



HIGH SEIN

Ein Aufklärungsbuch

Jörg Böckem · Henrik Jungaberle
mit Immanuel Jork · Julia Kluttig
und Kathrine Ulfbæk Nielsen
Mit Fotos von Fabian Hamnerl

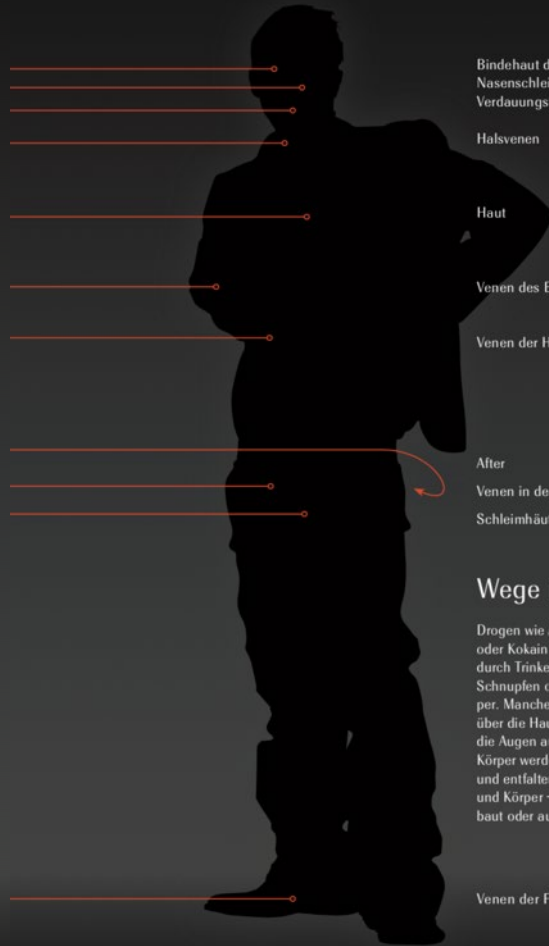
ROGNER & BERNHARD

»Alle Dinge sind Gift, und nichts ist
ohne Gift; allein die dosis machts,
daß ein Ding kein Gift sei.«

Paracelsus (1493–1541), Arzt und Naturforscher

»Die Gefahren des Drogenkonsums
können genauso groß sein wie die
Gefahren in anderen Lebensbereichen.
Es gibt keinen nennenswerten Unter-
schied zwischen Reiten und Ecstasy.«

David Nutt (*1951), Drogenforscher und bis 2009 Vorsitzender
des Drogensachverständigenrats der britischen Regierung



