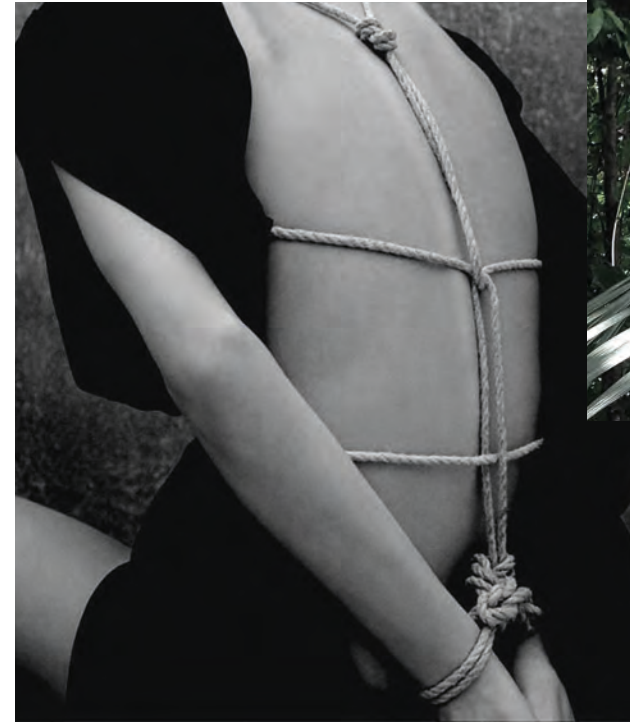


Sommer 2015

RAUSCH

EIN MAGAZIN ÜBER EUPHORIE, EKSTASE
UND SUCHT



EDITORIAL

Rausch und Ekstase – beides gehört zum Menschen wie die Luft zum Atmen. Davon sind wir überzeugt. Für uns bedeutet Rausch mehr als ein durch Drogen oder Alkohol hervorgerufener Kontrollverlust. Rausch ist zunächst einmal ein euphorisches Hochgefühl, Rausch ist extrem, Rausch beflügelt, Rausch befreit, Rausch belastet. Ein Grundgefühl unserer Generation, einer Generation, die gern Grenzen austestet.

Wir möchten mit diesem Heft die Vielfältigkeit von Rauschzuständen darstellen – und wenden uns damit bewusst gegen einen Zeitgeist, der vieles nur noch der Vernunft unterordnet. Wir werden zum Kauf von Bio-Avocados aufgefordert, sehen unappetitliche Warn-Fotos auf Zigarettenpackungen und nehmen hin, dass Kinderbücher politisch-korrekt umgeschrieben werden.

Doch zum Menschsein gehört eben auch, sich über Vernunft und Verstand hinwegzusetzen, stattdessen Herz und Gefühl aufzurufen und am Limit zu leben. Im Rausch.

Mit diesem Heft stellen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Menschen vor mit be-rauschenden Hobbys, euphorischen Gedanken und belastenden Eigenschaften. Wir nehmen Sie mit auf eine Achterbahn der Gefühle und wünschen viel Spaß bei der Lektüre.

Ihr Kurs

Journalismus und Unternehmenskommunikation 08 der HMKW in Köln

INDEX

02

Glücksrausch in der Tiefe

04

Liebe ist...

10

Papa, der Trinker

12

Gefesselt und ergeben

06

"Sex ist meine Droge"

08

Kaufen macht glücklich

14

Höllentrip zum besseren Leben

16

Der Rausch-Konzern

GLÜCKSRAUSCH IN DER TIEFE

Manuel (25) taucht sehr schnell sehr tief, um Momente der Euphorie zu erleben. Sein Hobby ist nicht ungefährlich

Kurz nach Sonnenaufgang. Auf einem Holztisch stehen leere Bierdosen, auf dem Boden liegen zwei zusammengeknüllte Zigarettenpackungen. Es riecht modrig. In einer Ecke des Raumes stehen sechs große Metallflaschen ordentlich in einer Reihe. Daneben hängen schwarze Ganzkörperanzüge, die unheimliche Schatten in den Raum werfen.

Wie die Tentakel eines Kraken baumeln mehrere Schläuche über einem Haken. Schaut man aus dem Fenster, erkennt man schemenhaft einen dunklen See. Es ist frisch draußen und die kalte Luft kribbelt in der Nase. Zwei junge Männer betreten den Raum. Lässig zieht der eine an seiner Zigarette und nimmt einen der Ganzkörperanzüge vom Bügel. Der 25-jährige Manuel* ist hauptberuflich Tauchlehrer in einer deutschen Tauchscheule. Zusammen mit seinem Tauchpartner macht er sich für den ersten Tauchgang an diesem Montagmorgen bereit. Seine Ausbildung zum Bürokaufmann hat er vor vier Jahren abgebrochen und bringt nun Menschen das Tauchen bei. Dies habe ihm eine völlig neue Welt gezeigt. „Die Freiheit, die Unabhängigkeit und die Stille haben mich auf Anhieb begeistert“, sagt Manuel, während er seinen dicken Neoprenanzug anzieht und seinen Lungenautomaten vom Haken nimmt.

„Ich würde mich als hektisch, chaotisch und überdreht beschreiben. Doch das alles kann ich unter Wasser hinter mir lassen.“ Der 25-Jährige genießt es, abzutauchen in eine Welt voller Ruhe und Faszination. „Beim Tauchen kannst du nicht ständig aufs Handy schauen oder musst deine Emails checken“, sagt Manuel, während er an seiner Zigarette zieht. Um seinen Hals baumelt ein kleiner Haifischzahn an einem Lederband, ein Glücksbringer, den er bei jedem Tauchgang trägt.

Zusammen mit seinem Tauchpartner schnallt sich Manuel die Aluminiumflasche auf den Rücken und wirft einen letzten Blick auf sein Finimeter, mit dem er den Sauerstoffvorrat in seiner Flasche kontrolliert.

Nicht der Hai ist die größte Gefahr beim Tauchen, es ist die eingeatmete Luft. Vor allem ein Tiefenrausch kann Taucher in große Gefahr bringen. Die Ursache für diesen Unterwasserrausch ist Stickstoff, der durch die eingeatmete Luft in den Körper gelangt.

„Stickstoff wirkt wie ein Narkosegas, nur etwas schwächer“, sagt Tauchmediziner Robert Reith. Ein Tiefenrausch tritt auf, wenn man zu schnell sehr tief abtaucht. Das kennt Manuel nur zu gut. „Urteilsvermögen und logisches Denken sind eingeschränkt“, erklärt Reith. Bei vielen Tauchern macht sich dann eine Euphorie im Körper breit. Andere wiederum bekommen Angstzustände wie Klaustrophobie, Übelkeit oder Herzrasen, was zu schweren Tauchunfällen führen kann. Der Tiefenrausch ähnelt einem Alkohol- oder LSD-Rausch.

