



Leseprobe

Dr. Gernot Rücker
Rausch

Was wir über Drogen wissen müssen und wie ihr Konsum sicherer werden kann - Alles über Alkohol, Cannabis und Co. vom Notfallmediziner und Drogenexperten

»Rückers Buch ist ein erfrischendes Plädoyer, erhellend und äußerst unterhaltsam geschrieben.« *NDR Kulturjournal*

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 21. Juni 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

»Wir haben dem Rausch viel zu verdanken«, sagt Dr. Gernot Rücker, denn ohne die Entdeckung von Rauschmitteln hätte sich die Menschheit nicht entwickeln können. Unser erstes Rauschmittel ist der Zucker und damit wird schon klar, dass wir alle uns berauschen – die einen etwas mehr und die anderen etwas weniger. Wirkliches Wissen darüber, welches Rauschmittel uns in welchen Zustand versetzt, existiert aber nicht. Stattdessen weichen wir auf das legale und leider fatalste aus: den Alkohol. Dr. Gernot Rücker, Anästhesist und Notfallmediziner, plädiert für eine Rauschmündigkeit und die Legalisierung weiterer Rauschmittel – damit wir als Gesellschaft und Individuen weiterhin vom Rausch profitieren können.

In *Rausch* zeigt er, warum Alkohol so tödlich ist aber dennoch legal, Cannabis illegal aber eigentlich das harmloseste Rauschmittel ist, und wie eine Zukunft mit einer Bandbreite legaler Drogen aussehen könnte.



Autor

Dr. Gernot Rücker

Dr. Gernot Rücker ist Anästhesist und Notfallmediziner und einer der führenden Experten für Freizeitdrogenkonsum in Deutschland. Er leitet das Notfalle Ausbildungszentrum der Uniklinik Rostock und klärt z.B. auf großen Musikfestivals

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Originalausgabe Juni 2023

Copyright © 2023 Mosaik Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Sabine Kwauka

Umschlagmotiv: © shutterstock / Undrey

© shutterstock / Undrey, Ton Photographer 4289

Redaktion: Martha Wilhelm

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

GS · CB

ISBN 978-3-442-39404-3

www.mosaik-verlag.de

Inhalt

Anstelle eines Aperitifs: Vorwort	7
1 Im Rausch der Zeit	14
2 Das Reich des Rausches	52
3 Anatomie des Rausches	119
4 Der Feind in meinem Bett: C_2H_5OH	140
5 Des Rausches Untertan	189
6 Lösung für den Umgang mit der liebsten Lösung	215
Anstelle eines Digestifs: Nachwort	240
Erste Hilfe: was im Notfall wichtig ist	245
Danksagung	252
Interessantes und Wissenswertes	254
Endnoten	256
Sachregister	267

Anstelle eines Aperitifs: Vorwort

Zu manchen Zeiten tun Menschen verrückte Dinge. An Fasching oder am Herrentag beispielsweise. Der 40. Tag der Osterzeit ist eigentlich ein religiöser Feiertag und als Christi Himmelfahrt bekannt. Über die Zeit wurde er dann zum Vatertag, und weil das all die Männer diskriminierte, die keine Väter waren, wurde er zum Herrentag umbenannt. Nicht ganz unschuldig an der Umdeutung des Feiertages waren Berliner Brauereien gegen Ende des 19. Jahrhunderts, die neue Absatzmärkte suchten und dabei ebendiesen Feiertag erwählten. Seither ziehen Väter und andere Männer mit alkoholbepackten Bollerwagen durch die Botanik oder Siedlungen und geben sich die Kante.

Stellen Sie sich nun bitte folgende Szene vor. Sie sind am Tag nach dem besagten Herrentag unterwegs zum Bahnhof, es ist halb sechs am Morgen, in der Luft liegt der säuerliche Geruch von verschüttetem Bier. Als Sie an einem Busch vorbeilaufen, fährt Ihnen der Schreck in die Glieder. Denn unter dem Blattwerk ragen zwei Schuhe hervor, die Sohlen in Richtung Himmel zeigend, und noch viel schlimmer, in den Schuhen stecken auch noch zwei Füße. Sie sind sofort in Alarmbereitschaft, kennen Sie doch solche Anblicke aus vielen *Tatort*-Sendungen und *CSI*-Serien. Sie wissen: Wer auf dem Bauch in einem Busch liegt, kann eigentlich nur ins Gras gebissen haben. Weil Sie außerdem wissen, dass Sie bei einem Todesfall besser keine Schuhabdrücke in

der Erde neben dem Verblichenen hinterlassen sollten, wählen Sie pflichtbewusst den Notruf, woraufhin Rettungswagen, Notarzt und Polizei anrücken. Alle rechnen mit dem Schlimmsten.