Bindehaut der Augen
Nasenschleimhäute
Verdauungstrakt & Atmungsapparat

Halsvenen

Haut

Venen des Ellenbogens

Venen der Hände

After

Venen in der Leiste

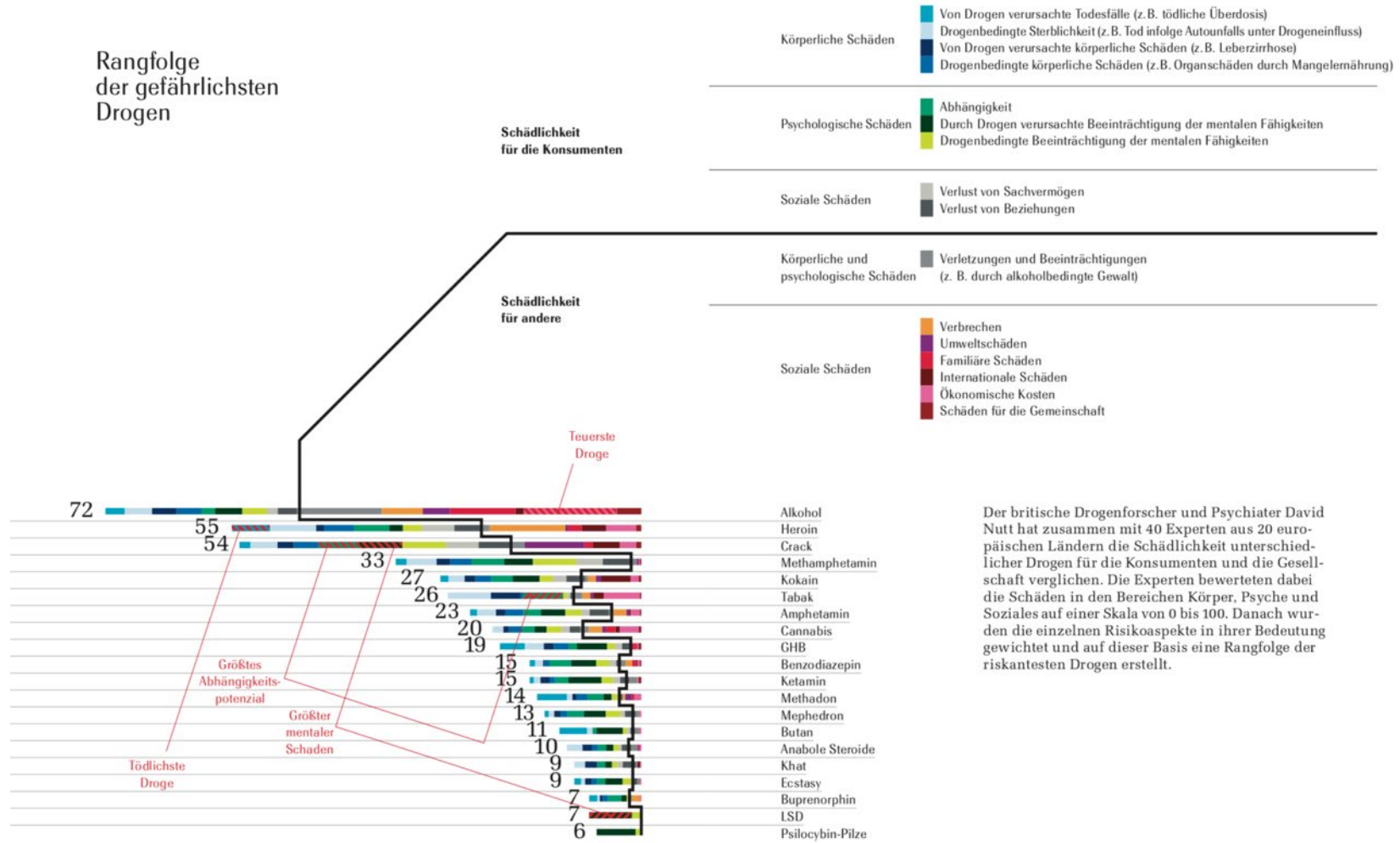
Schleimhäute der Genitalien

Wege in den Körper

Drogen wie Alkohol, Nikotin, Cannabis oder Kokain kommen üblicherweise durch Trinken, Schlucken, Einatmen, Schnupfen oder Spritzen in den Körper. Manche Drogen können auch über die Haut, die Schleimhäute und die Augen aufgenommen werden. Im Körper werden sie verstoffwechselt und entfalten ihre Wirkung in Gehirn und Körper – um dann wieder abgebaut oder ausgeschieden zu werden.

Venen der Füße

Rangfolge der gefährlichsten Drogen



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.



Die körperliche Seite positiver Rauscherfahrungen

Einige Substanzen können Schmerzen dämpfen und vorübergehend die Leistungsfähigkeit und Fitness steigern. Dazu gehören zum Beispiel Opiate, Cannabis und Kokain. Insgesamt fällt die Kosten-Nutzen-Bilanz vieler Drogen auf der körperlichen Seite jedoch nicht so gut aus, Nebenwirkungen und Risiken überwiegen.

Die psychologische Seite positiver Rauscherfahrungen

Drogen können das Gefühlsleben verändern oder die eigenen Gefühle überhaupt erst wahrnehmbar machen. Cannabis entspannt nach einem langen Tag genauso wie das Feierabendbier. Eine gut gestaltete MDMA-Erfahrung kann einem klarmachen, welche Menschen wichtig sind und was einem guttut und was nicht. Drogen können Euphorie auslösen und Ängste zeitweilig verschwinden lassen, sie können unser Leben bereichern und uns voranbringen – wenn man umsichtig mit ihnen umgeht. Daneben gibt es noch zahlreiche andere psychische Funktionen von Rauschmitteln. Dazu gehört zum Beispiel auch sexuelle Enthemmung.

Die soziale Seite positiver Rauscherfahrungen

Einige Drogen haben eine prosoziale Wirkung, das bedeutet, sie können den Kontakt zwischen Menschen vereinfachen und intensivieren. Dafür ist Sascha, der getrunken hat, um lockerer zu werden und Mädchen ansprechen zu können, ein gutes Beispiel. Lockerheit und Freiheit nur durch Alkohol? Nein, aber der Alkohol kann Impulse geben, die jeder dann über den Moment hinaus umsetzen muss, auch ohne Alkohol.

Die Integration der Rauscherfahrungen ist eine lebenslange Aufgabe, deren Gelingen durch negative Lebensumstände erschwert oder sogar verhindert werden kann. Eine 2014 veröffentlichte Studie mit 600 Cannabiskonsumenten zwischen 18 und 30 zeigt, dass die Stärke der Droge (gemessen als Konzentration des Wirkstoffs THC) kaum Einfluss auf die Entwicklung von Abhängigkeit hatte. Was das Pottrauchen der Studienteilnehmer aber stark beeinflusste, waren finanzielle Schwierigkeiten und psychische Probleme – sie kiffen mehr und häufiger, wenn sie sich belastet fühlten. Genau das ist aber risikoreich, da Probleme so verdrängt statt gelöst werden.

Ob Drogen zum Motor oder zur Bremse für die eigene Entwicklung werden, hängt davon ab, wie bewusst, kontrolliert und intelligent konsumiert wird, auf welche Weise die positiven Erfahrungen verarbeitet und aus negativen Konsequenzen gezogen werden und wie körperliche, psychische oder soziale Schäden ausgeglichen oder behoben werden können. Eine wichtige Rolle spielen dabei Motive und Ziele, also die Frage, zu welchem Zweck und in welchen Situationen nehme ich Drogen; das soziale Umfeld, also die Familie und der Freundeskreis und diejenigen, mit denen ich Drogen nehme; das biologische Rüstzeug, also die eigene Körperchemie sowie die Anzahl und Art der Reize, mit denen wir Menschen unser Gehirn unabhängig von Rauscherfahrungen trainieren. Hier ist wichtig,

Was dürfen wir trinken, sieben Tage lang?

