

# Integrativer Umgang mit Drogen

## Jugendliche zwischen Paranoia und Spiritualität

TEXT Jörg-Simon Schmid

**I**ntegrativer Substanzgebrauch ist ein noch recht neues Forschungsgebiet innerhalb der Gesundheitspsychologie. Dabei geht es um die Frage, wie psychoaktive Substanzen so in das Leben integriert werden können, dass sie einen möglichst positiven Effekt auf die biopsychosoziale Entwicklung haben. Im Vordergrund steht daher nicht die Frage: Wie entstehen Sucht und Abhängigkeit, sondern: Wie entsteht *keine* Sucht und Abhängigkeit?

Dieser Ansatz sollte eigentlich einleuchtend klingen. Nach wie vor ist es aber so, dass ein Großteil der Drogenforschung immer noch als Wissenschaft gilt, die von den durch Substanzen ausgelösten Schäden handelt.

Hintergrund ist der seit vielen Jahrzehnten geführte *War on Drugs*, ein Krieg, der größtenteils aus wirtschaftlichen und politischen Motiven entstanden ist und bereits «Dutzende von Millionen»<sup>1</sup> unschuldiger Leben zerstört und Hunderte Milliar-

den Dollar gekostet hat. Mit teilweise drakonischen Strafverfolgungsmaßnahmen und Desinformationskampagnen wurde nahezu weltweit ein Klima der Angst und Unwissenheit geschaffen.

Vor allem Jugendliche trauen sich häufig nicht, offen darüber zu sprechen, dass sie illegale psychoaktive Substanzen (PAS) konsumieren, da sie Stigmatisierung und Kriminalisierung befürchten. So ist bis heute wenig darüber bekannt, wie Jugendliche und junge Erwachsene selbst ihre Erfahrungen mit Substanzen wahrnehmen und bewerten, welchen Herausforderungen sie gegenüberstehen, was ihnen hilft, das alles zu integrieren und welchen Sinn sie schließlich für sich und ihr Leben daraus ziehen.

Mit dem Fokus auf diesen Fragen untersuchte die bereits 2002 gestartete RISA Langzeitstudie<sup>2</sup> das Tabuthema Substanzkonsum bei Jugendlichen über einen Zeitraum von circa zehn Jahren aus einer ▶

### **Substanzkonsum bei Jugendlichen ist ein Tabuthema.**

salutogenetischen (gesundheitsorientierten) Perspektive. Die Dissertation «Integrativer Umgang mit Drogen», auf der dieser Beitrag basiert, hatte insbesondere ein Ziel: herauszufinden, welche Erlebnisse – im Positiven wie im Negativen! – die stärksten Spuren in der Biografie heranwachsender Menschen hinterlassen. Was kann am Ende des Untersuchungszeitraums als integriert betrachtet werden und was nicht? Und was bedeutet überhaupt Integration?

### Was bedeutet Integration?

Das Wort Integration stammt von dem lateinischen *integrare* (für ergänzen, [geistig] erneuern) und *integer* (für Ganzheit, Unversehrtheit) ab. Integration kann daher als Prozess der «Ganzheitsbildung» verstanden werden. Doch wann fühlen wir uns eigentlich «ganz»?

Um diese Frage zu beantworten, haben sich vier Ansätze als besonders hilfreich erwiesen: die Theorie von *Substanz, Set und Setting*<sup>3</sup>, das *Kohärenzgefühl*<sup>4</sup>, die *Konsistenztheorie*<sup>5</sup> sowie die *Akzeptanz- und Commitment-Therapie*<sup>6</sup> (ACT).

Fasst man die Essenz dieser Theorien zusammen (siehe Integrationsmodell<sup>7</sup>, Abbildung unten), dann entsteht ein Gefühl von Gesundheit und «Ganzheit», dann, wenn wir uns sowohl mit uns selbst als auch mit unserer Umwelt beziehungsweise Mitwelt verbunden fühlen.

