



RAUSCH &amp; ALLTAG

Hier der Rückblick auf den Club Talk zum Thema. Damit ihr euch im Nachhinein noch erinnern könnt und alle, die nicht dabei waren, einen kleinen Einblick erhalten - fassen wir hier die Key Notes zusammen. (Was deine ganz persönlich wichtigste Schlüsselerkenntnis des Abends war, hast du dir hoffentlich selbst gemerkt 😊 )

Zuerst haben wir lange an der Frage überlegt, was ein "Rausch" ist. Dabei wurde festgestellt, dass "Rausch" von jeder Person anders erlebt oder definiert wird. Für manche ist es ein seltenes, besonders intensives Ereignis, für andere ein möglicherweise regelmäßig wiederkehrender, milder Zustand. Die Grenzen zwischen "Rausch" und dem sogenannten "Flow-Zustand" scheinen nach individueller Definition dabei fließend (höhö... 😞).

Rausch- oder Flow-Zustände treten durch verschiedene Umstände auf bzw. in verschiedenen Lebenslagen ein - zum Beispiel durch langandauernde monotone Tätigkeiten (digitale Bildbearbeitung), sportliche Anstrengung (Laufen und alles andere), Meditation/ Atmung, Intimität/ Sex, Müdigkeit/ Erschöpfung, Musik/ Tanzen, Rituale, Gemeinschaftserleben, Drogenkonsum.

In den Beschreibungen von Rauschzuständen traten einige Aspekte immer wieder auf... Es geht irgendwie um Gelassenheit, sich der Situation hingeben zu können, sich einzulassen auf die Bewusstseinsveränderung, überhaupt den Moment eintreten zu lassen. Oft wurde der berauschte Zustand mit "Kontrollverlust" gleichgesetzt - zumindest scheint Rausch etwas damit zu tun zu haben, Kontrolle (temporär?) abzugeben oder anders zu verlagern. Gleichzeitig ist das Bedürfnis nach Sicherheit dabei recht hoch. Das "Einlassen" und das "Kontrolle abgeben" braucht offenbar einen Rahmen, innerhalb dessen es "sicher" ist, loszulassen.

Bestimmt treffen diese Beschreibungen nicht auf alle Menschen so zu. Trotzdem ist auffällig, dass wir damit wieder beim altbekannten Modell von Drug-Set-Setting landen:

★ DRUG: In diesem Falle alle Faktoren, die den Rauschzustand herbeiführen können (oben und unten aufgelistet).

★ SET: Meine innere Bereitschaft, meine Fähigkeit oder mein Willen, mich auf die Erfahrung einzulassen.

★ SETTING: Der sichere Rahmen, innerhalb dessen ich mich der Erfahrung Raum geben, meine Kontrolle abgeben kann, ohne in Gefahr zu sein.

(An WEN eigentlich die Kontrolle "abgeben"? Ach ja... den Rahmen! - Also an den Club? - Oder an die Gemeinschaft? - Oder mein späteres Ich? ERINNERUNG: Achtet aufeinander!)

Genauso wie sich ein Rausch oder rauschartiger Zustand auch ohne den Konsum einer Droge herbeiführen lässt, ist der Konsum einer Droge keine Garantie für einen intensiv erlebten Rauschzustand. Aus allen Erzählungen des Abends war zu entnehmen, dass neben der Wirkung der Substanz noch ein bis viele weitere Faktoren notwendig sind, für einen stark erlebten Rausch.

Dazu können zum Beispiel zählen: Die richtige Musik für den Augenblick, die eigene Bewegung, die eigene Bewegung zur Musik, die passende Gemeinschaft/ gute Stimmung/ ein "kollektiver Vibe", die Anwesenheit geliebter Menschen, der (auch Körper-) Kontakt zu anderen Menschen, die gleichzeitige Stimulation verschiedener Sinne, ... . Rausch ist also eine sehr komplexe Angelegenheit und passiert wohl "nicht einfach so".

### **Die Frage nach dem Alltag...**

Dabei haben wir uns über verschiedene Ebenen unterhalten:

Wie oben beschrieben, haben wir festgestellt, dass in manchen alltäglichen Aufgaben wie Ausdauersport oder eintöniger Werkstätigkeit durchaus rauschähnliche Zustände eintreten können.

Ob Berauschtsein kompatibel ist mit bestimmten Alltagsaufgaben, ist sicherlich sehr individuell zu beantworten. Sagen wir mal, wer Lust, sich das mal ganz persönlich mit jemandem zusammen anzuschauen, darf gern in unsere persönliche Sprechstunde kommen 😊

<https://safer-nightlife.berlin/beratung/>

Auch spannend war die Frage, wie die Erfahrungen aus intensiven Rauscherlebnissen in den Alltag eingebettet werden. Dabei sprachen wir vorwiegend über die sogenannte "Integration" positiver Rauscherfahrungen. Dabei ist schon festzustellen, dass im Rausch häufig Erfahrungen gemacht werden, die als Erfahrungswert allein unumkehrbar sind und damit schon in unserem Alltag wirken - wie z.B. offener auf andere zugehen können, sich wohl mit sich selbst fühlen, positive Reaktionen anderer erhalten, Nichtigkeiten nicht so ernst nehmen, sich herzlich an schönen Dingen erfreuen, Gemeinsamkeiten mit anderen entdecken.

Sich Zeit zunehmen, die Erlebnisse zu "verdauen", ist hier unbedingt zu empfehlen. Es kann gut tun, mit anderen darüber zu reden, oder für sich allein daran zurückzudenken.

Man kann durch Wiedererzeugen von Reizen, die mit bestimmten Erlebnissen verbunden sind, diese Erinnerungen wieder lebendig werden lassen - das sind sogenannte "Trigger" (der Begriff ist geläufiger im Zusammenhang mit negativen Erfahrungen wie sexualisierter Gewalt, meint aber den gleichen neurologischen Prozess).

Man kann z.B. die Musik, welche während des Rausches gehört wurde, erneut hören, um sich das Gefühl wieder in Erinnerung zu rufen. Das lässt sich sogar aktiv planen, indem ich zum Beispiel bei meinem nächsten Trip ein bestimmtes Duftöl an mir trage, sodass mich der Geruch später an diese Erfahrung erinnert.

Wer Probleme hat, nach einem negativ erlebten oder traumatischen Rauscherlebnis zurück in den Alltag zu finden, kann sich auch bei uns in der [Sprechstunde](#) melden oder bei unseren Kolleg\*innen der Charité, die eine [Spezialambulanz](#) eingerichtet haben für Menschen mit anhaltenden psychischen Problemen infolge des Konsums psychoaktiver Substanzen.

Für alle, die Lust auf mehr zum Themenfeld haben, hier zwei Lektüre-Hinweise:

Hans-Christian Dany - "Speed - Eine Gesellschaft auf Droge"

Chiara Baldini - [diverse Forschungs publikationen](#)