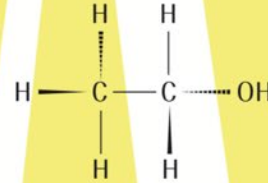
Obergrenzen für
verantwortungsvollen
Alkoholkonsum



In der »TrinkBar« treffen sich Max und Lisa, Manuel und Katharina, Pete und Lara und schenken sich dort eine laut WHO, der Weltgesundheitsorganisation, gerade noch vertretbare Tagesration Alkohol ein. Die Männer vertragen anderthalb Mal so viel wie die Frauen.

Max hat am Ende des Abends 0,3 l vom offenen Roten getrunken, während es Lisa bei einem 0,2 l-Glas belässt. Manuel und Katharina bevorzugen Bier; beide haben je einen halben Liter intus. Manuel gönnt sich kurz vor dem Nachhausegehen noch ein kleines Pils. Lara hat nach drei Kurzen genug. Pete bestellt noch den vierten und den fünften Wodka. Den letzten leert er aber nur zur Hälfte, genug ist laut WHO genug. Na, dann bis morgen? Nein, nicht unbedingt: Mindestens ein bis zwei Tage in der Woche machen die Freunde eine Alkohol-Pause – auf Empfehlung der britischen Ärztereinigung.

Alkohol



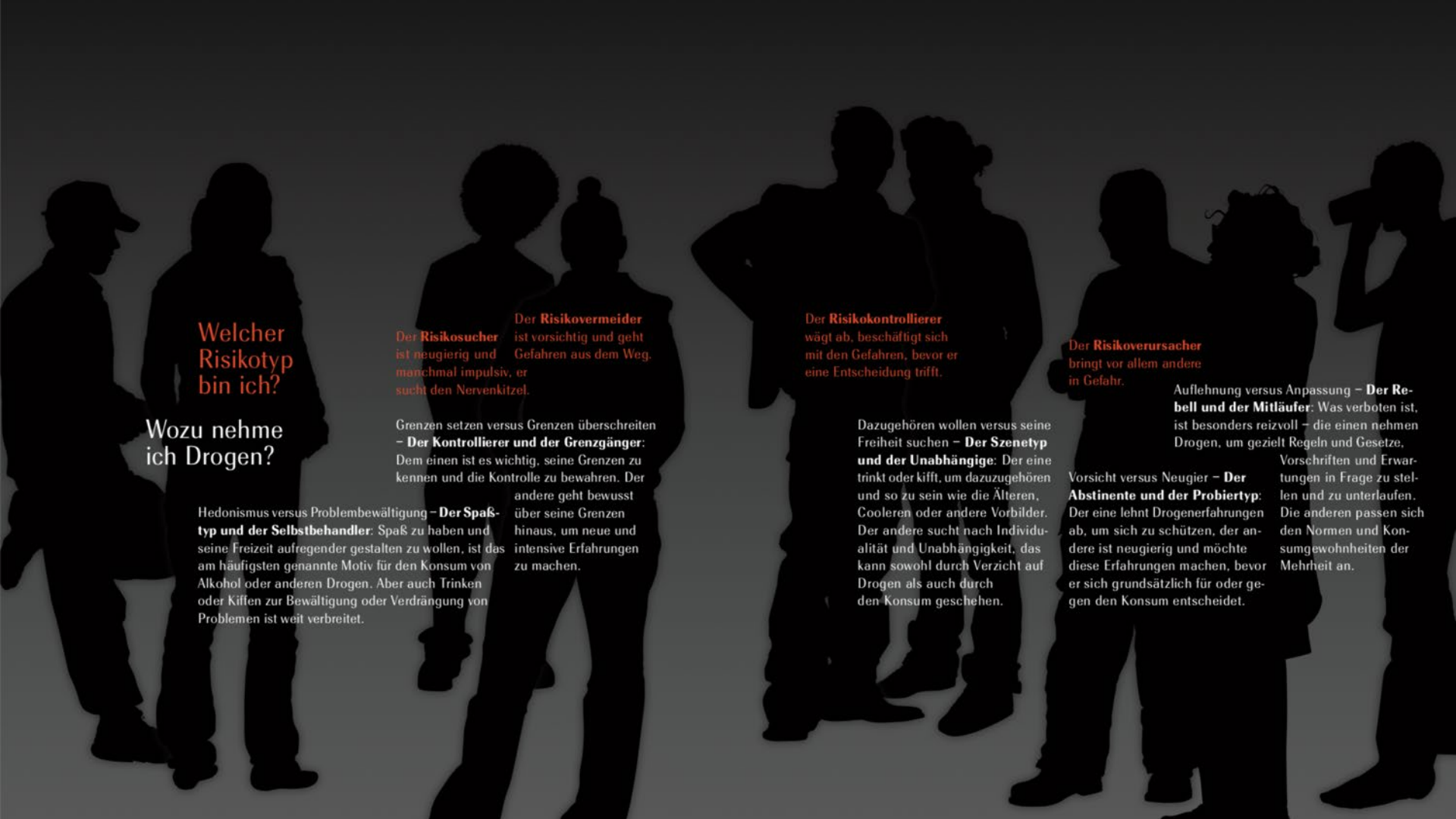
Alkoholische Getränke sind seit Jahrtausenden fester Bestandteil der westlichen Kultur. In der islamischen Welt ist der Konsum von Alkohol nicht so verbreitet. In Saudi-Arabien ist der Besitz von Alkohol verboten, und der Handel kann mit dem Tod bestraft werden. Alkohol wird in seiner Reinform als Ethanol bezeichnet und in der Chemie mit EtOH abgekürzt. Ethanol wird hauptsächlich für die Trinkalkoholproduktion verwendet und ist Bestandteil in beispielsweise Wein, Bier, Likör und Schnaps. Neben der Verwendung als Rausch- und Genussmittel wird Ethanol auch in der Medizin und Industrie verwendet. Herstellung von Trinkalkohol: Gärung – Ein biochemischer Prozess, bei dem Kohlenhydrate zu Ethanol und Kohlenstoffdioxid abgebaut werden, so entstehen Bier, Wein und Sekt. Destillation – Ein chemischer Vorgang, bei dem Wasser entzogen wird, um den Alkoholgehalt zu erhöhen. Das gilt für verschiedene

