

	Einleitung	9
1	Drogen	14
2	Wohin soll die Reise gehen?	38
3	Die Drogen und ich	56
4	High sein	78
5	Down sein	96
6	Das erste Mal	114
7	Das zweite Mal	132
8	Das letzte Mal	148
9	Drogenfestspiele und Subkulturen	160
10	Smart und fit mit Drogen	182
11	Sex on the Rocks	202
12	Umgangsregeln	218
13	Was tun, wenn's brennt?	244
14	Dealer, Magier und das Internet	266
15	Gesetze und Politik	282
	Am Ende	305
	Anhang	312

# Das Beste

Die US-amerikanische Fernsehserie *Breaking Bad* dreht sich um die Verwandlung des biedereren Chemielehrers Walter White in den Drogendealer Heisenberg. Walter möchte mit dem Geld, das er mit der Drogenproduktion verdient, seine Lungenkrebsbehandlung bezahlen und seine Familie für den Fall seines Todes finanziell absichern. Mit der Zeit verändert sich Walters Persönlichkeit; er benutzt, manipuliert und tötet schließlich Menschen.

*Breaking bad* heißt so viel wie auf die schiefe Bahn geraten. Das beschreibt ganz gut das Bild, das die meisten Menschen von Drogen haben: Drogen sind schlecht, irgendwie böse, sie verderben einen Menschen; wer sich auf Drogen einlässt, ruiniert über kurz oder lang sein Leben. Dieses Bild ist falsch. Aber es ist nicht ganz falsch, denn Stoffe, die die Wahrnehmung und das Erleben verändern, können tatsächlich das Beste und das Schlechteste in einem Menschen hervorholen. Das Beste? Ja, auch das.

**Drogen** nehmen kann großartig sein: überwältigend, aufregend, inspirierend, lustig, euphorisierend, sinnlich, identitätsstiftend, entspannend oder entlastend. Berauschend eben. Drogen vermögen unsere Sinne zu schärfen oder zu trüben, sie können unsere Perspektive verändern, unsere Beziehungen und unsere Sexualität, unser Denken, Fühlen und Handeln – zum Guten und zum Schlechten. Klar, Drogen nehmen kann auch einfach nur langweilig und öde sein. Und natürlich ziemlich beschissen: niederschmetternd, stumpf und elend; es kann uns einsam machen oder apathisch, ängstlich oder aggressiv, überheblich oder unberechenbar, depressiv oder verzweifelt. Drogen können süchtig machen, unsere Gesundheit, Beziehungen und Zukunft ruinieren, uns ins Krankenhaus, in die Psychiatrie oder schlimmstenfalls ins Grab bringen. Können sie. Stimmt. Müssen sie aber nicht. Keine Droge führt automatisch auf direktem Weg zu Verfall, Elend und Sucht.

Wer nicht abstürzen will, muss allerdings die Anforderungen, die Rausch und Drogen wie Alkohol oder Cannabis an uns stellen, verstehen und bewältigen. Aber wie ist das möglich? Indem man sich informiert, klar. Aber wie bei jedem Hobby, jeder anderen menschlichen Tätigkeit spielt auch Übung eine wichtige Rolle – also das Lernen aus Erfolgen und Fehlern, im Idealfall nicht nur den eigenen: Deshalb lohnt es sich anzuschauen, wie andere mit Drogen und Rausch umgehen, wie sie darin erfolgreich sind oder warum sie scheitern. Bei den legalen Drogen wie Alkohol sind solche Beispiele noch einigermaßen einfach zu finden und zu beobachten. Bei den illegalen Drogen dagegen ist es schwierig, Menschen mit einem kontrollierten, unschädlichen Umgang kennenzulernen oder etwas über sie und ihre Strategien zu erfahren. Noch schwieriger scheint es, sie mit einem nüchternen, kritischen Abstand und ohne Vorurteile zu betrachten.

Aus diesem Grund haben wir wissenschaftliche Informationen und Forschungsergebnisse, also Daten und Fakten, eng mit persönlichen Erlebnissen und Überzeugungen von jungen Frauen und Männern verknüpft, die wir interviewt haben. Anhand ihrer Erfahrungsberichte möchten wir die Bandbreite der unterschiedlichen Motivationen und Vorlieben, der Konsummuster und Risiken, der Wirkungen und Nebenwirkungen der verschiedenen Drogen anschaulich machen.

*High Sein* ist ein Buch für Jugendliche und Erwachsene, das niemanden erschrecken, verurteilen oder bevormunden will. Es ist ein Buch für Abenteurer und Ängstliche, für Erfahrene und Einsteiger, für Experimentierfreudige und Abstinente, für Neugierige und Vorsichtige. Ein Buch für jeden, der sich ein umfassendes Bild von Drogen aller Art, von Rausch und Sucht, von Wirkungen, Nebenwirkungen und Risiken machen will. Eine Art Augenöffner oder Wegweiser – idealerweise. Und ein Einsteigerbuch für alle, die tiefer forschen wollen.

Unsere Grundlage für die Beschäftigung mit Drogen, mit positiven und negativen Konsumformen und Rauschzuständen ist die Überzeugung, dass Menschen, auch junge Menschen, das Potenzial haben, mit psychoaktiven Substanzen – so lautet der wissenschaftlich korrekte Begriff für Drogen – bewusst und positiv umzugehen. Das heißt nicht, dass wir ein naives Bild von Menschen oder Drogen haben. Die Zahl der Menschen, die weltweit an den Folgen des Drogenkonsums und auch des Verbots von Drogen zugrunde gehen, bietet allen Grund zur Vorsicht und Skepsis.