Manuel und sein Tauchpartner gehen mit der Flasche auf dem Rücken und den Flossen in der Hand den kleinen Weg zum See hinunter. Noch sind die beiden alleine dort. So früh am Morgen, während sich die ersten Sonnenstrahlen auf der glatten Wasseroberfläche spiegeln, können sie ganz ungestört tauchen.

Gleich wird sich Manuel wieder in einen Rausch versetzen. Er wirkt gelassen und entspannt. Zusammen mit seinem Tauchpartner geht Manuel in den See hinein, bis das kalte Wasser seine Brust berührt. Am schlammigen Wasser-

grund kann man die ersten Kleinfische sehen. Sie sind nur wenige Zentimeter lang und flitzen zwischen den buschigen Algen hin und her.

Um einen Tiefenrausch hervorzurufen, taucht Manuel absichtlich in kurzer Zeit auf über 30 Meter ab. Der 25-Jährige liebt diesen Glücksrausch. „Das fühlt sich an wie 20 Kölsch“, sagt er, „unten ist es dunkel und kalt. Eine Angst kriecht in mir hoch und mich überkommt oft ein eiskalter Schauer“.

Er ist kurzatmig und hat das Gefühl, kaum Luft zu bekommen. Doch das macht offenbar den Nervenkitzel aus. „Ein paar Sekunden später spüre ich ein Kribbeln im ganzen Körper und mir wird heiß. Dann fühle ich mich glücklich, wie nirgendwo anders. Das gibt mir den Kick“, erzählt er kurz vor dem Tauchgang.

Während der kritischen Tauchphase schüttet sein Körper große Mengen Adrenalin aus und er nimmt seine Umgebung nur noch dumpf wahr. So kann er Probleme und Stress vom Alltag vergessen. Meist taucht Manuel nach einer halben Stunde wieder auf. Beim Auftauchen lässt der Glücksrausch sofort nach. Die Euphorie verschwindet in nur wenigen Sekunden und der Taucher kehrt zurück in seinen normalen Zustand.

„Mein erster Tiefenrausch war nicht so toll: Ich habe vor Kälte gezittert und musste mich, mit dem Lungenautomaten im Mund, übergeben“, erinnert sich Manuel. „Da man in einen Lungenautomaten sowohl ein-, als auch ausatmet, habe ich meine eigene Kotze schlucken müs-

sen.“ Angst vor einem Tauchunfall hat er jedoch nicht. „Ich kann meinen Körper gut einschätzen und bei uns taucht niemand alleine. Mein Tauchpartner taucht immer über mir und kann mir zur Not helfen“, sagt Manuel.

Nach Schätzung des Deutschen Roten Kreuzes besitzen knapp eine Million Bürger in Deutschland einen Tauchschein. Laut der Tauchversicherungsfirma DAN gibt es in Deutschland jedes Jahr 500 Tauchunfälle, im Schnitt kommt es bei jedem 2000. Tauchgang zu einem Zwischenfall. Auch ein Tiefenrausch kann durch den Kontrollverlust zu einem Tauchunfall führen. „Die Folgen eines solchen Unfalls können von Erbrechen bis hin zum Herzinfarkt oder Atemstillstand führen“, erklärt Tauchmediziner Robert Reith.

Manuel hat keine Angst davor. Er und sein Partner schwimmen jetzt ein paar Meter hinaus auf den See. Danach lassen sie die Luft aus der Tarierweste und tauchen ab. Nach wenigen Sekunden sind beide in der Tiefe verschwunden. Es sind nur noch viele kleine Luftbläschen an der Wasseroberfläche zu erkennen. Jetzt ist Manuel wieder ganz in seiner eigenen Welt.

**Name geändert*

Text Julia Böhm

« EINE WELT
VOLLER RUHE UND
FASZINATION



LIEBE IST...

...vor allem ein geheimnisvoller Hormoncocktail. Was geht biochemisch in einem Körper vor, wenn ein Mensch sich verliebt?

Er steht vor der Bar und wartet bereits auf sie. Sie schauen sich in die Augen, Annas* Herz schlägt immer schneller. Sie merkt, wie sie errötet und ihre Stimme anfängt zu zittern, als sie sich zum ersten Mal begrüßen. „Es hat bei mir sofort gefunkt“, sagt Anna später über ihr erstes Date mit Florian*.

Die beiden Studenten betreten die Bar und setzen sich an einen der Tische. Draußen ist es schon dunkel und auf den Tischen brennen Kerzen. Anna und Florian sitzen sich gegenüber und schauen sich, während sie über Uni, Freunde und Freizeit reden, immer wieder tief in die Augen. Als Florian seine Hand auf ihre legt, fängt ihr Bauch an zu kribbeln. Die Zeit vergeht wie im Flug. Kurz vor Mitternacht

verlassen sie die Bar. Sie verabschieden sich und er verspricht, sich schnellstmöglich wieder bei ihr zu melden. Zuhause angekommen, legt Anna sich ins Bett und starrt immer wieder auf ihr Handydisplay. Sie kann an nichts anderes mehr denken.

Anna ist verliebt, die körperlichen Anzeichen können nicht trügen: Herzrasen, zitternde Stimme, Flugzeuge im Bauch. Woher kommen die Liebes-Symptome?

Wissenschaftlich betrachtet ist die Liebe gänzlich unromantisch. Verliebtsein entfacht im Gehirn ein biochemisches Feuerwerk, gar einen Rausch der Hormone durch unseren Körper. Die Neurowissenschaftler Semir Zeki und



Andreas Bartels vom University College London fanden im Jahr 2000 heraus, dass der Anblick des geliebten Partners vor allem das limbische System im Gehirn aktiviert, das so genannte Belohnungssystem. Alles erscheint schöner, größer, verführerischer. In gewisser Weise rosarot. Beim Verliebtsein werden ganz bestimmte Hirnareale buchstäblich heruntergefahren, etwa der präfrontale Cortex, der für rationale Entscheidungen von hoher Bedeutung ist. Liebe macht blind, blind für alles, was nicht ins verführerische Bild passt.

« LIEBE IST EIGENTLICH EINE GEWOHNHEIT

Hormone und Botenstoffe verknüpfen im Gehirn den Anblick und den Geruch des geliebten Menschen mit Glücksgefühlen. Dieser Mechanismus stärkt zugleich die Bindung zwischen Verliebten und kann zur Sucht werden. Liebe und Sucht – beides unterscheidet sich, biochemisch gesehen, gar nicht so sehr voneinander, meint Psychologe Jim Pfaus. „Liebe ist eigentlich eine Gewohnheit, die sich aus sexuellem Begehren ergibt.“ Der Partner werde zum Suchtobjekt. Besonders in der Anfangsphase des Verliebtseins wird im Gehirn der Botenstoff Dopamin freigesetzt. Allgemein wird dieser Stoff auch als Glückshormon bezeichnet und wird nicht nur bei Euphorie und Belohnung ausgeschüttet, sondern auch bei einer Sucht. Der Dopaminspiegel steigt folglich im Rausch der Gefühle an, gleichzeitig sinkt der Serotoninspiegel – und zwar genauso wie bei Zwangserkrankten, die immer wieder bestimmte Handlungen wiederholen müssen.