Schnäpse, beispielsweise Wodka. Daneben gibt es Mischungen aus verschiedenen Inhaltsstoffen, wie Liköre, die aus Früchten oder Kräutern hergestellt werden, oder Cocktails und branntweinhaltige Getränke wie Alcopops.

Konsumformen Alkohol wird in der Regel getrunken und gelangt schnell in den Blutkreislauf. Die Alkoholkonzentration im Blut wird in Promille angegeben. Der Körper baut etwa 0,1 Promille pro Stunde ab. Die Zeit, bis man wieder nüchtern ist, kann also relativ leicht errechnet werden. Der Alkoholgehalt eines Getränks wird in Volumenprozent (Vol. %) angegeben. Für den Verkauf gelten in Deutschland unterschiedliche Altersgrenzen: Bier, Wein, Sekt ab 16 Jahre · Schnaps ab 18 Jahre · Branntwein und Alcopops ab 18 Jahre

Wirkung und Risiken Aus pharmakologischer Perspektive ist Alkohol ein Zellgift mit einem hohen Abhängigkeitspotenzial. Es kann bereits in kleinen Mengen bei Kindern und Jugendlichen Schäden anrichten. Alkohol stimuliert die GABA-Rezeptoren und hemmt die NMDA-Rezeptoren im Gehirn. Bei Alkoholkonsum wird außerdem die Ausschüttung von Dopamin im Nucleus accumbens erhöht. Dosisabhängig steigert Alkohol die Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke.

Dadurch wird die Entstehung von Nervenkrankheiten begünstigt. Der Körper braucht bestimmte Enzyme zum Abbau des Alkohols. Diese stellt er erst dann vermehrt her, wenn häufiger eine größere Menge Alkohol getrunken wurde. Für Kinder und Jugendliche ist die Gefahr einer Vergiftung deshalb größer. Mögliche Wirkungen von Alkohol sind: · Entspannung und Enthemmung, gesteigertes Redebedürfnis · Reduzierung von Ängsten · bei hoher Dosierung Müdigkeit, Verlust der Kontrolle über Gliedmaßen und Sprachfähigkeit, Verlust der Impulskontrolle und Inkontinenz · gesteigerte, bei hoher Dosierung verringerte Libido · bei riskantem Konsum Schädigung des Gehirns, der inneren Organe, besonders der Leber, und des Nervensystems · Konzentrationsschwäche und Gedächtnisverlust · starke psychische und körperliche Abhängigkeit mit Entzugs-symptomen wie Zittern, starkem Schwitzen, erhöhtem Pulsschlag und



Welcher Risikotyp bin ich?

Wozu nehme ich Drogen?

Hedonismus versus Problembewältigung – **Der Spaßtyp und der Selbstbehandler**: Spaß zu haben und seine Freizeit aufregender gestalten zu wollen, ist das am häufigsten genannte Motiv für den Konsum von Alkohol oder anderen Drogen. Aber auch Trinken oder Kiffen zur Bewältigung oder Verdrängung von Problemen ist weit verbreitet.

Grenzen setzen versus Grenzen überschreiten – **Der Kontrollierer und der Grenzgänger**: Dem einen ist es wichtig, seine Grenzen zu kennen und die Kontrolle zu bewahren. Der andere geht bewusst über seine Grenzen hinaus, um neue und intensive Erfahrungen zu machen.

Der **Risikosucher** ist neugierig und manchmal impulsiv, er sucht den Nervenkitzel.
Der **Risikovermeider** ist vorsichtig und geht Gefahren aus dem Weg.

Dazugehören wollen versus seine Freiheit suchen – **Der Szenetyp und der Unabhängige**: Der eine trinkt oder kifft, um dazuzugehören und so zu sein wie die Älteren, Cooleren oder andere Vorbilder. Der andere sucht nach Individualität und Unabhängigkeit, das kann sowohl durch Verzicht auf Drogen als auch durch den Konsum geschehen.

Der **Risikokontrollierer** wägt ab, beschäftigt sich mit den Gefahren, bevor er eine Entscheidung trifft.

Der **Risikoverursacher** bringt vor allem andere in Gefahr.

Vorsicht versus Neugier – **Der Abstinente und der Probiertyp**: Der eine lehnt Drogenerfahrungen ab, um sich zu schützen, der andere ist neugierig und möchte diese Erfahrungen machen, bevor er sich grundsätzlich für oder gegen den Konsum entscheidet.

Aufflehnung versus Anpassung – **Der Rebell und der Mitläufer**: Was verboten ist, ist besonders reizvoll – die einen nehmen Drogen, um gezielt Regeln und Gesetze,

Vorschriften und Erwartungen in Frage zu stellen und zu unterlaufen. Die anderen passen sich den Normen und Konsumgewohnheiten der Mehrheit an.