Menschen sind unterschiedlich. Sie unterscheiden sich in ihren Bedürfnissen und Vorlieben, ihren Stärken und Schwächen, ihren Hoffnungen und Ängsten. Sie leben in unterschiedlichen sozialen Schichten und Gruppen, ihre Beziehungen zu Familie, Freunden und Partnern unterscheiden sich, sogar die chemischen Abläufe in ihren Gehirnen. Zugegeben, das ist keine überraschende Erkenntnis. Aber eine wichtige: Wie eine Droge wirkt, welchen Nutzen sie hat oder welchen Schaden sie anrichtet, wie aufregend oder bedrohlich wir einen bestimmten Rauschzustand empfinden, welche Droge uns fasziniert oder abschreckt und wie hoch das Risiko, süchtig zu werden, ist, hängt nicht zuletzt von diesen Unterschieden ab. Davon handelt dieses Buch.

Wir wollen niemandem vorschreiben, was er tun oder lassen soll. Stattdessen möchten wir versuchen, jedem Leser die Möglichkeit zu geben, seine Entscheidungen gut informiert und unter Abwägung der Risiken zu treffen. Denjenigen, die Drogen nehmen, möchten wir helfen zu verstehen, was da Merkwürdiges, Wunderbares oder Erschreckendes mit ihnen geschieht und wie das ihr Leben beeinflussen kann; wir möchten sie dabei unterstützen, einen klaren Blick dafür zu entwickeln, wann und in welcher Weise der Konsum bedrohlich werden und außer Kontrolle geraten kann, ihnen Hinweise geben, wie sie dem Kontrollverlust und dem Absturz entgegenwirken können, und aufzeigen, welche Hilfsangebote es gibt, wenn ein Gegensteuern aus eigener Kraft nicht mehr möglich ist. Denen, die sich um den Drogenkonsum von Freunden oder Verwandten Gedanken machen, möchten wir erklären, welche – guten und weniger guten – Gründe es gibt, sich für eine Droge zu entscheiden, welche Faszination, welchen Reiz Drogen und Rausch auf zahlreiche Menschen ausüben und welche Wege es gibt, als Freund oder Freundin damit umzugehen.

*High Sein* ist so facettenreich wie das Team, das an diesem Buch gearbeitet hat: Dr. **Henrik Jungaberle** ist Drogen- und Präventionsforscher. Sein wissenschaftliches Interesse gilt vor allem dem positiven Umgang mit psychoaktiven Substanzen und wie man diese positive Wirkung stärken und erhalten kann. Er steuert zu *High Sein* unter anderem Zahlen, Fakten und Zitate aus seinen Forschungsprojekten bei. Im Projekt RISA am Universitätsklinikum Heidelberg hat er zehn Jahre lang 318 Schüler und Schülerinnen sowie 40 Erwachsene begleitet und deren Erfahrungen mit so unterschiedlichen Substanzen wie Alkohol, Tabak, Cannabis, Ecstasy, Ayahuasca,

LSD oder Methadon beleuchtet. Außerdem hat er REBOUND mitentwickelt, ein auf Kurzfilmen basierendes Aufklärungsprogramm für junge Menschen, Schulen und Jugendeinrichtungen, das dabei hilft, die eigenen Stärken zu klären und einen bewussten Umgang mit Drogen zu erlernen.

**Jörg Böckem** ist freier Journalist und Autor; er arbeitet unter anderem für das Nachrichtenmagazin *Der Spiegel* und das *Zeit Magazin* und hat vier Bücher zu Drogen und Sucht geschrieben. In seinem Bestseller *Lass mich die Nacht überleben – mein Leben als Journalist und Junkie* hat er auch seine eigene langjährige Heroinabhängigkeit und seine Erfahrungen mit Entgiftung und Therapie beschrieben. In den vergangenen Jahren hat er mehr als 100 Lesungen und Vorträge an Schulen und Universitäten gehalten und mit Schülern und Studenten über das Thema Drogen diskutiert. Die Fragen, die ihm im Laufe der Jahre gestellt wurden, haben dieses Buch mitgeprägt. Unterstützt werden die beiden von den jungen Autoren **Julia Kluttig** und **Immanuel Jork**. Sie gehören zu den Gewinnern des Schülerzeitungs-Wettbewerbs 2013 des *Spiegel* und haben nach ihrem Abitur 2013 Praktika bei *Stern* und *View* absolviert. Immanuel studiert seit Oktober 2013 Kulturwissenschaften und Kunstgeschichte an der Universität Leipzig und ist seither in der Kulturmétropole Sachsens nicht nur in den Genuss von Wissenschaft gekommen. Julia studiert seit Oktober 2014 Kommunikationsdesign an der Hamburger Technischen Kunstschule, nebenbei schreibt sie für *zeit.de*, das Online-Angebot der *Zeit*. Ihre Erfahrungen mit Drogenrausch beschränken sich auf alkoholisierte Nächte und einen Sommerurlaub in Amsterdam.

Die Gestaltung dieses Buches haben zwei Fotografen und ein Kommunikationsdesigner in einem mehrfach bewährten Team gemeinsam konzipiert und umgesetzt: **Kathrine Uldbæk Nielsen** ist Absolventin der Kopenhagener Fotoschule Fatamorgana. Sie beschäftigt sich in ihrer Arbeit vor allem mit Porträts, Dokumentation und Inszenierung. Aktuell arbeitet sie an einer Porträtserie über ihre umfangreiche Familie und einer Dokumentation über den Aufbau einer Künstlerfreistätte. **Fabian Hammerl** arbeitet seit 2000 als Fotograf für deutsche und internationale Kunden und Magazine. Für die Realisierung freier fotografischer Projekte und im Rahmen des Künstleraustausches, u. a. mit der Sichuan University in Chengdu, verbringt er viel Zeit in China und Japan. **Andreas Brüggmann** hat in Werbeagenturen u. a. für VW, *Die Zeit*, *Stern*, Deutsche Telekom und lange Zeit an Theatern gearbeitet (Deutsches Schauspielhaus in Hamburg, Münchner Kammerspiele, Thalia Theater Hamburg). *High Sein* ist eines von zahlreichen Projekten, die er darüber hinaus gestaltet. Sein Interesse gilt vor allem der Kommunikation, also dem Zusammenspiel von Inhalt, Text, Fotos und Grafik.





