschhafte Zustand kann so stark sein, dass sogar Schmerzreize nicht wahrgenommen werden (vgl. Bruns, 2002, S. 86).

„Es ist ein Rausch, der aus einer höchst intensiven Lust- und extrem gesteigerten, aber eingengten Körperwahrnehmung besteht bei gleichzeitiger Aufhebung oder Ausschaltung eines großen Teils der normalerweise vorhandenen Sinnes-, Selbst- und Körperwahrnehmungen.“ (Bruns, 2002, S. 86)

Eine sehr riskante Praxis diesen rauschhaften Zustand zu erreichen ist Hypoxyphilie. Bei dieser, oft auch tödlichen, Sexualpraktik wird absichtlich ein Sauerstoffmangel herbeigeführt. Dieser löst im Gehirn eine narkotische, gleichzeitig euphorisierende Wirkung aus. Wenn man sich zur selben Zeit einen Orgasmus verschafft, wird vermehrt Dopamin ausgeschüttet, das den Orgasmus noch intensiver macht (vgl. Glas, 2014).

Burns geht aber davon aus, dass in allen drei Varianten des erotisch-sexuellen Rausches eine Einengung der Wahrnehmung, ein zeitweiser Realitätsverlust, eine gesteigerte Selbstwahrnehmung, ein Überwinden der Zeit- und Raumgrenzen, ein gewisses Freiheitserleben und eine Befreiung von moralisch und rechtlichen Regeln und Einschränkungen stattfinden. Im sexuellen Erleben findet durch die *Rauscherfahrung eine Entgrenzung vom Alltäglichen* statt, die bis zu der Empfindung einer kosmisch-göttlich-heiligen Verschmelzung führen kann.

Wenn im Kapitel Rausch bei der Begriffsklärung Bruns von einem mystischen Erleben spricht, dann sind genau jene veränderten Erlebnisdimensionen gemeint, der üblichen Alltagsexistenz mit seinen Mühen, Enttäuschungen, Anstrengungen, Schmerzen, Ängsten und Gefahren entronnen zu sein, gewissermaßen ein *Transzendenzerlebnis* (vgl. Bruns, 2002, S. 87).

„Im erotisch-sexuellen Rausch besteht das Transzendenzerlebnis in dem Gefühl, die Grenzen zwischen sich selbst und der Geliebten, zwischen sich selbst und der Welt zu überwinden in einem Erlebnis völliger Einheit und Harmonie, in der Gleichzeitigkeit der wollüstigen Empfindungen und in der Wechselseitigkeit der Beglückung.“ (Bruns, 2002, S. 92)

Ähnlich beschreibt das auch Chia in den dem Tantra und Taoismus zugrundeliegenden Prinzipien. Beide Richtungen streben danach, die Gegensätzlichkeiten der Dualität des Männlichen sowie des Weiblichen miteinander zu versöhnen und eine Einheit von Geist, Körper und Seele zu erlangen. Die Meisterung der eigenen Sexualität ist dabei notwendiges Mittel, um zur höchsten Erleuchtungsstufe, derer man im physischen Körper fähig ist, zu gelangen (vgl. Chia, 2000, S. 111-112).

Durch das bewusste Spiel mit ihrer sexuellen Lebensenergie, fühlen sich laut Margo Mann und Frau wieder dem Kosmos angeschlossen. Es ist ein grenzenloses Spiel, welches sich bis zum letzten Paradox der absolut bewussten Ekstase hin entfalten kann (vgl. Margo, 1983, S. 83).

„Der Körper als Form und Stoff verschwindet und wird zu reiner Energie, während das Bewußtsein (sic!) zum hellwachen Zeugen dieser Umwandlung wird.“ (Margo, 1983, S. 83)

Margo beschreibt außerdem die Sexualität im Tantra als die bewegende Kraft des Lebens schlechthin. In der Verschmelzung der männlichen und weiblichen Prinzipien, nicht nur im Paar sondern auch im eigenen Inneren, findet eine Reise aus der Dualität, aus persönlichen und zwischenmenschlichen Ego-Konflikten hin zur Erfahrung der kosmischen Vereinigung statt (vgl. Margo, 1983, S. 83).

„Dieses Transzendenzerlebnis führt zum Vergessen der Mühen der Eroberung der Geliebten und zum Vergessen der lastenreichen Folgen der gemeinsamen Wollust. Letztlich erlaubt die Transzendenzerfahrung im sexuell-erotischen Rausch mit der Ausschaltung der Erinnerung an Mühen, Bedenken und Lasten die Wiederholung des sexuellen Aktes, erfüllt in einer finalen Betrachtung insofern eine Funktion in der Erhaltung des Menschengeschlechtes.“ (Bruns, 2002, S. 92)

Der Wunsch nach einer ständigen Wiederholung des sexuellen Aktes kann auch mit der Abhängigkeit von Drogen verglichen werden. Im großen Buch des Tantra stellen Douglas und Slinger diesen Vergleich dar. Es soll keine mächtigere Droge als Sex geben. Die Liebe des Mannes für eine Frau sei das größte Rauschmittel. Sex und Drogen haben vieles gemeinsam. Sie können dazu führen, magische Kräfte zu erlangen und besitzen die Fähigkeit Wahrnehmung und Realität zu verändern. In diesem Sinne haben Sex und Drogen eine transzendente Wirkung (vgl. Douglas & Slinger, 1986, S. 127).

„Liebe ist die endgültige Droge. Sie bringt Erfüllung, Heiterkeit, Ekstase und sie erweckt das Bewußtsein.“(sic!) (Margo, 1983, S. 4)

Laut Bruns wird Sexualität vor allem wegen seines Elements der Befreiung von allen Ängsten, Grenzen und Hemmungen und somit den ekstatischen Genuss erleichternd immer wieder gesucht (vgl. Bruns, 2002, S. 93).

Diese kurzfristig und ohne jegliche Bemühung bequem herbeigeführte Lustbefriedigung kann auch problematisch erscheinen. Gernert beschreibt in seinem Buch Generation Porno den einfachen Zugang Jugendlicher zu Pornografie. Aber nicht nur Internetpornoplattformen pornografisieren die Jugendkultur. Auch die Musikindustrie und TV Produktionen haben dafür gesorgt, dass Porno Pop geworden ist und gerade Jugendlichen den Zugang zur Sexualität extrem einfach gemacht haben. Dies bringt einige nicht zu unterschätzende Probleme mit sich (vgl. Gernert, 2010, S. 9-16).

Denn diese Form der Sexualität und damit verbundenen Möglichkeit jederzeit künstliche Rauschzustände zu erlangen, ohne hierfür ein gewisses Maß an Fantasie und Engagement aufwenden zu müssen verliert laut Bruns an Befriedigungswert. Sie hat im Vergleich mit den Urformen des Rausches an Unmittelbarkeit verloren und verlangt, dass immer neue und immer zahlreichere Befriedigungsversuche unternommen werden. So kommt es zu einem Zwang, endlose Kicks aneinander zu reihen, die jedoch die eigentliche Befriedigung immer wieder verfehlen. Da erscheinen vergleichsweise die taoistisch-tantrischen Sexualpraktiken weit entfernt (vgl. Bruns, 2002, S. 95).

*Wenn man bedenkt, welch enorme Faszination vom Thema Sexualität ausgeht und sich das eben beschriebene ihr innewohnende Rauschpotential vergegenwärtigt, scheint es verwunderlich, warum in der Präventionsarbeit bisher nicht mehr auf dieses Thema eingegangen wurde.*

*Noch immer scheint Sexualität ein Tabuthema zu sein, das Eltern gerne möglichst lange von ihren Kindern fernhalten möchten. Dies erscheint aber im Sinne der Gesundheitsförderung problematisch. Denn wenn man davon ausgeht, dass Individuen von dem was sie in ihrer sexuellen Sozialisation erlebt haben geprägt werden, sollte Sexualität nicht tabuisiert werden. Kinder die Sexualität als etwas ganz natürliches, essentiell zum Menschsein dazugehörendes erleben und die für ihre entwicklungsbedingte sexuellen Neugier nicht bestraft werden, werden in perversen Sexualpraktiken selten Lust und Erfüllung empfinden. Denn diese werden nie verinnerlichen, dass Lust mit Schmerzen zu tun hat, sondern mit achtsamer, sensibler Begegnung. Eine Gesellschaft die Kindern und Jugendlichen deshalb nicht altersadequat zum Thema Sexualität ein Sprachrohr bietet, tut sich selbst nichts Gutes.*

*Denn neben all den bereichernden, schönen und sinnlichen Aspekten birgt Sexualität auch ein immenses Risiko. So beschreibt Höchtler Sex als eines der riskantesten Dinge in der Pubertät. Jugendliche sind in diesem Gebiet immer Anfänger/innen, die zwar über dieses Thema schon viel gehört, gelesen und gesehen haben, (oft mehr als manchen Erwachsenen und Erziehungsberechtigten bewusst ist) aber/beziehungsweise gerade deshalb ein Bild bekommen, das wenig mit einem selbst zu tun hat.*

*Der Druck unter dem Jugendliche stehen, wenn es um Erotik und Sexualität und das Erleben dieser Rauscherfahrungen geht, ist enorm und das Pendel das zwischen Lust und Verletzung, Triumph und Versagen, Ankommen und Abfuhr schwingt, schlägt wild hin und her. Umso wichtiger wäre es hier, für die Prävention sensibel und sinnvoll zu agieren und reagieren (vgl. Höchtler, 2007, S. 224).*

*Obwohl beziehungsweise weil die Pornografisierung weit fortgeschritten ist, gibt es in den Köpfen vieler Jugendlicher noch immer viele offene Fragen und Tabus. Prävention sollte hier vor allem Jugendlichen helfen, über ihre Wünsche, Vorstellungen und Klischees über Beziehung und Sex ins Gespräch zu kommen und sie in ihren Fragen, Zweifel und Ängsten begleiten und unterstützen. Dabei ist durchaus anzudenken, mit Sexualtherapeut/innen, Tantraworkshopleiter/innen und anderen Spezialisten/innen aus diesem Fachgebiet zusammenzuarbeiten, auch um den Jugendlichen zu vermitteln, dass es zum Thema Sexualität Bereiche gibt, die nichts mit Pornografie zu tun haben.*

#### **4.4 Spiel als Rausch**

Nicht nur Meditation, Tanz und Sexualität sind Möglichkeiten aus der, oftmals tristen, Welt des Alltags zu entfliehen. Auch das Spiel gehört dazu. Bei der Beobachtung spielender Kinder ist deutlich deren Polarisierung der Aufmerksamkeit im Spiel zu erkennen. Stundenlang und scheinbar unermüdlich können sie die mannigfaltigsten Rollensituationen (durch)spielen. Mühelos gelingt es ihnen, in die unterschiedlichsten Welten zu schlüpfen. Dazu benötigen sie manchmal nicht einmal Lego, Playmobil und dergleichen. Die einfachsten Gegenstände reichen aus, um ihre Phantasie zu beflügeln und der Alltäglichkeit zu entfliehen, beziehungsweise diese verstehen zu lernen. Längst gehören auch Video-, Computer- und Internetspiele zur integrierten Lebenswirklichkeit der Jugendlichen und sind aus den Kinder- und Jugendzimmern nicht mehr wegzudenken. Auch wenn über Spielsucht oft sehr kritisch berichtet wird, haben viele Jugendliche eine ausgewogene Balance im Umgang mit Computerspielen gefunden.