Der Notarzt nähert sich dem Mann und greift ihm ans Handgelenk. Die Sekunden verrinnen, dann plötzlich ruft der Arzt: »Er lebt!« Nun wird es etwas hektischer.

Rettungskräfte ziehen den Körper unter dem Busch hervor, was ringsum allgemeines Murmeln verursacht. Denn der Mann ist teilkleidet, wie es im späteren Einsatzbericht heißen wird. Mit »Teil« ist dabei »Hose« gemeint, besser gesagt »oberer Teil der Beinbekleidung samt Unterwäsche«, was darauf hindeutet, dass der Mann beim Pinkeln im Stehen einschlieft, umkippte und schließlich in dem bedauerlichen Busch, der Zeuge des Ganzen wurde, seinen Rausch ausschlieft.

Geschichten wie diese amüsieren und bleiben uns im Gedächtnis. Das weiß ich deshalb, weil wir in der Notfallmedizin so etwas immer wieder erleben, und diese Anekdoten dann gern im Kollegenkreis und auf Partys zum Besten gegeben werden. Manche dieser Begebenheiten schaffen es sogar in die Medien und lockern die Flut der negativen Meldungen auf, die ständig auf uns einströmen. Es kommt vor, dass wir uns bei der Lektüre derlei Geschichten fragen, was in Gottes Namen demjenigen in den Sinn kam, der diese Verrücktheit begangen hat. Nicht umsonst spricht man dann auch von einer Schnapsidee. Fakt ist, dass Alkohol häufig zumindest beteiligt ist, wenn sich wieder mal irgendwo ein Mensch zum Affen macht. Wenn ich es mir recht überlege, ist Alkohol überhaupt an vielem (Dummen) beteiligt, was Menschen tun.

Man muss häufig schon sehr genau hinschauen, um seinen Einfluss zu entdecken. Auf den ersten Blick bemerkt man den Zusammenhang zwischen den Geschehnissen in der Republik und

dem Alkohol möglicherweise gar nicht. Erst bei genauerem Hinsehen offenbart es sich: Wir sind ein Volk der Säufer.

Allein Verkehrsunfälle liefern hierfür einen deutlichen Beweis – denn ein Großteil davon geschieht vor allem am Wochenende und unter Alkoholeinfluss. Es gibt kaum eine Veranstaltung, die ohne alkoholische Getränke auskommt, vielleicht abgesehen vom Jahrestreffen der Anonymen Alkoholiker. Auch vor Kindergarteneinweihungen macht der Alkohol nicht halt, und selbst Sportfeste werden von Herstellern alkoholischer Getränke gesponsort. Ganz zu schweigen von randalierenden Fußballfans und allerlei Straftaten, die vorwiegend unter dem Einfluss von Alkohol begangen werden. Wenn man die Tageszeitung aufschlägt und gezielt auf die »alkoholischen« Meldungen hin studiert, fragt man sich zwangsläufig: Warum in drei Teufels Namen rühren wir Alkohol überhaupt an, wenn die Folgen für Gesellschaft und Individuum so desaströs sind?

Die Antwort ist simpel: Es ist der Rausch, der es uns angetan hat. Benebelt, beduselt, beschwipst, beruhigt oder benommen lassen wir sämtliche Hemmungen fallen. Denn die Welt verlangt viel von uns. Wir sollen effizient, vernünftig und gemäßigt sein, kurzum: Unser regulierter Dauermodus bedeutet ein hohes Maß an Selbstkontrolle. Wie herrlich, ja wie geradezu erleichternd ist es, diese Disziplin bewusst und sozial vollkommen anerkannt aufzugeben! Zumindest für einen Abend, ein Wochenende oder eben einen Feiertag.

