



# RAUSCH UND RISIKO

in der Suchtprävention

## EINE RAUSCHFREIE GESELLSCHAFT GIBT ES NICHT

Das Streben nach Rauschzuständen ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen fanden die Menschen Mittel und Wege, um sich in Rauschzustände zu versetzen. Eine rauschfreie Gesellschaft hat es nie gegeben.



Die Azteken in Mexiko nahmen bewusstseinsweiternde Pilze einerseits als gewöhnliche und alltägliche Rauschdroge, aber andererseits auch zu rituellen und religiösen Zwecken ein.



In Deutschland ist Alkohol das beliebteste Rauschmittel und kulturell verankert. Alkohol wird zur Entspannung nach der Arbeit, oder exzessiv auf Veranstaltungen wie dem Oktoberfest konsumiert.



In Peru finden Kokablätter als natürliches Mittel gegen Schmerzen, Atem- und Verdauungsbeschwerden und aufgrund ihrer anregenden Wirkung – vergleichbar mit der von Kaffee – Verwendung.

Rauschzustände können auch durch körperliche Betätigung wie Sport, Tanzen, Musikhören, Meditation oder Bungeespringen erzeugt werden. Bereits kleine Kinder versetzen sich durch Drehbewegungen in Rauschzustände.



Auch manche Tiere versetzen sich – vermutlich absichtlich – in Rauschzustände. So wurde bei Schimpansen beobachtet, dass sie gegorenen Fruchtsaft trinken, teilweise bis sie leichte Rauschzustände erreichen oder einschlafen.

## DER GANZ NORMALE RAUSCH?

Was als legitimes Rauschmittel angesehen wird, ist von den vorherrschenden Werten in einer Gesellschaft abhängig. So galt Kaffee im Deutschland des 18. Jahrhunderts als „undeutsch“ und es bestanden Verbote. Kaffee war das Getränk des aufstrebenden Bürgertums und wurde als revolutionäre Substanz und somit als gefährlich für die herrschende Schicht betrachtet.

Heute ist Kaffee hierzulande ein völlig akzeptiertes Rauschmittel und für viele Menschen normaler Bestandteil eines Frühstückes. Die gleiche Substanz wird heute ganz anders wahrgenommen als vor einigen Jahrhunderten. Dafür sind heutzutage andere Rauschmittel gesellschaftlich verpönt – insbesondere die illegalen Drogen.

linkes Bild: „Der Tuliensturm am 10. August 1792“ Jean Duplessi Berteaux (Quelle: Wikipedia Commons)