Laut Ganguin übt Spiel seit jeher eine gewisse Faszination auf Menschen aus und ermöglicht rauschhafte Gefühle. Nicht erst die aktuellen Diskussionen über pathologischer (Glücks-)Spieler/innen lässt die Bedeutung des Spiels deutlich werden. Ein kurzer Blick auf die Geschichte des Spiels zeigt, dass es schon in der Antike mit Argwohn betrachtet wurde. Spiel stand im Kreise von Pädagog/innen unter Verdacht, Kinder und Jugendlichen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung negativ zu beeinflussen. Es galt als möglicher Auslöser von Anomie (vgl. Ganguin, 2010, S. 97).

„Vor allem der Aspekt des Rausches im Spiel, also die exzessive Transformation von Gefühl, Handeln und Erleben aus dem Alltag hinaus und in die Logik und Welt des Spiels hinein, hat in der Geschichte Pädagogen und Philosophen dazu animiert, das Spiel kontrollieren zu wollen.“ (Ganguin, Spiel und Rausch, 2010, S. 97)

In der Antike verweist Platon (428 bis 348 v. Chr.) auf die richtige Führung im Spiel. Es soll diszipliniert und pädagogisch kontrolliert werden damit nicht die „falschen“ Spiele, jene die den griechischen Tugenden zuwider laufen, gespielt werden. Vor allem soll das Kind im Spiel üben, wie man sich in der späteren Rolle des Erwachsenen verhält. Spiele, die einer erzieherischen gesellschaftlich relevanten Zielsetzung folgen sind jedoch erwünscht. Marcus Tullius Cicero (106 bis 43 v. Chr.) empfiehlt:

„Man muß (sic!) bei spielerischer Betätigung auch ein gewisses Maß einhalten, um sich nicht völlig gehen zu lassen und im Rausch der Lust auf irgend etwas Schimpfliches zu verfallen.“

Cicero führt hier eine strikte normative Trennung zwischen den ernsthaften und den lustvollen, amüsanten Dingen des Lebens durch. Er warnt ausdrücklich vor dem Beherrschungsverlust durch die Gefahr des Rausches und dem damit verbundenen Risiko, so den Pfad der Tugend zu verlassen.

Auch im Mittelalter und in der frühen Neuzeit kommt eine abwertende Haltung gegenüber dem Spiel zum Ausdruck. Vor allem für die Herrschenden und dem Klerus signalisierte Spiel die Gefahr von Arbeitsverweigerung, Ungehorsam, Aufsässigkeit und sittlicher Verwahrlosung. Die Eliten der damaligen Gesellschaft sahen im Spiel eine Gefährdung ihrer Macht, ihrer ökonomischen und geistlichen Interessen. Da das Spiel den Prinzipien des Obrigkeitsstaates zuwiderlief, wurde der breiten Bevölkerung vor allem in den religiösen Predigten Arbeitsfleiß und Demut gelehrt.

Die Konsequenz dieser Spielinterpretation waren Spielverbote in Gesetzen und lokalen Bestimmungen.

Spielen gehört scheinbar zu unserer anthropologischen Grundausstattung. So gibt es Spiele unterschiedlichster Art in allen Völkern und Epochen. Doch erst seit dem Beginn des 18. Jahrhunderts erlauben die politischen, wirtschaftlichen und sozialen Verhältnisse das Unterscheiden von Freizeit und Arbeit. Ab diesem Zeitpunkt rücken funktionale Teilaspekte des Spieles ins Zentrum des Interesses und man sah immer mehr vom Mittel-Zweck-Denken ab zum Beispiel das Spiel als Erziehungsmittel zu gebrauchen, welches möglichst zwanglos die Disziplinierung der Kinder verursacht.

Es würde den Rahmen dieser Arbeit jedoch sprengen, die Geschichte des Spiels detaillierter und umfangreicher anzuführen, oder auf die Problematik des pathologischen Glückspiels genauer einzugehen. Erwähnenswert für diese Arbeit erscheint jedoch noch der deutsche Philosoph und Psychologe Karl Groos (1861-1946). Er beschäftigte sich in seiner Forschung mit dem Phänomen warum Kinder wie auch Erwachsene bisweilen bis zur Erschöpfung spielen. Groos erklärt dies mit der Einführung des Begriffes der „*zirkulären Reaktion*“.

Damit meint er neben dem Bedürfnis nach Erholung und Kraftentladung das Bedürfnis abgeschlossene Tätigkeiten, stets von neuem als Moment der Selbstnachahmung zu wiederholen (vgl. Ganguin, 2010, S. 98-102).

Auch für das bereits erwähnte Flow-Erlebnis nach Csikszentmihalyi spielt Wiederholung eine wesentliche Rolle. Vor allem im Spiel lässt sich der Flow-Zustand in seiner „reinsten“ Form untersuchen (vgl. Csikszentmihalyi, 1996, S. 16).

„Neben Erholung, Kraftentladung und Wiederholung bezeichnet Groos als weiteres Spielmerkmal den rauschartigen Zustand, in dem der Mensch durch spielen versetzt wird und der uns mit unwiderstehlicher Gewalt wie im Schwindel mit fortreißt, bis der letzte Rest Kraft verbraucht ist.“ (Ganguin, Spiel und Rausch, 2010, S. 102)

Da Wiederholung und Rausch Aspekte sind, die sich im Spiel miteinander verbinden, empfiehlt Groos nicht übermäßig viel zu spielen, um vor allem der Spielsucht vorzubeugen.

Dem Problem der großen Bandbreite und der unterschiedlichen Spieldeutungen Herr zu werden, beschäftigte auch die spieltheoretische Diskussion ab den 1940er Jahren (vgl. Ganguin, Spiel und Rausch, 2010, S. 103-104).

Csikszentmihalyi erwähnt den französischen Psychoanthropologen Roger Caillois. Er hat die Spiele der Welt in vier große Klassen eingeteilt. Zur Klasse „*AGON*“ gehören Spiele die Wettbewerb als Hauptaspekt, wie fast alle, Sportarten enthalten. Die Teilnehmer/innen müssen sich anstrengen, die Fähigkeiten des Gegners zu bewältigen. Die Spieler/innen richten ihre Aufmerksamkeit zentriert auf die Aktivität selbst.

„*ALEA*“ die Klasse der Glücksspiele verleiht einem die Illusion, die unerforschte Zukunft zu kontrollieren. Es stellt einen Versuch dar, aus den Grenzen der Gegenwart auszubrechen und eine Ahnung zu erlangen, was geschehen wird.

„*LINX*“ – der Schwindel ist die Bezeichnung für jene Aktivitäten, die das Bewusstsein verändern, indem sie die normale Wahrnehmung verzerren (vgl. Csikszentmihalyi, 2013, S. 104-105).

„Diese Rubrik umfasst diejenigen Spiele, die auf dem Begehren nach Rausch beruhen und deren Reiz darin besteht, für einen Augenblick die Stabilität der Wahrnehmung zu stören und dem klaren Bewußstein (sic!) eine Art wollüstiger (sic!) Panik einzuflößen.“ (Caillois, 1960 zit. n. Ganguin, 2010, S.105 )

Durch physische Ursachen ausgelöste Räusche sind nach Csikszentmihalyi exemplarisch das Karussell fahren oder Fallschirmspringen.

Die letzte Kategorie „*MIMIKRI*“ umfasst die Gruppe von Aktivitäten, in denen eine andere Realität erschaffen wird, zum Beispiel im Theater oder beim Maskentanz. Dem Spieler, der Spielerin gibt es das Gefühl durch Fantasie, Verstellung und Verkleidung mehr zu sein als man eigentlich ist (vgl. Csikszentmihalyi, 2013, S. 104-105).

Ähnlich beschreibt es auch Niekrenz in der Verkleidung beim Karneval. Das Kostüm erleichtert eine Flucht aus der alltäglichen Welt. In der Selbstverwandlung handelt der/die Träger/in fern ab seiner/ihrer Alltagsrolle und die Verkleidung hilft ihm/ihr bei der Kontaktaufnahme (vgl. Niekrenz, 2010, S. 140).

Zeugnis hiervon sind zum Beispiel auch die vor allem bei männlichen Jugendlichen beliebten Perchtenläufe. Hier schlüpft der Träger der Maske in eine andere Rolle und Persönlichkeit und kann für einen Moment den Alltag hintanstellen.

Niekrenz betont die Entlastung vom alltäglichen Kleiderzwang durch die Kostümierung. Unter der Tarnung der Maske oder Verkleidung ist eine Verabschiedung von Alltagsrollen möglich und der/die Träger/in kann mit Hilfe der Kostümierung anonym verborgene Seiten seines Selbst (er-)leben. In der Selbstverwandlung unter der Maske passiert ein Zusammenspiel von Caillois klassifizierten Spielen *mimicry* und *ilinx*. Die zeitlich begrenzte *mimicry* ist eine Flucht aus der alltäglichen Welt und die Verstellung kann zur Besessenheit und zum Zustand des *ilinx* führen (vgl. Niekrenz, 2011, S. 87-88).

Csikszentmihalyi betont, dass alle vier Kategorien von Spielen Gelegenheit bieten, über die Grenzen gewöhnlicher Erfahrungen hinaus zu gehen und dem Individuum ein Gefühl zu geben, sich in eine andere Realität zu versetzen bzw. einen veränderten Zustand des Bewusstseins zu erreichen (vgl. Csikszentmihalyi, 2013, S. 104-106).

Szabo begründet dies dadurch, da im Spielrausch Zukunft, Vergangenheit und Gegenwart zusammenfallen und damit der Moment zu einem unendlichen wird. Im Moment des Kontrollverlust im Rausch, dem Gefühl der Ekstase und der Außerkörperlichkeit, heben sich temporär die Zeitlinien auf und der Augenblick wird ein ewiger, da der Mensch seine eigene Endlichkeit vergisst. Szabo beschreibt diesen bewusst herbei geführten und gewünschten kurzzeitigen Kontrollverlust in den zahlreichen sogenannten „*Thrill*“-Aktivitäten auf Spielplätzen, Festplätzen, Rummelplätzen und oder Aqua-Parks (vgl. Szabo, 2010, S. 147-148).