„Liebe ist am Ende eine Form von Obsession“, meint Hirnforscher Semir Zeki. Sie schränkt das Denken ein, was auch zur Folge hat, dass Verliebte sich nicht mehr gut konzentrieren können. Sie denken in der Anfangsphase nur an die eine Person.

Nach euphorischer Anfangszeit pendeln sich Dopamin- und Serotoninspiegel langsam wieder ein. Jetzt wird vermehrt das Hormon Oxytocin, auch Treuehormon genannt, freigesetzt. Es sorgt für Vertrauen gegenüber einem Men-

sch. Darüber hinaus befinden sich Verliebte durchgängig in einer positiven Stresssituation, die durch das Hormon Cortison ausgelöst wird, das permanent ausgeschüttet wird.

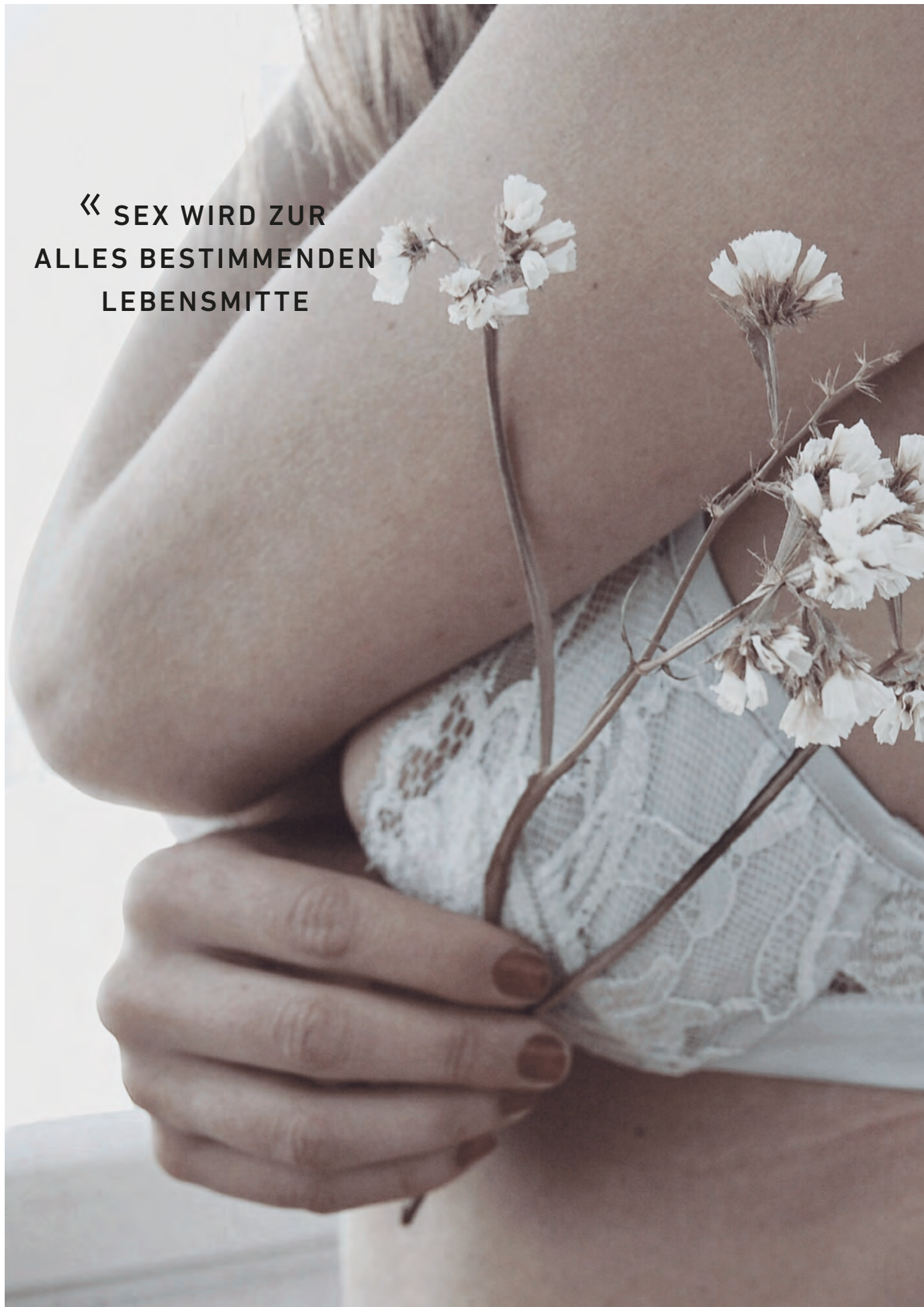
Und noch etwas geschieht im Körper: Dass Anna Herzklopfen bekommt, wenn sie Florian sieht, das liegt daran, dass das freigesetzte Adrenalin das Herz höher schlagen lässt.

Im menschlichen Organismus sind alle hormonellen Kreise miteinander verknüpft, sodass sich Veränderungen jeweils auf das gesamte System auswirken. Man könnte auch sagen: Liebe ist nicht nur ein schönes Gefühl. Liebe ist auch ein komplexer und doch geheimnisvoller Hormoncocktail.

**Namen geändert*

Text Mailin Kube

« SEX WIRD ZUR
ALLES BESTIMMENDEN
LEBENSMITTE



“SEX IST MEINE DROGE”

Miriam* ist Mutter einer vierjährigen Tochter und sexsüchtig. Sie hat die Kontrolle über ihre Lust verloren. Ähnlich ergreift es in Deutschland mehr als einer halben Million Menschen

Liebevoll gibt Miriam* ihrer vierjährigen Tochter einen Kuss auf die Stirn, streicht ihr eine Strähne aus dem Gesicht und knöpft ihren Mantel zu. Die 36-Jährige geht die Treppen hinunter und rennt durch den Regen zu ihrem Auto. Sie schwingt sich auf den Fahrersitz ihres silbernen Kleinwagens und startet den Motor. Sie ist aufgeregt, verliert sich in Gedanken an Jens*. Unbändiges Verlangen, nackte, schwitzende Körper, die Beine eng umschlungen. Miriams Hände umklammern fest das Lenkrad, ihr Herz schlägt schnell. Läutende Kirchenglocken reißen sie aus ihren Gedanken. Sie parkt vor Jens' Haustür. An die Fahrt kann sie sich, wie so oft, nicht mehr erinnern. Sie steigt aus, kämmt durch ihr blondes Haar und sprüht einen Spritzer Parfüm auf ihren Hals.