Loslassen, den Kopf ausschalten, sich den Gefühlen hingeben. Kaum ein anderes Rauschmittel eignet sich, so scheint es, für diesen selbst gewählten Kontrollverlust so gut wie der Alkohol. Das jahrtausendealte Rauschmittel, das der Menschheit offensichtlich viel Freude, aber mindestens genauso viel Ärger und Elend be-

schert, hat längst alle Bereiche unserer Gesellschaft durchdrungen. Still und heimlich haben sich die alkoholisierten Rituale in sämtliche Belange des Lebens von der Kirche über Firmenfeste bis in die Politik eingeschlichen. Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren. Ist doch so! Oder? Aber wie voll ist so ein Gläschen? Wann trinken wir es? Und wie oft? Jede Woche? Jeden Tag? Jede Stunde? Dank der Omnipräsenz des Alkohols haben wir den Blick dafür verloren, in welchem Ausmaß die Substanz unser Leben bestimmt.

In diesem Buch möchte ich mich deshalb dem Faszinosum Rausch im Allgemeinen und dem Alkohol im Speziellen zuwenden. Ich will Ihnen aufzeigen, weshalb es dem Menschen in die Wiege gelegt ist, sich der Maßlosigkeit immer wieder hinzugeben. Ein guter Rausch ist nichts, wofür man sich schämen sollte – im Gegenteil, wir haben ihm viel zu verdanken. Ohne aufputschende, beruhigende oder halluzinogene Substanzen würden wir heute noch in Höhlen hocken und aufs Feuer starren (das haben wir ohne Alkohol entdeckt, immerhin). Ohne Bier hätte es keine Städte oder Pyramiden gegeben. Denn der Mensch berauscht sich, seitdem es ihn gibt: an Pflanzen, Getränken, Pulvern, Pillen, Sex, Extremsport, Bungee-Jumping, Sonnenuntergängen und vielem mehr. Wir haben dem Rausch einiges zu verdanken. Ohne Rausch keine Zivilisation.

Doch wenn es um Rauschmittel geht, wird bei uns wie fast überall auf der Welt mit zweierlei Maß gemessen. Es gibt die erlaubten und die verbotenen Substanzen. Leider ist diese Einteilung willkürlich und nur wenig wissenschaftlich. Die Dosis macht das Gift? Stimmt. Es wird dabei aber gern ignoriert, dass viele (verbotene) Rauschmittel nur wenig giftig sind und andere (legale) Rauschmittel die höchsten Sterberaten der Konsumenten

auf ihrem Konto verbuchen. Würden wir es nicht ignorieren, wären in den Supermarktregalen und Tankstellenshops sicher keine Schnapsflaschen und Bierkästen mehr zu finden. Von diversen Pharmazeutika, die von einem Tag auf den anderen aus den Apotheken verschwinden müssten, mal abgesehen.

Auf den kommenden Seiten werde ich Ihnen veranschaulichen, wie insbesondere beim Alkohol die Grenze zwischen Genuss- und Rauschmittel verschwimmt und inwieweit Parallelen zu anderen Rauschmitteln bestehen. Diese Betrachtung ist von ausgesprochen aktueller Relevanz, denn sie relativiert die Diskussion über die Liberalisierung anderer psychoaktiver Substanzen wie beispielsweise Cannabis. Erst wenn wir verstehen und bewusst wahrnehmen, wie omnipräsent Alkohol in unserem Leben ist, können wir auch unser Konsumverhalten anpassen. Denn wir haben es selbst in der Hand, auf welches Rauschmittel wir uns in welchem Maße einlassen.

Meine Hoffnung ist, durch Aufklärung einen Diskurs anzustoßen, der die Selbstverständlichkeit infrage stellt, mit der Alkohol in unserer Gesellschaft konsumiert wird. Der durchschnittliche Deutsche trinkt 12,8 Liter reinen Alkohol im Jahr.¹ In Bier, Wein und Schnaps »übersetzt« ist das fast eine Badewanne voll. Weltweit befinden wir uns damit in der Oberliga.