„Unter *Thrill* versteht man in der Psychologie und Wagnisforschung ein zwiespältiges Gefühlserlebnis, das dich zwischen Angst und Lust, zwischen Leiden und Freuden, zwischen Gelingen und Misslingen, zwischen Hoffen und Bangen, zwischen negativen und positiven Emotionen hin und her bewegt.“ (Wikipedia, 2013)

Hier kommt die Manifestation der „*ilinx*“ zur Geltung, da bei „*Thrill*“- Aktivitäten das erzeugte Schwindelgefühl eine Bewusstseinsveränderung bewirken und die normale Wahrnehmung verzerren kann.

Die manigfaltigen Fahrgeschäfte auf einem Rummelplatz ermöglichen laut Szabo, technisch erzeugte Rauscherfahrten, die zudem in einer rituellen Abfolge, ähnlich traditionell verankerter Ekstaseerlebnisse, auch als Initiationsritus gesehen werden können.

Die Fahrgeschäfte sind klar auf die Bedürfnisse und Belastungsbewältigungsanforderungen von Kindern und Jugendlichen zugeschnitten. Beobachtet man so eine Fahrt genauer, kann man von einer profanen Form der Initiation als Mutprobe gesprochen werden. Die Fahrbereitwilligen werden durch (pseudo) schamanische Begleiter (den Schaustellergehilfen) und dem Rekommandeur begleitet. Während der „Fahrt“ erleben sie den kurzen Moment des ekstatischen Kontrollverlustes und werden anschließend von der Gruppe, als diejenigen die diese Prüfung bzw. Mutprobe auf sich genommen haben, aufgenommen (vgl. Szabo, 2010, S.143-148).

Folgende Aussage spiegelt die im Spiel gemachten Erfahrungen sehr gut wieder:

„Das besondere dieser Fahrt ist, dass der Fahrgast für eine kurze Dauer völlig die Kontrolle über sein Tun verliert und ganz in der Fahrt aufgeht. Dieser kontrollierte Kontrollverlust ist das besondere Kennzeichen dieser Betätigung. Der Fahrgast geht ganz in seinem rauschhaften Tun auf. Ich und Umwelt vereinen sich, Subjekt und Objekt verschmelzen für die kurze Dauer der Fahrt.“ (Szabo, 2010, S. 148)

Die eben beschriebenen Möglichkeiten der substanzlosen Rauscherfahrten zeigen eines gemeinsam deutlich: Egal ob Tanz, Meditation, Sexualität und oder Spiel, um die meisten dieser Aktivitäten zu einer Rauscherfahrt zu machen, setzt dies Training, Übung und persönliches Engagement voraus.

Diese Feststellung machen auch Schwier und Danisch. Sie untersuchen die Phänomene die im sogenannten Parkourlauf zum Vorschein kommen. Im Parkourlauf versucht der Läufer (Traceur) mit hohem Tempo und unter Überwindung sämtlicher vorgefundener Hindernisse wie Bänke, Geländer, Mauern, Treppen, Zäune, Denkmäler oder Gebäudefassaden den direkten Weg vom Ausgangspunkt zum gewählten Ziel zu nehmen, wobei späktakuläre Sprung-, Abroll- und Klettertechniken zum Einsatz kommen.

Schwier und Danisch stellen fest, dass auch hierbei die als „*ilinx*“ beschriebenen Manifestationen des Spiels zum Tragen kommen. Der Körper wird beim Parkour im

Rahmen freiwilliger Prüfungen in Zustände versetzt, die der Handelnde als Sensation, als Lust am Taumel und als Rausch der Sinne erlebt. Parkourläufer erleben den Rausch des Augenblicks und des Aufgehens in der Bewegung.

*Doch im Unterschied zu den rauschähnlichen Zuständen die Benutzer bei Kreiselspielen, Bungee, Kränen oder Jahrmarktattraktivitäten erleben, kann der Rausch eines Traceurs nicht von jedem erfahren werden.* Denn ohne hingebungsvolles Üben, ohne regelmäßiges Training, ohne Disziplin und Schmerztoleranz, erreicht man keinen Bewegungsfluss und somit kein Flow-Rauscherlebnis. Diese Hindernisläufe sind keine vorraussetzungslosen Angelegenheiten. Zum unhinterfragbaren Anforderungsprofil eines Traceurs gehört eine große Portion Wagemut, Fitness, ein breites Bewegungsrepertoire und ein mit den Aufgabenschwierigkeiten wachsendes Bewegungskönnen. Daher hat wohl der überwiegende Teil der Anhänger bislang Traceure weder live vor Ort beobachtet, noch selbst derartige Wagnissituationen selbst aufgesucht und beobachtet meist passiv (vgl. Schwier & Danisch, 2010, S. 126-130).

„Eine derartige juvenile Vermischung von Athletik, Freiheitsgefühl, *Thrills* und nahezu artistischen Fähigkeiten liefert den Kameras und Videoportalen fortlaufend faszinierende Bilder, animiert aber aufgrund der hohen technomotorischen Anforderungen, der zeitintensiven Lern- und Übungsprozesse nur einen überschaubaren Kreis sportlich vorgebildeter Jugendlicher und junger Erwachsener zur aktiven Teilhabe.“ (Schwier & Danisch, 2010, S. 126)

**Damit substanzlose Möglichkeiten zu Entgrenzungsmöglichkeiten werden, bedarf es dem Schritt aus der Komfortzone. Damit ist gemeint, dass die Konsument/innen selbst aktiv werden müssen, um sich Rauschsituationen zu ermöglichen.**

**Egal ob Tanz, Sport, Meditation, Sex oder Spiel, die gelungene substanzlose Rauscherfahrung setzt genauso wie die mit Substanzen das *Tun* und diverse bereits erwähnte *Kompetenzen* voraus.**

**Ohne Eigeninitiative und Engagement gibt es meist keinen guten Rausch. Um noch einmal mit der Paternalismuskeule zu winken, sei hier mit einem gewissen Zynismus erwähnt, dass dieser Aufwand für die User/innen zu anstrengend erscheinen kann. Dann ist es wahrscheinlich verführerischer in der Komfortzo-**

**ne zu bleiben und Grenzerfahrungen, bequem vom Sofa aus, in Form von Substanzen, Videoclips und Computerspielen usw. zu konsumieren.**

**Es bedarf daher einfachen und niederschweligen Zugangsmöglichkeiten, um substanzlose Alltagsentgrenzungen erleben zu können, damit diese für User/innen attraktiv bleiben beziehungsweise reizvoll werden.**

## **5 Umgang mit Rauscherfahrungen: Risikominimierte Strategien**

Es ist also möglich, sich ohne Substanzen in rauschähnliche außeralltägliche Zustände zu begeben, auch wenn dies mit Aufwand und manchmal mit Risiko verbunden ist. Aber worin liegt eigentlich die Gefahr des Risikos beim Tanzen oder Meditieren? Bei den Themenbereichen Sexualität und Spiel fällt es schon leichter, Gefahren und Risiken zu erkennen. Wer entscheidet beziehungsweise bestimmt, was ein Risiko oder eine Gefahr darstellt? Und wird heutzutage versucht Kinder und Jugendliche vor jeglichem Risiko zu bewahren?

### **5.1 Rausch und Risikokompetenz – theoretische Grundlagen**

Damit Rauscherfahrungen gelingen können, setzt dies (Rausch-)Konsum und Risikokompetenzen voraus. Jugendliche sind dabei auf Fähigkeiten angewiesen, die ihnen dabei helfen, einen Ausgleich zwischen ihren unbewussten Handlungsimpulsen und reflektierten Entscheidungen zu finden. Eine Aufgabe der Prävention ist, Jugendliche bei der Entwicklung dieser Fähigkeiten zu unterstützen. Dies bedeutet:

- „Die Fähigkeit zur effektiven Informationssuche und -verarbeitung

- Die Fähigkeit zur Einschätzung der Motive und Bedürfnisse, die den eigenen Konsumwünschen zu Grundeliegen, und die Fähigkeit zur bewussten Wahrnehmung der Emotionen, die mit dem Konsum verbunden sind
- Die Fähigkeit, Wissen, Einstellungen, Bedürfnisse und Emotionen in konsistente Konsumhaltungen und schliesslich (sic!) in entsprechendes Handeln umzusetzen“ (Reinhard & Vögeli, 2014, S. 24)

Grundsätzlich unterscheidet die Risikoforschung zwischen Risiko und Gefahr. Luhmann stellt Risiko als eine handlungs- und entscheidungsabhängige Form des Unsicherheitshandlings in Opposition zum Gefahrenbegriff. So besitzt im Vergleich zur Gefahr das Risiko einen immanenten dynamischen Aspekt von antizipierenden Entscheidungen (vgl. Goering, 2007, S. 39).

„Von Risiko spricht man dann, wenn etwaige künftige Schäden auf die eigenen Entscheidung zurückgeführt werden. [...] Bei Gefahren handelt es sich dagegen um von außen kommende Schäden.“ (Luhmann, 1988 zit. n.Goering, 2007, S. 39)

Folgende drei Komponenten beschreiben nach Einwanger den Begriff der Risikokompetenz wie folgt:

- Wahrnehmungskompetenz
- Beurteilungskompetenz
- Entscheidungskompetenz

*„Risikokompetenz ist die Fähigkeit, ein Risiko von einer Gefahr abzugrenzen, die Situation richtig einzuschätzen und dann eigen- und sozialverantwortlich zu handeln.“* (Einwanger, 2012)

Zunächst muss also geklärt sein, was unter Risiko verstanden wird und wer bestimmt, was riskantes Verhalten ist. Die Festlegung was als gefährdend oder riskant eingestuft wird, beeinflusst nach Zentner die Wahrnehmung jugendlichen Verhaltens. Diese Zuordnung steht oftmals auch in Zusammenhang mit gesellschaftlich Erwünschtem. Zum anderen setzt die richtige Einschätzung einer Situation ein gewisses Maß an Kenntnissen und Fähigkeiten bei den Jugendlichen voraus, das nur durch aktive Teilnahme gewährleistet werden kann (vgl. Zentner, 2007, S. 46).

„Erwachsene vergessen gern die neue - oder möglicherweise auch gar nicht so neue - Dimension der Überlegenheit von Jugendlichen. Auf viele Bereiche des modernen Lebens sind Jugendliche besser vorbereitet und können diese besser beurteilen, weil sie damit aufgewachsen sind und diese Felder für sie vollkommen normal sind.“ (Zentner, 2007, S. 46)

„Jugendliche sind höchst kompetent, auch wenn sie das in der heutigen Umwelt oft nicht zeigen. Sie beherrschen eine ganze Reihe von anspruchsvollen Fähigkeiten praktisch genau so gut wie Erwachsene: Sie sind selbstständig, verantwortungsfähig, einfallsreich und sozial geschickt. Langjährige Studien über Intelligenz, Wahrnehmung und Gedächtnis zufolge sind Teenager Erwachsenen in vielen Fällen sogar überlegen.“ (Epstein, 2008 zit. n. Koller, 2014, S. 230)

Entwicklungsbedingt begibt sich der Heranwachsende naturgemäß immer wieder in riskante Situationen. Erdheim beschreibt die Suche nach Geborgenheit, Wohlbefinden und Sicherheit als eine Entwicklungsstufe der Kindheit.