Genauer formuliert: Wenn *Substanz, Set und Setting* in einer *verstehbaren, kontrollierbaren, sinnvollen* (Kohärenzgefühl) und idealerweise *konsistenten* Weise



Akzeptanz von Konflikten und Unsicherheiten. Foto: iStock

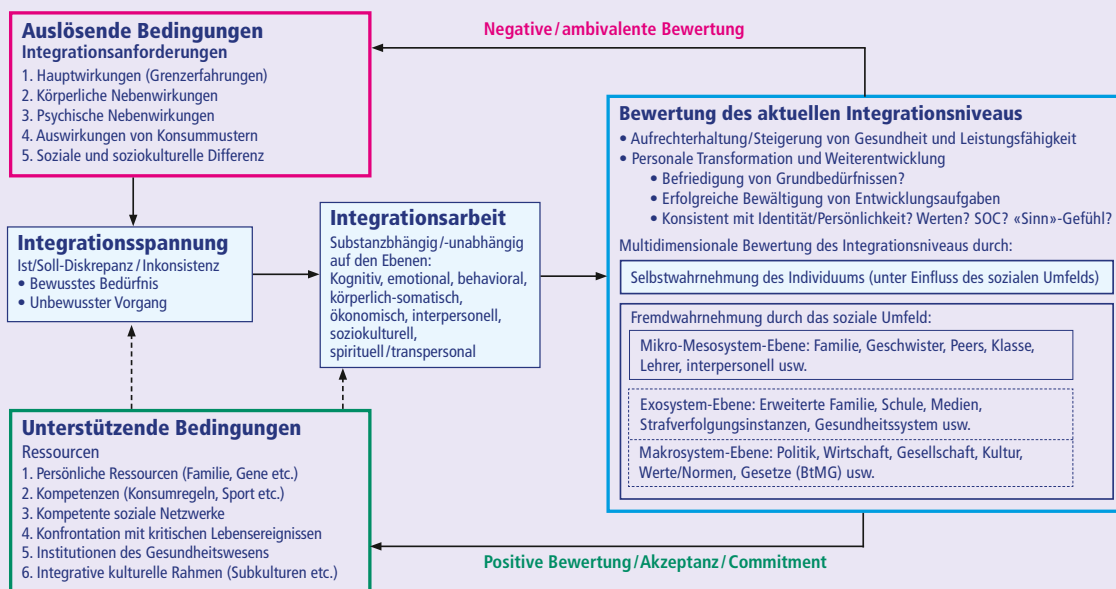
zusammenspielen (*Konsistenztheorie*) und der Substanzkonsum im Einklang mit Entwicklungsaufgaben und Lebenszielen steht. Erst dann kann von Integration im Wortsinn gesprochen werden. Um dies zu erreichen, sind Strategien hilfreich, die eine *Akzeptanz* bestehender Konflikte und Unsicherheiten ermöglichen, aber auch Strategien, die bei der alltagsnahen *Umsetzung* positiver Erkenntnisse unterstützen (*Akzeptanz und Commitment*).

Umgekehrt entstehen Krankheiten, wenn individuelle Bedürfnisse und soziokulturelle Anforderungen der Umwelt längerfristig nicht in Einklang gebracht werden können und das Leben weder als verstehbar noch als *beeinflussbar und sinnvoll* empfunden wird.

### Viel Licht, aber auch viel Schatten

Diese Ergebnisse klingen vielleicht etwas abstrakt und theoretisch. Daher geht der folgende Abschnitt

## INTEGRATIONSMODELL (Schmid 2019)



auf die biographisch bedeutsamsten Phänomene der «Paranoia» und der «Spiritualität» ein, die gewissermaßen die enorme Bandbreite möglicher Erfahrungen repräsentieren. Dabei wird ein Bezug zu den theoretischen Grundlagen des Kohärenzgefühls und der Konsistenztheorie hergestellt und die Lebenswelt der Jugendlichen mit Hilfe von authentischen Zitaten «von innen heraus» veranschaulicht.

### Paranoia

Im Erleben der interviewten Jugendlichen bilden Verfolgungsgängste den am negativsten erlebten Pol des Erfahrungsspektrums mit psychoaktiven Substanzen. Diese Ängste bezeichnen sie häufig als «Paranoia».

Stark vereinfacht gesagt, entsteht diese «Paranoia» aus einer Kombination unerwünschter psychopharmakologischer Nebenwirkungen bestimmter (illegaler) Substanzen und einem gesellschaftlichen Klima, das bei den Jugendlichen Angst vor Stigmatisierung und Kriminalisierung erzeugt. Diese Angst äußert sich in einem konstanten Gefühl von Bedrohung und Misstrauen sowie einem Zwang zur Geheimhaltung. Gerade die Geheimhaltung – gegenüber Familie, Freunden, Schule, Ausbildung, Polizei – erleben viele Jugendliche als große Belastung, vor allem, wenn sie über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden muss. Gängige Strategien der Geheimhaltung sind aktives Täuschen und Belügen des sozialen Umfeldes, aber auch eine erhöhte Selektivität des Freundeskreises, was zu sozialer Isolierung führen kann.