„Jedes Mal frage ich mich: Warum tue ich mir das an? Wann höre ich endlich auf, Sex zu mögen? Doch sobald ich oben bei ihm bin, denke ich nicht mehr nach. Alle Zweifel verschwinden für eine kurze Zeit und ich spüre nur noch die Lust“, sagt Miriam. Sex – das sei für sie eine Flucht. Eine Flucht aus dem Alltag.

Wie Miriam geht es rund einer halben Million Menschen in Deutschland, die laut Expertenschätzungen an Sexsucht leiden. „Eine Person gilt als sexsüchtig, wenn sie die Kontrolle über das eigene Verlangen verliert. Sie benötigt eine immer höhere Dosis der Befriedigung und bereits nach kurzer Zeit treten Entzugserscheinungen auf“, sagt Psychologin Sabine Grüsser von der Berliner Charité. Das Verhalten der Betroffenen sei durch die klassischen Merkmale einer jeden Sucht gekennzeichnet: Kontrollverlust, Machtlosigkeit und Einsatz der Droge – in diesem Falle Sex – als Betäubungsmittel.

Für Miriam wird Sex zur alles bestimmenden Lebensmitte. Wenn sie am Vormittag alleine zu Hause ist, widmet sie ihre freie Zeit ihrer Sucht. „Ich brauche mindestens viermal am Tag sexuelle Befriedigung. Geht das nicht, reagiere ich nervös und gereizt. Ich schaue mir Pornos an und befriedige mich dabei selbst“, erzählt sie.

Um ihre Sucht zu befriedigen, nimmt sie es in Kauf, ihre Tochter und ihren Mann zu belügen und zu betrügen. Ihre Verläufe im Internet löscht sie sofort und ihrem Mann erzählt sie, sie habe einen Zumba-Kurs besucht, wenn sie wieder einmal zu ihrer Affäre Jens gefahren ist.

Sexsüchtige nutzen Sex, wie Alkoholranke den Alkohol – als Mittel, um vor Problemen zu fliehen, sagen Experten. Die Ursachen sind unterschiedlich. Neben Persönlichkeitsstörungen können auch Missbrauchserfahrungen in der Kindheit und ein gestörter Umgang mit Intimität Ursache sein.

Bei Miriam begann die Sucht nach der Geburt ihrer Tochter. Es dauerte einige Monate, bis ihre Lust zurückkehrte. „Ich kann es nicht genau beschreiben, aber plötzlich war der Sex besser denn je. Wir waren wie frisch verliebt, wir hatten ständig Lust aufeinander, ich kaufte mir schöne Dessous und fühlte mich gut“, erinnert sie sich.

Dann wurde ihr Mann zum Manager eines guten Hotels befördert. „Mir fehlte der Sex, denn Tom* war nach der Arbeit oft erschöpft und lustlos. Meinem Körper fehlte die Aufmerksamkeit und mein Mann und ich distanzierten uns wieder voneinander. Durch viele Zufälle und trotz anfänglicher Scham begann ich eine Affäre mit Jens. Seitdem probieren wir sehr viel aus. Der Orgasmus beschert mir einen Rausch, von dem ich nicht genug bekomme“, erzählt sie. Mit ihrem Mann Tom habe sie trotzdem noch regelmäßig Sex. Eheprobleme oder Vorfälle in ihrer Kindheit macht Miriam nicht für ihre Sucht verantwortlich.

Ein Kennzeichen von Sexsucht ist, dass das Verlangen nach sexueller Befriedigung nicht reguliert werden kann. Die Sucht wird oft als Zwangsstörung beschrieben, ähnlich einem Wasch- oder Kaufzwang. Kurzfristig bringt der Sex den Betroffenen Erleichterung, doch langfristig ist er für die meisten eine große Belastung.

Vor wenigen Wochen hatte Miriam ein erstes Gespräch mit einem Therapeuten. Sie ist sich bewusst, dass ihr Doppelleben irgendwann auffliegen wird und sich die Sucht und der Zwang verschlimmern können. „Solange ich noch Spaß am Sex mit meinem Mann habe, möchte ich ihn nicht einweihen und den Weg aus der Sucht alleine finden“, sagt Miriam.

Nach zwei Stunden bei Jens fährt Miriam nach Hause und duscht. Dann holt sie ihre Tochter ab und wartet auf ihren Mann. Morgen wird sie wieder zu Jens fahren.

* Namen geändert

KAUFEN MACHT GLÜCKLICH

Fünf bis acht Prozent der Erwachsenen in Deutschland gelten als kaufsüchtig – Jakob Bosbach* (54) ist einer von Ihnen

Der Geruch von Kaffee und frisch gebackenen Blaubeermuffins liegt in der Luft. Jakob Bosbach* sitzt im Café und bestellt einen Latte Macchiato, einen Zitronenkuchen und einen Muffin. Er liebt Süßes. Dabei hat er gar nicht so großen Hunger. Jakob Bosbach ist 54 Jahre alt, verheiratet und arbeitet als Elektroniker. Als seine Frau ihn irgendwann fragte, warum er denn jeden Tag ein neues Paket bekomme, da begriff er, dass er ein Problem hat. „Was mir den Kick gibt, ständig irgendetwas zu kaufen – ich weiß es einfach nicht“, sagt er und sticht mit der Gabel in den Zitronenkuchen.

Bosbach sucht sein Glück vor allem im Online-Shopping. Er kauft Schuhe und Hosen, elektronische Geräte, die er nicht braucht, Werkzeug oder Bastelartikel. Wie er gelten fünf bis acht Prozent der Erwachsenen in Deutschland als kaufsüchtig, Tendenz steigend. Online-Shopping ist eben so einfach geworden und geht so schnell. Nur ein paar Klicks im Internet.

Depressionen, Burn-Out, ambulante Therapie, stationäre Therapie, Alkoholsucht – Bosbach hat einiges hinter sich. Seine Frau ist stets an seiner Seite geblieben. Er hat es immer geschafft, trotz seiner Süchte und Probleme ein fast normales Leben zu führen. Er hatte immer einen Job und einen Führerschein, er hat ein Haus und bezahlt alle Rechnungen. Bis jetzt. Doch er ahnt, dass er der Fassade eines normalen Lebens nicht länger gerecht werden können. „Tatsächlich bin ich pleite und habe Schulden. Ich habe keine Entscheidungsfreiheiten mehr“, sagt er. Bosbach würde gern den Job wechseln, doch das ist ihm zu riskant. Was, wenn er künftig weniger Geld verdienen

sollte? Er braucht das Geld, um seine Sucht zu befriedigen, um sich etwas kaufen zu können.