Allein auf Grund des physiologischen Geschehens wie Wachstum, hormonale Veränderung usw., ist das Individuum fast gezwungen neue Erfahrungen zu machen. Daher ist die Suche nach intensiven Erfahrungen und der Wunsch nach Intensität, das Streben nach Spannung nach Neuem und Fremdem genauso wichtig und laut Erdheim der Adoleszenz vorbehalten.

Diese Suche birgt immer auch Gefahren und Risiken. Wenn diese neuen Erfahrungen zur Weiterentwicklung und Bildung neuer innerer Räume und somit auch zu Beziehungsfähigkeit führen, führt diese Suche nicht zur Krise sondern zum unumgänglichen persönlichkeitsbildenden Entwicklungsschritt (vgl. Erdheim, 2010, S. 37-39).

Doch hier liegt laut Koller die Diskrepanz, da Jugendliche in eine doppelbödige Welt hineinwachsen, in denen ihnen kaum oder nur zynische doppelmoralische Anleitungen geboten werden, wie Menschen mit Rausch und Risiko als Phänomen unseres Lebens umgehen und sie kultivieren können (vgl. Koller, 2012, S. 16).

Zeiten und Orte in denen initiierte intensive Erfahrungen auf gebündelte Art und Weise stattfinden konnten, wurden und werden laut Erdheim immer seltener. Vor allem rituelle Feierlichkeiten die im Umkreis der Pubertät zelebriert wurden und den Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenalter regelten, wurden immer obsolenter.

Unter diesen Umständen bekam das Außersichsein sowie der Rausch eine andere Bedeutung. Im Initialritus bot der Rausch eine Möglichkeit, mit dem Heiligen in Verbindung zu treten und von ihm „besessen“ zu sein. Mit der Auflösung der Initiationsrituale verlor die Triebhaftigkeit ihren sakralen Charakter und wurde zur kreativen und destruktiven Energie der Individuen, die eher zum Stillstand der inneren Bewegung führte (vgl. Erdheim, 2010, S. 40-42).

Auch Koler stellt fest, dass die alten Systeme wie Schule, Kirche und Nationalstaaten an Einfluss auf die Lebensgestaltung der Personen verloren haben. Aber auch Lebensbezugspunkte wie Familie, Arbeit, Lernen, Technik und Zeitstrukturen geraten in den gesellschaften der zweiten Moderne immer mehr aus den Fugen. So müssen Lebenslagen und Lebensübergänge immer mehr individuell bewältigt werden. Dabei gibt es kaum noch allgemein gültige und anwendbare Rituale, die diese Veränderungsprozesse begleiten (vgl. Koler, 2014 S. 216).

„Die Adoleszenz ist das Lebensalter, in dem physiologische Aufruhr im Subjekt unbewusste Lust und bewusste Angst einander näher rücken lassen, sodass sie zur Angstlust verschmelzen können. Somit wird für die Jugendlichen gerade das besonders verlockend, was in einer Gesellschaft tabu ist.“ (Erdheim, 2010, S. 48)

Hinzu kommt ein Gesundheitsdenken, das laut Koller Gesundheit per Definition als vollkommenes Wohlbefinden und Freisein von allen Problemen sieht. Also nur dann wenn wir keine Probleme haben sind wir gesund. Würde man dies aber anders denken, könnte Gesundheit auch bedeuten, den Mut zu haben unsere Probleme wahrzunehmen und uns ihnen zu stellen. Dann gäbe es statt Krankenhäusern Gesundenhäuser, in denen Reifung, Entwicklung und Gesundung passieren würde. Als behindert bezeichnete Personen wären dann gesünder als jene, die sich mit sich selbst und ihrer Umwelt nicht mehr auseinandersetzen. *Schlussendlich würden Jugendliche in ihrem Risikoverhalten als Suchende begriffen werden, die die Auseinandersetzung mit ihren Möglichkeiten und Grenzen suchen und nicht als Subjekte die sich deliquent verhalten* (vgl. Koller, 2007, S. 32-33).

## 5.2 Rausch und Risikokompetenz – Anforderungen an die Prävention

Laut Koler gilt es, Jugendlichen im Umgang mit risikoreichen Verhaltensweisen unterstützend Maßnahmen für einen kompetenten Umgang mit diesen anzubieten und immer mehr vom reinen Verbots-, Sicherheits- und Verhinderungsdenken wegzukommen. Statt auf höchstmögliche Sicherheit durch Vermeidungs- oder Kontrollstrategien, ist es notwendig, auf Risikoreduktion zu setzen (vgl. Koler, 2014, S. 226).

Präventionsfachkräfte haben in einer Welt des beschleunigten Kulturwandels, in der es zunehmend zum Abbau der Traditionen und der Entritualisierung des sozialen Lernens und somit zu einer zunehmenden Obsolenz von Initiationsritualen kommt, die Aufgabe diese erneut zu initiieren und zu erfinden.

Koler betont die Verantwortung der Präventionisten einen Rahmen anzubieten, in dem ein Sprechen über die verschiedensten Spielformen von Rauscherfahrungen und Entgrenzung möglich ist. So soll sich Prävention um das Wissen, die Fähigkeiten und die Kompetenzen kümmern, die notwendig sind, um einen Umgang mit dem Transzendenten erreichen zu können. Dabei soll nicht eine Haltung der Erhöhung von Sicherheit im Vordergrund stehen, sondern Strategien im Umgang mit Unsicherheit entwickelt werden (vgl. Koler, 2008, S. 19-20).

Daher gilt es laut Koller (2007) immer wieder die Grundsätze präventiven Handelns hervorzuheben:

- Präventive Arbeit im Risikobereich gelingt und funktioniert nur dann, wenn sie partizipativ angelegt ist. Das bedeutet, dass Jugendliche neben Tipps, Ratschlägen und Informationen, vermehrt einen Rahmen brauchen, in dem sie Selbstermächtigung und Selbstwahrnehmung trainieren können und Risikomanagement zu ihrem eigenen Thema machen.
- Um Jugendlichen Risikokompetenz zu vermitteln, braucht es ein sensibles Wahrnehmen und Umgehen mit Grenzen, insbesondere mit jenen zwischen Alltag und Außeralltäglichem. Risikokompetenzvermittlung bedeutet nicht das Anbieten von Kick-Erfahrungen, sondern alle Methoden sollte sich daran

ausrichten, Außergewöhnliches im Gewöhnlichen – und umgekehrt wahrzunehmen.

- Risiko- und Grenzsuche bedeutet Lustsuche. Entgegen dem in unserer Gesellschaft so populären „Spaßfaktor“ als der Motivationsgrund für unser Tun darstellt, wird sich der „Ernstfaktor“ als Motivationsgrund in der Prävention und Gesundheitsförderung nie durchsetzen. Dennoch kann Gesundheit Spaß machen bzw. hält bewusster Spaß gesund, wenn der Umgang mit Grenz- und Risikoerfahrungen lustbetont vermittelt und trainiert wird (vgl. Koller, 2007, S. 37).

„Immer deutlicher wird daher der Auftrag an jene, die junge Menschen ins Leben begleiten: statt der Minimierung von Rausch- und Risikoerfahrungen eine Optimierung des Verhaltens und der Rahmenbedingungen zu erreichen.“ (Koller, 2012, S. 19)

Koller beschreibt Rausch und Risiko als Erlebensformen des Außeralltäglichen die immer im Bezug zum Alltag der Betroffenen stehen und so seiner Erweiterung oder aber der Flucht aus seiner Umklammerung dienen können. Daher sollte jede Initiative einer Gesellschaft, die den Umgang mit dem Außeralltäglichen zu kultivieren versucht, mit der Gestaltung eines lebenswerten Alltags beginnen (vgl. Koller, 2012, S. 15).

### **5.3 Rausch u. Risikokompetenz – Umsetzungsmöglichkeit: Risflecting©**

Eine Möglichkeit der Gestaltung eines lebenswerten Alltags bietet das risflecting© Modell Kollers. Er geht davon aus, dass Rausch- und Risikoerfahrungen dem präkonventionellen Bewusstsein entspringen und daher der pädagogische Umgang mit ihnen die unmittelbaren Erlebnisebenen des Körpers, der Emotionen und der Symbolhandlungen miteinschließen.

Ein optimaler Umgang mit Rausch und Risiko lässt sich nicht durch die Warnung vor den Gefahren erlernen, sondern vielmehr durch den Aufbau einer kommunikativen

Brücke zwischen alltäglicher Vernunft und gefühlssteuernden Zentren unseres Gehirns.

Koller begründet dies mit der Erkenntnis, dass das lernende Gehirn Synapsen nur in freudvoller Gestimmtheit, also bei Ausschüttung von Dopamin oder Serotonin, bildet. Gesellschaften, die Risiko- und Rauscherfahrungen integrieren, machen diese Erfahrungen für das Individuum und die Gesellschaft nutzbar und beugen somit der Problementwicklung vor (vgl. Koller, 2007, S. 102).

„Das Wagnis, ein Risiko einzugehen, bzw. Rausch zu erleben, wird durch Vor- und Nachbereitung, also durch Reflexion, einschätzbar und in den Alltag integriert.“ (Koller, 2007, S. 102)

Meist sieht die gesellschaftliche bzw. pädagogische Reaktion auf Risiko- und Rauschbedürfnisse laut Koller so aus, dass sie nur mit Vernunftmaßnahmen kontrollierbar seien. Die Sichtweise, dass die Konsequenz des eingegangenen Rausches bzw. des Risikos ausnahmslos in die Gefahren- und Todeszone führe, lässt Lern- und Kommunikationsmöglichkeiten im sozialen Gefühlsbereich unberücksichtigt. Doch erst die Interaktion zwischen dem vernunftgeleiteten Alltag und dem selbstgewählten Wagnis macht die Optimierung und Kultivierung von Rausch- und Risikoverhalten möglich. Risflecting© möchte genau diese Brücke bauen (vgl. Koller, 2007, S. 103).

„Denn nur die Kommunikation zwischen beiden Bewusstseinsbereichen sichert die Verantwortung des Individuums und der Gesellschaft für Rausch- und Risikosituationen - statt sie eher problemfördernd zu bekämpfen.“ (Koller, 2007, S. 103)

Koller betont die Ziele von Risflecting©:

- „Rausch – und Risikoerfahrungen auf persönlicher, sozialer und gesellschaftlicher Ebene enttabuisieren
- Diese Erfahrungen für die Alltags- und Lebensgestaltung nutzbar machen
- Verantwortung für außeralltägliches Verhalten durch Rauschkultur und Risikokompetenz übernehmen. Dies meint besonders die Vor- und Nachbereitung solcher Erfahrungen durch die bewusste Wahrnehmung und Gestaltung von innerer Bereitschaft und äußerem Umfeld“ (Koller, 2007, S. 104)

Risflecting© bedeutet die Entwicklung einer Balance zwischen Rausch und Risiko. Diese Balance meint die Souveränität und Kompetenz von Individuen und Gruppen, Rauscherleben und selbst gewählte Risikosituationen bewusst und somit gefahren-reduzierend zu gestalten und daraus Nutzen zu ziehen.

