

Berausende Aussichten Aufbruch zu einer neuen Präventionskultur

Peter KOLER*

Zusammenfassung

Kulturhistorisch gesehen gibt es praktisch in jeder Gesellschaft den mehr oder weniger ritualisierten Konsum von berauschenden Substanzen. Doch auch andere Methoden waren weit verbreitet, um über Bewegung (Tänze), religiöse Zeremonien, Atemtechniken und Meditationsübungen dem menschlichen Bedürfnis nach Rausch, Ekstase und Transzendenz nachzukommen. Um die Routine des Alltags zu verlassen und den berauschenden Flow und Kick zu erfahren, werden auch von Menschen westlicher moderner Gesellschaften nicht nur psychoaktive Substanzen eingenommen, sondern es wird auch geboardet, geklettert, gejoggt, getanzt, gebikt, gechattet und gespielt.

Der vorliegende Text liefert Reflexionen und Handlungsansätze um für den Wunsch nach Überschreitung des Alltags Wege und Formen zu finden, die nicht nur vom Risiko her abschätzbar, wenig gesundheitsschädlich und nicht verboten sind, sondern die das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen formen sowie das Zusammenleben und die wechselseitige Anerkennung stärken. Es wird für eine Neuorientierung der Suchtprävention plädiert.

Der folgende Text enthält keine Zahlen, keine grossen Statistiken, keine Bilder, keine Kurven, sondern einzig schriftlich festgehaltene Gedanken. Dies auch, weil die Theorie, die sich aus gelebter Erfahrung und dem Wissensaustausch mit anderen Menschen ergibt, manche Phänomene umfassender versteht als die quantitative Datenerfassung und die darauf gestützten Hypothesen zur Wirklichkeit.

Die folgenden Überlegungen sind nicht nur geprägt vom beruflichen Werdegang des Verfassers, der fast 10 Jahre lang im klinischen Bereich als Psychologe mit abhängigen Menschen gearbeitet hat und seit dem Jahr 2001 die Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung in Südtirol leitet, sondern auch von seinem Lebensumfeld: Genuss und Sucht liegen im Weinland Südtirol eng nebeneinander. Das Land bietet Entfaltungs-, Konflikt- und Berührungsraum für drei Sprachkulturen. Die Berge erlauben verschiedene Spielarten riskanter Verhaltensweisen, die zur Ausschüttung unterschiedlichster Körperdrogen beitragen, aber gleichzeitig auch den Sinn fürs Risiko schärfen und dem Eingehen von Risiken eine eigene Dimension geben.

*** Psychologe/Pädagoge, Leiter der Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung «Forum Prävention» in Bozen/Südtirol**

Utopie versus Apokalypse

Wenn man beginnt zukunftsvisionär zu denken und zu schreiben, ist es von Vorteil, sich zuerst einmal Gedanken darüber zu machen, was die Vision an sich ausmacht, welcher ethischen Grundsätze und welchen Menschenbildes sie sich bedient. Dies umso mehr wenn das visionäre Denken sich den Themen «Sucht», «Konsum von psychoaktiven Substanzen» und «Rausch» widmet. Themen, die in der Vergangenheit wie in der Gegenwart oft und gerne benutzt wurden bzw. werden, um ideologische und parteipolitische Interessen zu verfolgen.

Diese erste Aufgabe zu lösen hilft mir Juri Andruchowjtsch, der mögliche Vorstellungen über die Zukunft in seinem Buch «Mein Europa» in zwei grosse Dimensionen unterteilt. In einem utopischen Ansatz erweist sich Zukunft als Synonym für das «Bessere». Aus dieser Vorstellung heraus leiten sich all die Innovationen ab, die Verbesserungen, der technische und soziale Fortschritt, die schönen Gesten der Menschheitsbeglückter, die grossen geografischen Entdeckungen. Von dort kommen auch ausnahmslos alle Revolutionen, einschliesslich der sexuellen und erst recht derjenigen von 1968. Aber von dort kommt auch die lebensfrohe Idee eines neuen Europas als ein Elysium mit ewig grünen Parks ohne Grenzen und Konflikte, wo alle gutmütig, reich und tolerant sind.

Die andere Vorstellung vom Menschen in der Zeit ist eine apokalyptische. Hier wird die Vergangenheit eindeutig positiv wahrgenommen, sie ist das «verlorene Paradies». Die Zukunft hingegen ist das «Ende der Welt, die letzte Katastrophe, die letzte Abrechnung, der unaufhaltsame gesellschaftliche Niedergang.»

Dass Menschen, die in der Präventionsarbeit und in der Gesundheitsförderung tätig sind, gar nicht anders können, als sich an einer positiv besetzten, utopischen Zukunftsvision zu orientieren, sollte aus diesen Erläuterungen bereits klar werden. Hoffnung und Zuversicht sind die Motoren, die uns treiben. Daran ändert auch die Tatsache nichts, dass manche Präventionisten und Drogenfachleute die apokalyptische Vision bevorzugen und bis heute, aus welchen Gründen auch immer, Horrorszenarien entwerfen, die von der Parteipolitik gerne aufgenommen werden.