Er ist sich sicher, dass seine Kaufsucht mit seiner, wie er sagt, „schlimmen Kindheit“ zu tun hat. Seine Eltern waren beide Alkoholiker, hätten ihn geschlagen, misshandelt, ihm weder Geborgenheit noch Liebe gegeben. Er glaubt, dass diese Zeit ihn bis heute prägt.

„In den ersten Lebensjahren entwickelt sich das Urvertrauen. Kinder, die keine Liebe und Geborgenheit von ihren Eltern bekommen und zusätzlich Gewalt erfahren haben, versuchen ihr ganzes Leben lang, diesen Mangel durch etwas zu kompensieren“, erklärt Suchtmediziner und Psychotherapeut Jörg Eysell. Bei Jakob Bosbach war es zuerst der Alkohol, dann das Online-Shopping. Kaufen macht glücklich. Man kann sich für ein paar Momente in eine andere Welt flüchten.

Jakob Bosbach beißt in seinen Muffin. Auf Süßes kann er nicht so gut verzichten. Auch nicht auf kreatives Arbeiten. Er kauft häufig Bastelartikel und Werkzeuge. Vernunft und Gefühl arbeiten bei ihm gegeneinander.

Wer kauft, so Psychotherapeut Eysell, empfindet Glück. Dieses Gefühl jedoch verschwindet schnell wieder. Um der inneren Leere zu entkommen, wird eben weiter gekauft. Ein Teufelskreis. Seine Frau, zwei Neffen und seine beiden engsten Freunde wissen von seiner Kaufsucht. Eine Möglichkeit, ihn davon abzubringen, haben sie nicht. Helfen kann wohl nur eine Therapie. Bosbach wäre bereit dazu, sagt er jedenfalls.



In einer Therapie gehe es darum, so Therapeut Eysell, positive Gefühle aufzubauen, soziale Kontakte zu knüpfen und das Leben neu zu strukturieren. Auch die Erlebnispädagogik, bei der man mit verschiedenen Menschen reist, sich körperlich betätigt und einmalige Erlebnisse festhält, könne ein Schlüssel zum Erfolg sein.

„Rückfälle passieren immer“, sagt Eysell. „Erfolgreich ist man trotzdem, wenn die Abstände der Rückfälle größer werden. Außerdem sollte man soziale Kontakte aufgebaut haben. Man muss Rückfälle früh genug bemerken und sich helfen lassen, damit man nicht in alte Verhaltensmuster fällt.“

Jakob Bosbach nippt an seinem Latte Macchiato, verlässt dann das Café. In einem Jahr möchte er schuldenfrei sein. Hat er sich vorgenommen. Als draußen ein Obdachloser auftaucht und ihm eine Zeitung andrehen möchte, da holt er Geld aus seiner Tasche und kauft ihm eine Zeitung ab.

*Name geändert

Text Angelika Schneider

« TATSÄCHLICH BIN
ICH PLEITE UND HABE
SCHULDEN



PAPA, DER TRINKER

1,3 Millionen Deutsche gelten als alkoholkrank. Alkohol bestimmte lange auch das Leben von Andrés Familie. Heute ist der Vater trocken, nach einem epileptischen Anfall machte er eine Therapie

Langsam dreht sich der silberne Schlüssel im Türschloss. Der schmale, blonde Junge drückt zaghaft die Türklinke hinunter. Leise öffnet sich die massive Holztür. In dem dunklen Flur legt André seinen Rucksack ab. Dann öffnet er die Küchentür einen Spalt breit und blickt durch die offene Küche in das Wohnzimmer. Der Geruch von hochprozentigem Alkohol liegt in der Luft. Er starrt auf die Rückseite des braunen Ledersofas. Links hängen nackte Füße über der Lehne. Auf dem Wohnzimmertisch stehen mehrere Flaschen Holsten Pilsener und eine Flasche Wodka. Kronkorken liegen über den Tisch und auf dem Teppich verteilt. André hört, wie sein Vater auf der Couch schnarcht.

Heute, zehn Jahre danach, kann der 20-Jährige über diesen Anblick gefasst sprechen. Sein Vater hat inzwischen aufgehört zu trinken und liegt mittags nicht mehr schlafend auf der Couch. Seit einer Therapie gilt er als trockener Alkoholiker.

Deutschlandweit gelten 1,3 Millionen Menschen als alkoholkrank. Fast zehn Millionen nehmen Alkohol in gesundheitsgefährdenden Mengen zu sich, wie aus dem letzten Bericht der Drogenbeauftragten der Bundesregierung hervorgeht.

„Ein Suchtmittel dient in erster Linie der Selbsttherapie. Auslöser sind oft Trauer, Mobbing, Traumata, posttraumatische Störungen, Angsterkrankungen oder Schlafstörungen“, so Dr. Benita Zeiske, Oberärztin der Abteilung für Suchterkrankungen im Neusser St. Alexius-/St. Josef-Krankenhaus. Und Georg Seegers, Referent für Suchtkrankenhilfe beim Kölner Diözesan-Caritasverband, sagt, es bestehe eine sechsmal höhere Gefährdung bei einer Vorgeschichte in der Familie. Im Laufe der letzten Jahre sei aber ein deutlicher Wandel sichtbar: Es gebe immer weniger reine Alkoholiker. Verbreiteter sei eine Kombination: etwa aus Alkohol und Cannabis. Jedes Jahr sterben in Deutschland 74.000 Menschen, weil sie zu viel trinken, hat die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) ermittelt.

Aber wie viel ist eigentlich zu viel? Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung legte Grenzwerte für „risikoarmen Alkoholkonsum“ gesunder Erwachsener fest. Danach dürfen Frauen pro Tag nicht mehr als ein Standardglas Bier, Wein oder Schnaps trinken. Das entspricht 0,3 Liter Bier, 0,15 Liter Wein/Sekt oder etwa vier Zentiliter einer Spir-

ituose. Man solle jedoch, so die Bundeszentrale, an zwei Tagen pro Woche ganz auf Alkohol verzichten. Männer dürfen am Tag doppelt so viel trinken wie Frauen. Trotzdem sollten sie ebenso an zwei Tagen pro Woche auf alkoholische Getränke verzichten.