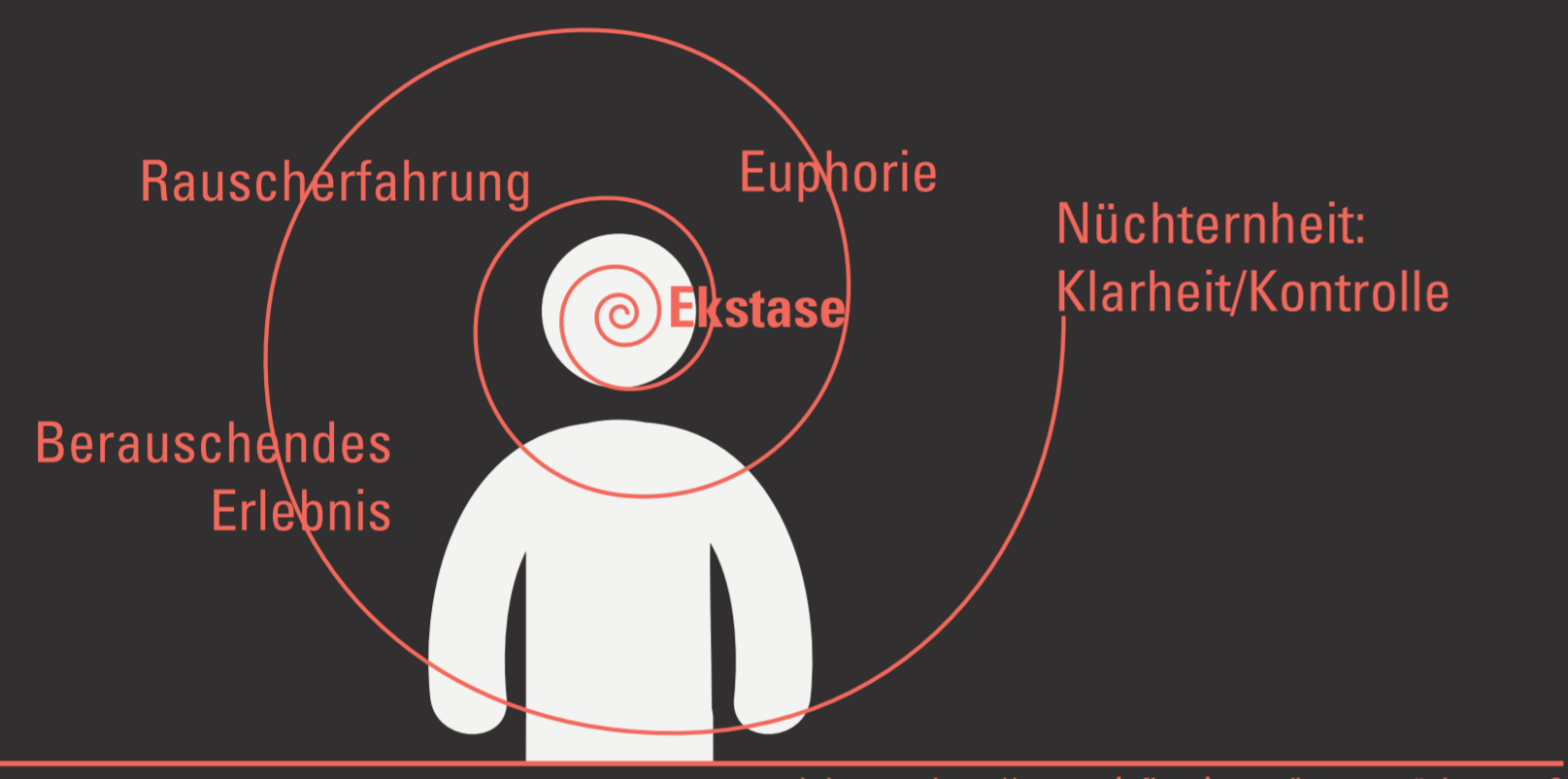
## RAUSCH & RISIKO

Menschen suchen den Rauschzustand nicht nur dann, wenn sie Problemen entfliehen wollen, sondern auch dann wenn sie Genuss, Entspannung oder Spaß wollen. Menschen suchen nach „Erlösung, Abenteuer, Geborgenheit, andere[n] Wirklichkeiten“ ausserhalb ihres Alltags.\*1

