



T H E M A Konsum in der
Öffentlichkeit

D A T U M 17.04.2024

W O R U M G I N G ' S ?

„Der Alltag selbst ist der Rausch“

Konsum bei der Arbeit:

- Problematisch oder unproblematisch?
 - o Wichtig hierbei: set&setting (Arbeitsbereich), Gesetze, Arbeitssicherheit
 - o Wo hat Funktionalität Grenzen?
 - o Was sind die eigentlichen Motive hinter dem Konsum?

Funktionalität & Wahrnehmung

- Was konsumiere ich wie und warum?
- Welche Gefühle spielen dabei eine Rolle?
- Welche Wahrnehmungsveränderungen kommen auf mich zu? Z.B. Psychedelika erhöhen emotionale Wahrnehmung auf allen Ebenen
- Welche Grenzen setze ich mir selbst in der Funktionalität meines Konsums?

Konsum Öffentlichkeit:

- Andere Wahrnehmung
- Anderes Körpergefühl
- Wir fühlen uns vielleicht nicht mit anderen Leuten auf einer Welle
- Rücksicht im öffentlichen Raum! Expliziter Konsum kann als Grenzüberschreitung wahrgenommen werden
- Differenziertes Verständnis von Konsum in der Öffentlichkeit vor und nach Corona – Corona hat den Konsum hemmungsloser gestaltet > weniger Grenzen

Konsumreflexion mit Friends:

- Vertrauen, kein shaming, konstruktiver Austausch über eigenen Konsum
- Der Austausch mit Nichtkonsumentis kann hilfreich sein, um auch ganz andere („nüchterne“) Perspektiven zu betrachten
- Von Freund*innen regelmäßig Feedback einholen
- Authentizität und Konsum: Wann bin ich mehr ich? (Funktionalität)
- Entferne ich mich durch den Konsum von mir selbst oder umgekehrt?

Nüchtern raven gehen:

- Feierzeiten anpassen (Tag/ Nacht)
- Tipp: 1x/ halbes Jahr nüchtern feiern gehen, um Bezug zu seinem eigenen Konsum, Körper, Empfindungen und Feierkultur herzustellen
- Sich neuen Herausforderungen stellen (Hunger/ Essen)