Das drogenpolitische Handeln der vorletzten italienischen Regierung (2001-06) war ein gutes Beispiel dafür. Unter Fini und Berlusconi ging es nicht um die fachliche Auseinandersetzung. Unter dem Leitsatz «Tutte le droghe fanno male» (Alle Drogen sind schlecht) wurde emotionalisiert, sensationalisiert und dämonisiert. Das Thema wurde von den Regierungsparteien vereinnahmt. Berater der Regierung waren einzelne Vertreter grosser abstinenzorientierter Therapiegemeinschaften, während die aus Fachleuten zusammengesetzte nationale Beratungskommission für Suchtfragen und der Koordinierungstisch «Staat-Regionen» nicht mehr einberufen wurden. Im letzten Regierungsmonat wurde auf fragwürdige Art und Weise eine gesetzliche Verschärfung der Strafen für KonsumentInnen eingeführt, mit der Konsequenz, dass sich z.B. die Zugriffe der Ordnungskräfte auf jugendliche KifferInnen erhöhten.

Ein Menschenbild im Hintergrund

Auch über das unsere Handlungen leitende Menschenbild nachzudenken ist wichtig und lohnenswert. Als illegale Drogen Ende der 60er Jahre unter kräftigem Zutun der Massenmedien zu einem stark emotionalisierten Thema wurden, lag der Schwerpunkt der suchtpreventiven Aktivitäten auf normativer Beeinflussung und Abschreckung. Damit verbunden war ein Menschenbild, das die zu schützenden Personen nicht als selbständige, potentiell vernünftige Subjekte ansah, sondern als Objekte, deren «unmoralische» Einstellungen bzw. Verhaltensweisen es mit allen Mitteln zu verändern galt. Wegsperrn und Ausgrenzen waren die gängigen Instrumente, um die drohende weitere Verwahrlosung der Jugendlichen zu bekämpfen.

Der professionelle Umgang wandelte sich – nicht zuletzt unter dem Einfluss des von der WHO propagierten umfassenden Gesundheitsförderungsansatzes – konsequent in eine demokratisch-emanzipatorische Richtung.

Menschen werden in ihrer konkreten Lebenslage akzeptiert, ihre persönliche Autonomie wird weniger in Frage gestellt und die letztendlichen Entscheidungen werden immer mehr ihnen selbst überlassen. Menschen werden heute vom Helfersystem weit stärker als Subjekte, im Sinne von Partnern, wahrgenommen, bei denen man die Fähigkeit fördern will, die eigenen Lebensbedingungen selbst aktiv zu verbessern, um die Wahrscheinlichkeit für eine Flucht in ausweichendes und selbstzerstörerisches Verhalten zu verringern. «Motivational Interviewing» ist ein gutes Beispiel dafür.

Laut dem österreichischen Präventionsforscher Alfred Uhl wurzelt das Selbstverständnis der modernen emanzipatorisch-demokratisch orientierten Suchtprevention nicht nur im offensichtlichen Scheitern des paternalistisch-kontrollierenden Präventionsansatzes, sondern auch in humanistisch geprägten demokratiepolitischen und ethischen Überzeugungen. Zentral in letzterem Sinn sind Wertfragen wie «Was darf die Gesellschaft tun?» und «Was muss sie tun?»¹

Präventionsarbeit bedient sich also eines Modells, das Akzeptanz, Toleranz und Verständnis fördert und den Menschen mit seinen zahlreichen Bedürfnissen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stellt. Präventive Massnahmen werden für die Menschen getroffen, nicht gegen sie. Präventionsarbeit soll dazu dienen, dass die Selbst- und Beziehungswirksamkeit der Einzelnen gesteigert wird, Möglichkeiten der Entspannung bekannt sind und angewendet werden und die stressfreien Alltagssituationen sich vermehren. Menschen sollen «so frei wie möglich» leben können und zu Entscheidungsfähigkeit, Selbständigkeit, Bindungsfähigkeit, Eigenverantwortlichkeit und kritischem Denken befähigt werden.²

So weit, so gut. All diese Haltungen werden geteilt, wenn es um gewisse Lebensbereiche geht, etwa um jene, in denen Menschen arbeiten, zur Schule gehen, mit ihren Familien und Lebenspartnern sind.

Die Geister scheiden sich, sobald die menschliche Selbstkontrolle auf dem Spiel steht, das Risiko gesundheitlich Schaden zu nehmen sich erhöht und PräventionistInnen sich mit der Lust nach Rausch, Flow und Transzendenz auseinandersetzen müssen. Etwa wenn es um Drogen geht, in letzter Zeit vermehrt auch um die legalisierten.

¹ Uhl, A. (2007)

² vgl. Koler, P. (2006)

Rausch, Ekstase, Entgrenzung

Doch der Reihe nach: Aus kulturhistorischen Untersuchungen und Schriften ist belegt, dass praktisch jede Gesellschaft – über den mehr oder weniger ritualisierten Konsum von berauschenden Substanzen, aber auch über Bewegung (Tänze), religiöse Zeremonien, Atemtechniken und Meditationsübungen – dem menschlichen Bedürfnis nach Rausch, Ekstase und Transzendenz nachzukommen versucht.³ Dass rauschhaftes Erleben Teil menschlichen Lebens ist, zeigt schon die Tatsache, dass der wesentliche lebensspendende Akt der Sexualität in der menschlichen Biologie als Rauscherlebnis angelegt ist.⁴

Konzentrieren wir uns einen Moment auf die psychoaktiven Substanzen. Als Drogenfachleute befinden wir uns zurzeit in einer Situation, in der es fast nicht mehr möglich ist, öffentlich die Position zu vertreten, dass ein Rausch ab und zu etwas durchaus Normales und Menschliches ist, geschweige denn, dass rauschhafte Zustände der Gesundheit dienlich sein können. Geht diese Entwicklung weiter, könnte sich die abstinenzorientierte Haltung auch durchsetzen, wenn es um den Konsum von Substanzen geht. Bei den «illegalisierten» Substanzen ist das seit etwa 100 Jahren so, für Tabak gilt es seit Kurzem, beim Alkohol scheint es zu beginnen – klarerweise bei einer schwachen Bevölkerungsgruppe, bei den Jugendlichen. Nur die Psychopharmaka bleiben interessanterweise von diesem Diskurs ausgespart.