# Drogen

Im Frühjahr ist Drogensaison; zumindest in deutschen Medien. Jedes Jahr im Mai legt die Drogenbeauftragte der Bundesregierung den offiziellen Drogen- und Suchtbericht vor. In diesen Wochen sind die Schlagzeilen der Zeitungen dann meist voll von Horrormeldungen, von Drogentoten und Rauschgiftdelikten, von besorgniserregenden Zuwachsraten bei den Erstkonsumenten und von gefährlichen neuen Substanzen, die sich auf dem Vormarsch befinden. Sicher, vieles davon hat seine Berechtigung. Jeder Drogentote ist einer zu viel, das Gleiche gilt für durch Drogen ausgelöste Psychosen, Unfälle unter Drogeneinfluss und vieles mehr. Aber das ist nur eine Seite.



Im Vergleich zu den Opiaten sind Todesfälle in Zusammenhang mit Ecstasy-Konsum selten, aber es gibt sie. Man muss davon ausgehen, dass häufig unklar ist, ob es sich bei der im Todesschein erwähnten Substanz »Ecstasy« auch tatsächlich um MDMA handelt oder um ein anderes Amphetamin oder eine Mischung verschiedener Substanzen. Wie bei anderen Amphetaminen sind Herzrhythmusstörungen bis zum Herzstillstand möglich. Als häufige Todesursache gilt außerdem Überhitzung, da MDMA entwässernd und temperatursteigernd wirkt, was durch extremes Tanzen unterstützt wird. Die erhöhte Temperatur kann dann zu tödlichem Organversagen führen. Eine seltenere Ursache ist ein durch MDMA bedingtes Abfallen des Natriumspiegels im Blut (Hyponatriämie) mit Todesfolge. Das geschieht häufiger bei Frauen, da diese Nebenwirkung durch Östrogen verstärkt wird.

Umstritten ist, ob Cannabisgebrauch akute Todesfälle auslösen kann. In jedem Fall sind sie äußerst selten und indirekt. Im Jahr 2014 behaupteten deutsche Forscher wohl zu Unrecht, den ersten direkten Todesfall durch Cannabis belegen zu können. Die Todesursache war Herzversagen. Cannabis ist eine der Drogen, bei denen die Wahrscheinlichkeit, durch den Konsum zu sterben, extrem gering bis kaum vorhanden ist.

Bei Heroin dagegen sieht die Sache anders aus: Jeder fünfzigste Heroinkonsument stirbt an den Folgen des Gebrauchs. Stellt man sich eine gewöhnliche Schulklasse mit 25 Schülern vor, dann bedeutet das einen Herointoten auf zwei Schulklassen – natürlich nur dann, wenn alle Schüler Heroin nehmen würden. Das relative Risiko ist also bei Heroinkonsum besonders hoch, bei Cannabis-konsum verhältnismäßig niedrig.

Die Möglichkeit, direkt oder indirekt an Drogenkonsum zu sterben, ist wohl die extremste der möglichen negativen Folgen, aber nicht die einzige – Suchtentwicklung mit all ihren negativen Begleiterscheinungen auf Psyche, Körper und Sozialleben gehört ebenso dazu.

Nach dem externen und dem relativen Risikovergleich stellt sich noch die Frage, wie einzelne Drogen abschneiden, wenn man Nutzen und Risiken miteinander abwägt. Zu diesem Thema gibt es leider nur wenige aussagekräftige Studien, so dass wir bei dieser Frage immer wieder auf Einzelfälle und subjektive Aussagen angewiesen sind.

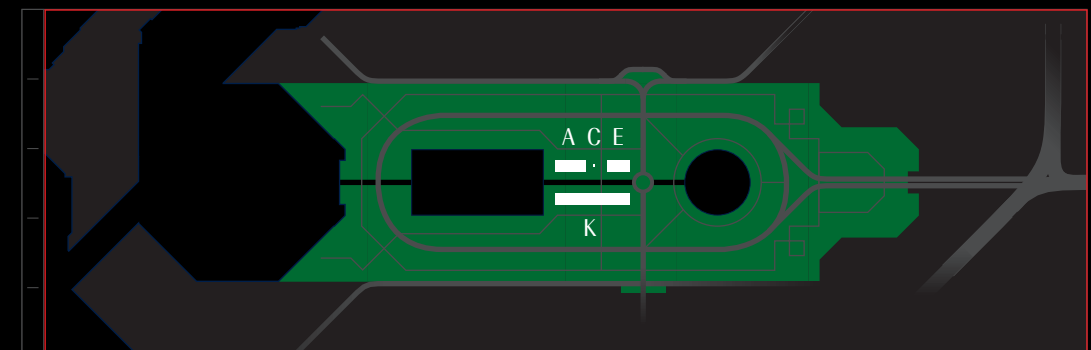
Der »Forever 27 Club« bezeichnet eine Reihe berühmter Musiker, die alle im Alter von 27 Jahren an Drogen starben. Dazu gehören u. a. Jimi Hendrix, Jim Morrison und Amy Winehouse. Auch Kurt Cobain, der sich selbst erschossen hat, wird zu diesem Club gezählt, obwohl sein Drogenmissbrauch nicht die direkte Todesursache war.