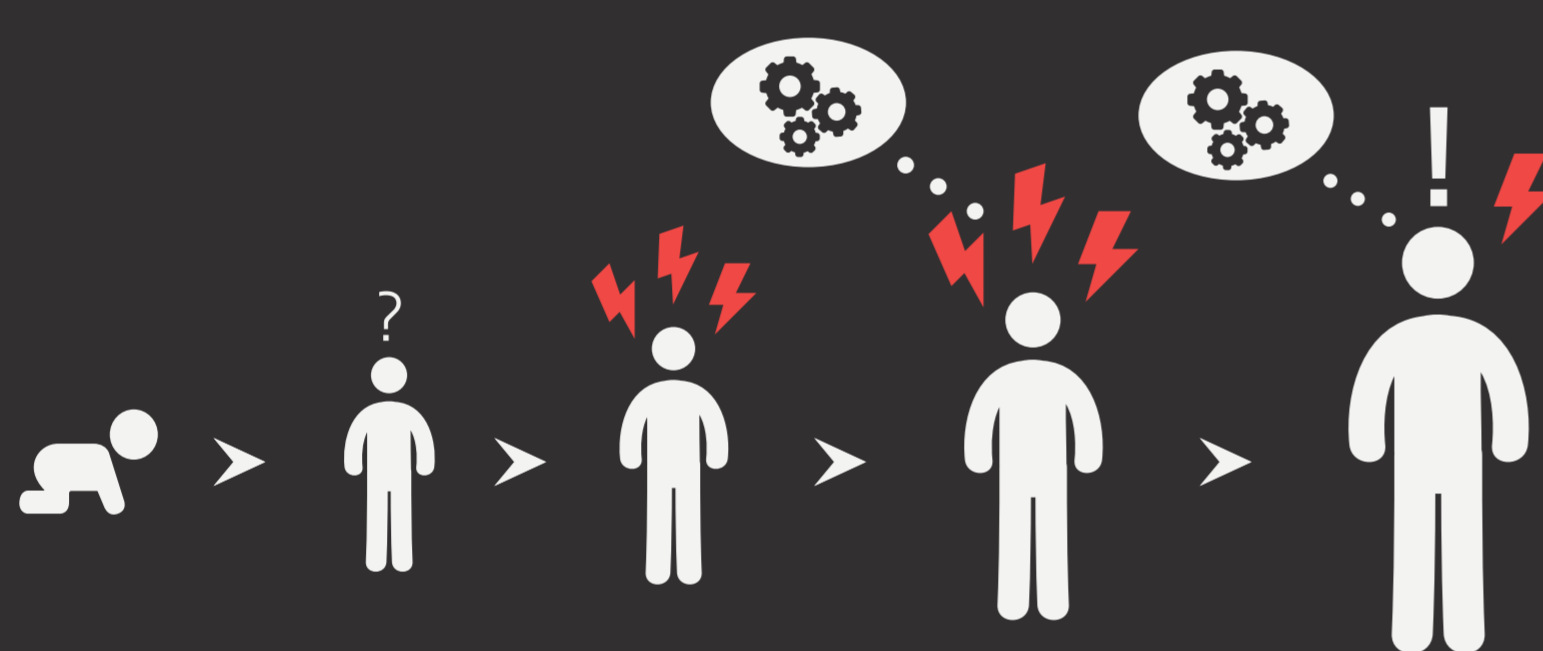
\*1 <http://www.risflecting.at/konzept#chapter-2>

Rauschzustände sind mit einem Risiko verbunden. Darum ist eine Auseinandersetzung mit dem Thema *Rausch* und die Entwicklung einer Risikokompetenz notwendig. So können negative Folgen wie gesundheitliche und soziale Probleme oder Abhängigkeiten verhindert werden.\*2