Diese Entwicklung hängt wahrscheinlich auch damit zusammen, dass sich Experten und Medien regelmässig auf das unangepasste, nicht gelungene Verhalten konzentrieren. Vielleicht ist es bei Suchtfachleuten ja geradezu eine «Berufskrankheit», immer das Negative in den Mittelpunkt zu stellen, da man in der beruflichen Praxis hauptsächlich mit dem Scheitern, den Traumatisierungen, der Sucht und der Zerstörung zu tun hat. Als Experte sollte man aber so professionell sein, dass man das eigene in der Praxis Erlebte nicht zur allgemeinen kollektiven Wirklichkeit erhebt.

Ritualisierte Rauschräume

Auch wenn der problematische Umgang mit psychoaktiven Substanzen eines der grossen Probleme moderner Gesellschaften ist, kann der Wunsch nach Rausch nicht aus den Agenden der Präventionsarbeit gestrichen werden. Umso mehr, weil es genügend kommerzielle Anbieter gibt, die diesen Wunsch aufgreifen. Also begeben wir uns auf die Suche nach alternativen Sichtweisen, etwa bei risikoreichen Verhaltensweisen in anderen Lebensbereichen wie dem Bergsport. «Bekennen wir uns dazu», schreibt der Alpinist Luis Töchterle, «das Risiko zu optimieren. Wer maximales Risiko sucht, ist dumm und bald tot. Wer maximale Sicherheit sucht, ist scheinot. Denn Risiko gehört zum Leben. Leben ist Risiko.»⁵ Denn die Alternative zu dem eben beschriebenen Ansatz wäre, mit der vom Schriftsteller Robert Menasse so treffend formulierten Kernfrage zu arbeiten: «Wie muss eine Welt beschaffen sein, dass wir sie nüchtern zumindest ertragen, und wäre eine solche Welt überhaupt wünschenswert?»

³ Legnaro, A. (2000); Sterneck, W. (2003)

⁴ Koller, G. (2006)

⁵ Töchterle, L. (1984)

Was Erwachsene und Jugendliche – bestenfalls eingebettet in einem Generationendialog – in einer hedonistischen Welt zu lernen haben, ist eine tiefere (spirituelle) Dimension des Rausches, seine Einbettung in Rituale und soziale Netze, seine Reflexion im Alltag. Und es gibt sie, vorsichtige Versuche, ritualisierte Rauschräume zu schaffen, eine Rauschpädagogik zu etablieren. Gerald Koller ist mit seinem Risflecting-Ansatz einer der Vorreiter dieser Bewegung.⁶

Das Rauschtrinken bei jungen Menschen, oder Komasaufen, wie es im Deutschen so abwertend sensationell bezeichnet wird – und so wieder eine neue Möglichkeit liefert, ein weiteres negatives Bild über Jugend entstehen zu lassen –, kann unter diesem Aspekt auch als eine von unausgesprochenen bzw. unerfüllten Bedürfnissen geleitete «Modeerscheinung» betrachtet werden. Es ist auch als eine Gegenbewegung zur Übertreibung unserer Generation bezüglich Leistung und Erfolg zu verstehen, als Gier nach mehr bis zur Selbsterstörung zu verstehen. Dahinter steht auch der Versuch von allein gelassenen jungen Menschen, dem Wunsch nach Entgrenzung eine Erfahrung zu geben. Es kann als Spiegel eines «Zeitgeists der Getriebenen» verstanden werden, der nicht nur vorübergeht und andere Erscheinungsformen annehmen wird, sondern der auch beeinflussbar ist.

Drogenmündigkeit

Nur hängt es auch an uns Suchtfachleuten. Wir können hoffen, dass durch Eingrenzungen bis zum Erreichen der abstinenten Gesellschaft das Problem gelöst wird (oder richtigerweise abgelöst wird durch ein nächstes: Gewalteskalation, Sachbeschädigungen, Versinken in virtuelle Computerwelten, Vereinsamung, Essstörungen, Konsumsucht...), oder wir können uns Gedanken machen und Projekte überlegen, die den Substanzen in den Biografien einen möglichen Platz geben. Stephan Quensel, Wolfgang Schneider oder Gundula Barsch arbeiten mit ihren Konzepten zur «Drogenmündigkeit» in diese Richtung.