## Die Drogen und der Tod

Sterberaten beim Konsum verschiedener Substanzen



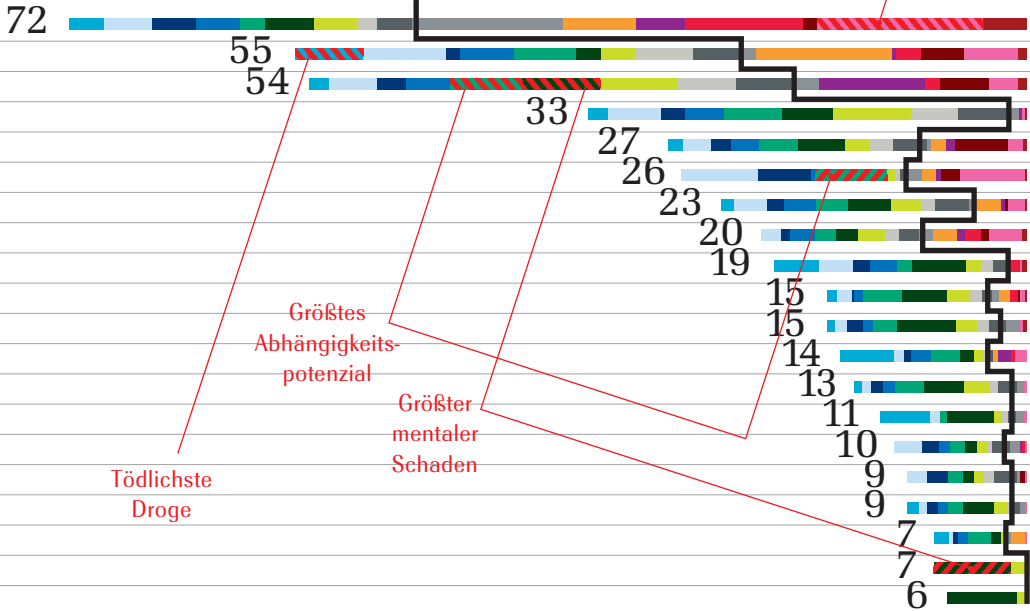
In Dope Town lebten fünf Millionen Menschen. In den fünf Stadtvierteln wohnten je eine Million Drogenbenutzer, in jedem Viertel wird eine andere Droge konsumiert. Nicht jeder Bewohner überlebte jedoch seinen Konsum; manchen kann man nur noch auf dem Friedhof besuchen. Dort sind 20 295 Drogentote zur letzten Ruhe gebettet: Im Mohn-Hain ruhen 20 000 Heroinkonsumenten (grüne Fläche). In 170 Reihengräbern liegen die sterblichen Überreste der Kokainbenutzer (K). Der Amphetamin-Acker (A) beherbergt 70 Ruhestätten, in 50 Gräbern sind Ecstasy-User (E) bestattet, und ein kleines Urnenfeld birgt die Asche von fünf Cannabiskonsumenten.



Rangfolge  
der gefährlichsten  
Drogen

Schädlichkeit  
für die Konsumenten

Schädlichkeit  
für andere



- Körperliche Schäden
  - Von Drogen verursachte Todesfälle (z.B. tödliche Überdosis)
  - Drogenbedingte Sterblichkeit (z.B. Tod infolge Autounfalls unter Drogeneinfluss)
  - Von Drogen verursachte körperliche Schäden (z.B. Leberzirrhose)
  - Drogenbedingte körperliche Schäden (z.B. Organschäden durch Mangelernährung)
- Psychologische Schäden
  - Abhängigkeit
  - Durch Drogen verursachte Beeinträchtigung der mentalen Fähigkeiten
  - Drogenbedingte Beeinträchtigung der mentalen Fähigkeiten
- Soziale Schäden
  - Verlust von Sachvermögen
  - Verlust von Beziehungen
- Körperliche und psychologische Schäden
  - Verletzungen und Beeinträchtigungen (z. B. durch alkoholbedingte Gewalt)
- Soziale Schäden
  - Verbrechen
  - Umweltschäden
  - Familiäre Schäden
  - Internationale Schäden
  - Ökonomische Kosten
  - Schäden für die Gemeinschaft

- Alkohol
- Heroin
- Crack
- Methamphetamin
- Kokain
- Tabak
- Amphetamin
- Cannabis
- GHB
- Benzodiazepin
- Ketamin
- Methadon
- Mephedron
- Butan
- Anabole Steroide
- Khat
- Ecstasy
- Buprenorphin
- LSD
- Psilocybin-Pilze

Der britische Drogenforscher und Psychiater David Nutt hat zusammen mit 40 Experten aus 20 europäischen Ländern die Schädlichkeit unterschiedlicher Drogen für die Konsumenten und die Gesellschaft verglichen. Die Experten bewerteten dabei die Schäden in den Bereichen Körper, Psyche und Soziales auf einer Skala von 0 bis 100. Danach wurden die einzelnen Risikoaspekte in ihrer Bedeutung gewichtet und auf dieser Basis eine Rangfolge der riskantesten Drogen erstellt.

therapie mit Drogen ist allerdings extrem riskant; die Gefahr, dass ein Teufelskreis von Sucht und Selbstverletzung entsteht, ist sehr groß. Gerade wer psychisch stark belastet ist, sollte sehr vorsichtig mit psychoaktiven Substanzen umgehen.

## Tipps für den positiven Gebrauch

Wir möchten das Kapitel mit einigen Hinweisen abschließen. Diese Tipps beruhen auf den jahrzehntelangen Erfahrungen vieler Menschen, die selbst mit Alkohol und anderen Drogen experimentiert oder andere dabei begleitet haben. Eine selbstkritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Drogenkonsum kann die Art und Weise verbessern, in der man mit Rauscherfahrungen umgeht. Diese Checkliste bietet konkrete Hinweise.

- 1 Beschäftige dich mit den Gesundheitsrisiken und Gefahren einer spezifischen psychoaktiven Substanz und der Klasse von Drogen, in die sie gehört.
- 2 Kenne die Wechselwirkungen mit und Gegenanzeigen zu anderen Drogen, Medikamenten oder Nahrungszusätzen. Mach dir klar, dass nicht alle Drogen zu allen Freizeitaktivitäten, zu Sport, Sex, Entspannung und Erholung passen. Betrunkene schwimmen gehen beispielsweise ist sicher keine gute Idee.
- 3 Kläre dein individuelles gesundheitliches Befinden, deine genetischen Veranlagungen und die familiäre Gesundheitsgeschichte. Wer zum Beispiel Verwandte mit drogenbedingten Psychosen hat, sollte nicht kiffen!
- 4 Sei dir der relevanten Gesetze und möglicher Strafen bewusst.