Es wäre völliger Unfug, Alkohol generell zu verbieten. Das ginge aus zahlreichen Gründen auch gar nicht. Es ist jedoch ebenso völliger Unfug, (fast) alles andere zu verbieten. Was wir brauchen, ist ein genereller bewusster Umgang mit rauschauslösenden Substanzen – auch mit Drogen, die schon längst legalisiert sein sollten, da viele davon weit weniger gefährlich sind als Alkohol. Vor allem aber möchte ich klarmachen: Wir brauchen den Rausch. Allerdings ist Alkohol dabei eine denkbar schlechte Wahl. Er schädigt nicht nur den Einzelnen, sondern auch die Ge-

sellschaft. Etwa 200.000 Straftaten werden jährlich unter Alkoholeinfluss verübt²; das ist alle zweieinhalb Minuten eine Straftat in Deutschland. Über 31.000 Unfälle im Straßenverkehr passieren jedes Jahr aufgrund von Alkohol.³ Und während der Bund durch die Alkoholsteuer mehr als drei Milliarden Euro einnimmt, bleibt der Steuerzahler auf über 40 Milliarden Euro direkter und indirekter Kosten durch alkoholbedingte Krankheiten sitzen. Übrigens auch diejenigen, die sich als abstinent bezeichnen. Das sind allerdings nur ein paar Prozent, denn laut Alkoholatlas Deutschland 2022 haben innerhalb des Umfragemonats 77 Prozent der Männer und 68 Prozent der Frauen im Alter zwischen 18 und 59 Jahren Alkohol getrunken⁴. Damit dürften sage und schreibe geschätzte 95 Prozent aller Deutschen zwischen 18 und 59 Alkohol zumindest ab und an konsumieren. Diese Zahlen sind ausgesprochen besorgniserregend. Zwar wird Alkohol im Rahmen der allgemeinen Inflation zunehmend teurer, ist jedoch nach wie vor problemlos zugänglich – auch für Jugendliche.⁵

Mit diesen verheerenden Folgen kann kein anderes Rauschmittel der Welt mithalten, nicht einmal die schlimmsten Vertreter der Heroin-Liga, Gemische aus von alten Autokatalysatoren gekratzten Ablagerungen⁶ oder Produkte aus der Hinterhofküche. Denn diese Drogen haben, so schrecklich sie auch sind, eines gemein: Man kann sie nicht im Supermarkt an der Kasse im praktischen 20-ml-Fläschen erwerben. Für Kräuterschnaps, Wodka und Obstler gilt das allerdings schon.

Oh nein!, denken Sie sich nun. Der Rücker will mir den Alkohol verbieten. Keine Sorge, mir ist bewusst, wie wenig man mit Verboten erreichen kann – das hat die Geschichte der Rauschmittel eindrucksvoll bewiesen. Ich werde Ihnen die Mon-Chéri-Pralinen also nicht madig machen, genauso wenig das Glas Bier,

das Sie sich nach einem langen, anstrengenden Arbeitstag zur Entspannung gönnen. Allerdings möchte ich Ihnen reinen Wein einschenken und verdeutlichen, warum es so problematisch ist, vergleichsweise harmlose Drogen zu verteufeln, während Alkohol zu einem Abendessen so selbstverständlich dazugehört wie der Hopfen zum Malz. Das bedeutet zwangsläufig, dass wir uns mit dem Rausch als solches, aber auch mit Fakten rund um den Alkohol beschäftigen werden, die dem einen oder anderen vielleicht sauer aufstoßen.

Doch trösten Sie sich: Auch der schlimmste Kater ist nicht der letzte, sondern ein Beweis für eine ziemlich bald einsetzende Ernüchterung.

In diesem Sinne: Prost!

I

Im Rausch der Zeit

Seitdem es den Menschen gibt, knallt er sich irgendwas hinter die Binde, egal ob es geheimnisvolle Beeren, merkwürdige Pilze, duftende Kräuter oder vergorene Getreidekörner sind. In diesem Kapitel wollen wir uns auf eine Reise durch die menschlichen Kulturen und Jahrhunderte begeben und herausfinden, woran sich der Mensch seit Anbeginn der Zeit berauscht. Von den indigenen Völkern bis zu den alten Römern und der modernen Zivilisation: Warum ist der Rausch für die Menschheit wichtig? Welche Auswirkungen hat er auf die Gattung Homo sapiens? Verdanken wir ihm vielleicht sogar einige wichtige Erfindungen und Entdeckungen? Was hat der Rausch mit der Götterwelt zu tun? Und welche unheilige Allianz sind Rauschmittel und Kriege in der Vergangenheit bereits eingegangen? Finden wir es heraus.