Interessanterweise entstehen in Südtirol Projekte mit solchem Hintergrund gerade im Bereich Tabakkonsum: In dem Moment, wo man sich mit der Gruppe der jungen RaucherInnen auseinandersetzt, ihre Lebenssituation ernst nimmt, wahrnimmt, dass für viele Ausstieg/Abstinenz kein realistisches Ziel ist, Reduktion/weniger rauchen aber sehr wohl, entsteht ein präventives Angebot, das eine ritualisierte, individuelle, genussbestimmte Konsumform in den Mittelpunkt stellt. Das vom Südtiroler Gesundheitsamt in Auftrag gegebene und von einer interdisziplinären Arbeitsgruppe entwickelte Gruppenprogramm für junge Raucher/innen «Free your mind» ist ein gutes Beispiel dafür.⁷

Im Bereich des Alkoholkonsums könnte der Ansatz der Drogenmündigkeit fast den Charakter einer Retrobewegung erhalten. So hatten früher zumindest in Südtirol verschiedene Freizeitvereine, die Feuerwehr, die Schützen, die Musikkapellen, neben ihrer eigentlichen Tätigkeit auch die Aufgabe, die jungen Mitglieder in die Trinksitten einzuführen, auch wenn dies zum Teil auf bedenkliche und wenig verantwortungsvolle Weise geschah. Anstatt bei diesen Vereinen als Konsequenz darauf die Abstinenz einzufordern, könnten die verantwortlichen Erwachsenen rauschpädagogisch geschult werden und als Bezugspersonen für die jungen Mitglieder dienen. Damit entsteht für alle

⁶ siehe www.risflecting.at

⁷ siehe www.free-your-mind.it und Koler P., Ladurner C., Hainz W., Trenkwalder A. (2008)

Beteiligten auch ein Reflexionsraum. So könnte ein Hinterfragen stattfinden, was und aus welchem Grund für die unterschiedlichen Generationen an «Trinksitten» gerade passt oder früher gepasst hat, bzw. warum spezielle Getränke und spezifische Trink-muster gerade «in» und «cool» sind.

Nur gibt es ein Problem, und kein geringes: Weder in der Fachwelt und noch viel weniger im gesellschaftlich-politischen Diskurs gibt es für diesen Ansatz einen Konsens. Der Karren ist festgefahren. Wenn es um psychoaktive Substanzen geht, ist die Fachdiskussion geprägt von Begriffen wie «bewusster verantwortungsvoller Umgang» oder «Abstinenz als einzige Handlungsoption». Es wäre schon viel, wenn es gelänge einen Konsens über die wünschbare Straffreiheit des Konsums illegalisierter Substanzen herzustellen. Die Fachdisziplin Suchtprävention orientiert sich zurzeit mehr an der Zielgruppe der «politisch Verantwortlichen» und deren Bedürfnissen, Wünschen und Machbarkeitsvorstellungen als an der der KonsumentInnen. Es scheint, dass die Suchtprävention besonders stark am Gängelband der Politik hängt, weitaus stärker etwa als die Aids-Prävention. Und so erlebt zumindest ein Teil der Bevölkerung suchtpräventives Handeln als verlängerten Arm eines Verbotsdiskurses, der im Namen der Gesundheit den Terror der Tugenden eskalieren lässt und das Leben ungemütlicher macht.⁸ Dabei sollten wir ja für die Menschen da sein!

Eine substanzlose Perspektive des Rauscherlebens

Also gehen wir einen Schritt weiter, weg von dieser Fixierung auf die Substanzen. Wenn wir der Maxime folgen, dass die Menschen mit ihren Bedürfnissen in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit gestellt werden sollen, und nicht die Drogen und ihre Wirkungen, dann sollten wir uns mit weiteren Möglichkeiten des Rauscherlebens auseinandersetzen.

Denn auch die Menschen in den sogenannten westlichen modernen Gesellschaften nutzen bei ihrer Suche nach Überschreitung der im Alltag vorgegebenen Grenzen – nach Flow und Kick – nicht nur eine substanzbezogene Dimension. Der Wunsch nach einem Rauschzustand kann auch als Symptom für die Suche nach Transzendenz gesehen werden.

Rausch bedeutet Ausstieg aus Alltagskonstruktionen, Verlassen der gewohnten Normen und Veränderung des Zeitempfindens. All das sind Sehnsüchte des Menschen, die durchaus auch im Sinne von Entspannung und Distanzierung positiv genützt werden können.⁹

Um die Routine des Alltags zu verlassen, wird nicht nur getrunken, gekiffert oder geschnupft, sondern auch geboardet, geklettert, gejoggt, getanzt und gebikht oder gechattet, gespielt, geliebt, gelesen und... Fernsehen geschaut.

Rauscherfahrungen beim Bergsteigen

«Wir hielten uns jenseits einer fremden Landschaft zwischen Bewusstem und Unbewusstem auf. Es schmerzte, aber wir spürten es nicht. Wir ermüdeten, aber es spielte keine Rolle... Das 'Ich', das wir alle so hoch verehrten,

⁸ Jessen, J. (2006)

⁹ Koller, G. (2006)

verschwand. Wir wurden einer zum anderen, und wir wurden der Berg», beschreibt der Bergsteiger Marc Twight seinen Zustand bei der Nonstop-Begehung der Südwand des Denali in Alaska.¹⁰

Klettern ist ein meditativer Akt. Ich bin im Hier und Jetzt und manchmal noch dazu intensiv damit beschäftigt am Leben zu bleiben. Während der Bewegungen, die den Körper nach oben bringen, ist der Geist mit deren Koordination ausgefüllt. Das Gehirn ist voll ausgelastet mit der Koordination der Bewegungen, es bleibt kein freier (Speicher-)Platz und keine Zeit sich mit Gedanken zu beschäftigen. Die Atmung wirkt in diesem Bewegungsprozess entscheidend mit. Der Atem muss fließen; ihn anzuhalten würde bedeuten die eigene Kraft zu blockieren. Ab einem gewissen Schwierigkeitsgrad werden die Bewegungsabläufe so komplex, dass die bewusste Steuerung nicht mehr ausreicht: Nicht mehr «ich klettere», sondern «es lässt mich klettern» – alle Abläufe gehen automatisch, der Körper fließt durch die Sequenzen, das Ichgefühl ist aufgelöst, abwesend, höchste Konzentration, die an nichts mehr denken lässt, reines Dasein für den aktuellen Moment. Ein Trancezustand, erhebend und wunderbar.