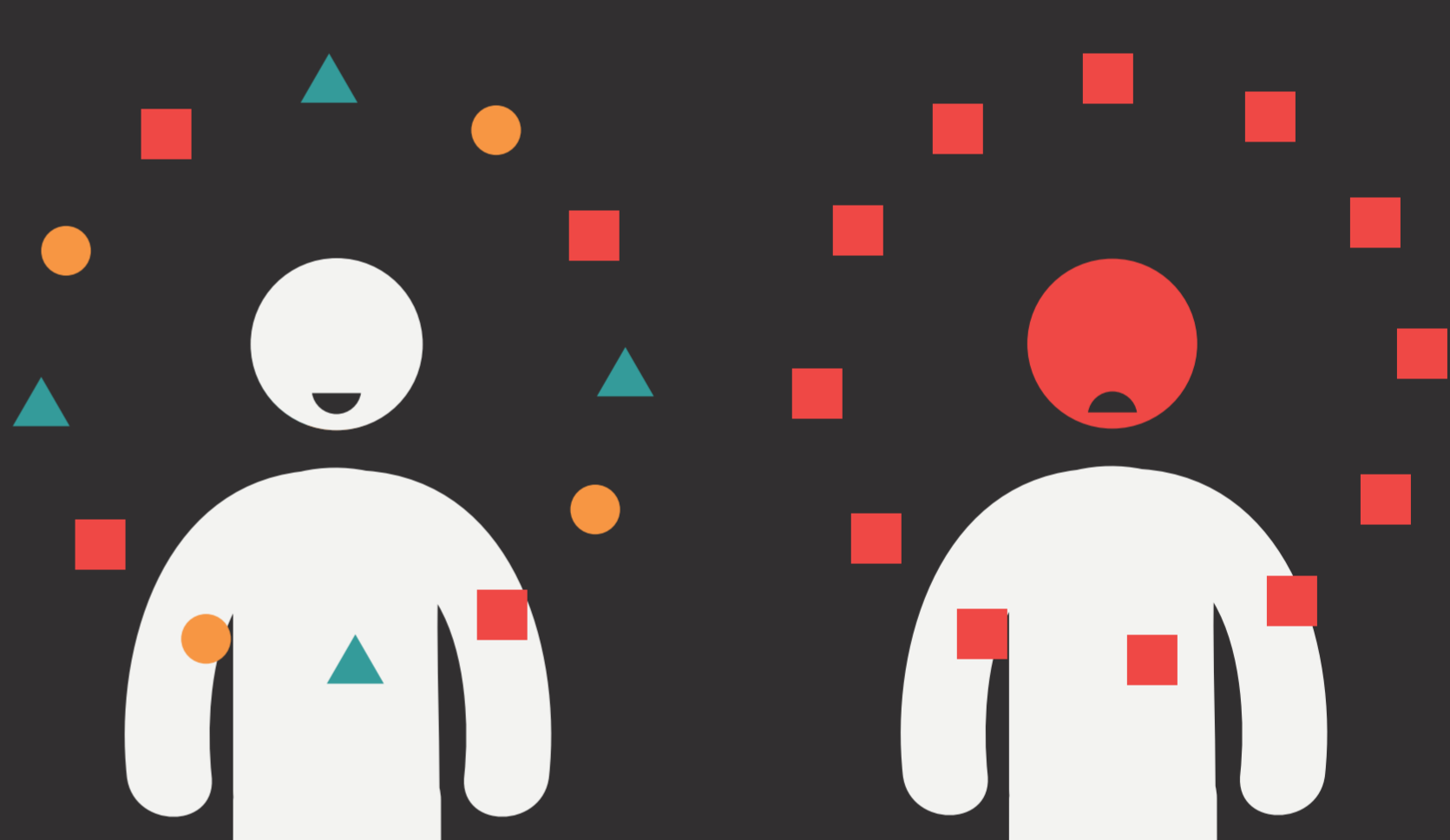
\*2 <http://www.risflecting.at/konzept#chapter-2>



angelehnt an: <http://www.risflecting.at/konzept#chapter-2>



Das Experimentieren mit Rauschzuständen im Jugendalter ist nicht negativ zu bewerten und kann als jugendtypisches Verhalten gesehen werden. Für die Entwicklung von Jugendlichen können Rauscherfahrungen von entlastender Bedeutung sein und als Bewältigungsstrategie im Umgang mit den Herausforderungen des Erwachsenwerdens dienen. Erlernte Handlungsweisen und Normen werden hinterfragt und Risikosituationen eingegangen.