Darüber hinaus, sollen gesellschaftliche Handlungsträger die dafür erforderlichen Rahmenbedingungen schaffen, die Geselligkeit, Reflexion und Übernahme von Verantwortung möglich machen.

Dazu sind der offene, tabufreie Dialog, die Differenzierung von Risiko und Gefahr und die Entwicklung dreier Kulturtechniken notwendig: Take a break, Look at your friends und reflect.

#### TAKE A BREAK

Koller drückt damit die Kompetenz aus, vor dem Eingehen auf eine Risikosituation kurz innezuhalten und die innere Bereitschaft, psychische und physische Verfassung sowie soziale und Umweltfaktoren miteinander in Einklang zu bringen, bevor die Entscheidung zur Handlung getroffen wird.

*Break* als (mitunter durchaus kurzer) Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozess ist weniger kognitiver als emotionaler Natur, da auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers eine wichtige Voraussetzung für diese Kompetenz ist.

Somit ermöglicht der *break* das Wahrnehmen und Geschehen lassen in entsprechender Gestimmtheit, oder aber die kritische Distanz und Unterlassung der Handlung.

Dabei wird die Handlungsmaxime: „berausche dich nur, bzw. geh nur dann ein Risiko ein, wenn du gut gestimmt bist, dein Umfeld gut gestimmt ist und die Rahmenbedingungen deinen Möglichkeiten entgegenkommen.“ im Hinblick auf die Anwendung des *break* vorgeschlagen.

## LOOK AT YOUR FRIENDS

Dabei wird die soziale Wahrnehmung auf zweifache Weise fokussiert: „Schau wer deine Freunde sind und schaut dabei aufeinander, wenn ihr gemeinsam unterwegs seid.“

Der offene Dialog über Rausch- und Risikosehnsüchte, sowie Rausch- und Risikoerfahrungen und Rausch- Risikostrategien soll dabei besonders hervorgehoben werden (vgl. Koller, 2007, S. 105).

## REFLECT

Um nachhaltig wirken zu können und für den Alltag nutzbar zu sein, bedürfen laut Koller außeralltägliche Erfahrungen der Reflexion auf individueller und sozialer Ebene. Im Sinne einer gesundheitsfördernden Balancekultur, ist die Eingliederung der Rausch- und Risikoerfahrung in das alltägliche Leben notwendig. Reflexion ist ein sozialer Akt, der einen Prozess positiver Gefühle auslöst und nachhaltiges Lernen ermöglicht. Reflexion beugt Fluchtendenzen oder Bewusstseinspaltungen, wie sie beispielsweise den gesellschaftlichen Umgang mit Alkohol bestimmen, vor (vgl. Koller, 2012, S. 25).

In der Praxis könnten Präventionsfachkräfte nicht nur den Rahmen vorgeben, in dem ein Sprechen über die verschiedensten Spielformen von Rauscherfahrungen und Entgrenzung möglich ist, sondern auch Ariadnefäden als Strategien im Umgang mit Unsicherheit anbieten.

„Der Ariadnefaden war der griechischen Mythologie zufolge ein Geschenk der Prinzessin Ariadne, Tochter des Königs Minos, an Theseus. Mit Hilfe des Fadens fand Theseus den Weg durch das Labyrinth, in dem sich der Minotaurus befand. Nachdem Theseus den Minotaurus getötet hatte, konnte er entlang des Fadens das Labyrinth wieder verlassen. Wenn man ein Labyrinth betritt und von Beginn an einen Faden abrollt, um so seine zurückgelegte Strecke zu markieren, kann man jederzeit ohne Probleme zum Eingang zurückfinden, indem man einfach den Faden zurückverfolgt.“ (Wikipedia, 2014)

Wenn eine Rausch bzw. Risikoerfahrung mit einem Labyrinth verglichen wird, ist es immer hilfreich, vorher diesen Faden zu legen. Durch das *risflecting*® Handlungsmodell gelingt es bewusster diese Ariadnefäden zu spannen. Diese Fäden können ganz unterschiedlicher Natur sein und auf die vielfältigste Art gespannt werden. So kann und sollte vor dem Begehen eines Rausches oder Risikos überlegt werden, wie diese „Fäden“ aussehen könnten zum Beispiel: Wie komme ich nach dem Fortgehen nach Hause? Wer passt auf mich/uns auf? Was nehmen wir zu uns? Aber auch: Bin ich in der nötigen Verfassung/Stimmung das Risiko, um den Rausch einzugehen? Ariadnefäden können einen Rahmen vorgeben und Spielräume in denen sich die Jugendlichen frei bewegen und austoben können. Prävention kann das Wissen, die Fähigkeiten und die Kompetenzen diese Fäden zu spannen, vermitteln.

Wenn man davon ausgeht, dass Jugendlichen zunehmend der Zugang zu Initiationsriten und Initiationsbegleiter/innen fehlt, dann wäre es für die Präventionsfachkräfte eine Aufgabe, neue Formen der Intitiation anzubieten, beziehungsweise als Rauschbegleiter zu agieren. Denn das Fehlen von Initiationsritualen und ausgebildeter Meister/innen solcher Rituale, führt laut Tatosá dazu, dass Jugendliche in unserer derzeitigen Konsumkultur gezwungen sind, Schwellenrituale und Settings selbst zu erfinden. Der Gesundheitsförderungsansatz, Erwachsene und Erziehungsberechtigte wünschen sich aber, dass Kinder und Jugendliche so gut wie möglich vor negativen Erfahrungen auf ihren *Rauschreisen* geschützt werden (vgl. Tatosá, 2007, S. 193).

Ein guter und gelungener Rausch hängt laut Niekrenz daher immer auch von *set und setting* ab. *Set* bezeichnet die individuellen Persönlichkeitszüge und *setting* die psychischen und sozialen Bedingungen, die im Moment der Berausung vorherrschen. So ist ein stabiler kognitiver Zustand und eine gute Stimmung sowie Vorerfahrungen und Einstellungen zur Substanz wesentliche Voraussetzung für eine gelungene Rauschwirklichkeit.

Für Präventionsarbeiter/innen ist es eine große Herausforderung, sich beim Spannen der Ariadnefäden um ein gutes *set* zu kümmern. Nicht weniger leichter scheint es gute Rahmenbedingungen für ein geeignetes Rauschsetting zu bieten. Ein durch pharmakologische oder psychologische Techniken ausgelöster veränderter Bewusstseinszustand, ist meist an gewisse räumliche Voraussetzungen und gesellschaftliche Bedingungen gebunden. So findet Rausch meist öffentlich in dafür

vorgesehenen und gesellschaftlich dafür bestimmten Orten statt. Kneipen, Trinkhallen, Rummelplätzen, Diskotheken, Festzelten, Clubs, Festivalgelände, sind Orte, an denen das Erreichen veränderter Bewusstseinszustände vorgesehen, geduldet, zum Teil gefördert und geschützt wird. Daneben agieren Fußballstadien, Volksfeste, Junggesellenabschiede als institutionalisierte Enklaven, die ein *sich gehen lassen* erlauben. Dies sind auch die Orte wo Präventionsfachkräfte als Rauschbegleiter/innen und Initiationsmeister/innen agieren können und für ein gutes Setting sorgen können. Denn dieses hat auf jeden Fall, mit seinen die Sinneseindrücke betreffenden Reizen, wesentlichen Einfluss auf die Art, wie die alternierende Wirklichkeit im Rausch erlebt wird (vgl. Niekrenz, 2011, S. 53).

#### **5.4 Rausch und Risikokompetenz – best practice**

Wenn aber diese Arbeit insbesondere die substanzlosen Rauschmöglichkeiten hervorhebt, könnte das Spannen der Ariadnefäden auch bedeuten, dass sich Präventionseinrichtungen vermehrt mit anderen Projektpartnern aus den Bereichen Kunst, Kultur, Musik, Bewegung und Sport vernetzen. Zahlreiche „best practice“ Beispiele zeugen bereits hiervon. So werden Präventionsprojekte selbst zu Ariadnefäden.

Damit ein Projekt zu einem „best practice“ Vorhaben wird, sollte es einige wichtige Kriterien erfüllen. Dazu gehört unter anderem ein hoher Grad an authentischer *Selbstverantwortung und Partizipation* der Teilnehmer/innen.

Meindl betont, dass Jugendliche eher selten die volle Verantwortung für ihr Tun übertragen bekommen. Rausch- und Risikoerlebnisse gehören zu den Bereichen, in denen man eine hohe Selbstverantwortung übernehmen muss.

Auch das Ermöglichen einer Lernerfahrung, *neue und riskante Situationen einschätzen zu können*, soll Teil eines Projekts sein. Dabei können die Teilnehmer/innen durchaus zur Erkenntnis gelangen, dass man wenn man ein intensives Rauscherlebnis erlangen will, ein mehr an Informationen benötigt.

Dies hat mitunter mit der *richtigen Dosierung* zu tun. Diese zu bestimmen, stellt eine weitere Herausforderung dar. Nur eine annähernd richtige *Balance zwischen Risiko, Herausforderung, Genussfähigkeit, Langeweile und Stress*, führt zu einem intensiven genussvollen Rauscherlebnis. Das erfordert viel Feingefühl, in Bezug auf die eigene Befindlichkeit, die der KollegInnen, das Fachwissen und auf die mit der Aktion verbundenen Gefahren.

Grundvoraussetzung bei allen Methoden muss immer die Möglichkeit des „*auch einmal nein sagen zu dürfen*“ sein. Um dem Gruppendruck der Peergroup vorzubeugen, muss sensibel darauf geachtet werden, dass man auch einmal *scheitern darf*, ohne negative Konsequenzen befürchten zu müssen (vgl. Meindl, 2007, S. 184-186).