Kleine Drogen-Kochstunde

- Planung** **Sorge für eine passende Gelegenheit:** Geht es um Zweisamkeit? Um einen Abend allein in den eigenen vier Wänden? Oder um eine Party? Bei der Vorbereitung spielen diese Fragen eine wichtige Rolle. Im letzten Fall ist es zum Beispiel wichtig, die passenden Menschen um sich zu haben.
- Such dein Rezept aus:** Welches Gericht möchtest du zubereiten, etwas Altbewährtes oder eine originelle, neue Kreation? Und – entspricht das Rezept auch deinen Kochkünsten?
- Plane den Einkauf:** Wo sind die Zutaten erhältlich, kannst du dem Händler vertrauen? Sind sie hochwertig und frisch – und bezahlbar?
- Sorge für die passenden Küchengeräte:** Was nützen dir die besten Zutaten, wenn du sie nicht schneiden, portionieren und zubereiten kannst?
- Zubereitung** **Wiege und miss die Zutaten genau ab!** Das ist entscheidend für das Gelingen des Gerichts. Beginne mit kleinen Mengen – zu viel Salz hat noch jedes Essen ruiniert, Nachsalzen funktioniert fast immer.
- Bereite das Gericht zu** und portioniere es: Manche Gerichte bestehen aus einer oder wenigen Zutaten, die leicht zusammenzufügen sind, andere sind komplexer. Bereite die Portionen so vor, dass jeder weiß, was und wie viel für ihn bestimmt ist. Lass dir bei der Zubereitung eventuell von jemandem mit Erfahrung helfen.
- Decke den Tisch** und gestalte den Raum, in dem du deine Gäste empfängst: Was ist ein tolles Gastmahl ohne einen festlichen Rahmen oder einen ansprechend gestalteten Raum?
- Genuss** **Nimm dir Zeit**, bewusst zu genießen: Aufmerksamkeit steigert den Genuss! Die Freude am Geschmack dieser besonderen, intensiven Mahlzeit, die du zubereitet hast, leidet, wenn man sie gedankenlos runterschlingt.
- Reden bei Tisch:** Hier sind die Menschen sehr verschieden. Für manche vermindert das Reden bei Tisch den Genuss, andere mögen es. Das sollte jeder für sich selbst herausfinden.
- Mobiltelefone ausschalten:** Ständig auf das Smartphone zu starren kann einen Abend ruinieren und die Freude an der Mahlzeit verderben. Die Aufmerksamkeit sollte unbedingt dem Essen gelten und den Menschen, die mit am Tisch sitzen.
- Abwasch** **Reden nach dem Essen:** Auch hier sind die Menschen sehr verschieden, die meisten sind jedoch der Auffassung, dass eine Unterhaltung nach einem guten Essen dazugehört und den Abend abrundet: War die Mahlzeit gelungen, was soll das nächste Mal noch besser gemacht werden? Was hat am besten geschmeckt?
- Führe dein eigenes Kochbuch:** Die meisten Menschen vergessen schnell, was und wie viel sie gegessen haben, was ihnen besonders gut geschmeckt hat oder schwer im Magen lag und auch, welcher Gast besser nicht wieder eingeladen wird. Hier hilft es, die wichtigsten Erkenntnisse in einem Kochbuch zu notieren. Dann wird es das nächste Mal noch besser schmecken!







Der Drogenforscher Joachim Eul befragte Anfang der 2000er Jahre rund 1600 Partybesucher nach der Auswirkung unterschiedlicher Drogen auf ihre Sexualität im Vergleich zum nüchternen Zustand. Die Highs verschiedener Drogen hatten bei dieser sehr konsum-erfahrenen Zielgruppe sehr unterschiedliche Effekte.


Kondomgebrauch
 extrem selten
 seltener als sonst
 wie immer

Legende

- stark vermindert
- etwas vermindert
- wie nüchtern
- etwas erhöht
- stark erhöht
- extrem erhöht

Drogen und Sex: Was wirkt wie?



Wo kann ich ungestört kiffen?

Weltweite Cannabisgesetzgebung

- (Faktisch) legal
- Illegal, aber entkriminalisiert
- Illegal, aber meistens ohne Strafverfolgung
- Illegal

Der Verkauf von Cannabis ist in Kolumbien nicht gestattet, bis zu 22 Gramm für den persönlichen Gebrauch sind jedoch zulässig. Außerdem darf man bis zu 20 Pflanzen für den Eigenbedarf züchten.