André erinnert sich, welche Folgen die Krankheit seines Vaters für die Familie hatte. „Wegen des Alkohols hat er seinen Job verloren und fast auch seine Familie. Eine Zeit lang hatte meine Mama eine Wohnung für ihn gemietet. Am Ende war sie aber mehr bei ihm als bei uns, weil sie ihn nicht aufgeben wollte.“

« JEDER RAUSCH ZERSTÖRT MILLIONEN VON GEHIRNZELLEN

Oberärztin Zeiske sagt, ein starker Wille des Alkoholikers reiche nicht aus. Der so genannte Suchtdruck löse körperliche Entzugserscheinungen aus, die einen Kranken in der Regel sofort rückfällig werden lassen. „Ihm läuft buchstäblich das Wasser im Mund zusammen, er ist aufgeregt oder beginnt zu zittern.“ Überhöhter Alkoholkonsum könne nahezu alle Organe des Menschen schädigen. Zeiske: „Alkohol ist ein Zellgift, das für 60 verschiedene Krankheiten und gesundheitliche Störungen verantwortlich ist.“ Auch ein höherer gewohnheitsmäßiger Konsum berge große Risiken und senke die Lebenserwartung deutlich. In erster Linie nehme die Leber Schaden. Jeder Rausch zerstöre obendrein Millionen von Gehirnzellen, die nicht neugebildet werden könnten.

Andrés Vater, dessen Mutter selbst alkoholkrank war, kam in eine Suchtklinik, nachdem er einen epileptischen Anfall erlitten hatte. Sieben Jahre hatte er getrunken, jetzt ist er seit sechs Jahren trocken. Und die Familie, sagt André und lächelt, sei nach der Therapie noch ein Stück enger zusammengewachsen.

Text Julia Süring

GEFESSELT UND ERGEBEN

Wenn Fesselspiele extreme Reize auslösen: Chat-Begegnung mit der BDSM-Community

„Ich lade dich zu einem frivolen FKK-Picknick ein. Was trinkst du gerne? Bei Sympathie fessele ich dich anschließend an einen Baum.“

In der Community für Fesselnde, Gefesselte, Bondager und Interessierte kommen die meisten direkt zur Sache. Die Anmeldung in BDSM-Foren ist ganz einfach. Man nehme einen sexy Nickname und mache ein paar Angaben über sich und seine sexuellen Vorlieben (Masochist oder Sadist) und die bevorzugten Materialien, etwa Seile, Folie, Kabelbinder oder Handschellen. Und zum Schluss noch schnell eine Notiz über die Absicht der Anmeldung: Bist du auf der Suche nach einem festen Partner oder Partnerin, mit der du deine Fantasien ausleben kannst? Oder reizt dich eher eine Affäre mit erotischen Fesselspielen? Vielleicht bist du auch nur auf der Suche nach einem Gleichgesinnten zum Aus-tausch von Erfahrungen?

„Tequila, ich trinke am liebsten Tequila“, schreibe ich. Daraufhin möchte sich der „Flexible Bernd“, der angibt, zwischen 51 und 55 Jahre alt zu sein, sofort mit mir treffen. Er schreibt, dass Fesseln einen extremen Reiz auf in ausübe, den er sich nicht erklären könne. Jedenfalls würde er sich sehr darüber freuen, wenn er es mir zeigen könne. Sein Profil verrät, dass Bernd „dominant“ und „91-100 Kilo leicht“ ist. Wenn er nicht gerade, wie er schreibt, davon träumt, eine nackte Frau an einen Baum zu fesseln, praktiziert er am liebsten die Hogtie- (engl. Nutztierfesselung) oder die Froggie-Stellung (engl. Hockender Frosch).

Aber was genau ist unter BDSM eigentlich zu verstehen? Hinter den Buchstaben „BDSM“ verstecken sich sehr vielfältige sexuelle Praktiken, die nicht nur mit Dominanz

und Unterwerfung zu tun haben. Sie stehen für Bondage & Discipline, Dominance & Submission, Sadism & Masochism.

Bondage und Discipline – dahinter verbergen sich Fesselungs- und Erziehungs-spiele. Die psychische Ebene ist mit Dominanz und Submission (Unterwerfung) gemeint. Hier geht es um ungleiche Machtverhältnisse in einer Session, wie ein verabredetes Treffen genannt wird. In extremen Fällen kann das Machtverhältnis sogar den kompletten Alltag beherrschen. Unter Sadismus und Masochismus versteht man das lustvolle Bereiten von Schmerzen sowie das lustvolle Empfinden von Schmerzen. In der Szene sind die Bereiche allerdings stark miteinander verwoben und kaum voneinander zu trennen.

Janine ist 24 Jahre alt und Masochistin, wie sie schreibt. Sie erlebt sexuelle Erregung durch Demütigung sowie durch das Zufügen von Schmerzen durch ihren Partner. „Bei dominanten Sexualpartnern übernehme ich gern auch einen devoten Part“, schreibt Janine.

« ICH KANN MICH EINFACH FALLEN LASSEN

Vor vier Jahren sei ihr Interesse an BDSM durch eine sehr enge Freundin geweckt worden, seitdem sei ihr klar, dass sie durch Unterwerfung eine enorme Erregung verspüre.

Die enge Verbundenheit, das bedingungslose Vertrauen und die unbeschreibliche Bindung zueinander sind für Janine das Besondere. „Das Gefühl, jemandem zu dienen und damit diese Person glücklich zu machen, gibt mir einfach eine innere Befriedigung. Mehr als normaler Sex das jemals könnte“, erklärt sie. Warum Janine ausgerechnet darauf steht, sich zu unterwerfen, weiß sie selbst nicht genau. Sie versucht es so zu erklären: „Manche Menschen fahren eben auf Schokolade ab, andere dafür auf Demütigung und Unterwerfung.“

Psychologin Hildegard Seidel aus Frankfurt sagt: „Das Zufügen von Schmerzen, physischen wie psychischen, in Kombination mit anderen extremen Sinneseindrücken während einer Session kann die Ausschüttung von Glückshormonen extrem ankurbeln, sodass sich Endorphine im ganzen Körper ausbreiten. Die körperliche Belastung wird so für den Moment vollkommen vergessen, dieser Zustand wird häufig als Rauschzustand beschrieben.“

Auch Janine kennt diesen Zustand zu gut. „Ich habe dann das Gefühl, als sei ich frei von Raum und Zeit, irgendwie schwerelos. Es ist einfach wahnsinnig schön.“

„Nickitie“, ein dominanter User der Community, beschreibt, was ihn persönlich an BDSM so erregt: „Ich liebe den Anblick einer straff gefesselten und fest geknebelten Frau. Wenn sie sich in den Fesseln windet, mich mit großen Augen ansieht und ich sie dabei zum Höhepunkt bringen kann. Das ist für mich das Allergrößte.“

Janine ist zurzeit Single, in einer Beziehung sind für sie Vertrauen, Ehrlichkeit und Treue das Wichtigste. „Wenn ich mich einer Person hingeben soll, muss ich dieser auch blind vertrauen können und meine persönlichen Grenzen müssen ganz klar berücksichtigt werden.“ Für den Fall, dass eine Grenze trotzdem überschritten werden sollte, legen Paare in der Regel ein Save-Word fest. Auch Janine hat sich schon mit einem Partner über ein solches Wort verständigt – eingesetzt hat sie es jedoch noch nicht.