#### **5.4.1 Best practice- „Meditation“**

Im Sinne der erwähnten substanzlosen Rauschmöglichkeiten, gilt es zukünftige Präventionsprojekte noch weiter zu denken. Koler berichtet in diesem Zusammenhang von „Relaxdays“, bei denen den Teilnehmer/innen die Möglichkeit geboten wurde, verschiedene Entspannungsmethoden kennenzulernen. Dabei wurden Techniken wie Flow Dance, Do In, Feldenkrais, Tái Chi, Qi Gong, Yoga oder Meditation angeboten. Den Teilnehmer/innen wurde die Gelegenheit geboten, Körper und Geist mit Energie zu beleben und die Empfindung von Entspannung, Gelassenheit, Wohlbefinden und Harmonie hervorzurufen. Koler sieht das im Bereich der Meditation liegende Möglichkeitspotential wie folgt:

- Wenn sich Prävention der Erfahrungen und Techniken der Trauma-Arbeit mit ihrer körperintegrierenden Ressourcenarbeit, der Neurobiologie und der Hirnforschung bedienen würde
- Wenn sie die Kraft der Imagination und Atemtechniken dazu gebrauchen würde, innere Bilder entstehen zu lassen, die helfen vom Alltagsleben Abstand nehmen zu können und rauschähnliche Zustände hervorrufen würden
- Wenn sie helfen würde, die Kraft der Vorstellung und die Fähigkeit der Konzentration dazu zu nützen, um den Körper in einen Zustand der Entspannung

zu bringen, sich zu entgrenzen und dabei Visionen zu erleben, um die Möglichkeiten der Individuen besser auszuschöpfen

- Wenn Prävention Zugänge zur Landung im Hier und Jetzt ermöglichen würde, entstünde für sie eine gänzlich andere Ausgangssituation

„Anstatt Menschen über die Gefahren von unerwünschtem Verhalten aufzuklären und ihnen deutlich zu machen, was sie nicht tun dürfen, kann ihnen beigebracht werden, wie sie bei sich selbst rauschähnliche Gefühlszustände aktivieren können.“ (Koler, 2008 S. 21)

#### **5.4.2 Best practice - Sexualität**

Das Aktivieren körpereigener rauschähnlicher Zustände braucht aber nicht bei den erwähnten Meditationsworkshops aufhören. An dieser Stelle sei das Projekt „Frühlingserwachen“ des Jugendzentrums Alt Erlaa in Wien erwähnt. Höchtler berichtet, dass es bei diesem Projekt darum ging, Jugendliche über ihre Wünsche, Vorstellungen und Klischees über Beziehung und Sex ins Gespräch zu bringen, sie zu begleiten und unterstützen. So gab es während des offenen Betriebs im Jugendzentrum mehrere Themenwochen, zum Beispiel Freundschaftswochen, Liebeswochen, Körperwochen, Beziehungswochen, Sexwochen und Nachspielwochen. Dabei gelang es den Projektverantwortlichen, eine ruhige und vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, in der es den Jugendlichen gelang, sich sehr ehrlich, intensiv und intim über ihre Wünsche, Erfahrungen und Ängste zu den Themen Liebe, Körper und Beziehung zu unterhalten (vgl. Höchtler, 2007, S. 223-231).

Es ist anzudenken, ob es hier für die Prävention noch Erweiterungspotential in Zusammenarbeit mit Sexualpädagog/innen und Tantra-workshopleiter/innen etc. gäbe.

### **5.4.3 Best practice – Spiel, Tanz und Bewegung**

Neben der traditionellen suchtpreventiven Arbeit sollten Präventionsfachkräfte vermehrt alle gesellschaftlichen Bereiche wie Kultur, Sozialarbeit, Wirtschaft, Gesundheitswesen, Bildung, Sport, Familien und Jugendvereine mit einbeziehen.

Dabei ist der Bereich Bewegung sicher einer, der am greifbarsten in der Präventionsarbeit ist. Verschiedentlich wird dabei die Veranstaltung „Erlebniswelt Sport“ erwähnt. Sie besteht bereits seit 10 Jahren und ist ein gutes Beispiel für ein Projekt zur Gesundheitsförderung und Suchtprevention der Fachstelle Forum Prävention in Südtirol. Nicht der wettkamporientierte Sport, sondern die erlebnis- (flow-) orientierte Bewegung steht im Mittelpunkt. Dabei sind nicht nur bekannte Sportarten wie Volleyball, Handball, Sportklettern, Fußball und Leichtathletik im Programm. Auch Badminton, Rope Skipping, Zirkus-Artistik, Air Track, Fechten, Taekwondo, Judo, Tischtennis, Yoseikan, Budo, Bogensport, Hip Hop, Rugby, Kunstturnen, Slacklining, Baseball und Rangeln zur Auswahl (vgl. FORUM Prävention, Koler, 2008, S. 20).

## **5.5 Rausch und Risikokompetenz – Genuss**

Wenn wir unser Hirn in die gewünschte Richtung trainieren ist fast alles möglich. Der Hirnforscher Hüther erklärt in seiner Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, dass unser Gehirn so verdrahtet ist, dass wir zum Beispiel durch jahrelange Übungen bei einem Sufimeister in der Lage wären uns ohne zurückzuschrecken Pfeile in sensible Körperteile zu stecken oder über glühende Kohlen zu laufen. Bei einem indischen Jogi könnten wir lernen unsere Atmung, Herzschlag und eine Reihe anderer, normalerweise autonom von tiefen Zentren unseres Hirn gesteuerten Körperfunktionen willentlich stark zu beeinflussen. So stark, dass jeder Schulmediziner die Zweifel über sein bisher aus westlichen Lehrbüchern gelerntes Wissen über autonome Hirnregulation in Frage stellt, wenn wir ihm unsere Fähigkeiten vorführen würden (vgl. Hüther, 2013 S. 97).

Doch um substanzlose Rauschzustände zu erlangen, geht es letztlich immer darum, vermehrt die linke Gehirnhälfte zu deaktivieren und die Rechte zu aktivieren. Nur

durch diese Polarisierung der Aufmerksamkeit ins hier und jetzt, ist „flow“ und schließlich ein gelungener, erfüllter und substanzloser Rausch möglich. Jugendliche brauchen wegen der mannigfaltigen Ablenkungen im Alltag dahingehend Anleitung und Unterstützung.

Für eine gelungene Präventionskultur ist es wie Koler betont notwendig zu berücksichtigen, dass Menschen immer mehr von Lebensverwaltern zu Lebensgestaltern werden, die in dieser Gesellschaft selbst entscheiden wie sie leben wollen (vgl. Koler, 2008 S. 22).

Ein bevormundeter Mensch wird sich nie auf den Augenblick und somit auf die damit verbundenen Möglichkeiten konzentrieren können, sondern immer nur seinen bevormundeten Misszustand im Blickfeld haben.

Für diese „selbstverwalteten“ Jugendlichen kann es für ihre substanzlosen Rausche mitunter hilfreich sein, auch durch die Prävention vermehrt Genussfähigkeit zu lernen. Die von Haubl beschriebenen Bedingungen für Genuss können auch für substanzlose Rauscherfahrungen maßgebend sein:

Genuss braucht *Achtsamkeit!* Um etwas zu genießen, braucht es Achtsamkeit im doppelten Wortsinn: Man muss dem Hier und Jetzt Beachtung und Achtung schenken und nicht gleichzeitig den begehrliehen Blick nach einem anderen bzw. nächsten Gut/Kick entwerfen, das eventuell mehr Befriedigungsmöglichkeiten bietet.

Genuss braucht die *Ausdifferenzierung aller Sinne!* Diese muss bis zu einer Sensibilität gelangen die fähig ist, auch die kleinsten und feinsten Nuancen wahrzunehmen. Denn wer nur grobe Reize wahrnehmen kann, verliert am Geschehen schnell die Lust und verlangt deshalb immer die nächste oder jeweils letzte Sensation.

Genuss darf *nicht instrumentalisiert* sein. Sinnliche Betätigungen dürfen keine Belohnung für eine erbrachte Leistung sein. Sondern man darf sich ohne Zweck etwas gönnen.

Genuss braucht einen *Rhythmus zwischen Verzicht und Begehren*. Dieser gelingt nur, wenn man freiwillig und vorübergehend verzichtet. Die selbstaufgelegte Zurückhaltung steigert dann allmählich das Begehren und damit die Lust der Befriedigung. Erfolgt der Verzicht jedoch aus unfreiwilligen Gründen, wird das Gut gierig begehrt und verhindert den Genuss. Wer einen Bissen hinunterschlingt, kann ihn sich nicht

auf der Zunge zergehen lassen. Daher ist es für die Genussfähigkeit wichtig, Reize raffiniert dosieren zu lernen.

Genuss *bildet Gemeinschaft*. Sucht dagegen trennt die eigene Gier und stellt den anderen als Neider der eigenen Möglichkeiten dar. Der Andere wird daher zum Gegner den man in Schach halten muss. Der Genuss an und für sich passiert allein, aber mit dem Genießen des Genuss des Anderen steigert sich der eigene Genuss. Es ist daher wichtig selbst dazu beizutragen, dass der Andere genießen kann.

Genuss kann auch einmal ganz *alltäglich* sein. Es braucht nicht zwangsläufig die außeralltäglichen Ereignisse, in denen wir ganz bei uns sind oder zu uns finden. Auch Kleines kann man genießen (vgl. Haubl, 2002, S. 172-173).

Um Jugendlichen Rauscherfahrungen ohne Substanzen als eine Entgrenzung vom Alltag zu ermöglichen, braucht es vor allem die Stilllegung des „Geschichtenerzählers“ den Taylor beschreibt, wenn sie von der *Aktivierung der rechten Gehirnhälfte* spricht. Denn das „Geplapper“ der linken Gehirnhälfte verleitet oft dazu, dass Gedankenspiralen nicht mehr aus dem Kopf gehen und so die Konzentration der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt schwierig bis unmöglich machen. Aber nur im „Zustand der rechten Gehirnhälfte“ sind Rauschzustände möglich da es eben die Regionen im Hirn sind die diese steuern.

„Leider bringen wir unseren Kindern heute nicht bei, dass sie den Garten ihrer Gedanken sorgfältig pflegen müssen. Ohne Struktur oder Disziplin neigen Gedanken dazu, aus dem Ruder zu laufen. Und weil wir nicht gelernt haben, vorsichtig mit unserem Innenleben umzugehen, bleiben wir empfänglich für das, was andere von uns denken, oder für Manipulation durch Werbung und/oder Politik.“ (Taylor, 2006, S. 184)

## 6 Schlussbemerkungen

Wenn Jugendliche sich heute bei Spiel, Sex, Meditation und vor allem beim Tanz und diversen Sport und Bewegungsarten vom Alltag entgrenzen, gelingt ihnen mitunter im wahrsten Wortsinn dieses Abschalten der linken Gehirnhälfte. Vielleicht ist uns doch die Sehnsucht und das natürliche Bedürfnis nach dem Zustand der rechten Gehirnhälfte angeboren.<sup>1</sup> Einem Zustand nach der Quelle des Seins die laut zahlreicher Meditationsexperten bekanntlich ja in unserer rechten Gehirnhälfte liegt.

Ist diese Quelle einmal erreicht worden, hört die Suche nach ihr auf. Dann kann man sie immer wieder aufsuchen. Personen, die diesen Zustand schon einmal erreicht haben, sind durchaus ehrfurchtsvoller im Leben und der Welt gegenüber. Berichte von Sportler/innen und Tänzer/innen zeugen davon. Ihnen wurde die Erkenntnis einer höheren Ordnung offenbart.