Eine Jugendliche schildert dies so:

*«Also so mit 14, 15, 16, 17, sagen wir mal viereinhalb Jahre, bin ich irgendwie immer mit der Angst rumgerannt,*



«Dieses Verbiegen und in Acht nehmen ...» Foto: Unsplash

### Vor allem Stigmatisierung und Kriminalisierung werden nicht verstanden.



Aus Polizisten werden «Bullen». Foto: iStock

*dass es auffliegt, sowohl bei meiner Family als auch bei der Polizei (...), dass es dadurch halt auch meine Zukunft versaut. Das war eigentlich immer so meine größte Angst. Und diese Angst, die hat wirklich echt so meine ganze Pubertät überschattet. Dieses Verbiegen und in Acht nehmen und ... oah. Ja. (...) und das hat zum Schluss halt überhandgenommen, weswegen ich dann zu viel nachgedacht habe und dann halt auch wirklich zur Psychologin musste.»<sup>8</sup> (Lisa)*

Betrachtet man dieses subjektive Bedrohungsempfinden und die damit verbundenen Konflikte der Jugendlichen über mehrere Jahre hinweg, dann erscheint es interessanterweise eher zweitrangig, ob sie Kriminalisierung/Stigmatisierung tatsächlich erfahren oder «nur» als Vorstellung, als bedrohliches Szenario in die Zukunft projizieren.

Der gesellschaftliche Umgang mit Drogen wird von allen interviewten Jugendlichen als mehr oder weniger unglaubwürdig und einseitig («ungerecht», «krank», «schizophren», «scheiß System» etc.) wahrgenommen. Eine Akzeptanz fällt ihnen schwer. Vor allem die Stigmatisierung und Kriminalisierung von Konsument\*innen und die als «willkürlich» empfundene Unterteilung in legale und illegale Substanzen werden nicht verstanden und – aufgrund der ungleichen Machtverhältnisse zwischen Staat und Jugendlichen – als nicht beeinflussbar bzw. *kontrollierbar* wahrgenommen. ▶



Unter Substanzeinfluss schließt man Freundschaften und überwindet Ängste. Foto: Adobe Stock

Damit sind die Jugendlichen übrigens nicht allein. Auch aus wissenschaftlicher Perspektive gibt es spätestens seit David Nutts Studien wenig Hinweise auf eine Korrelation zwischen der Gefährlichkeit von Drogen und ihrer Einstufung im Betäubungsmittelgesetz. Auch die (politische) Beeinflussbarkeit des BtMG erscheint äußerst gering vgl. 9/10.

Diesem Drama gegenüber stehen die eigenen Erfahrungen mit psychoaktiven Substanzen, die oft herausfordernd sein können, insgesamt jedoch als sehr bedeutsam für die persönliche Entwicklung bewertet werden. Unter Substanzeinfluss schließt man Freundschaften, überwindet Ängste (z.B. vor dem Tanzen) und gewinnt teilweise sogar spirituelle Erkenntnisse.

Diese eigene sinnliche Wahrnehmung im Zustand des Rausches wird von der Gesellschaft ins Gegenteil verkehrt. Sie relativiert positive, möglicherweise für die persönliche Identität elementare Erfahrungen und degradiert sie zu kriminellen/asozialen Handlungen, Halluzinationen oder Wahnvorstellungen.

Die Jugendlichen beginnen nun entweder an ihrer eigenen Wahrnehmung zu zweifeln (→ *Inkonsistenz/kognitive Dissonanz*) oder aber an der Zuverlässigkeit staatlicher Informationen. Die als immer feindlicher empfundene Welt entwickelt sich Stück für Stück zu einer einzigen Verschwörungstheorie: *«Warum ist es eigentlich verboten? Ob der Staat uns eigentlich klein halten will?»* (Lucya)

An dieser Stelle besteht die Gefahr eines Bruchs in der Beziehung zu «Vater Staat» und gesellschaftlichen

Institutionen, der über eine im Jugendalter normale Distanzierung hinausgeht. Aus den Hütern von Recht und Ordnung, den Freunden und Helfern der Kindheit, werden nun *«Feinde»*, aus Polizisten werden *«Bullen»*.