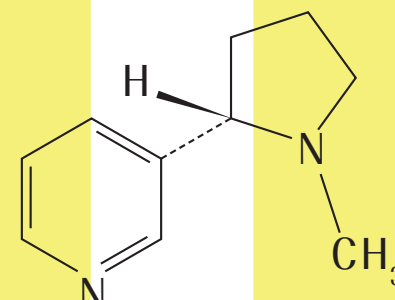
- 5 Wähle Quelle und Produkt sorgsam aus – du willst sicher sein, was und wie viel du konsumierst. Versuche möglichst, Substanzen aus unbekannter Quelle und von unbekannter Qualität zu vermeiden.
- 6 Viele Substanzen beeinträchtigen deine Fähigkeit, am Straßenverkehr teilzunehmen, mit Maschinen umzugehen oder andere notwendige Dinge zu tun. Mach dir das in jeder Gebrauchssituation neu bewusst.
- 7 Sorge dafür, dass Verantwortlichkeiten, die sich nicht mit dem Drogenkonsum vereinbaren lassen (deine Arbeit, Fürsorge für Kinder usw.), von anderen übernommen werden.
- 8 Triff Vorkehrungen für vorhersehbare Risiken – für dich und andere.
- 9 Wähle einen angemessenen Ort und eine angemessene Gelegenheit für den Gebrauch.
- 10 Triff eine Entscheidung über die Dosis und messe diese sorgfältig ab.
- 11 Taste dich von einer niedrigen Dosis ausgehend an deine individuelle Reaktionsweise heran und verwende danach die geringstmögliche Dosis, um den gewünschten Effekt zu erreichen – niedrigere Dosierungen sind sicherer!



- 12 Passe deinen Gebrauch deinen individuellen körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen an.
- 13 Sei aufmerksam bezüglich gesundheitlicher Veränderungen, die im Laufe der Zeit mit deinem Gebrauch einhergehen können.
- 14 Verändere deinen Gebrauch, wenn dieser mit deiner Arbeit oder persönlichen Zielen in Konflikt kommt.
- 15 Ziehe deinen Freundeskreis und/oder deine Familie bezüglich deines Gebrauchs ins Vertrauen und nimm Feedback an.
- 16 Nimm deine Reaktionen auf spezifische Drogen und Dosierungen wahr, um Fehler nicht zu wiederholen.
- 17 Entscheide dich gegen den Gebrauch, wenn der Zeitpunkt nicht stimmt, der Substanz nicht vertraut werden kann oder die Situation in irgendeiner anderen Weise problematisch ist.
- 18 Suche dir, wenn nötig, professionelle Hilfe.

Diese Liste ist angelehnt an die »Grundlagen des verantwortlichen Umgangs mit psychoaktiven Substanzen« auf der Website [www.erowid.com](http://www.erowid.com) unter dem Stichwort *Verantwortlicher Gebrauch*.

## Tabak (Nikotin)



Tabak hat in seiner Verwendung als psychoaktive Substanz eine lange Tradition. Viele indianische Kulturen verwendeten Tabak bereits lange vor der Ankunft der Europäer in Amerika zu rituellen Zwecken. In Europa hat sich das Tabakrauchen seit dem 16. Jahrhundert nach Rückkehr der Spanier aus Amerika verbreitet. *Nicotiana*, so die lateinische Bezeichnung für die Gattung der Tabakpflanzen, erzeugen den Wirkstoff Nikotin in ihren Wurzeln. Bei der Reifung der Pflanze gelangt der Stoff in die Blätter und dient zur Abwehr von Schädlingen.

**Konsumformen** Tabak wird meistens als Zigarette, Zigarillo oder Zigarre, in der Pfeife oder Wasserpfeife geraucht, kann aber auch als Kautabak oder als Schnupftabak eingenommen werden. Nikotin kann über Kaugummis, Pflaster oder mit Hilfe von Verdampfern wie E-Zigaretten oder E-Shishas in den Körper gelangen.

**Wirkung und Risiken** Der Rauch einer Zigarette verursacht nur einen leichten Rausch. Nikotin ist ein starkes Nervengift – etwa ein Milligramm Nikotin pro Kilogramm Körpergewicht sind für einen erwachsenen Menschen tödlich. Nikotin wirkt wachmachend und anregend, verbessert die Konzentration und die Gedächtnisleistung und hebt leicht die Stimmung

- verursacht Schwindelgefühl und erhöht den Blutdruck
- führt zu psychischer und körperlicher Abhängigkeit
- Entzugserscheinungen sind Craving, Schlafstörungen, Hunger, innere Unruhe, Konzentrationsstörungen
- Aggression, Angst, depressive Stimmung
- verursacht Lungen-, Rachen- und Kehlkopfkrebs, Arteriosklerose (Verengung der Blutgefäße) und dadurch bedingte Störungen der Durchblutung
- verursacht oder fördert Bronchitis und Asthma.

Nikotin gelangt über das Blut in wenigen Sekunden ins Gehirn. Dort werden die Botenstoffe Adrenalin, Dopamin und Serotonin verstärkt freigesetzt, das Belohnungszentrum wird stimuliert.