Text Elisa Fay



HÖLLENT RIP ZUM BESSEREN LEBEN

Ayahuasca ist ein halluzinogener Pflanzensud aus dem Amazonasgebiet. In Deutschland finden Zeremonien mit dem Getränk immer mehr Anhänger. Experten streiten: Ist Ayahuasca eine Droge oder ein Heilmittel?

„Ich bin weder spirituell angehaucht, noch glaube ich an irgendeine Form von Hokuspokus. Aber ich glaube an das, was ich erlebt habe.“ Marco war Soldat, zuletzt in Kriegsgebieten im Einsatz. Er hat viel gesehen und kann nichts davon vergessen, so sehr er es auch versucht. Er sagt: „Ayahuasca hat meine Sicht auf mich und diese Welt verändert. Ich kann nicht genau in Worte fassen, durch welche Hölle ich in diesen Stunden meines Rausches gegangen bin, aber ich würde es wieder tun. Jederzeit.“ Ayahuasca, auch „Liane der Geister“ genannt, wächst im

Amazonasgebiet. Urvölker des Dschungels benutzen es seit Jahrtausenden als Heilmittel. Aber Ayahuasca bezeichnet nicht nur die Liane „Banisteriopsis caapi“, der Name steht auch für einen halluzinogenen Pflanzensud. Ayahuasca gilt als eines der stärksten schamanischen Heilmittel. Der aus mehreren ethnobotanisch bedeutenden Pflanzen des Amazonasgebiets gebrauchte Trank hat anscheinend durchschlagende körperliche und verblüffende psychische Wirkungen. Verantwortlich dafür sind Harman-Alkaloide, die ein bestimmtes Enzym im Körper blockieren und



dadurch die Aktivierung des Wirkstoffs Dimethyltryptamin (DMT) herbeiführen.

Der Gebrauch von Ayahuasca ist in Brasilien, Bolivien, Peru, vom Orinocodelta in Venezuela bis an die Pazifikküste von Kolumbien und Ecuador verbreitet. Sogar Ayahuasca-Kirchen etablieren sich dort.

Doch mittlerweile muss man nicht mehr nach Peru reisen, um an einem Ayahuasca-Ritual teilzunehmen. Die Organisation „Ayahuasca International“ bringt den Urwaldtrank nach Europa und veranstaltet in verschiedenen Städten immer wieder so genannte „Retreats“ – mit Schamanen aus dem Urwald und dem echten Ayahuasca-Trank. Neben der Organisation gibt es selbstständige Schamanen, die Therapien mit Ayahuasca anbieten. Joven Murayari ist einer von ihnen. Er ist 35 Jahre alt, Meisterschamane der dritten Generation aus Peru.

Wie genau läuft nun aber eine Ayahuasca-Session ab? Begleitet von traditioneller Musik wird zuerst der Trank an alle verteilt, kurz nach der Einnahme müssen sich die meisten der Teilnehmer übergeben. Angeblich, so vermitteln es die Schamanen, beginnt genau in diesem Moment der Reinigungsprozess des Körpers. Viele Menschen berichten zuerst von einem unbeschreiblichen Glücksgefühl. Später setzen Visionen aus ihrem früheren Leben ein. Erinnerungen kämen ins Spiel und Bilder aus der Vergangenheit blitzen vor dem geistigen Auge auf. Viele schreien, viele weinen.

„Meine Seele hat sich in einer Phase des Rausches irgendwie von meinem Körper gelöst. Es fühlte sich an, als würde ich sterben. Aber es war wunderschön“, berichtet Soldat Marco. Für diesen Rausch gibt es eine wissenschaftliche Erklärung: Mit der Einnahme von Ayahuasca nehmen Teilnehmer einer Zeremonie den Wirkstoff DMT zu sich. DMT wird auch im Körper selbst produziert. Dieses körpereigene DMT wird speziell in dem Moment, in dem man stirbt, ausgeschüttet. Dadurch lassen sich die Nahtoderfahrungen erklären, von denen Menschen berichten, die knapp dem Tod entgangen sind – und eben auch Marcos Gefühl.

Seit Jahren beschäftigen sich Mediziner und Wissenschaftler mit der Rauschpflanze, auch Psychologin Dr. Janine Schmid. Sie hat zum Thema Ayahuasca promoviert, für ihre Dissertation hat sie Menschen zu deren Erfahrungen mit Ayahuasca befragt. Ihre Erkenntnis: „Auf manche Konsumenten wirkt diese Substanz positiv. Viele der Befragten berichteten von einer vollkommen neuen Sicht auf die Welt.“ Sie seien bewusster im Umgang mit anderen und disziplinierter. Viele berichteten, früher Drogen konsumiert, sich aber nach dem Ritual vollkommen davon abgewendet zu haben.

In Deutschland und vielen anderen Ländern Europas fällt der in Ayahuasca enthaltene Wirkstoff DMT unter das Betäubungsmittelgesetz. Die Ayahuasca-Liane selbst aber ist legal. Der Besitz von DMT-haltigen Pflanzen aus botanischen oder dekorativen Gründen ist also gesetzlich nicht verboten.

« AHAYUASCA HAT MEINE SICHT AUF MICH VERÄNDERT

Frank Löhner, Experte für biogene Suchtmittel und Leiter einer Drogen-Rehabilitationsklinik in Rieden in der Eifel, gibt gegenüber Focus Online zu bedenken, dass solche „Drogen-Seminare“ ein Geschäft mit der Sehnsucht nach Exotik seien. Soldat Marco ist sich jedoch sicher: „Durch Ayahuasca habe ich die Schwermütigkeit, die mich tagtäglich begleitet hat, hinter mir gelassen.“

Trotz vieler positiver Erfahrungsberichte sind sich die Mediziner uneinig: Ist Ayahuasca nun Droge oder Heilmittel? Hokuspokus oder wirksames Naturheilverfahren? Der kanadische Anthropologe Jeremy Narby meinte dazu: „Der einzige Weg, es herauszufinden, ist, es auszuprobieren.“

Text Alessa Maasjosthusmann

DER RAUSCH-KONZERN

Kein anderes Unternehmen steht so sehr für Extremsport wie der österreichische Getränkehersteller Red Bull

Der große Reinhold Messner sagte einst: „Ich definiere für mich einen Grenzgänger so, dass er unterwegs ist zwischen Umkommen und Nicht-Umkommen. Das Ziel ist das Nicht-Umkommen.“

Der Reinhold Messner, der unter anderem 1978 als erster Mensch ohne Flaschensauerstoff den Gipfel des Mount Everest bestieg. Der Reinhold Messner, der sowohl die Antarktis, als auch die Wüste Gobi durchquerte. Der Reinhold Messner, der den Grundstein legte für etwas Neues und Unvorhersehbares. Etwas, das dem Menschen abverlangt, sich von anderen abzusetzen. Etwas, das dem Menschen beim kleinsten Fehler das Leben kostet. Ein Phänomen, das den Menschen dazu bringt, es noch einmal zu tun: Extremsport.

