

# Clubtalk



Datum: 04.05.2022

Thema: ComeDown

## Teaser

## Protokoll

Der ComeDown ist der Teil eines Trips, über den am wenigsten gesprochen wird. Häufig erscheint er mehr als „notwendiges Übel“, dass man für einen Rausch in Kauf nehmen muss. Doch für Runterkommen gilt, was für den Substanzkonsum allgemein gilt: entscheidend für den Verlauf sind Set und Setting, in dem wir uns befinden!

„Set“ beschreibt hier die inneren Ressourcen, mit denen man als Person selbst den Rausch begeht (eigene Gefühls- und Gedankenwelt)

„Setting“ bezeichnet die Umwelt, in der ich mich befinde (Physischer Ort, Menschen die mich umgeben & die Beziehungen zu diesen)

Wie ich mich beim Come Down fühle, lässt sich also aktiv gestalten. Mit den Teilnehmenden des Clubtalks haben wir Ideen und Strategien gesammelt, wie man das Runterkommen so angenehm wie möglich machen kann.

Als allgemeine Grundregel konnten wir feststellen, dass der ComeDown als Teil des Trips wahrgenommen werden sollte. Einerseits bewahrt das vor einer negativen Haltung dem Runterkommen gegenüber (Stichwort Set!), andererseits auch davor, den ComeDown durch stetiges Nachlegen immer weiter hinauszuzögen.

Tipps für angenehmes Runterkommen:

### VORBEREITUNGEN VOR DER PARTY:

Bereite den Ort, an den du nach Party zurückkommst so vor, das du dich darin wohl fühlst

⇒ Z.B. Haushalt fertig gemacht, Essen vorgekocht haben

Wenn du beim Runterkommen nicht gern allein bist, dann organisiere dir Emotional support

⇒ z.B. Freunde, Haustiere

Plane den Folgetag nach Party realistisch, um Schuldgefühle zu vermeiden

# BERLIN • | S | O | N | A | R )

⇒ keine großen Aufgaben vornehmen, keine festen Verabredungen treffen

Versuche, die Woche nicht nur auf Party hinzuleben, damit die Enttäuschung, wenn die Party vorbei ist beim Runterkommen nicht so viel Raum einnimmt

⇒ „Wochenende nicht als Lebensinhalt sehen“)

Denke über die Ziele deines heutigen Konsums nach

⇒ „Wie viel will ich heute von was konsumieren?“, „Wie soll die Party heute für mich laufen?“)

## WÄHREND DES COME DOWN

Reflektiere deine Empfindungen. Machen dir bewusst, dass eventuell aufkommende negative Emotionen aufgrund des ComeDown so stark empfindet („Rationalisierung“)

→ Bei Verstrickung in negative Gedankenmuster hilft Ablenkung (z.B. Wechseln des Gesprächsthemas oder -person, Filme oder Musik)

⇒ Fokussiere dich auf kleine Schritte, um dich nicht selbst zu überfordern

→ „Was kann ich tun, dass es mir in der nächsten halben Stunde besser geht?“, „Was habe ich gerade für Bedürfnisse?“

⇒ Führe keine wichtigen Gespräche und triff keine wichtigen Entscheidungen!

## NACH DEM COME DOWN:

Nimm dir Zeit, um ganz bewusst über deine Erfahrungen im ComeDown zu reflektieren

⇒ „Welche Strategien haben für mich gut/weniger gut funktioniert?“

Du kannst versuchen, das Thema ComeDown auch mal in deinem Freund\*innenkreis anzusprechen, um sich gemeinsam über Strategien auszutauschen. So verliert Runterkommen auch sein Image als „Tabuthema“.