### **Medizinischer und kontrollierter Gebrauch**

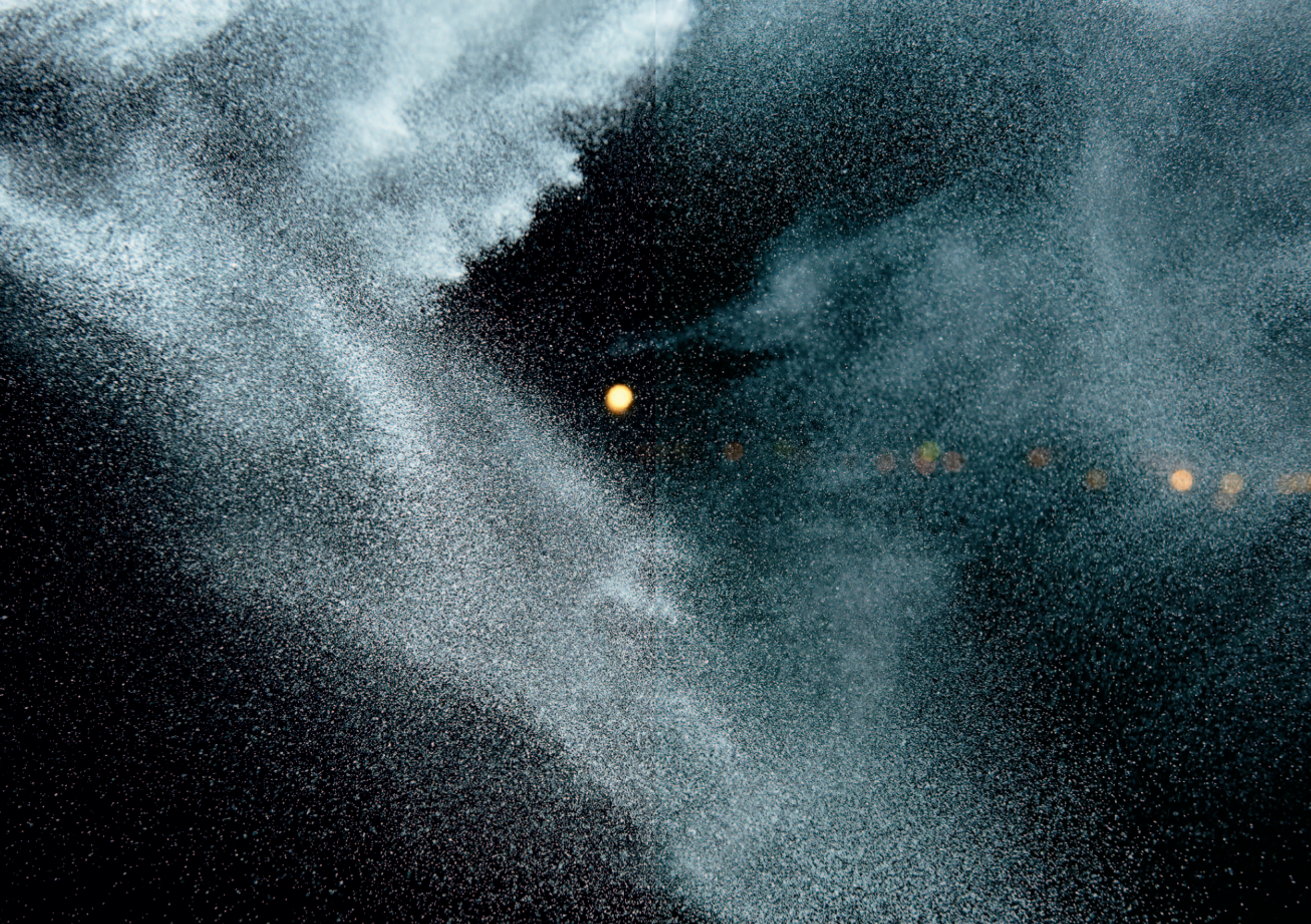
Nikotin wird zur Rauchentwöhnung eingesetzt und dämpft die Entzugserscheinungen. Es gibt Gelegenheitsraucher, die nur selten, meist in

bestimmten sozialen Situationen, rauchen.

**Problematischer Gebrauch** Untersuchungen zeigen, dass mehr als die Hälfte aller Raucher süchtig ist, was Nikotin in Form von Zigaretten zu einer der am stärksten Abhängigkeit erzeugenden Substanzen macht, vergleichbar mit Heroin. Für die gravierenden negativen Effekte des Rauchens sorgen auch andere Inhaltsstoffe von Zigaretten wie Teer, Kohlenmonoxid und Ammoniak. Gewohnheitsmäßiges Rauchen ist immer gesundheitsschädlich.

**Verbreitung** Im Jahr 2012 gaben etwa 29 Prozent der 18- bis 29-Jährigen an, täglich zu rauchen. Bei den 12- bis 17-Jährigen waren es 12 Prozent. Etwa 110 000 Todesfälle in Deutschland werden pro Jahr mittelbar auf Tabakkonsum zurückgeführt, langjähriger chronischer Tabakkonsum verkürzt die Lebenserwartung im Durchschnitt um zehn Jahre.







Was verbindet diese Feiernden? Die Feier ist Ausdruck der menschlichen Sehnsucht nach Zusammensein. Und auch nach Überwindung der sonst üblichen Regeln des Zusammenseins durch den wie auch immer gearteten Rausch. Denn so ein Zusammensein kann im Alltag eben langweilig sein und in Konventionen erstarren. Partys bieten die Gelegenheit, gemeinsam anders zu sein, man demonstriert, dass es noch ein Leben jenseits von Selbstdisziplin, Pflichterfüllung und Fremdkontrolle gibt. Die Party ist eine Bühne, auf der man sich zeigt oder – wenn man sich für nicht zeigenswert hält – zu verstecken sucht. Natürlich ist sie auch ein Spielplatz für die Partnersuche oder für Eitelkeit und Selbstdarstellung, sie kann auch ein Schlachtfeld sein, auf dem sich Gleichgesinnte zusammenrotten und scheinbar Unterlegene demütigen. Das alles und mehr sind Partys. Rausch und Ekstase spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Nicht, dass man Alkohol bräuchte, um eine gute Party zu feiern. Auch keine anderen Drogen. Wer das Loslassen auch ohne Substanzen geübt und die passenden Freunde hat, braucht nicht mehr als Musik, Tanz und andere Menschen, um die Party in seinem Inneren zum Laufen zu bringen. Aber seien wir ehrlich: Solche Partys sind selten, zumindest ab einem bestimmten Alter. Nämlich dann, wenn sie nicht mehr »Kindergeburtstag« heißen. Und in der sogenannten Party- oder Ausgehscene sieht die Lage noch mal anders aus, wie die Grafik rechts zeigt.