Dieser meditative Zustand aus Bewegung, Konzentration und Atmung ist im Grunde das rauschhafte Erleben, begreift man Rausch als die Möglichkeit einer Abkehr vom Alltäglichen und Normalen.¹¹

«Alle wirklich intensiven geistigen Erfahrungen scheinen mit der Suspendierung von Zeit einherzugehen. Es ist das Gefühl, ausserhalb jeglicher Zeit zu stehen, zeitlos zu sein, was bei der Meditation, beim liturgischen Gesang, bei der Hypnose und bei psychedelischen Drogenerfahrungen die Quelle der Ekstase darstellt. Einen zwar kürzeren und weniger erleuchtenden, aber nichtsdestoweniger zeitlosen, Ich-losen Zustand (das Ich existiert in der Zeit, nicht im Raum) erlebt man auch beim sexuellen Höhepunkt. Und genau aus diesem Grund löst der Orgasmus ein so wunderbares Gefühl aus. Auch der Trinker sucht auf seine rohe, inadäquate Weise die zeitlose Zeit. Der Alkoholismus ist ein unvollkommenes geistiges Bedürfnis.»¹²

Der vor wenigen Jahren verstorbene Münchner Suchthilfekoordinator Michael Lubinski hatte den Versuch unternommen, alle in der Menschheitsgeschichte entstandenen ritualisierten Möglichkeiten der menschlichen Entgrenzung auf gemeinsame Nenner zusammenzufassen und fand deren fünf: den Tanz, verstanden als Bewegung im weitesten Sinne, die Meditation einschliesslich des Gebets, das Spiel, die Sexualität und eben die Drogen.

Als Gesellschaft würden wir eine grosse Herausforderung annehmen, wenn wir für den Wunsch nach Überschreitung des Alltags Wege und Formen fänden, die nicht nur vom Risiko her abschätzbar, wenig gesundheitsschädlich und nicht verboten sind, sondern die zudem helfen, das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen zu formen sowie das Zusammenleben und die wechselseitige Anerkennung zu stärken. Die Kernfrage ist: Wie soll das gehen?

Susanna Broughton, eine der Choreografinnen im Film «Rhythm is it!» bringt es auf den Punkt, wenn sie sagt: «Jeder hat ab und zu das Recht auf das Gefühl, alle Sorgen und Probleme hinter sich lassen zu können. Wenn man alles hinter sich lassen darf, dann verändert sich die Perspektive.»

¹⁰ Twight, M. (2007)

¹¹ vgl. Koler, P. (2005)

¹² Robbins, T. (2004)

Damit ein solcher Prozess gelingen kann, braucht es politisches Engagement und einen Generationendialog – etwa dem Zitat des französischen Humanisten Henri Estienne folgend: «Wenn die Jugend wüsste, wenn das Alter könnte.» Darüber hinaus ist aber auch ein übergreifendes Zusammenarbeiten und Zusammenschauen notwendig, das praktisch alle gesellschaftlichen Bereiche von der Kultur bis zur Sozialarbeit, von der Wirtschaft bis zum Gesundheitswesen, von der Bildung und dem Sport bis zur Familien- und Jugendarbeit mit einbezieht.

Berauschende Aussichten

Als Präventionisten haben wir hier zuerst einmal die Aufgabe, einen Rahmen anzubieten, der ein Sprechen über verschiedenste Spielformen von Rauscherfahrungen und Entgrenzung zulässt und thematisiert. Prävention sollte sich um das Wissen, die Fertigkeiten und die Kompetenzen kümmern, die notwendig sind, um einen Umgang mit dem Transzendenten erreichen zu können. In diesem Sinne gäbe es nicht viel vorzubeugen, sondern einiges zu fördern. Damit dies gelingt, braucht es eine grosse Anzahl von Vernetzungen mit anderen Einrichtungen und die Zusammenarbeit mit Projektpartnern aus den Bereichen Kunst, Kultur, Musik, Bewegung und Sport.

Die Sensibilisierung für und Normalisierung von Rauscherfahrungen im weitesten Sinne über eine breit gefächerte Informationsvermittlung ist zwar eine grosse Herausforderung, für die Prävention aber durchaus machbar, und sollte berücksichtigen, dass als Zielgruppen nicht nur junge, sondern auch erwachsene Menschen angesprochen werden. Und wir sind geübt im Publizieren von Broschüren, im Verfassen von Artikeln und Pressemeldungen, im Erstellen von Webseiten und Gadgets.

Auch gibt es Erfahrung im Vernetzen. So betreiben wir seit Jahren gemeinsame Projekte mit Partnern aus dem Bereich Gesundheitswesen, Soziales, Schule, Jugend- und Familienarbeit, aber auch mit Sport- und Freizeitvereinen, dem Theater und den Verbänden der Kaufleute und der Gastwirte.