### Die eigene sinnliche Wahrnehmung im Rauschzustand wird ins Gegenteil verkehrt.

Die Jugendlichen fühlen sich plötzlich als Kriminelle. Eine sehr leidvolle, teilweise sogar traumatische Erfahrung: *«Eine Sache, die wirklich furchtbar unangenehm und über die Zeit wohl für alle Personen prägend war, ist einfach das Gefühl, illegal zu sein. Wenn rauskommt, was man macht, womöglich schlimmer bestraft zu werden als jemand, der eben eine Vergewaltigung oder eine schwere Körperverletzung begeht.»* (Robert)

Wenn sie sich selbst als Kriminelle wahrnehmen, ist es verständlich, dass die Jugendlichen aus Selbstschutz viel Energie – die ihnen dann anderswo fehlt – zur *Geheimhaltung* ihres Konsums und ihrer Erfahrungen aufwenden. Zu groß ist die Angst vor Stigmatisierung, Schulverweisen, Arbeits- oder Ausbildungsverlust und Führerscheinentzug. Spätestens



Der Konsum findet oft im Geheimen statt. Foto: Shutterstock

dann beginnen sie sich zu fragen, welche Möglichkeiten der Staat besitzt, ihr kriminelles Verhalten zu entdecken und zu sanktionieren – und diese Möglichkeiten sind äußerst umfassend.

Bei Verdacht auf Cannabis-Anbau kann die Polizei beispielsweise auf Satellitenbilder, Hubschrauber, Wärmekameras, Geruchssensoren und neuerdings sogar Drohnen<sup>11</sup> zurückgreifen. Über Daten von Mobilfunkbetreibern, sozialen Netzwerken (Facebook/Whatsapp etc.), Adressbüchern, Suchmaschinenprotokollen, Tracking der Aufenthaltsorte, Chats, Fotos usw. lassen sich mit Leichtigkeit umfassende persönliche Profile erstellen und zur Überführung verwenden.

Hinzu kommt das Wissen, dass es nahezu unmöglich ist, sich ohne die Gefahr einer Polizeikontrolle – bei der ein Führerscheinverlust droht – in der Öffentlichkeit zu bewegen, da einige illegale Substanzen (v.a. Cannabis) noch Tage und Wochen nach dem Konsum nachgewiesen werden können<sup>12</sup>. Der Staat zweifelt bei Nachweis illegaler Substanzen an der generellen Fahreignung der Konsument\*innen. Der Führerschein ist daher immer in Gefahr, egal ob man zu Fuß, mit Fahrrad, Auto oder Bahn unterwegs ist<sup>13</sup>. Bei Verdacht («alternativer Look» etc.) können Polizist\*innen mit Bodycams ein «Drogenscreening» (Haut, Haare, Speichel, Blut und Urin) inkl. Fingerabdruck- und DNA-Abgleich anordnen.

Dass diese Szenarien sowie eine damit einhergehende «Paranoia» keine ausschließlich drogeninduzierten Halluzinationen sind, veranschaulicht beispielsweise das 2018 novellierte Polizeiaufgabengesetz in Bayern – ein Gesetz, das laut Heribert Prantl, Leiter des Ressorts Innenpolitik der Süddeutschen Zeitung, aufgrund massiv ausgeweiteter Polizeibefugnisse «Angst und Schrecken bringt»<sup>14</sup>:

Im ungünstigsten Fall verbindet sich diese potenziell belastende Situation schließlich mit unerwünschten psychopharmakologischen Nebenwirkungen bestimmter Substanzen. Falsch verwendetes Cannabis (Dosis, Sorte und Konsumform)<sup>15</sup>, exzessiver Alkohol- und Stimulanzienkonsum oder auch unverarbeitete und nicht integrierte Erlebnisse mit Psychedelika – all diese Faktoren können die mentale und emotionale Destabilisierung verstärken. Das bestehende Bedrohungsgefühl verschärft sich, und ein Teufelskreis aus sich gegenseitig verstärkenden

### **Ein Teufelskreis aus pharmakologischen und sozialen Konflikten entsteht.**



Verbundenheit in der Ekstase: eine spirituelle Erfahrung. Foto: Adobe Stock

pharmakologischen Konflikten (*Substanz*) und sozialen Konflikten (*Setting*) entsteht.

Schlagen Angst und Paranoia vor einem als übermächtig und «unfair/willkürlich» wahrgenommenen Gegner in Wut um, dann lassen sich damit teilweise auch die Hintergründe eskalierender Jugendgewalt wie zuletzt in Stuttgart erklären, wo über 500 Jugendliche ihr «Feindbild» angriffen und randalierten. Laut dem Traumaforscher Peter Levine<sup>16</sup> ist Kampf/Angriff – neben Flucht und «Erstarren» – eine der drei natürlichen Reaktionen auf (lebens-)bedrohliche Situationen und könnte als eine Art aktiv-aggressives Ausagieren der Paranoia betrachtet werden.