Snowboarder, Mountainbiker, BMX-Racer. Fallschirmspringer, Base Jumper – ein Unternehmen sponsert Extremsportler jedes Jahr mit Millionen, um den Absatz seines Energydrinks anzukurbeln. Es ist der österreichische Getränkehersteller Red Bull. Kein anderes Unternehmen verknüpft sein Image so sehr mit dem der Grenzgänger im Sport. Immerhin 4,5 Milliarden Dosen verkauft Red Bull – jedes Jahr.

Die Message, die vermittelt wird, ist klar: Trinke Red Bull und du kannst mehr als alle anderen. Verkörpert wird diese Botschaft durch mehr als ein Dutzend lebensgefährlicher Sportarten und über 500 Extremsportler, die bei jeder Werbeaktion ihr Leben aufs Spiel setzen. Ob es nur der Kick ist, der sie dabei antreibt, sei dahingestellt. Informationen über Honorare, die an die Sportler ausgezahlt werden, gelangen bis heute nicht an die Öffentlichkeit. Weder auf meine Anfrage, noch auf diverse Versuche von

Medienhäusern gab es bisher befriedigende Antworten. Meist heißt es lediglich: „Kein Kommentar!“

Die großen Helden, mit denen sich der Konzern schmückt, sind Sebastian Vettel als viermaliger Formel-1-Weltmeister, Felix Baumgartner mit seinem Rekord Base-Jump aus der Stratosphäre oder Lindsay Vonn, die viermalige Gesamtweltcup-Siegerin im alpinen Skisport.

Mit zahlreichen, beeindruckenden Werbefilmen im Internet richtet sich Red Bull an das junge Volk, das für Extremsportarten besonders offen ist. Online werden bloß glimpfliche Unfälle gezeigt, die dramatischen Unfälle, durch die Menschen ums Leben kamen, geraten nur über Umwege an die Öffentlichkeit. Toreano Wilson (Xtreme-Motorcycle) ist einer von sechs Extremsportlern, die im Rahmen von Red Bulls waghalsigen Veranstaltungen ums Leben gekommen sind. Er starb 2008 im Alter von 14 Jahren bei einem Nachwuchsrennen für Red Bulls Zweirad-Elite. Bis heute wird weder auf der Homepage, noch anderswo der Tod des Jungen erwähnt. Lediglich ein Handyvideo eines Zuschauers machte im Netz auf das Unglück aufmerksam. Eigo Sato, Xtreme-BMX-Fahrer für Red Bull, starb im Alter von 34 Jahren bei Trainingseinheiten für die Red Bull XGames. Noch sieben Wochen nach seinem Tod gab es keinen Vermerk auf der Homepage des Konzerns. Weiterhin wurde er als Held gefeiert, Videos seiner Stunts wurden weiterhin online angeklickt, doch der Tod blieb lange Zeit ein Geheimnis. Zu wichtig ist das Image der Marketing-Maschine. So wichtig, dass Red Bull 2009 nicht von der makabren Veröffentlichung eines Kinofilm absah, welcher den am Film-Set verunglückten Xtreme-Skifahrer Shane McConkey bei seinen Stunts zeigt. Der tödliche Unfall wurde selbstverständlich nicht mit in den Film genommen, ironischer

Weise lautet der Titel des Films: „Shane McConkey. You have one life. Live it.“

Diese Marketing-Maschine funktioniert laut Prof. Norbert Bolz, Kommunikationsforscher an der TU Berlin, wie folgt: „Red Bull hat eine Marketingstrategie erschaffen, die konkurrenzlos ist. Niemand wagt es sonst, das Gefährliche zum Programm zu machen.“ Erst 2009 wurde der Marketing-Konzern medial mit der Thematik konfrontiert, da innerhalb von nur wenigen Wochen zwei Base-Jumper verunglückten. Am 28. August 2009 starb Eli Thompson im Alter von 36 Jahren bei einem 1000-Meter-Base-Jump im Lauterbrunnental in Österreich. Ein paar Monate später, am 13. November 2009, verunglückte Ueli Gegenschatz, einer der bekanntesten Paraglider der Schweiz.

Fälle wie diese zeigen, dass Extremsport nicht nur für das Austesten menschlicher Grenzen steht. Es geht nicht nur ums „Umkommen oder Nichtumkommen“, wie es Reinhold Messner ausdrückte. Die Adrenalinsucht ist die Droge. Konzerne wie Red Bull sind das Geschäft.

Die Entscheidung, einen ultimativen Kick zu erleben, steht im Geschäft hinten an. Gefragt ist hingegen die Idee,

menschliche Verhaltensmuster in erfolgreiches Business umzumünzen. „Der Mensch ist auf Anstrengung programmiert, auf Kampf, Risiko und Gefahr, auf den ganzen Einsatz seiner Kräfte. Wenn er diese Herausforderung besteht, Risiken bewältigt und Unsicherheit in Sicherheit verwandelt, dann werden Anstrengung und Lust zu einer Einheit. Es klingt paradox: Der Mensch sucht das Risiko, um Sicherheit zu gewinnen“, so Erziehungswissenschaftler Felix von Cube.

Red Bull macht sich diese riskanten, wenn auch sehr menschlichen Charakterzüge zunutze.

Text Lukas Kuite

« **RED BULL HAT EINE MARKETINGSTRATEGIE ERSCHAFFEN, DIE KONKURRENZLOS IST**



QUELLEN

Foto: Cover - Pixabay.com

Foto: Index - Jean Baptiste Mondino und Pixabay.com

Foto: Glücksrausch in der Tiefe - Andrew Phillips | Stocksnap.io

Foto: Gefesselt und Ergeben: Unbekannt

Foto: Liebe ist... - Caleb Morris | Stocksnap.io

Foto: Betrunkene auf der Couch - Leeroy | Stocksnap.io

Foto: Sex ist meine Droge - Daniel Santalla | Stocksnap.io

Foto: Kaufen macht glücklich - dpa Picture Alliance

Foto: Höllentrip zum besseren Leben - Google

Foto: Der Rausch-Konzern - Pixabay.com

IMPRESSUM

Herausgeber:

HMKW - Hochschule für Medien, Kommunikation und Wirtschaft GmbH

Höninger Weg 139

50969 Köln

Journalismus und Unternehmenskommunikation

Kurs 08, Sommersemester 2015

Autoren: Julia Böhm, Elisa Fay, Filiz Kalmuk, Mailin Kube, Lukas Kuite,

Alessa Maasjosthusmann, Angelika Schneider, Julia Süring,

Markus Harmann (Lehrbeauftragter)

Layout: Jil Zepp

