

Thomas Haudel /  
Das Bedürfnis nach Rausch ist so alt wie die Menschheit und damals wie heute wird Rausch zuerst mit Alkohol in Verbindung gebracht. Auch im Alten Testament finden sich Hinweise darauf : Sprüche 20,1 „Der Wein macht Spötter, und starkes Getränk macht wild; wer davon taumelt, wird niemals weise.“ Oder 23, 29/30 „Wo ist Weh? Wo ist Leid? Wo ist Zank? Wo ist Klagen? Wo sind trübe Augen? Wo man lange beim Wein sitzt und kommt, auszusaufen, was eingeschenkt ist.“ Diese rhetorischen Fragen und Antworten haben auch heute noch unverändert Gültigkeit, was ich im Folgenden mit Fakten untermauern werde.

Auch in der Gegenwart ist Alkohol das Rauschmittel Nr.1 auf der Welt. Alkohol ist legal, billig und fast überall zu haben. Bereits 1 Liter Bier reicht aus, um sich in einen leichten Rausch zu versetzen, der ab einem Blutalkoholspiegel von 0,5 Promille beginnt. Selbst ein leichter Rauschzustand beeinflusst bereits deutlich unser Verhalten. Man spürt einen vermehrten Rede- und Tätigkeitsdrang, die Hemmschwelle sinkt und die Fähigkeit zur kritischen Selbstkontrolle ist eingeschränkt. Der mittlere Rausch beginnt bei 1,5 Promille. Ein solcher Blutalkoholspiegel hat eine grundlegende Störung der Bewegungsabläufe und starke Stimmungsveränderungen zur Folge. Die Stimmung kann je nach Persönlichkeitstyp überschäumend-glücklich oder aggressiv-gereizt werden. In letzterem Fall kommt es dann meist zum Durchbruch primitiver archaischer Impulse und Gewalthandlungen. Vie-

# Starten ist leichter als Landen

## Über das Für und Wider eines aussergewöhnlichen Bewusstseinszustandes

le Gewalttaten innerhalb der Familie werden unter Alkoholeinfluss begangen. Da nur ein Bruchteil davon angezeigt wird, gibt es eine hohe Dunkelziffer. Bei den juristisch verfolgten Straftaten in der BRD beträgt der Anteil alkoholisierter Tatverdächtiger ca. 1/3 bezogen auf Delikte wie Totschlag, Vergewaltigung und Körperverletzung. Bei alkoholbedingten Verkehrsunfällen starben 1994 in Deutschland 1.828 Menschen. Zwischen 30.000 und 40.000 Menschen hierzulande sterben jährlich an den Folgen übermäßigen Alkoholkonsums. Man könnte die Aufzählung negativer Auswirkungen des Alkohols beliebig fortsetzen und würde damit illustrieren, wie gefährlich Rausch sein kann, wie viele Opfer er hinterlässt und wie viel Leid er mit sich bringen kann.

Um so unverständlicher ist es daher, warum sich in Deutschland Alkoholenuss immer noch strafmildernd auswirkt. Der Rausch als Entschuldigung für die Aufgabe der Selbstverantwortung – eine merkwürdige Rechtsauffassung, die man nicht unbedingt teilen muss.

Andere Formen des Rausches wirken auch destruktiv, richten sich aber in erster Linie nur gegen diejenigen, die sich in diesen Zustand versetzt haben. Das betrifft z.B. den Drogenrausch aber auch Arten des Rausches, die mit Extremsportarten zu tun haben. Ich denke da an den Höhen-

rausch des Bergsteigers, den Geschwindigkeitsrausch des Rennfahrers oder den Tiefenrausch eines Tauchers. Hier werden für eine begrenzte Zeit Glücksgefühle erlebt, die

über die große Gefahr hinwegtäuschen, in die sich diese Menschen begeben. Wenn in einem solchen Rausch das rationale Denken als Gegenkraft nicht mehr funktioniert, kann das für den Betroffenen tödlich enden. Erst kürzlich ist ein Bergsteiger aus Thüringen durch eine rauschhafte Selbstüberschätzung seiner Kräfte im Himalaya ums Leben gekommen.

Oft liegt bei Menschen, die sich in einen solchen Rauschzustand versetzen, eine verdeckte suizidale Tendenz zu Grunde. Sie haben die Freude am Leben verloren und glauben sie durch derart außergewöhnliche Gefühlszustände wieder finden zu können. Doch selbst wenn man den Rausch überlebt, wirkt er nur sehr kurze Zeit wirklich motivierend für das alltägliche Leben. Es besteht die Tendenz, derartige Erlebnisse wiederholen zu müssen, so dass die Wahrscheinlichkeit eines unglücklichen Ausganges immer größer wird.

Was also bringt uns der Rausch außer Gefahr und Leid? Sollten wir ihn moralisch verurteilen, ihn gar unter Strafe stellen?

Bevor wir zu voreiligen Schlüssen kommen, sollten wir uns fragen, welche Bedürfnisse dem Rausch zugrunde liegen und ob ihm auch etwas Positives abzugewinnen ist.