### **Spiritualität**

Den positiven Pol, sozusagen das Antidot zur Paranoia, bilden Erfahrungen mit psychoaktiven Substanzen, die sich als «spirituell» begreifen lassen. Einer Definition des Spiritualitätsforschers Bucher<sup>17</sup> folgend, fallen darunter Erfahrungen, die mit einem ungewöhnlich starken Gefühl von Verbundenheit zu sich selbst, anderen Menschen und/ oder der Natur einhergehen.

Interessanterweise beschreibt dieses Gefühl die positivsten, intensivsten und langfristigen Effekte, die Jugendliche ihren Erfahrungen mit psychoaktiven Substanzen zuschreiben. Besonders hervorgehoben werden positiv veränderte soziale Beziehungen, erweitertes Mitgefühl, Empathie und Menschenkenntnis, verbindende gemeinsame «Momente» bis hin zu ekstatischen Gipfel-Erfahrungen des «Die-ganze-Welt-Liebhabens», des «vollkommenen Glücklichseins» und der gefühlten Einheit «mit allem, was ist».

Am Ende der achtjährigen Erhebungsphase beschreiben zwei Jugendliche ihre Erfahrungen rückblickend folgendermaßen: ▶



Veränderte Bewusstseinszustände können als Kompass für die persönliche Entwicklung dienen. Foto: Shutterstock

«Ja, das sind einfach Momente, die kann einem keiner mehr nehmen. Das sind die schönsten Momente. Wenn man immer wieder mit einem Lächeln im Gesicht zurückblickt.»  
(Kathrin)

«Also diese vollkommene bedingungslose Liebe zu empfinden, das ist wirklich ein Segen. Und ja, diese Offenheit für Menschen, die bewahre ich mir einfach und das ist das, was ich gewonnen habe, so! (...) Oder das Auf-dem-Boden-Liegen; und die Augen zuhaben und das Gefühl, die Schwerkraft förmlich zu spüren und die Erde unter sich, die Verbundenheit mit allen Lebewesen auf der Erde, ein äußerst beglückendes Gefühl!»  
(Robert)

Wie diese Zitate bereits andeuten, sind die zugrundeliegenden Erfahrungen überraschenderweise nicht ausschließlich an die Einnahme von Substanzen gebunden, sondern Teil einer konstruktiv/kreativ erarbeiteten und «integrierten Lebensgeschichte». Im besten Falle überdauern sie als wertvolle Erinnerungen und Einsichten oder schaffen als *Vorstellungen* des Wünschenswerten – wie eine Art «Kompass»

– Orientierung bei der Entwicklung eines eigenen ethischen Wertesystems (→ Entwicklungsaufgabe).

Diese Vorstellungen existieren dabei nicht nur auf einer rein mentalen Ebene, sondern finden beispielsweise in Roberts Fall auch eine praktische Umsetzung in Form einer «Verantwortungsübernahme», die unter anderem eine vegetarische Ernährungsweise zur Folge hat: «Ich habe dadurch so viel gewonnen (...) ja, das Erlebnis einfach, dass Verantwortung zu übernehmen einfach das Wichtigste überhaupt ist, für sich selbst und auch für seine Umwelt. Weil alles eins ist, ja».

Zahlreiche Studien<sup>15</sup> zeigen, dass Spiritualität bei Jugendlichen mit vermindertem internalisierendem (Melancholie, Essstörungen) und externalisierendem (Gewalt) Problemverhalten, einem vermehrten Glücksempfinden im Alltag und einem verminderten Missbrauch von Drogen einhergeht. Paradoxerweise können Erfahrungen mit Drogen also im Idealfall dazu führen, dass man besser ohne Drogen leben kann.

## **Erfahrungen mit Drogen können dazu führen, dass man besser ohne Drogen leben kann.**

Wie solch eine «Drogenautonomie» aussehen kann, zeigt die Integrationsstrategie eines Jugendlichen, der schildert, wie er sich in einer Art «intentionalem Flashback» in den erwünschten Bewusstseinszustand (zurück)versetzt – ein Zustand, in dem er sich mit sich selbst und anderen verbunden fühlt.