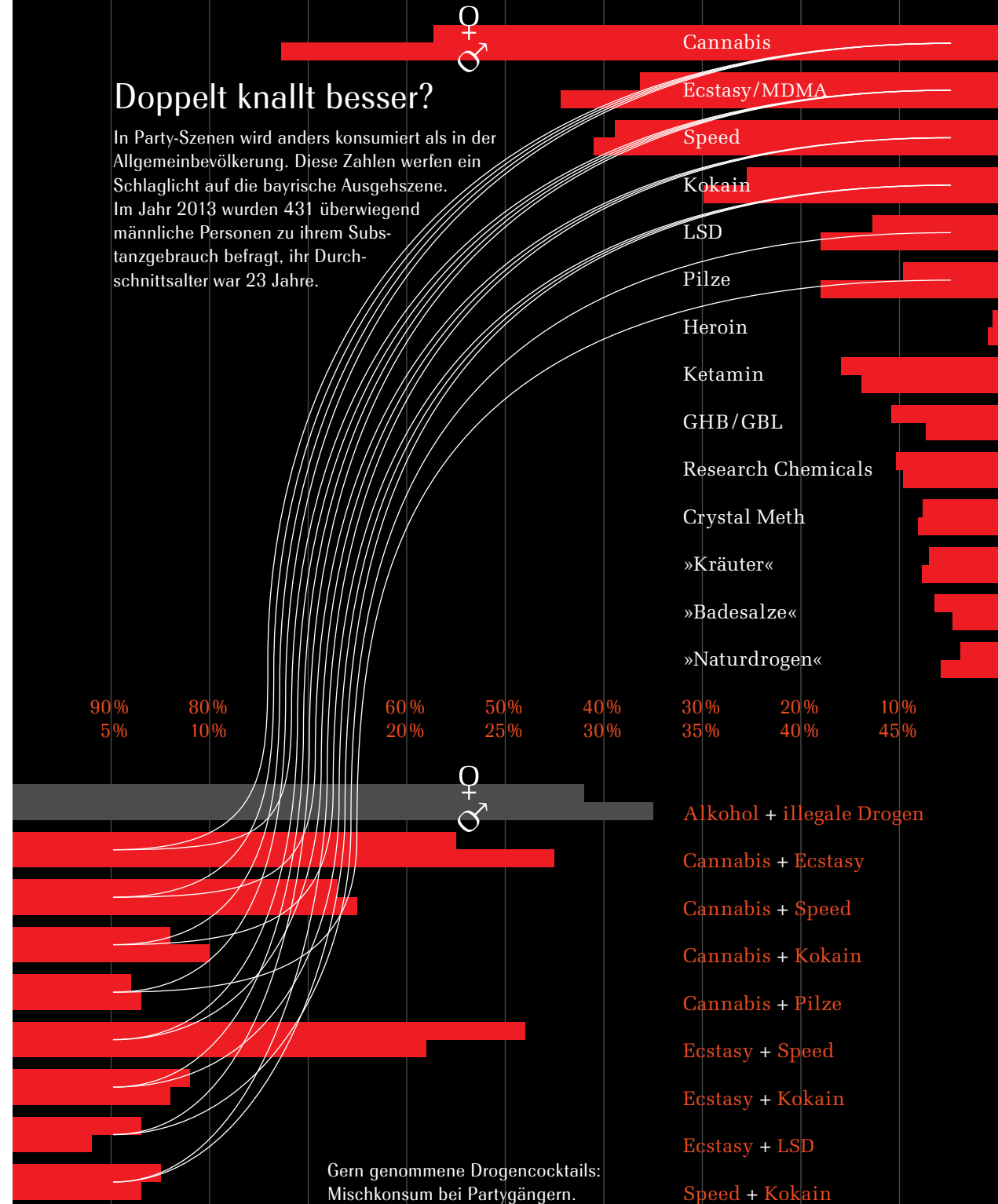
Auf manchen Partys, unter anderem, aber nicht nur in der schwulen Szene, spielt freier und häufiger, oft auch heftiger und experimenteller Sex eine wichtige Rolle. Kein Problem – wer sich vor sexuell übertragbaren Infektionen, ungewollter Schwangerschaft und den aufdringlichen Annäherungsversuchen berauschter Menschen zu schützen weiß, wird Spaß haben und keinen Schaden nehmen. So reizvoll es ist, Verbote und Grenzen zu überschreiten, am Ende sollte ein gutes Gefühl zurückbleiben und eine Erinnerung, an die man auch noch nach einigen Jahren gerne und ohne Schaudern denkt.

Im Prinzip gilt bei Partys wie bei jeder Zusammenrottung von Homo sapiens: Unabhängig bleiben ist das beste Überlebensrezept! Wir sind für bewusstes Feiern. Mit Ekstase, gerne auch mit Alkohol und anderen Drogen oder Sex, aber ohne Koma, ohne eingeschlagene Nase, ohne zerkratzte Gesichter und lädierte Autos, ohne Infektionen oder unerwünschte Schwangerschaften; ohne im Rettungswagen, in Handschellen oder der Ausnüchterungszelle zu landen.

Je nach Alter, ob man schwul ist oder hetero, männlich oder weiblich, gelten natürlich spezifische Vorsichtsmaßnahmen – und je nachdem, ob es um eine Hausparty mit Freunden geht oder eine ausschweifende Nacht in der Stadt. Oder ob man, wie Caro, so eine Party veranstaltet. Es gilt, sich vorzubereiten. Vorausschau, Disziplin und Selbstkontrolle sind nicht ganz nutzlos auf dem Abenteuerspielplatz Party, wenn man auch nach derselben noch Grund zum Feiern haben möchte.

## Doppelt knallt besser?

In Party-Szenen wird anders konsumiert als in der Allgemeinbevölkerung. Diese Zahlen werfen ein Schlaglicht auf die bayrische Ausgehscene. Im Jahr 2013 wurden 431 überwiegend männliche Personen zu ihrem Substanzgebrauch befragt, ihr Durchschnittsalter war 23 Jahre.



zum Koma führen können · Schlaflosigkeit · Verengung der Blutgefäße, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall · bei Entzug Erschöpfung, depressive Verstimmung, verringerte Libido · bei Überdosierung Atemlähmung und Tod.