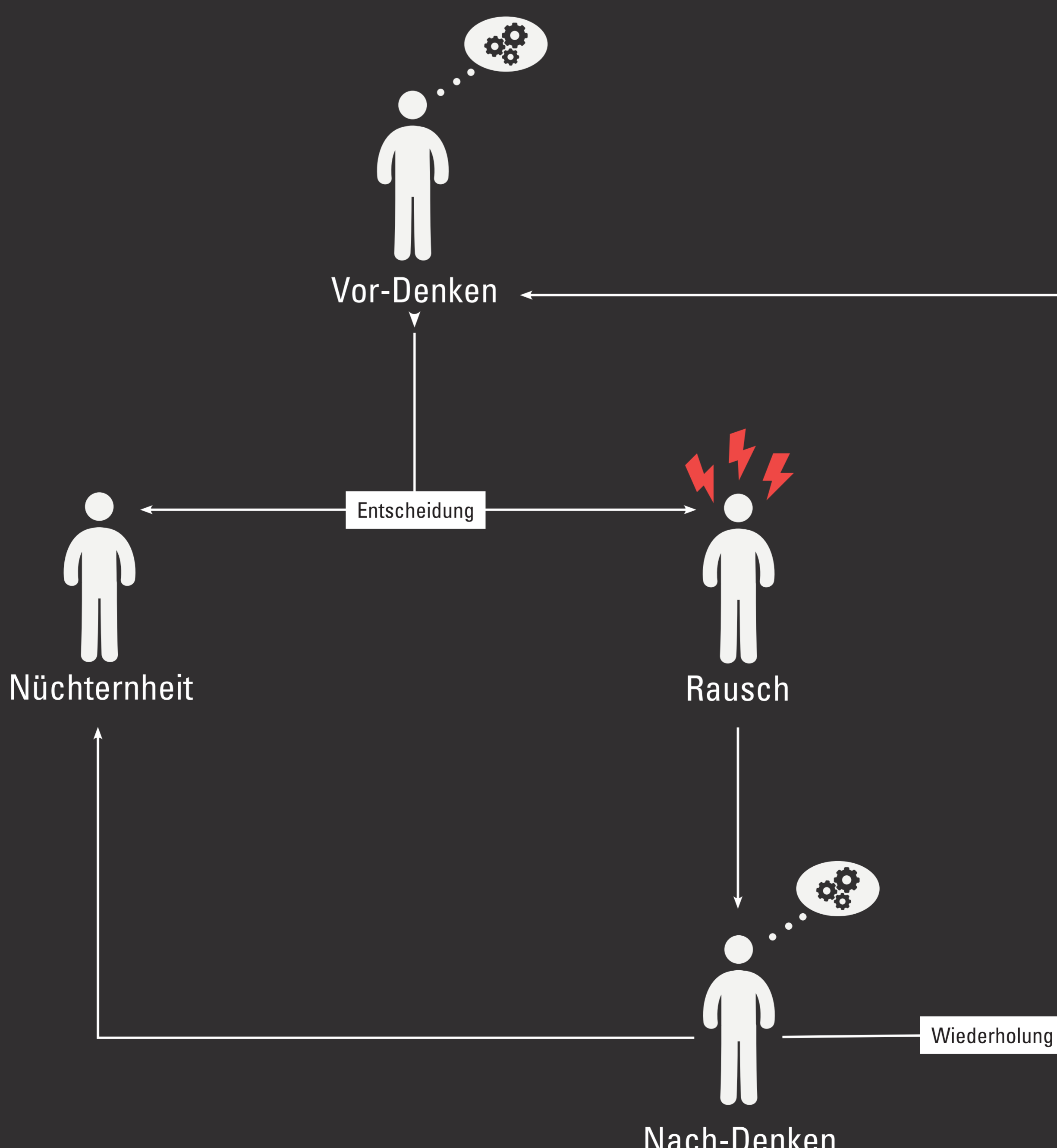
## BEDÜRFNIS & GEFÄHRDUNG

Das Erreichen eines bestimmten Rauschzustandes ist spätestens dann als gefährdend einzustufen, wenn dies mehr oder weniger das **einzige Mittel** ist, um bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen oder negativen Gefühlen zu entfliehen. Die Handlung wird trotz sozialer und gesundheitlicher Schädigungen ständig und ohne zeitliche Begrenzung wiederholt. Andere Ressourcen wie Freunde/Hobbies/Familie werden kontinuierlich vernachlässigt oder durch das Rauschmittel ersetzt.

## RISIKOKOMPETENZ: RAUSCH UND RÜCKKEHR

Um die Risiken bei den unterschiedlichsten Rausch-Experimenten gering zu halten und Schäden für sich selbst und andere zu verhindern, muss der Umgang mit Rausch und Risiko erlernt werden. Ziel ist ein gesundes Verhältnis zum eigenen Risikoverhalten bzw. eine Risikokompetenz. So sollte vor und nach dem Rauscherlebnis nach-

gedacht und reflektiert werden (z.B. Fragen stellen: Wie geht es mir heute? In welchem Umfeld befinde ich mich? Vertraue ich den Personen um mich herum? Wie habe ich mich in dem Rauschzustand verhalten?). Dies bildet die Grundlage für Entscheidungen für oder gegen das Eingehen eines Rauschzustandes.



**RAUSCH UND RISIKO SIND ALLGEGENWÄRTIG. OB, WIE UND WANN SICH DEM HINGEGEBEN WIRD, IST EINE EIGENVERANTWORTLICHE ENTSCHEIDUNG.**