Am Anfang war ... die Frucht

Sie werden bald schon feststellen, dass, wann immer in der Geschichte der Menschheit etwas Großes vonstattenging, Rauschmittel ihren Einfluss darauf hatten. Die längste Zeit über waren derlei Substanzen deswegen auch nicht verpönt, wie es heute der Fall ist, sondern gehörten zum alltäglichen Leben dazu. Können Sie sich vorstellen, dass man noch bis vor einhundert Jahren in

jeder deutschen Apotheke Heroin gegen Husten und Heiserkeit erwerben konnte? Kokain gegen Zahnschmerzen einsetzte? Und Crystal Meth an Soldaten verteilt wurde? Aber lassen Sie uns an den Anfang gehen.

Schuld an allem ist, wenn man es ganz genau nimmt, die Botanik, aus der die Menschen seit den Anfängen der Zeit ihre Heil- und Genuss-, aber eben auch Rauschmittel gewinnen.

Die terrestrische Pflanzenwelt bildete sich vor mindestens 475 Millionen Jahren⁸ in Form von Algen im Wasser und Moosen an Land und entwickelte sich rasch zu Farnen, Samenpflanzen und allerlei weiterem Grünzeug weiter. Die Flora fühlte sich auf diesem jungen Planeten irgendwo in der Milchstraße pudelwohl, denn sie fand ideale Bedingungen vor: Sauerstoff, Wasserstoff, eine Atmosphäre, die sie vor den UV-Strahlen der radioaktiven Sonne schützte, und gleichzeitig so viel Wärme und Licht, dass sich die Fotosynthese entwickeln konnte. Kein Wunder, dass sich die Landpflanzen rasant auf der blauen Erdkugel ausbreiteten und dabei aus evolutionärer Sicht durchaus raffiniert vorgingen, um sich die gefräßigen tierischen Mitbewohner vom Leib zu halten. Einige entwickelten Abwehrmechanismen wie Stacheln, bittere Inhaltsstoffe oder giftige Substanzen, um die Fressfeinde abzuwehren. Andere machten sich die hungrigen Lebewesen hingegen zunutze. So brachten sie Honig produzierende Blüten hervor, welche Insekten dazu veranlassten, die Pollen großflächig zu verteilen. Oder sie ließen schmackhafte Hüllen um ihre Kerne entstehen, um gefressen, verdaut und an einem anderen Ort wieder ausgeschieden zu werden und so das eigene Fortbestehen und die Ausbreitung zu sichern. Wir kennen diese schmackhaften Hüllen heute unter dem Namen Früchte. Nicht nur wären ohne sie jede Menge Tiere vor Abermillionen Jahren verhungert, und die Pflanzenwelt hätte sich viel langsamer verbreitet.

Wir wären auch nie in den Genuss eines Chianti, eines Hefeweizens oder eines Obstlers gekommen und hätten folgerichtig vermutlich auch auf Pyramiden, Städte, Kunstwerke und vielerlei mehr verzichten müssen.

Aber der Reihe nach.

Tier- und Pflanzenwelt stehen in einer engen Verbindung zueinander. Nicht nur, weil Tiere Pflanzen essen, sondern eben auch, weil einige Pflanzen das Gefressenwerden wie beschrieben nutzen, um ihre Samen zu verteilen. Die Samen mancher Früchte werden sogar erst nach der Darmpassage aktiviert und beginnen zu keimen. Unrühmliches Beispiel für diesen ökologischen Zusammenhang zwischen Flora und Fauna ist die Ausrottung des entenähnlichen Dodo-Vogels auf Mauritius, der im 17. Jahrhundert ein sehr behagliches Leben auf der Insel führte, weil er über keine Fressfeinde verfügte. Bis der Mensch kam. Infolge der Jagd und Vernichtung des Vogels kam es zu einem erheblichen Artensterben in der Botanik, da die ansässigen Pflanzen die vorherige Darmaktivierung zur Keimung benötigten. Kein Dodo, keine Botanik – armes Mauritius.