Um diesen Zustand zu erreichen, ist es notwendig die gesamte Aufmerksamkeit ins *Hier und Jetzt* zu bringen und nicht abzuschweifen.

Des Weiteren zeigt diese Arbeit deutlich, dass die Polarisation der Aufmerksamkeit auf die rechte Gehirnhälfte, einiges an Disziplin, Übung und Training erfordert. Die nötige Reife und Konsequenz dazu gehört erworben und ist nicht unbedingt in jedem Jugendlichen vorgegeben.

Damit substanzlose Rauschzustände möglich werden, bedarf es des aktiv Werdens und des Schrittes aus der Komfortzone.

Im Sinne des Gesundheitsförderungsgedanken, ist es notwendig, dass Präventionsfachkräfte auf der Suche zu einem Zugang zur rechten Gehirnhälfte als „neue“ Initiationsmeister/innen fungieren und für optimale Rahmenbedingungen und Rauschräume sorgen.

---

Im Gegensatz zu Siegel (1995) der im Kapitel Rausch: Begriffsklärung betont, dass die Bedürfnisse des vierten Triebes nicht angeboren sind, sondern im Laufe des Lebens erworben werden.

**Der risflecting© Ansatz scheint wegen seiner vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten als eine dafür geeignete Methode.**

**Damit Aktivitäten auch berauschend wirken, bedarf es der partizipativen Schulung über das richtige Mischverhältnis und der richtigen Dosierung zwischen bewältigbarer Herausforderung und Unterforderung.**

**Kick-Erfahrungen sind nicht immer sinnvoll und notwendig! Auch im Gewöhnlichen soll und kann das Außergewöhnliche gefunden werden.**

**Damit dies gelingt ist nicht unbedingt der gesellschaftlich so begehrte Spaßfaktor zielführend, sondern ein ernstgemeinter lustbetonter Zugang zu den Jugendlichen.**

**Wenn auch noch die Genussfähigkeit berücksichtigt wird, steht der substanzlosen Rauscherfahrung nichts mehr im Weg.**

**Millman eröffnet mit drei einfachen Fragen eine geeignete Methode, sich die Gegenwart des Augenblicks immer wieder zu vergegenwärtigen. Diese drei Fragen stehen auch ganz bewusst am Ende dieser Arbeit. Mögen sie dazu beitragen sich auf den Augenblick zu fokussieren, in ihm aufzugehen, sich des Alltags zu entheben und gelungene, erfüllte, substanzlose Rauschzustände zu erleben:**

- **Wie spät ist es?**
- **Wo bist du?**
- **Wer bist du?**

**Die Antworten sind offensichtlich: *Jetzt - Hier und dieser Moment!* (Millman, 2013)**

**„Die Zeit im Rausch wird durch die Biologie des menschlichen Körpers und nicht durch mechanische Messung der Uhren bestimmt. Die Frage nach der Zukunft stellt sich nicht, weil es im Rausch kein Ziel in der Zukunft gibt, sondern einzig das Jetzt zählt.“ (Legnaro, 1982 zit. n. Niekrenz, 2011, S. 58)**

**„Der Rausch, der das Jetzt will, ist nur auf den Augenblick gerichtet. Er will keine Dauerhaftigkeit, sondern nur einen kurzen ungebrochenen Glückszustand, in dem sich das Individuum selbst als sterblich erlebt: „Das**

**göttliche Genießen des Menschen ist vollkommen irdisch, sterblich. Das ist der Sinn des Rausches mit Namen Dionysos.“ (Kamper, 2002 zit. n. Niekrenz, 2011, S. 59)**

## 7 Literaturverzeichnis

Alkemeyer, T. (2002). Keeping together in time. In S. Uhlig, & M. Thiele, *Rausch-Sucht- Lust* (S. 23-51). Gießen: Psychosozial- Verlag.

*Ärzte Zeitung*. (01. Oktober 2008). Abgerufen am 09. Juli 2014 von [http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische\\_krankheiten/suchtkrankheiten/article/513947/forscher-machen-belohnungssystem-bedeutung-krankheiten-sichtbar.html](http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische_krankheiten/suchtkrankheiten/article/513947/forscher-machen-belohnungssystem-bedeutung-krankheiten-sichtbar.html).

Auffermann, U. (2011). *Bergnews*. Abgerufen am 2014. Juni 20 von <http://www.bergnews.com/service/biografien/reinhold-messner/reinhold-messner-biografie.php>

Berthel, T., & Gallego, S. (4/2014). Mässigung: Das elfte Gebot. *Sucht Magazin* , S. 19-23.

Brandtner, G. (2012). Erotical Dance Flow. In G. Koller, *Highmat Erzählkreise zu Jugend, Rausch und Risiko* (S. 66-67). Mödling: Edition Roesner.

Brockhaus. (1983). *Der große Brockhaus*. Wiesbaden: Brockhaus.

Bruns, G. (2002). Sehnsucht nach dem leichten Sein- Rausch als Transzendenzerlebnis. In S. Uhlig, & M. Thiele, *Rausch-Sucht-Lust: kulturwissenschaftliche Studien an den Grenzen von Kunst und Wissenschaft* (S. 73-98). Gießen: Psychosozial Verlag.

Caysa, V. (2002). Fun- Lust oder Sucht? In S. Uhlig, & M. Thiele, *Rausch- Sucht- Lust* (S. 99-119). Gießen: Psychosozial Verlag.

Chia, M. (2000). *Tao Yoga der Liebe*. München: Ansata Verlag.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *Das Flowerlebnis jenseits von Angst und Langeweile: Im Tun aufgehen*. Stuttgart: Klett- Cotta.

Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Douglas, N., & Slinger, P. (1986). *Das große Buch des Tantra*. Korneuburg: Sphinx Verlag Basel.

Effmert, U. (2010). Rausch aus der Perspektive der Pharmakologie. In Y. Niekrenz, & S. Ganguin, *Jugend und Rausch* (S. 21-34). Weinheim: Juventa Verlag.

Einwanger, J. (2012). *ZB-OnLine*. Abgerufen am 24. 09 2014 von <http://www.iflow.it/zb/magazin.php?ZID=13&AID=171&TOPIC=Risiko>

Eisenbach- Stangl, I., Bernardis, A., Fellöcker, K., Haberhauer- Stidl, J., & Schmied, G. (2008). *Jugendliche Alkoholszenen. Konsumtexte, trinkmotive, Prävention*. Wien: Europäisches Zentrum für Wohlfahrtspolitik und Sozialforschung.

Erdheim, M. (2010). Adoleszente Intensität der Erfahrungen und Realitätsveränderungen. In Y. Niekrenz, & S. Ganguin, *Jugend und Rausch* (S. 35-49). Weinheim: Juventa Verlag.

*Fach Verband Sucht*. (2012). Abgerufen am 12. Juni 2014 von [http://fachverbandsucht.ch/downloads/Bericht\\_Drogenpolitik.pdf](http://fachverbandsucht.ch/downloads/Bericht_Drogenpolitik.pdf)

Fawzia, A. R. (2014). *Sufizentrum Braunschweig*. Abgerufen am 31. März 2014 von [http://www.sufi-braunschweig.de/Sufi\\_Derwisch Tanz.htm](http://www.sufi-braunschweig.de/Sufi_Derwisch Tanz.htm)

Feigl, M. (Juli 2010). Dissertation. *Die Auswirkungen der österreichischen Drogengesetzgebung auf das Konsumverhalten von Konsumenten sogenannter Freizeitdrogen*. Wien: Universität Wien.

*FORUM Prävention*. (kein Datum). Abgerufen am 26. 09 2014 von <http://www.forum-p.it/de/erlebniswelt-sport/>

Ganguin, S. (2010). Spiel und Rausch. In Y. Niekrenz, & S. Ganguin, *Jugend und Rausch* (S. 97-108). Weinheim: Juventa Verlag.

Ganguin, S., & Niekrenz, Y. (2010). Jugend und Rausch Rauschhaftes Erleben in jugendlichen Erfahrungswelten. In Y. Niekrenz, & S. Ganguin, *Jugend und Rausch* (S. 7-20). München: Juventa Verlag.

Gerlach, R., & Stöver, H. (2012). *Entkriminalisierung von Drogenkonsumenten-Legalisierung von Drogen*. Frankfurt am Main: Fachhochschulverlag.

Gernert, J. (2010). *Generation Porno*. Köln: Fackelträger .

Glas, A. (08. Juli 2014). *Süddeutsche.de*. Abgerufen am 10. Juli 2014 von <http://www.sueddeutsche.de/leben/autoerotische-abenteuer-zum-sterben-schoen-1.2028396>

Glückselig, S. (30. Mai 2005). *gungfu.de*. Abgerufen am 19. Juni 2014 von <http://www.gungfu.de/buddhismus/buddhism.html>

Goering, A. (2007). Risiko Forschung? Risikoforschung. In J. Einwanger, *Mut zum Risiko* (S. 38-45). München: Ernst Reinhardt Verlag.

*Goethe Universität Frankfurt am Main*. (Oktober 2009). Abgerufen am 16. Juni 2014 von <http://www.muk.uni-frankfurt.de/38673238/190>

Goodman, F. D. (1994). *Die andere Wirklichkeit* . München: Trickster Verlag.

Goodman, F. D. (1992). *Trance- der uralte Weg zum religiösen Erleben*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Gouzoulis-Mayfrank, E. (2003). *Ecstasy Bedeutung aktueller Forschungsergebnisse für Prävention und Risikobewertung*. Berlin: Bundesministerium für Gesundheit und soziale Sicherung.

Hagen, J. (31. Jänner 2011). *Meine Vitalität*. Abgerufen am 16. Juni 2014 von <http://www.meine-vitalitaet.de/bewegung/bewegungswelten/fitness/tanzen-als-therapie-freiheit-und-selbstbewusstsein.html>

Haubl, R. (2002). Consumo, ergo sum- Geld und Konsum als Stimmungsmacher. In S. Uhlig, & M. Thiele, *Rausch- Sucht- Lust* (S. 161-175). Gießen: Psychosozial Verlag.

Hayer, T. (2012). Glücksspiele im Jugendalter. In *Jugend und Risiko Handlungsansätze für die Suchtprävention* (S. 46-55). Hannover: Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen.

Hein, T. (02. Februar 2008). *Die Zeit*. Abgerufen am 16. Juni 2014 von <http://www.zeit.de/2008/06/P-Ulrich-Ott#player0>

Hess, H. (2012). Welche Konsequenzen könnte eine Legalisierung haben? In R. Gerlach, & H. Stöver, *Entkriminalisierung von Drogenkonsumenten- Legalisierung von Drogen*. Frankfurt am Main: Fachhochschulverlag.