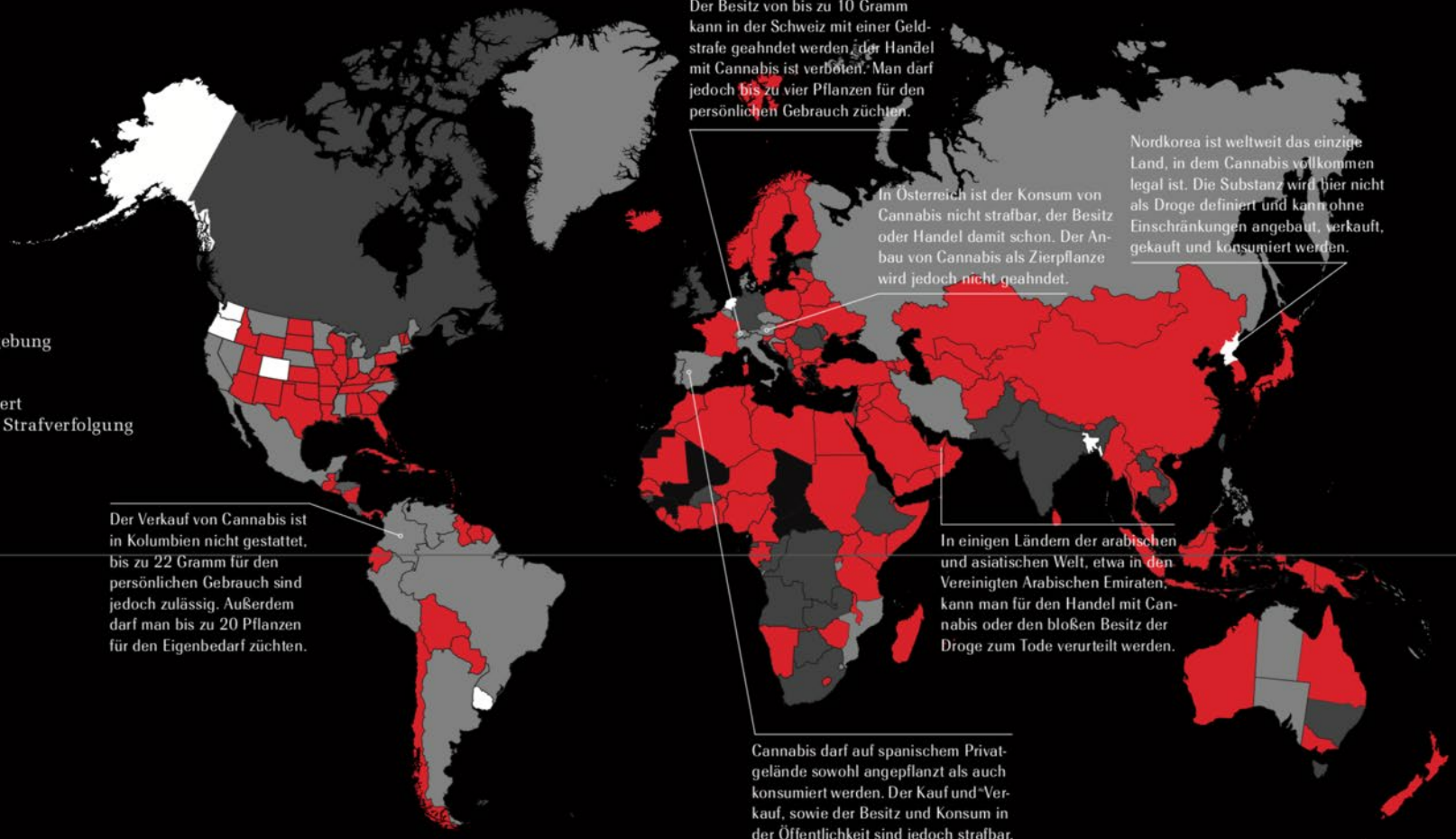
Der Besitz von bis zu 10 Gramm kann in der Schweiz mit einer Geldstrafe geahndet werden, der Handel mit Cannabis ist verboten. Man darf jedoch bis zu vier Pflanzen für den persönlichen Gebrauch züchten.

In Österreich ist der Konsum von Cannabis nicht strafbar, der Besitz oder Handel damit schon. Der Anbau von Cannabis als Zierpflanze wird jedoch nicht geahndet.

Nordkorea ist weltweit das einzige Land, in dem Cannabis vollkommen legal ist. Die Substanz wird hier nicht als Droge definiert und kann ohne Einschränkungen angebaut, verkauft, gekauft und konsumiert werden.

In einigen Ländern der arabischen und asiatischen Welt, etwa in den Vereinigten Arabischen Emiraten, kann man für den Handel mit Cannabis oder den bloßen Besitz der Droge zum Tode verurteilt werden.

Cannabis darf auf spanischem Privatgelände sowohl angepflanzt als auch konsumiert werden. Der Kauf und Verkauf, sowie der Besitz und Konsum in der Öffentlichkeit sind jedoch strafbar.





Wie kann ich
mein High positiv
beeinflussen?

Droge

Art (stimulierend, beruhigend oder halluzinogen), Dosis, Reinheit, Konsumform (Rauchen, Essen, Spritzen...)

Set

Persönliche Ausgangslage: genetische Veranlagung, Stimmung, Witterung, Erwartung, Motive und Vorbereitung

Setting

Ort, an dem das High erlebt wird, anwesende Personen, Tageszeit, Licht, Musik, Atmosphäre usw.

Die Summe aller Highs hat einen langfristigen Einfluss auf uns. Die Häufigkeit (wie oft?) und die Funktion (wozu?) dieser Highs entscheiden über positive oder negative Auswirkungen auf unser Leben.

Das
High

Eine einzigartige Veränderung von Wahrnehmung, Denken, Fühlen, Zeit- und Raumgefühl über einen kurzen Zeitraum (Sekunden bis mehrere Tage)



Am Ende

www.joerg-boeckem.de
www.facebook.com/highsein/

Ein Aufklärungsbuch zu einem Thema, das in der Öffentlichkeit extrem umstritten ist. Von Autoren mit teilweise sehr unterschiedlichen Erfahrungen. Keine leichte Sache. Unsere Herangehensweise war es, beispielhafte Einzelfälle mit allgemeinen Informationen zu verknüpfen und so idealerweise zum Nachdenken anzuregen, Unterschiede herauszuarbeiten, Vorsicht und Selbstwahrnehmung zu fördern und den Umgang mit Gefahren zu verbessern.