Aber wo wir schon mal in Äquatornähe sind: Erinnern Sie sich an *Die lustige Welt der Tiere* von Jamie Uys aus dem Jahr 1974? Ein Marulabaum spielt in diesem Dokumentarfilm eine zentrale Rolle, genauer gesagt, seine Früchte. Die fallen nach dem Reifeprozess nämlich zu Boden und fangen an zu gären. Die Tiere der Region, angelockt durch die süßlichen Ausdünstungen des gärenden Zuckers, pilgern zum Baum und fressen die vergorenen Früchte. Anschließend zeigen sie deutliche Zeichen von Trunkenheit und taumeln in die Savanne zurück. Nicht anders als auf jedem anständigen deutschen Schützenfest, möchte man meinen.

Dass sich auch Tiere regelmäßig berauschen, weiß man aus allen Teilen der Erde. Das Baumspitzhörnchen beispielsweise,

das in Asien lebt, gilt als »kleinster potenzieller Alkoholiker der Welt«⁹ und betrinkt sich Nacht für Nacht am fermentierten Nektar der Bertram-Palme, der immerhin einen Alkoholgehalt von bis zu 3,8 Volumenprozent aufweist (mehr als das berühmte Leichtbier, welches man in Schweden in den Supermärkten kaufen kann, das hat nämlich maximal 3,5 Volumenprozent). Seidenschwänze in Kanada und Skandinavien konsumieren im Herbst die vom Frost fermentierten Vogelbeeren, allerdings gibt es unter den Vögeln ähnliche Probleme wie bei den Menschen: Die jüngeren Artgenossen wissen oft nicht, wann sie genug vom haus-eigenen Eiswein haben, weshalb sie »buchstäblich nicht mehr geradeaus fliegen«¹⁰ können, was mitunter zu tödlichen Kollisionen führt. In einigen kanadischen Städten haben die Behörden deswegen Hamsterkäfige für die alkoholisierten Vogel-Teenager aufgestellt – als Ausnüchterungszellen. Rentiere, die an Fliegenpilzen naschen und halluzinieren, Delfine, die so lange auf Kugelfischen herumkauen, bis sie high sind,¹¹ Lemuren, die sich mit dem Gift von Tausendfüßlern einreiben, um in Trance zu geraten:¹² Wenn man sich in der Tierwelt so umguckt, könnte man glatt meinen, sich auf ein Hippie-Festival in den Siebzigern verirrt zu haben. Einige Igel in Großbritannien haben Experten zufolge sogar ein »massives Alkoholproblem«¹³, da sie sich an den sogenannten Bierfallen laben, die englische Hobbygärtner eigentlich gegen die Nacktschnecken aufstellen. Weil Nacktschnecken allerdings des Igels Leib- und Magenspeise sind, machen sich die Stacheltiere über die Fallen her und sind danach betrunken wie eine Horde englischer Fußballfans nach dem Lokalderby in London.

Initialzündung der Menschheit

Von Pflanzen, die Alkohol hervorbringen, bis zu betrunkenen englischen Fußballfans ist es ein weiter Weg, mehrere Zehntausend Jahre, um genau zu sein. Die Evolution hatte also alle Hände voll zu tun, musste sie doch erst einmal den Menschen mit ein wenig mehr Verstand ausstatten, damit er Gesellschaften bilden und sesshaft werden konnte. Vor etwa 70.000 Jahren setzte die sogenannte kognitive Revolution ein. Aus affenartigen »Wilden« wurden Menschen, die in komplexen Strukturen zusammenlebten, erstmals Schmuck und Waffen herstellten, Sprache entwickelten und im Umgang miteinander so etwas wie ein Sozialverhalten manifestierten. All diese Verhaltensänderungen sorgten dafür, dass sich der Mensch effektiver organisieren und im Kollektiv komplexer handeln konnte.