Hildebrand, K. (2014). *Süddeutsche.de*. Abgerufen am 10. Juli 2014 von <http://gfx.sueddeutsche.de/pages/rausch/>

Höchtler, I. (2007). Frühlingserwachen- Sexualität, eines der größten Risiken der Pubertät. In J. Einwanger, *Mut zum Risiko* (S. 223-231). München: Ernst Reinhardt Verlag.

Holzer, T. (2012). Geschichte der Prohibition. In R. Gerlach, & H. Stöver, *Entkriminalisierung von Drogenkonsumenten- Legalisierung von Drogen*. Frankfurt am Main: Fachhochschulverlag.

Hüther, G. (2013). *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*. Göttingen : Vandenhoeck und Ruprecht.

Kjellgren, A. (2003). *diva-portal.org*. Abgerufen am 16. April 2014 von <urn:nbn:se:kau:diva-24428>

Koler, P. (2008). Berausende Aussichten Aufbruch zu einer neuen Präventions Kultur. *Abhängigkeiten , 01*.

Koler, P. (2014). *Identitätsrelevante Aspekte bei der Beteiligung von Jugendlichen an Konsumszenen, insbesondere Alkoholszenen*. Abgerufen am 17. Februar 2014 von <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:bsz:14-qucosa-117072>

Koller, G. (2012). *Highmat, Erzählkreise zu Jugend, Rausch und Risiko*. Mödling: Edition Roesner.

Koller, G. (2012). Rausch Rauscherfahrungen im soziokulturellen und psychosozialen Kontext. In G. Koller, *Highmat Erzählkreise zu Jugend Rausch und Risiko* (S. 17-22). Mödling: Edition Roesner.

Koller, G. (2007). Risiko und Pädagogik: Grundlagen, Modelle, Praxisforschung. In J. Einwanger, *Mut zum Risiko* (S. 99-108). München: Ernst Reinhardt Verlag.

Koller, G. (2012). *spring... und lande Landkarten für die Rausch- und Risikopädagogik*. Seewalchen am Attersee: Edition LIFEart.

Koller, G. (2007). Warum Jugendliche Grenzen suchen und darin Gesundheit finden. In J. Einwanger, *Mut zum Risiko* (S. 32-37). München: Ernst Reinhardt Verlag.

Kolte, B., Schmidt-Semisch, H., & Stöver, H. (2006). *Was tun, wenn Cannabis zum Problem wird? Leitfaden für KonsumentInnen, Eltern LehrerInnen und BeraterInnen in der Drogenhilfe*. Frankfurt am Main: Fachhochschulverlag.

Korte, S. (2007). *Rauschkonstruktionen*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

Kühberger, C. (2010). Disziplinierte Entgrenzung. In Y. Niekrenz, & S. Ganguin, *Jugend und Rausch* (S. 61-71). Weinheim: Juventa Verlag.

Kurtović, V. (2014). *Psychotherapie*. Abgerufen am 17. Juni 2014 von <http://www.kurtovic.at/spielsucht/>

Lingens, P. M. (2011). *Drogen Krieg ohne/ mit Ausweg*. Wien: Kremayr&Scheriau Verlag.

Lüscher, G. (07. Dezember 2013). *Tages Anzeiger*. Abgerufen am 16. Juni 2014 von [http://www.tagesanzeiger.ch/wissen/geschichte/Der-Mythos-vom-aeltesten-Gewerbe/story/11038144?google\\_editors\\_picks=true](http://www.tagesanzeiger.ch/wissen/geschichte/Der-Mythos-vom-aeltesten-Gewerbe/story/11038144?google_editors_picks=true)

Margo, A. (1983). *Tantra Weg der Ekstase*. Meinhard- Schwebda: Sannyas Verlag.

Meindl, R. (2007). Prävention und Natursport- "Test the risk" Aktionstag in Tamsweg/Salzburg. In J. Einwanger, *Mut zum Risiko* (S. 178-186). München: Ernst Reinhardt Verlag.

Mello, A. (kein Datum). *Yoga-Akademie Austria*. Abgerufen am 19. Juni 2014 von <http://www.yogaakademie-austria.com/bibliothek/weisheitsgeschichten/der-mittlere-pfad/>

Menasse, R. (2004). *Kunst und Sucht, Festvortrag*. Abgerufen am 17. Februar 2014 von [http://www.praevention.at/upload/documentbox/Robert\\_Menasse.pdf](http://www.praevention.at/upload/documentbox/Robert_Menasse.pdf)

Millman, D. (2013). *Der Pfad des friedvollen Kriegers*. München: Wilhelm Heyne Verlag.

Möller, H. (2010). Jugend, Musik und Rausch . In Y. Niekrenz, & S. Ganguin, *Jugend und Rausch* (S. 85-95). Weinheim: Juventa Verlag.

Montessori, M. (2002). *Zehn Grundsätze des Erziehens*. Freiburgim Briesgau: Herder.

Niekrenz, Y. (2010). Jugend, Rausch und Karneval. In Y. Niekrenz, & S. Ganguin, *Jugend und Rausch* (S. 133-142). Weinheim: Juventa Verlag.

Niekrenz, Y. (2011). *Rauschhafte Vergemeinschaftungen*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

Papajorgis, K. (1998). *Der Rausch Ein philosophischer Aperitif*. München: Deutscher Taschenbuchverlag.

Petratis, J., Flay, B. R., & Miller, T. Q. (Jänner 1995). Reviewing theories of adolescent substance use: Organizing pieces in the puzzle. *Psychological Bulletin*, Vol 117(1) , S. 67-86.

Reinhard, I., & Vögeli, L. (4/2014). Konsumkompetenz- Denkanstöße für Politik und Praxis. *Sucht Magazin* , S. 24-28.

Riedel, C. (12. Juli 2013). *Netzathleten*. Abgerufen am 20. Juni 2014 von [www.netzathleten.de/Sportmagazin/Star-Interviews/Tauchen-ohne-Flasche-So-faszinierend-ist-Apnoe-Tauchen/9038248058181351429/head?referrer=6748736246917220418](http://www.netzathleten.de/Sportmagazin/Star-Interviews/Tauchen-ohne-Flasche-So-faszinierend-ist-Apnoe-Tauchen/9038248058181351429/head?referrer=6748736246917220418)

Sacher-Masoch, L. (2002). *Venus im Pelz*. Berlin: Aufbau Taschenbuch Verlag.

*Safer party*. (2013). Abgerufen am 02. Jänner 2013 von <http://www.saferparty.ch/substanzen.php?target=substanzinfos>.

Schivelbusch, W. (1997). *Das Paradies, der Geschmack und die Vernunft*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.

Schwieb, J., & Danisch, M. (2010). Im Rausch des Parkours. In Y. Niekrenz, & S. Ganguin, *Jugend und Rausch* (S. 123-142). Weinheim: Juventa .

Settertobulte, W. (2010). Über die Bedeutung von Alkohol und Rausch in der Lebensphase Jugend. In Y. Niekrenz, & S. Ganguin, *Jugend und Rausch* (S. 73 - 95). Weinheim : Juventa Verlag.

*Spektrum der Wissenschaft*. (26. März 2012). Abgerufen am 17. Juni 2014 von <http://www.gehirn-und-geist.de/ratgeber/computerspielsucht/1061393>

Spode, H. (1999). Alkoholische Getränke. In T. Hengartner, & C. Maria Merki, *Genussmittel Ein kulturgeschichtliches Handbuch* (S. 25-79). Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Spode, H. (1993). *Die Macht der Trunkenheit*. Opladen: Leske+Budrich.

Springer, A. (2009). Sollen „stoffungebundene Süchte“ als eigenständige Krankheitskategorie gelten? In D. Batthyány, & A. Prinz, *Rausch ohne Drogen* (S. 19-43). Wien: Springer.

Starzer, A., Uhl, A., Puhm, A., Strizek, J., Auracher, U., & Kampusch, A. (2010). *Alkoholintoxikationen bei Kindern und Jugendlichen in Österreich*. Linz: Ludwig Boltzmann Institut .

Stolze, C. (2014). *Stern*. Abgerufen am 16. Juni 2014 von <http://www.stern.de/gesundheit/sexualitaet/ueberblick/hirnforschung-was-beim-sex-im-kopf-passiert-1521325.html>

Szabo, S. R. (2010). "Thrillslider". In Y. Niekrenz, & S. Ganguin, *Jugend und Rausch* (S. 143-154). Weinheim: Juventa.

Tatosa, D. (2007). Hawara System - Begleitung von Jugendlichen. In J. Einwanger, *Mut zum Risiko* (S. 192-198). München: Ernst Reinhardt Verlag.

Taylor, J. B. (2006). *Mit einem Schlag*. München: Mens Sana.

Uhl, A. (2007). Begriffe, Konzepte und Menschenbilder in der Suchtprävention. *Suchtmagazin* , 04.

Urbanek, W. (2013). *SAMADHI NOW!* Abgerufen am 10. Juli 2014 von <http://www.samadhitank.or.at/>

Weigl, M., Busch, M., Grabenhofer-Eggerth, A., Hoevath, I., Klein, C., & Türscherl, E. (2013). *Bericht zur Drogensituation*. Wien: Österreichisches Bundesinstitut für Gesundheitswesen, Bundesministerium für Gesundheit.

*Wikipedia*. (19. Dezember 2013). Abgerufen am 06. Mai 2014 von <http://de.wikipedia.org/wiki/Thrill>

*Wikipedia*. (24. März 2014). Abgerufen am 01. Juni 2014 von <http://de.wikipedia.org/wiki/Ariadnefaden>

*Wikipedia*. (9. April 2014). Abgerufen am 13. Juni 2014 von <http://de.wikipedia.org/wiki/Freetekno>

*Wikipedia*. (06. Juni 2014). Abgerufen am 15. Juni 2014 von <http://de.wikipedia.org/wiki/BDSM>

*Wikipedia*. (27. Mai 2014). Abgerufen am 16. Juni 2014 von <http://de.wikipedia.org/wiki/Trance>

*Wikipedia*. (30. März 2014). Abgerufen am 16. Juni 2014 von <http://de.wikipedia.org/wiki/Ekstase>

Wikipedia, D. D. (2013). *Wikipedia*. Abgerufen am 18. Februar 2014 von <http://de.wikipedia.org/wiki/Rausch>

Wilhelm, K. (12. November 2006). *Spiegel Online*. Abgerufen am 15. April 2014 von <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/abenteuer-isolationstank-abtauchen-und-auftanken-a-447811.html>

Zentner, M. (2007). Jugendliches Risikoverhalten. In J. Einwanger, *Mut zum Risiko* (S. 45-51). München: Ernst reinhardt Verlag.

## 8 Tabellenverzeichnis

TABELLE 1- AUSLÖSER VON VERÄNDERTEN BEWUSSTSEINSZUSTÄNDEN: NIEKRENZ, Y. (2011).

*RAUSCHHAFTE VERGEMEINSCHAFTUNGEN.* WIESBADEN: VERLAG FÜR SOZIALWISSENSCHAFTEN. .... 24