Die Dosis und die Art der Einnahme spielen dabei eine große Rolle, aber auch die allgemeine psychische Verfassung des Konsumenten, seine momentane Stimmung, seine Persönlichkeit und die Umgebung. Mit steigendem Konsum intensivieren sich die negativen Effekte, bei Dosissteigerungen als Folge der Gewöhnung steigt die Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung einer psychischen Abhängigkeit. Bei überempfindlichen Personen können bereits kleinste Mengen Kokain einen sogenannten Kokainschock auslösen, die Symptome sind extreme Blässe, kalter Schweiß und Atemnot.

**Kontrollierter und medizinischer Gebrauch** In der Medizin wird Kokain heute kaum noch verwendet. Es gibt Gelegenheitskonsumenten, die Kokain gebrauchen, ohne eine Sucht, eine körperliche oder psychische Störung zu entwickeln. Die Übergänge zum problematischen Konsum sind fließend.

**Problematischer Gebrauch** Auf dem Schwarzmarkt gehandeltes Kokain wird häufig gestreckt und kann giftige Substanzen enthalten. Oft werden auch Amphetamine beigemischt, die dann unbeabsichtigt konsumiert werden. Der Gebrauch von Alkohol und anderen Drogen in Kombination mit Kokain ist riskant, da die Wirkung negativ beeinflusst oder verstärkt werden kann. Vor allem bei Crack und wenn das Kokain geraucht oder gespritzt wird, ist das Suchtrisiko sehr hoch. Die Teilnahme am Straßenverkehr ist unter Kokain nicht gestattet, Kokainkonsum kann bei einer Verkehrskontrolle innerhalb kürzester Zeit mit Testgeräten im Schweiß, Speichel oder Urin festgestellt werden. Problematisch ist Kokainkonsum zudem während der Arbeit und beim Sport aufgrund der erhöhten Verletzungsgefahr.

**Verbreitung** Kokain und Amphetamin wurden laut Drogen- und Suchtbericht der deutschen Bundesregierung im vergangenen Jahr von 0,8 Prozent der erwachsenen Bevölkerung (das sind rund 85 000 bis 90 000 Menschen) mindestens einmal konsumiert, wobei 0,2 Prozent der Bevölkerung von diesen Substanzen abhängig sind.

# Sascha

25, Student aus  
Mannheim: *Meine Noten  
wurden immer besser.*

In dem Jahr vor meinem Abitur habe ich begonnen, mit Ritalin zur Leistungssteigerung zu experimentieren. Ein Freund hatte mir erzählt, dass er mit Ritalin besser lernen könne, also wollte ich das auch ausprobieren. In meiner Klasse war ein Junge, der das Ritalin vom Arzt verschrieben bekam, er hat die Pillen weiterverkauft. Aber man konnte das auch problemlos im Internet bekommen. Häufig habe ich zu dem Ritalin oder anstelle davon GBL genommen. Anfangs hat das sehr gut funktioniert. Es fiel mir leichter, den inneren Schweinehund zu überwinden, und ich konnte länger lernen. Es ist natürlich möglich, dass ein Teil der Wirkung auch eine Form der Selbstverarschung war. Vielleicht habe ich einfach deshalb konzentrierter gelernt, weil ich ja die Mittel zu genau diesem Zweck genommen hatte. Eine Art sich selbst erfüllende Prophezeiung möglicherweise.

Vor allem GBL habe ich dann aber immer häufiger gebraucht. Zuerst habe ich nur kleine Dosen nach der Schule genommen, zum Lernen eben. Aber die Dosen wurden immer größer und die Abstände dazwischen immer kürzer. Wenn ich nichts genommen hatte, war ich in der Schule total unmotiviert. Ich war immer gut im Mündlichen, aber mit einem Mal habe ich mich nicht mehr gemeldet, weil ich unsicher war und mich nicht blamieren wollte. Ich habe mich gefragt, was die Lehrer wohl denken, wenn ich eine falsche Antwort gebe, also habe ich gar keine gegeben. Ohne GBL fühlte ich mich zunehmend unwohl, ich wurde ziemlich paranoid und habe mit niemandem mehr geredet. Aber zum Glück kam diese Phase erst ziemlich spät, das Abitur habe ich bestanden.

Während des Studiums habe ich dann noch andere Substanzen entdeckt, die sich zum Lernen eigneten – *Research Chemicals* wie 4-FMA oder 4-FA, die man einfach so im Internet bestellen konnte. Nebenbei habe ich immer auch GBL genommen. Der Effekt war zuerst wieder klasse, ich fühlte mich konzentrierter, wacher, meine Noten wurden immer besser. Der Kater am nächsten Morgen war für mich einfach nur ein notwendiges Übel.

Zwischendurch habe ich mich dann immer wieder zusammengerissen und Cleanphasen von zwei bis drei Wochen eingelegt. Vor allem, als ich im Rahmen meines Lehramtsstudiums an einer Schule hospitiert und eine zwölfte Klasse unterrichtet habe. Es war ein absurder Spagat, ein regelrechtes Doppelleben: Wenn ich als Lehrer in der Schule Verantwortung für andere übernehmen musste, riss ich mich zusammen und blieb nüchtern. Sobald ich allein war, dachte ich: »Scheiß drauf!« und hatte ständig GBL am Start.

Als ich mich auf meine mündliche Prüfung vorbereitete, wurde es ziemlich finster: Ich habe mir einen Liter GBL zugelegt und mich drei Wochen in meinem Zimmer oder in den Fachschaftsräumen

4-Fluormethamphetamin (4-FMA) und 4-Fluoramphetamin (4-FA) sind Research Chemicals aus der Gruppe der Stimulanzien. Die Wirkung von 4-FA hält bei oraler Einnahme etwa vier bis sechs Stunden an. Sie bewirken Euphorie, erhöhte Leistungsfähigkeit, Stimmungsaufhellung, Rededrang, aber auch Kiefernspannungen, Schlaflosigkeit und Appetithemmung. Das Wirkungsspektrum liegt zwischen MDMA und Amphetamin. Beide Substanzen sind illegal. Es liegen wie bei fast allen Research Chemicals keine ausreichenden Untersuchungen vor.