- *Wie hoch ist dein Bedürfnis, vielleicht mal wieder so eine Erfahrung [Stimulanzien] zu machen?*
- *Ich könnte jederzeit eine Erfahrung machen!*
- *Einfach so aus Lust darauf?*
- *Nö!*
- *Warum nicht? Ist es ...*
- *Weil schon die Erinnerung das dicke Grinsen einfach ins Gesicht bringt, so, es ist ok! Ich habe da kein Craving, wie man das nennt, in der Fachsprache (lacht).*
- *Und dieses Grinsen kannst du dir auch zum Beispiel abends auf einer Party zurückholen?*
- *Klar!*
- *Zum Beispiel, wenn ihr unterwegs seid oder ... oder auch so nur für dich?*
- *Auch so! (...) Mir reicht inzwischen eine Tasse Tee als Stimulanz ...*

Die wahrscheinlich wichtigste Integrationsstrategie, das wichtigste *Commitment*, ist die Integrationsorientierung selbst, die folgendermaßen formuliert werden kann:

«Ich bin bestrebt, Erfahrungen mit psychoaktiven Substanzen sinnvoll für meine persönliche Gesundheit und Entwicklung zu nutzen.»

### Und die Moral von der Geschichte?

Drogen sind aus der Welt nicht wegzudenken. Sie sind neu zu denken.

Aufgrund des großen gesundheitlichen und volkswirtschaftlichen Schadens und der Wirkungslosigkeit des *War on Drugs* («Die schlimmste Nebenwirkung ist die Kriminalisierung»<sup>18/19</sup> ist anzunehmen, dass man in Zukunft immer mehr psychoaktive Substanzen entkriminalisieren bzw. regulieren wird. Dieser Trend zeigt sich derzeit besonders deutlich in der weltweit fortschreitenden Neueinstufung von Cannabis als Genussmittel oder Medizin<sup>20</sup>. Er zeigt sich aber auch in der «psychedelischen Renaissance»<sup>21</sup>: der Neu- und Wiederentdeckung der Potenziale von Psychedelika und MDMA im Bereich der Traumatherapie, bei Depressionen<sup>22</sup>, in der Sterbegleitung und sogar im «Wellnessbereich», wie die (geplante) Einführung von «CBD- und Psilocybin-induced Coffees» in Kalifornien zeigt. Ein historisch einmaliger kultureller Wandel deutet sich an.

## Theoretische Grundlagen des Integrationsmodells

**Kohärenzgefühl:** Aaron Antonovsky vertritt die Annahme, dass Gesundheit entsteht, wenn das (eigene) Leben und die Welt als verstehbar, handhabbar und bedeutsam/sinnvoll aufgefasst werden.

**Konsistenztheorie:** Klaus Grawe versteht Konsistenz als Grundprinzip des psychischen Funktionierens. Nur wenn ein konsistentes – d. h. möglichst widerspruchsfreies oder gar synergetisches – Zusammenspiel individueller Bedürfnisse und soziokultureller Anforderungen gelingt, kann von umfassender Gesundheit gesprochen werden.

**Substanz, Set und Setting:** Norman Zinberg verweist darauf, dass sich die Wirkung einer Substanz aus dem Zusammenspiel von Substanz, Dosis, Individuum (Set) und Umgebung (Setting) ergibt.

**Ökosystemischer Ansatz:** Die ökosystemische Betrachtungsweise nach Bronfenbrenner ermöglicht eine Einordnung des Strukturierungsmerkmals «Setting» in die Ebenen Mikro-, Meso-, Exo- und Makro-Ebene.

### Akzeptanz- und Commitment-Theorie (ACT):

Die ACT gilt als Fortentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie und baut auf Steven Hayes sogenannter Bezugsrahmentheorie (RFT) auf. Akzeptanz wird in diesem Ansatz als Alternative zu Vermeidungsverhalten und Selbsttäuschung gesehen. Gedanken, Emotionen und konfligierende Ereignisse werden wahrgenommen, ohne sie bekämpfen oder verändern zu wollen. Großen Raum nimmt zudem wertorientiertes Handeln im Sinne der «Klärung von Lebenswerten» und Ziele ein, die als «Kompass» oder «Wegweiser» dienen, aus denen dann konkrete Handlungsabsichten («Commitments») abgeleitet werden.

Gleichzeitig ist durch die jahrzehntelange Verbotspolitik und die damit verbundene Einschränkung des formellen und informellen Wissensaustauschs eine Art Wissensvakuum in der Bevölkerung entstanden. Selbsternannte YouTube-Gurus verherrlichen die positiven Effekte neuartiger psychoaktiver Substanzen, während Politik, Bildungseinrichtungen und staatliche Medien durch ihre jahrzehntelangen, an Desinformation grenzenden einseitigen Berichterstattungen vor allem bei Jugendlichen stark an Glaubwürdigkeit<sup>23</sup> verloren haben.