Was treibt uns Menschen in den Rausch? Ist unser irdisches Dasein so unerträglich, dass wir es nicht anders

aushalten können als durch solche Art von Weltflucht? Es gibt offenbar ein tief verwurzeltetes Bedürfnis in uns, von Zeit zu Zeit unser rationales Denken zugunsten einer emotionaleren und euphorischen Wahrnehmung der Realität aufzugeben. Der Rausch ist ein außergewöhnlicher Bewusstseinszustand und ermöglicht unserer Psyche die Welt aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Im Rausch erscheint alles leicht und in einem helleren Licht. Bedrückende Lebensumstände geraten vorübergehend in Vergessenheit. Man fühlt sich für eine kurze Zeit befreit von allen Lasten, die Grenzen unserer alltäglichen Wahrnehmung werden erweitert. Oft wird der Rausch in Gemeinschaft erlebt, so dass ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen entstehen kann.

Jeder von uns hat schon irgendwann ein Rauscherlebnis gehabt, was sicher nicht nur mit negativen Erinnerungen verknüpft ist. Offenbar ist es doch nicht so leicht, den Rausch einfach aus unserem Gefühlsrepertoire zu verbannen und ihn moralisch zu ächten. In Anbetracht der oben geschilderten Tatsachen lautet demnach die Frage: Ist es möglich, in einen Rausch zu geraten, ohne sich selbst und seinen Mitmenschen zu schaden? Die Antwort ist für mich eindeutig – ja!

Den Weg dorthin mag jeder für sich selbst finden. Voraussetzung ist in jedem Falle die Fähigkeit zu wissen, wann man seine Grenze erreicht hat und wie man aus dem Rausch wieder heraus kommt. Jede Art von Rausch birgt die Gefahr in sich, zerstörerisch zu wirken, wenn er zur Sucht wird und kompensatorisch für ungelöste Probleme eingesetzt wird.

Das sollte man beim Lesen der fol-

genden Zeilen bedenken. Ich will dennoch den Versuch machen positive Aspekte des Rausches darzustellen, die sich meiner Meinung nach mit dem christlichen Glauben vereinbaren lassen. Da wäre zum Beispiel der Schaffensrausch, die gesteigerte Freude am eigenen Tun, bei der man alles um sich herum vergisst. Viele nützliche Erfindungen sind in solchen Zuständen gemacht worden und eine große Zahl von Kunstwerken wurde so erschaffen. So etwas kann jeder von uns erleben, wenn er sich irgendeiner Tätigkeit mit Leidenschaft hingibt und darüber die Zeit vergisst. Auch Kinder, die in ihr eigenes Spiel vertieft sind, können in solche Zustände geraten.

Vor wenigen Wochen ging die Olympiade zu Ende. Was haben wir da nicht alles für Gesichter gesehen. Sportler, die geweint haben vor Freude oder Enttäuschung, und die alle das Letzte aus ihrem Körper herausgeholt haben. Sicher werden viele von ihnen im oder nach dem Wettkampf rauschähnliche Erlebnisse gehabt haben. Selbst wer sich für den Leistungssport nicht begeistern kann, wird zugeben müssen, dass durch die Aktivitäten der Sportler zumindest niemand zu Schaden kommt, außer in einigen Fällen sie selber.

Rauschhafte Erlebnisse mit Hilfe körperlicher Aktivitäten kann aber fast jeder von uns haben, wenn er nur einigermaßen gesund ist. An dieser Stelle möchte ich zwei Begriffe einführen, die dem Rausch verwandt sind, aber nicht diese negativen Assoziationen auslösen, ich meine Ekstase und Trance.

Beide Zustände sind verbunden mit Bewegung und auch ohne die Einnahme stimulierender Mittel erreichbar. Wesentliche Voraussetzun-

gen sind die Intensivierung der Atmung und rhythmische Bewegungen. Das geschieht zum Beispiel beim Tanzen, Musizieren oder bei der Sexualität. Ekstase und Trance sind daher in den meisten Fällen gemeinschaftliche Erlebnisse und sind ohne ein großes Vertrauen zueinander gar nicht möglich. Diese Art des Rausches führt neben der Intensivierung des Körpererlebens auch zu einer seelischen Öffnung sowohl für die Mitmenschen als auch für alles Lebendige, was uns umgibt. Es entsteht ein starkes Gefühl der Verbundenheit mit der Welt, was eine Zufriedenheit hinterlässt, die im Gegensatz zu künstlichen Rauschzuständen von langer Dauer sein kann. Das eigene Leben wird als kostbares Geschenk erlebt, unser Glaube und unsere Zuversicht werden gestärkt.

Eines jedoch kann kein Rausch und kein Trancezustand ersetzen, und das sind moralische Werte, Glaube, Grundüberzeugungen und Lebenssinn. Das ist das Fundament einer jeden menschlichen Persönlichkeit und wer sich in dieser Hinsicht nicht gefestigt fühlt, sollte sich besser nicht, oder zumindest nicht allein, in einen Rausch versetzen. Moralisch gefestigte und zufriedene Menschen sind demnach viel weniger gefährdet, im Rausch sich selbst und anderen zu schaden. Sie könnten Vorbild sein für Andere, wie und unter welchen Umständen der Rausch eine Bereicherung unseres Lebens sein kann.

Den Rausch generell abzulehnen ist also nicht nötig, aber wir sollten genau darauf achten, auf welchem Weg wir in ihn hinein und wie wir unbeschadet wieder herauskommen.

Es ist wie beim Fliegen, starten ist leichter als landen.