Jörg Böckem
Lass mich
die Nacht
überleben
Mein Leben als Journalist
und Junkie

WILLKOMMEN - LESUNG JÖRG BÖCKEM



















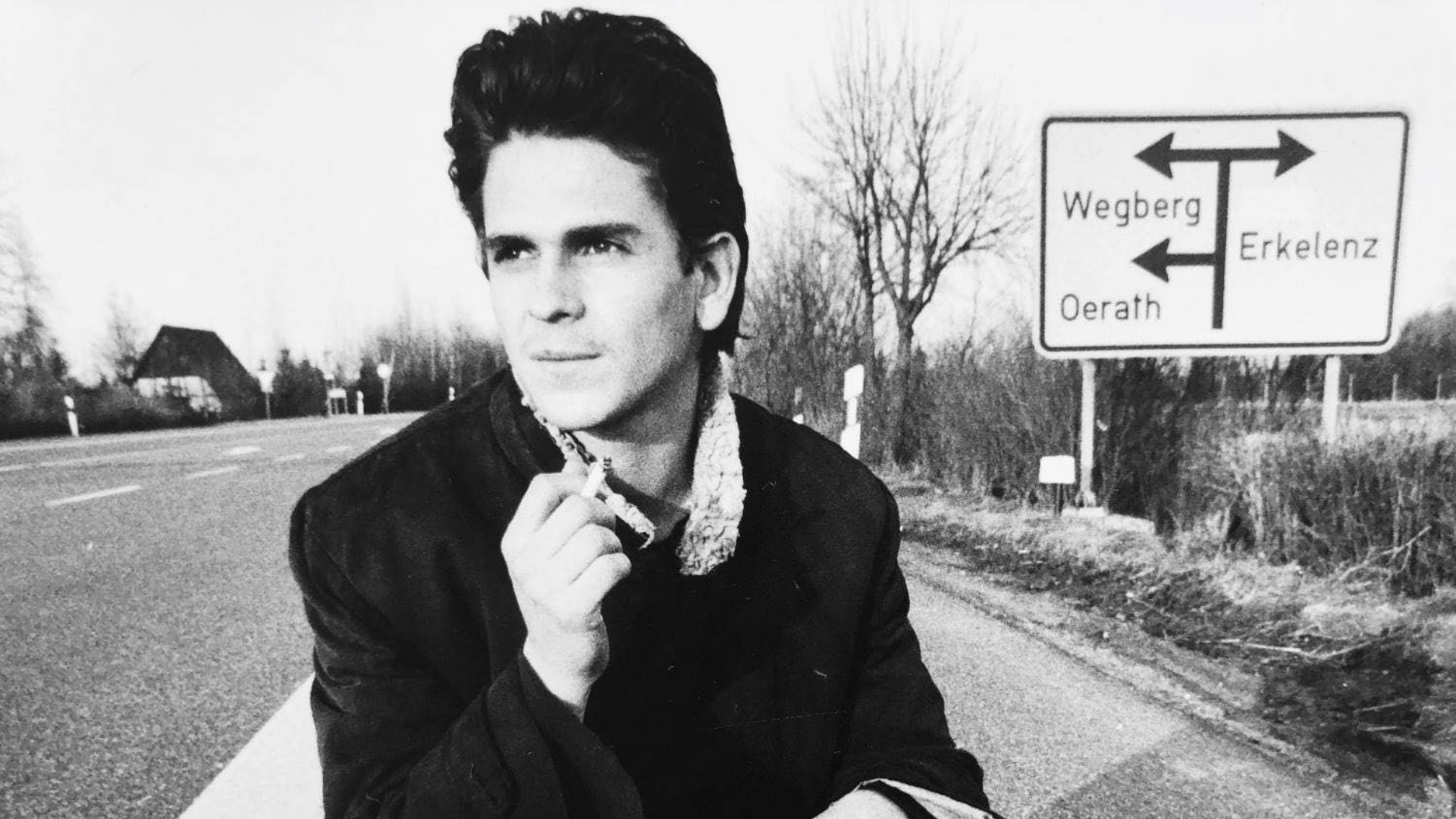








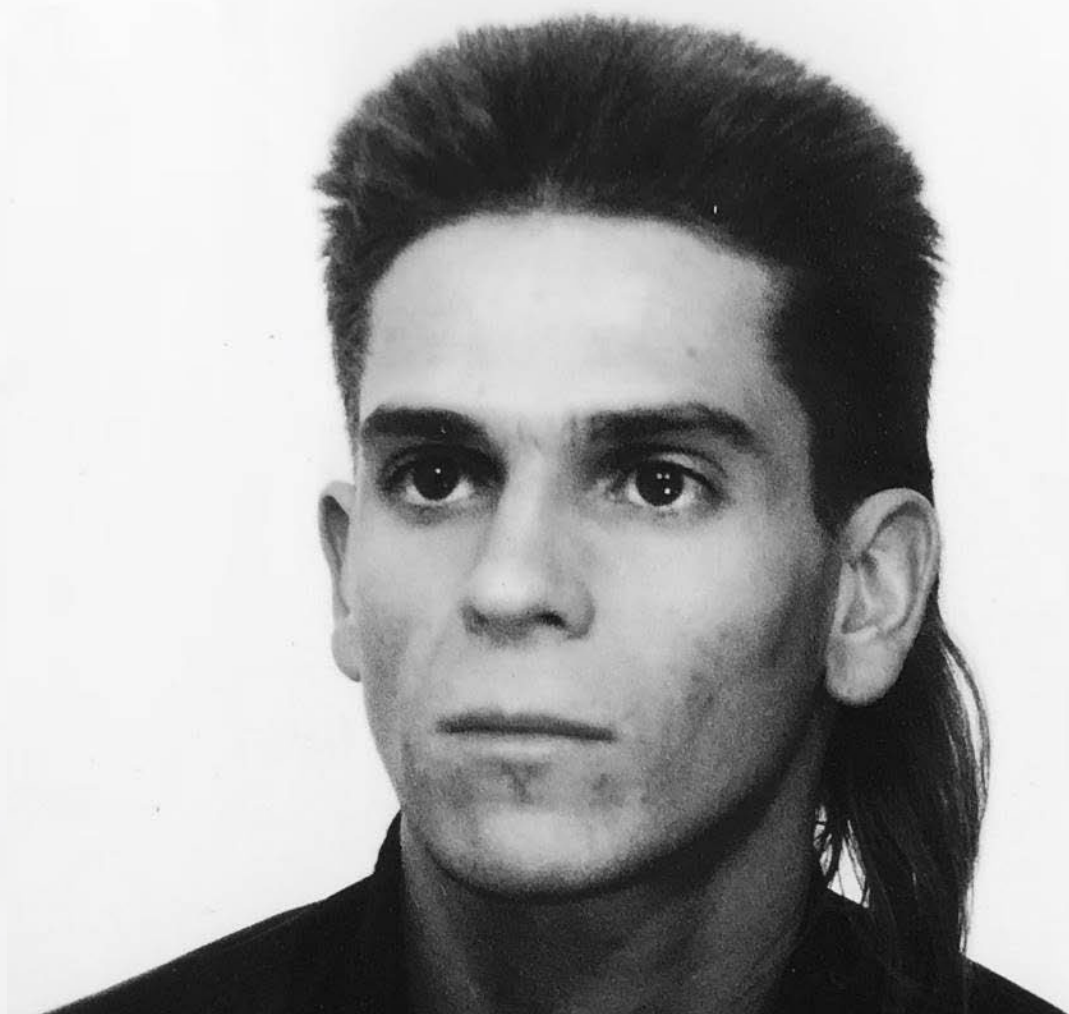




Wegberg

Oerath

Erkelenz

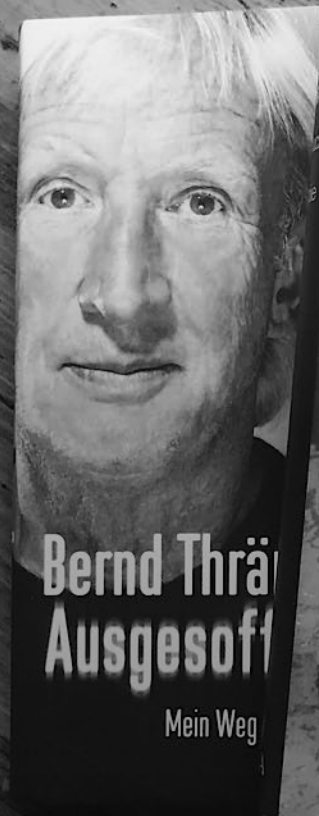