In Zeiten eines immer größer werdenden Misstrauens gegenüber staatlichen Regelungen und Informationen («Fake News», Verschwörungstheorien um Corona, Eskalation der Jugendgewalt in Stuttgart etc.) ist es eine einmalige Chance für die Wissenschaft, diese Glaubwürdigkeit wiederherzustellen.

Die Ergebnisse der RISA-Studie wurden bereits bei der Entwicklung von Drogenpräventionsprojekten ▶

eingesetzt. An der Hochschule Merseburg diente das Integrationsmodell als theoretische Grundlage für eine Pilotstudie zum gesundheitsorientierten Cannabisgebrauch unter Cannabis-Medizin-Patient\*innen<sup>24/25</sup>. Zur weiteren Erforschung des «Paranoia-Phänomens» wurde eine kulturvergleichende Studie zwischen Kalifornien und Deutschland gestartet<sup>26/27</sup>.

Nutzen wir die Chance, mit Jugendlichen und auch mit Erwachsenen in einen Dialog zu treten: über die Risiken von psychoaktiven Substanzen, aber auch über ihre Potenziale. Nur so kann die Glaubwürdigkeit auf längere Sicht wiederhergestellt werden. Begleiten wir sie durch den «Drogen-Sumpf», die tiefen Täler der «Paranoia». Erkennen wir aber auch die lichtdurchfluteten Höhen ihrer Gipfelerlebnisse an. Erarbeiten wir gemeinsam Strategien, wie die erfahrenen Bewusstseinszustände als Kompass für

die persönliche Entwicklung genutzt und auch (zunächst) unerwünschte oder widersprüchliche Erfahrungen akzeptiert und integriert werden können. Bereiten wir gemeinsam den Weg zu einer neuen, an wissenschaftlichen Kriterien orientierten

## Bereiten wir gemeinsam den Weg zu einer neuen Bewusstseinskultur!

Bewusstseinskultur<sup>28</sup>, in der man psychoaktive Substanzen weder verteufelt noch vergöttert und sie im Idealfall sogar zu einer gesunden persönlichen und gesellschaftlichen Entwicklung beitragen können.

Wie bei einer Dschungel-Expedition sind präzise Karten hilfreich, um sich auf unbekanntem Terrain zurechtzufinden. Das neu entwickelte Konzept des integrativen Substanzgebrauchs bietet hierfür eine wertvolle, auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhende Orientierungshilfe. —

lucys-magazin.com/autoren/Schmid

## Fußnoten

<sup>1</sup> GCDP (2011): War on drugs. Bericht der Weltkommission für Drogenpolitik. Juni 2011. [www.globalcommissionondrugs.org/reports/the-war-on-drugs/](http://www.globalcommissionondrugs.org/reports/the-war-on-drugs/)

<sup>2</sup> RISA = Ritualdynamik beim Gebrauch und Missbrauch psychoaktiver Substanzen, DFG Sonderforschungsbereich 619.

<sup>3</sup> Zinberg NE (1984): Drug, Set and Setting: The basis for controlled intoxicant use. Yale University Press.

<sup>4</sup> Antonovsky A, Franke A (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: DGVT-Verl.

<sup>5</sup> Grawe K (2000): Psychologische Therapie. (2., korrigierte Aufl.). Göttingen u.a.: Hogrefe.

<sup>6</sup> Hayes SC, Strosahl KD & Wilson KG (1999): Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. Guilford Press.

<sup>7</sup> Schmid JS (2019): Integrativer Umgang mit Drogen – Jugendliche zwischen Paranoia und Spiritualität. Eine Exploration qualitativer Ergebnisse aus der RISA-Längsschnittstudie. Dissertation. Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.

<sup>8</sup> Sätze und Begriffe in kursiver Schrift und Anführungsstrichen sind Originalzitate der Jugendlichen.

<sup>9</sup> Nutt D, King LA, Saulsbury W & Blakemore C (2007): Development of a rational scale to assess the harm of drugs of potential misuse. *Lancet* 2007; 369: 1047–53.

<sup>10</sup> Nutt D, King LA & Phillips LD (2010): Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis. *Lancet* 2010; 376: 1558–65.

<sup>11</sup> Spiegel (2007): Hanf-Republik Deutschland. Marihuana made in Germany (vom 03.05.2007).