Zudem braucht es jede Menge Kommunikationsplattformen in den Familien, in der Schule, in den Vereinen, wo die gesammelte Entgrenzungserfahrung der Älteren an die Jüngeren weitergegeben werden kann.

Risikokompetenz bei Alkohol

Ein Projekt in diese Richtung ist der in Südtirol im Herbst 2007 im Rahmen einer Alkoholkampagne gestartete Ideenwettbewerb zum Thema «Alkohol in unserer Gesellschaft». Dieser Ideenwettbewerb wird von einer grossen Anzahl an öffentlichen und privaten Trägern aus den Bereichen Gesundheit, Sozialwesen, Jugendarbeit, Bildung, Wirtschaft und Gastronomie mitgetragen. Er soll es einer breiten Bevölkerungsschicht ermöglichen, ihre Gedanken und Erfahrungen zum Thema einzubringen. Ausserdem möchte er dazu beitragen, dass – über Diskussion und Reflexion – der Umgang mit Alkohol in unserer Gesellschaft bewusster und angstfreier wird. Neben der Thematisierung der Festkultur geht es um Alternativen zu einem Substanzen-Rausch.¹³, um die Frage wie Bezugspersonen, Vorbilder und Rahmenbedingungen geschaffen werden können, die junge Menschen in ihrer Risiko- und Rauschkompetenz unterstützen.

¹³ siehe www.alles-im.griff.it

Risikomanagement lernen

Weiters braucht es eine Haltung, die nicht die Erhöhung von Sicherheit als oberstes Ziel verspricht, sondern Strategien im Umgang mit Unsicherheit entwickelt. Auch hier können wir uns an etablierte Vordenker anlehnen: «Die allgemein verbreitete Sicherheitsphilosophie wird konsequent aufgegeben zugunsten eines geschärften Risikobewusstseins und eines bewussten Risikomanagements. Das verkrampte Sicherheitsdenken, das den Blick auf Möglichkeiten, Alternativen und Varianten verstellt, soll einem spielerischen Umgang mit Wahrscheinlichkeiten Platz machen. Die Unfallforschung hat längst gezeigt, dass risikobewusste Menschen weniger Unfälle verursachen als Leute, die glauben, die Sache im Griff zu haben.» Dies schreibt Werner Munter, der Schweizer Bergführer, der mit seinen Erkenntnissen das Verhalten der Alpinisten im Umgang mit Lawinen radikal veränderte, um nicht zu sage revolutionierte, und das bereits im Jahr 1997.¹⁴

Erlebniswelt Sport

Neben der traditionellen suchtpreventiven Arbeit beschäftigen wir uns, neben anderen Einrichtungen, auch als Forum Prävention in Südtirol bereits konkret mit diesem Ansatz.

Am leichtesten aufgreifbar ist er im Bereich der Bewegung:

So gibt es seit dem Jahr 2003 die Erlebniswelt Sport, die den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit gibt, 30 verschiedene Sportarten aktiv kennenzulernen, und die nicht den wettkampforientierten Sport, sondern die erlebnis- (flow-) orientierte Bewegung in den Mittelpunkt stellt. So kamen zur Veranstaltung 2007 an zwei Austragungsorten 114 Klassen mit mehr als 2500 SchülerInnen zwischen 6 und 14 Jahren. Neben bekannten Sportarten wie zum Beispiel Volleyball, Handball, Sportklettern, Fussball und Leichtathletik standen auch exotischere zur Auswahl: etwa Badminton, Rope Skipping, Zirkus-Artistik, Yoseikan Budo, Bogensport, Hip Hop, Rugby, Kunstturnen, Baseball und Rangeln. Die Erlebniswelt Sport hat so einen Zuspruch, dass sie über die Online-Anmeldung nach einem Tag ausgebucht war und dass für das Jahr 2008 die Veranstaltung auf drei Austragungsorte erweitert wird.

Beim Angebot «Rausch und Risiko» gehen Jugendliche zusammen mit einem Bergführer und einem Pädagogen in die Berge und setzen sich drei Tage intensiv mit den Themenbereichen Rauscherlebnisse, persönliche Risikobereitschaft sowie Risikomanagement bezüglich des Konsums von legalen und illegalen Substanzen auseinander. Parallel dazu werden kontinuierlich Fortbildungsveranstaltungen für JugendarbeiterInnen zu den Themen Risikokompetenz und Erlebnispädagogik angeboten.

Entspannung und Meditation

Im Herbst 2007 fanden zum ersten Mal die «Relaxdays» statt, die die Möglichkeit boten, acht verschiedene Entspannungsmethoden kennenzulernen und

¹⁴ Munter, W. (2003)

auszuprobieren. Die TeilnehmerInnen erhielten die Gelegenheit «Körper und Geist mit Energie zu beleben und somit die Empfindung von Entspannung, Gelassenheit, Wohlbefinden und Harmonie hervorzurufen». Möglich wird dies durch Techniken wie Flow Dance, Do In, Feldenkrais, T'ai Chi, Qi Gong, Yoga oder Meditation. Ganz gezielt ist diese Veranstaltung auf Erwachsene zugeschnitten. Die Rückmeldungen ergaben, dass alle TeilnehmerInnen (!) Entspannungsmethoden kennengelernt haben, die Ihnen beim Abbau innerer Anspannung hilfreich sind, und dass die eigene Körperwahrnehmung durch das Ausprobieren einer der Entspannungsmethoden intensiviert wurde.