**Bernd Thrän
Ausgesofft**

Mein Weg

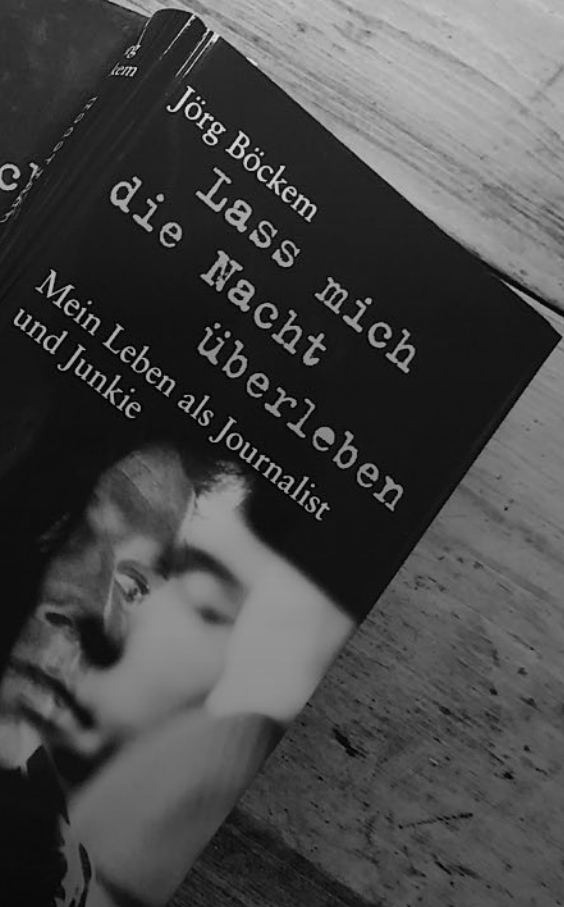


jörg
böckem
**freitags
gift**
tagebuch
einer
therapie

DVA



Jörg Böckem
**„Danach
alles an**



Jörg Böckem
**Lass mich
die Nacht
überleben**
Mein Leben als Journalist
und Junkie

www.joerg-boeckem.de
www.facebook.com/highsein/