Autor Jörg Diehl. [www.spiegel.de/panorama/justiz/hanf-republik-deutschland-marihuana-made-in-germany-a-480647.html](http://www.spiegel.de/panorama/justiz/hanf-republik-deutschland-marihuana-made-in-germany-a-480647.html)

<sup>12</sup> <https://mindzone.info/nachweiszeiten/>

<sup>13</sup> [www.fuehrerscheinkampagne.de](http://www.fuehrerscheinkampagne.de)

<sup>14</sup> Prantl H (2018): Ein Gesetz, das Angst und Schrecken bringt. Prantls Blick. Artikel in der Süddeutschen Zeitung. 22. April 2018. [www.sueddeutsche.de/politik/prantls-blick-ein-gesetz-das-angst-und-schrecken-bringt-1.3955373](http://www.sueddeutsche.de/politik/prantls-blick-ein-gesetz-das-angst-und-schrecken-bringt-1.3955373)

<sup>15</sup> Barsch G & Schmid J-S (2019): Zum Zusammenhang von Cannabiskonsum und dem Risiko für Psychosen aus der Forschungsperspektive des Integrativen Drogengebrauchs: Ergebnisse einer qualitativen Untersuchung. *Zeitschrift Suchtmedizin*. Heft 1/2019.

<sup>16</sup> Levine PA (2017): Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. Unter Mitarbeit von Karin Petersen. 8. Auflage. München: Kösel.

<sup>17</sup> Bucher A (2014): Psychologie der Spiritualität. Handbuch. 2. Aufl. Weinheim u.a.: Beltz Psychologische Verlags Union.

<sup>18</sup> Müller A (2015): Kiffen und Kriminalität: Der Jugendrichter zieht Bilanz. Verlag Herder.

<sup>19</sup> [www.schildower-kreis.de](http://www.schildower-kreis.de)

<sup>20</sup> Wikipedia (2020): Rechtslage von Cannabis [https://de.wikipedia.org/wiki/Rechtslage\\_von\\_Cannabis](https://de.wikipedia.org/wiki/Rechtslage_von_Cannabis)

<sup>21</sup> Noakes J (2019) Psychedelic renaissance: could MDMA help with PTSD, depression and anxiety? <https://www.theguardian.com/science/2019/apr/14/psychedelic-renaissance-could-mdma-help-with-ptsd-depression-and-anxiety>

<sup>22</sup> Mind Foundation 2020: Cutting Edge Research. Psilocybin-assisted Depression Treatment. <https://mind-foundation.org/project/psilocybin-depression-study/>

<sup>23</sup> Hanfverband (2020): YouTuber zerlegen Ludwigs Drogenpolitik. [hanfverband.de/nachrichten/blog/youtuber-zerlegen-ludwigs-drogenpolitik](http://hanfverband.de/nachrichten/blog/youtuber-zerlegen-ludwigs-drogenpolitik)

<sup>24</sup> Barsch G & Schmid J-S (2018): Selbstinitiierte Behandlung und Selbstmedikation mit Phytocannabinoiden – Ergebnisse einer qualitativen Studie unter Cannabis-Medizin-Patienten. *Zeitschrift Naturmedizin*. Sonderdruck aus Ausgabe 6/2018.

<sup>25</sup> Barsch G & Schmid J-S (2019): Zum Zusammenhang von Cannabiskonsum und dem Risiko für Psychosen aus der Forschungsperspektive des Integrativen Drogengebrauchs: Ergebnisse einer qualitativen Untersuchung. *Zeitschrift Suchtmedizin*. Heft 1/2019.

<sup>26</sup> Barsch G, Schmid JS, Kaplan Ch, Kress J (2020): Selbstinitiierte Behandlung und Selbstmedikation mit Phytocannabinoiden – Ergebnisse einer vergleichenden qualitativen Studie unter Cannabis-Patienten in Deutschland und den USA. Noch nicht veröffentlichte Studie.

<sup>27</sup> Kress J, Barsch G, Kaplan Ch, Schmid JS (2018): Integration of Cannabis Use in Everyday Life - Comparison between Germany and California. Final Report.

<sup>28</sup> MIND Foundation (2020): «Establishing the psychedelic experience as a tool for personal and societal development.» So lautet die Vision der Mind-Foundation ([www.mind-foundation.org](http://www.mind-foundation.org)) und bringt auf den Punkt, worum es bei einer sogenannten «Bewusstseinskultur» (ein von Prof. Thomas Metzinger geprägter Begriff) gehen könnte.