Ein vollkommen neues Feld tut sich im Bereich «Meditation» auf. Was wäre, wenn sich Prävention der Erfahrungen und der Techniken der Trauma-Arbeit mit ihrer körperintegrierenden Ressourcenarbeit, der Neurobiologie und der Hirnforschung bediente? Wenn die Kraft der Imagination, Atemtechniken, das Entstehenlassen von inneren Bildern und Helfern dazu gebraucht würden, um vom Alltagserleben Abstand nehmen zu können und einen Zugang zu rauschähnlichen Zuständen zu erhalten? Wenn die Kraft der Vorstellung und die Fähigkeit zur Konzentration genutzt würden, um den Körper in einen entspannten Zustand zu bringen, sich zu entgrenzen, Visionen zu erleben, um eigene Möglichkeiten besser auszuschöpfen?

Und was, wenn diese Zugänge, einschliesslich der Techniken der Landung zur Rückkehr ins Hier und Jetzt, einer breiten Bevölkerungsschicht zugänglich gemacht würden, jungen und erwachsenen Menschen?

Für die Präventionsarbeit entsteht eine neue Ausgangssituation: Anstatt Menschen über die Gefahren von unerwünschtem Verhalten aufzuklären und ihnen deutlich zu machen, was sie nicht tun dürfen, kann ihnen beigebracht werden, wie sie bei sich selbst rauschähnliche Gefühlszustände aktivieren können. «Das wäre dann wahre Transzendenz. Den Körper hinter sich lassen und in den ganzen Reichtum der Welt eintauchen», schreibt Paul Auster in seinem Buch «Die Brooklyn Revue».¹⁵

Ein weiterer Weg tut sich auf, wenn die Möglichkeit genutzt wird, Synergien mit Sexualpädagogen und Sexualpädagoginnen einzugehen. Von der Sexualpädagogik können wir zum einen lernen, welche enorme inhaltliche und emanzipatorische Entwicklung von den moralinsauren 70er-Jahren bis heute möglich war und wie dort im Umgang mit riskanten Verhaltensweisen gearbeitet wird, Stichwort «safer use, safer sex». Zum anderen ist erfülltes sexuelles Erleben an sich, neben seinen rauschhaften Qualitäten, eine der besten Ressourcen für ein glückliches menschliches Leben. Eigentlich ist es fast seltsam, dass Suchtprävention und Sexualpädagogik sich bis heute nicht gefunden haben.

Aufbruch zu einer neuen Präventionskultur

Seit Generationen existiert das Fachwissen, wir müssen es nur benutzen, um uns zu emanzipieren von einem politisch-medialen Diskurs, der den rationalen, allzeit selbst kontrollierten Menschen zum Ideal erkoren hat. Man kann sich des Eindrucks nicht erwehren, dass unsere Gemeinschaft bei Drogenfragen vor Angst gelähmt ist, und nur das kollektive Stammhirn funktioniert: angreifen, d.h. alles legalisieren, flüchten, d.h. alles verbieten oder sich tot stellen, d.h. alles ignorieren.

¹⁵ Auster, P. (2006)

Es ist an der Zeit zu einem Bewusstsein zurückzukehren, dass Rausche Freude bereiten können. Gleichzeitig müssen wir aber auch an einer neuen Präventionskultur arbeiten, in der die Gründe und Motive menschlichen Handelns erforscht werden. Wir brauchen eine Präventionskultur, die berücksichtigt, dass Menschen immer mehr von Lebensverwaltern zu Lebensgestaltern werden und in dieser Gesellschaft selbst entscheiden, wie sie leben wollen. Prävention sollte sich von Zwang und Repression distanzieren, weil sie per definitionem nicht darauf aus sein darf, den anderen von etwas abhängig zu machen. Prävention braucht ihren «Erfolg» nicht am Stand von Prävalenzkurven des Lebenszeitkonsums messen, auch weil im laufenden Wertewandel Institutionen wie Staat und Kirchen, die in der Vergangenheit Vorgaben, wie ein «gutes» Leben auszuschauen hat, vom Prinzip der Eigenverantwortung menschlichen Handelns abgelöst wurden.

Wir brauchen eine Präventionskultur, die erkennt, dass Lebensqualität zu einem immer wichtigeren Wert wird, die noch dazu die Qualität hat im Alter zu steigen, und dass Beziehungen und das «In-Beziehung-Treten» eine wichtige, wenn nicht die wichtigste Kraft für Veränderungsprozesse darstellt. Eine solche Präventionskultur kann tatsächlich für die Menschen da sein. Unterstützend, mit Interesse und Achtsamkeit, kann sie sich daran beteiligen, mutmachende Perspektiven für die Herausforderungen des Lebens mitzuentwickeln. Sie beteiligt sich mit Impulsen und Anregungen am Projekt Lebenskunst und sucht (statt der Sucht) die Abenteuer im Alltag. Eine derartige Präventionskultur spannt ihr Arbeiten und Wirken über den gesamten Lebenszeitraum und trägt dazu bei, Menschen im Reiferwerden zu unterstützen. Im Reifer-, nicht im Älterwerden, denn älter werden wir von allein, reifer hingegen nicht.

Summary

Exhilarating outlook

Setting off to a new prevention culture

From the cultural and historical point of view practically every society has practiced more or less ritualised consumption of intoxicating substances. Other methods are also common for satisfying the human need for inebriation, ecstasy and transcendence, from movement (dance), religious ceremonies and breathing techniques to meditation exercises. In order to escape from everyday routine and experience the transcending flow and kick, people in modern western societies not only use psychoactive substances, but also – sometimes by very risky ways and means – go snowboarding, mountain climbing, jogging and biking, and chat and play on the Internet.

This paper provides reflections and approaches for action regarding risky behaviour whose risk is not only predictable, but which is barely harmful to health and not forbidden, but nurtures self-esteem and self-confidence as well as strengthening interpersonal relationships and mutual respect. It appeals for a reorientation of addiction prevention.

Résumé

Perspectives enivrantes

Nouvel élan pour une nouvelle culture de la prévention

D'un point de vue culturel et historique, pratiquement chaque société a disposé de substances enivrantes au travers d'une consommation plus ou moins ritualisée. D'autres méthodes sont aussi largement répandues pour répondre au besoin humain d'ivresse, d'extase et de transcendance, au travers du mouvement (danse), de cérémonies religieuses, de techniques respiratoires et d'exercices de méditation. Pour échapper à la routine du quotidien et faire l'expérience enivrante du «flow and kick», les hommes des sociétés modernes occidentales non seulement utilisent des

substances psychoactives, mais aussi, en partie au mépris des risques encourus, font du snowboard, grimpent, courent, dansent, font du vélo, chattent et jouent.

Le présent texte livre des réflexions et des pistes pour agir face à la progression des comportements à risque, qui non seulement du point de vue du risque évaluable, ne nuisent que peu à la santé et ne sont pas interdits, mais forgent également la conscience de soi et l'assurance, et renforcent les liens sociaux et la reconnaissance mutuelle. Il plaide pour une nouvelle orientation de la prévention des dépendances.

Literaturverzeichnis:

- Andruchowytch J.; Stasiuk A. (2004): «Mein Europa». Suhrkamp, Frankfurt a. M.
- Auster, P. (2006): «Die Brooklyn Revue». Rowohlt, Reinbeck
- Gruber C., Ladurner C., Hainz W., Kobrna U., Uhl A. (2007): Evaluationsergebnisse zu den Ausstiegshilfen für jugendliche Raucher/innen. Bozen
- Jessen, J. (2006): «Verboten», in: Die Zeit, 22.3.2007
- Koler, P. (2005): «Das Leben spüren» in: Gerald Koller (Hrsg.). Highmat. Erzählkreise zu Jugend, Rausch und Risiko. Edition Rösner. Wien 2005
- Koler, P. (2006): Berauschend. In: Burtscher A.; Kager T. (Hrsg.): UN ERHÖRT. Visionen des jungen Südtirol. Raetia, Bozen
- Koler P., Ladurner C., Hainz W., Trenkwalder A. (2008): Free your mind. Ein innovatives Gruppenprogramm für junge RaucherInnen. In: Suchtmagazin 2/08. Basel
- Koller, G.: «Das Feuer hüten. Risiflecting – ein Handlungsmodell zur Entwicklung von Rausch- und Risikokompetenz.» In: B. Kolte, H. Schmidt-Semisch, H. Stöver (Hrsg.) (2006): «Was tun, wenn Cannabis zum Problem wird?» Fachhochschulverlag, Frankfurt am Main.
- Legnaro, A. (2000): «Rausch und Sucht in der Sozial- und Kulturgeschichte Europas». In: Uchtenhagen. A.; Zieglänsberger, W.(Hrsg.): «Suchtmedizin». Urban & Fischer, München
- Menasse, R. (2004): «Kunst und Sucht». Festvortrag zur 10-Jahr-Feier des Instituts Suchtprävention am 15. September 2004 in Linz
- Miller W.R.; Rollnick S.(2004): «Motivierende Gesprächsführung». Lambertus, Freiburg i.B.
- Munter, W. (2003): «3x3Lawinen. Risikomanagement im Wintersport». Pohl & Schellhammer, Garmisch-Partenkirchen
- Robbins, T. (2004): «PanAroma». Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg
- Schneider, W. (2004): «Suchtprävention: Ein Hirngespinnst?» Indro e.V., Münster
- Sterneck, W. (2003): «Psychedelika – Kultur, Vision und Kritik». Nachtschatten Verlag, Solothurn
- Töchterle, L. (1984) «Erziehungsprobleme einer sicherheitsorientierten alpinen Jugendbewegung». Referat zum 18. Kapruner Gespräch, November 1984
- Twight, M. (2007): «Steig oder Stirb». Piper, München. Blick in die Zukunft der Suchtprävention. Abstract zur Fachtagung «Prävention und Therapie des Cannabismissbrauchs». Berlin Schöneberg, 11.11.2005
- Uhl A.: «Begriffe, Konzepte und Menschenbilder in der Suchtprävention». In: Suchtmagazin 4/07, Basel
- WHO 1986: Ottawa Charta. Geneva
- Quensel, S. (2003) «Zehn Thesen zu einer anderen Art der Drogenprävention». Referat innerhalb des 3. Europäischen Kongresses «Jugendarbeit, Jugendhilfe und Suchtprävention. stay in touch». Luzern, 13.–15. März 2003
- Quensel, S. (2004): «Das Elend der Suchtprävention. Analyse – Kritik – Alternative.» VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden

Korrespondenzadresse

Peter Koler, «Forum Prävention» Hörtenbergstr. 1b, 39100 Bozen, Südtirol /Italien
E-mail: koler@forum-p.it