Dann kam es zu dem, was ich die sprichwörtliche Initialzündung der Menschheit nenne: Der Homo sapiens entdeckte das Feuermachen und beförderte sich damit binnen weniger Jahrtausende an die Spitze der Nahrungskette. Nie zuvor und niemals danach ist es einem Lebewesen dieses Planeten gelungen, innerhalb so kurzer Zeit alle lebenden und nicht lebenden Strukturen der Erde zu dominieren und sich zum Chef-Raptor zu mausern.

Als geneigter Betrachter fragt man sich: Warum dieser plötzliche und so große Schritt? Dazu gibt es wie immer viele Theorien, die sich nicht auf einen gemeinsamen Nenner einigen können. Eine der plausibelsten stellt die Nutzung des Feuers in den Mittelpunkt. Das hält nicht nur warm und wilde Tiere ab, sondern ist die Voraussetzung zum Backen, Grillen und Kochen. Feuer verlieh der Steinzeitküche eine völlig neue Dimension. Stark Erhitztes verfügt nämlich über weniger Keime und Parasiten. Damit konnte die Lebenserwartung und -erfahrung des Menschen stei-

gen. Viel wichtiger aber war die Energiedichte des Fleisches, das fortan häufiger auf dem Teller landete. Verbrachten unsere Ur-ahnen noch Stunden mit dem drögen Herumkauen auf Wurzeln, stellte das Steinzeit-Barbecue in kürzester Zeit nie da gewesene Energie für den Organismus bereit. Mit dieser Umstellung ging höchstwahrscheinlich ein Umbau des Verdauungstraktes einher, der ein immenses Hirnwachstum nach sich zog – evolutionär betrachtet, ausgesprochen vorteilhaft. So konnten sich Fähigkeiten rasant weiterentwickeln, und die Menschen wurden zu der Spezies, die wir heute kennen.

Wer Hanf sät, wird Hasch ernten

Nicht nur für den Rausch wurden Pflanzen genutzt, es ist auch davon auszugehen, dass sich die Menschheit bereits ziemlich früh verschiedener Arzneipflanzen bedient hat. Wir alle kennen die wohltuende Wirkung eines in der Hand zerriebenen frischen Pfefferminzblattes bei Erkältung. Ähnlich wird es auch den frühen Menschen ergangen sein. Heilpflanzen lindern Übelkeit, Durchfall und Erbrechen, lindern Symptome bei Infekten, dienen als Wundauflage, stillen Schmerzen, helfen beim Abführen und wirken psychoaktiv.

Der Hanf gilt als eine der ältesten Heil- und Nutzpflanzen überhaupt. Über Jahrhunderte wurde er äußerst vielfältig in der Medizin, aber auch im alltäglichen Leben eingesetzt. In einer Höhle in Georgien fand man Hanffasern, die auf ein Alter von 30.000 Jahren geschätzt wurden. Die Fasern des Hanfs gelten als ausgesprochen widerstandsfähig und überstehen selbst widrigste Bedingungen. Mittelalterliche Bogen besaßen Hanfsehnens, die für ihre zur damaligen Zeit sensationellen Spannkraften be-

kannt waren. Seefahrt wäre ohne Segeltücher und Seile aus Hanf lange Zeit nicht denkbar gewesen. Und was die wenigsten wissen: Wenn Gutenberg seine berühmte Bibel nicht auf Hanfpapier gedruckt hätte, wäre sie bis heute zu Staub zerfallen. Auch die amerikanische Unabhängigkeitserklärung von 1776 wurde auf Hanfpapier verewigt.

Darüber hinaus liefert die Pflanze wohlschmeckende Samen, was den frühen Menschen nicht entgangen sein dürfte. Als Nahrungsmittel enthalten sie eine Unmenge an Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten, die sich in der modernen Küche in Form von Hanföl als wertvolles Speisemittel erwiesen haben. Aus all diesen Gründen waren Hanfpflanzen über Jahrtausende äußerst begehrt – wenn auch allem Anschein nach nicht gleich als Rauschmittel. Zumindest von einigen prominenten Kiffern wissen wir aber: In William Shakespeares Pfeifen, die bei Ausgrabungen seines Wohnhauses in London gefunden wurden, stellte man im Labor Reste von Cannabis fest.¹⁴ Auch Alexandre Dumas, George Washington und Königin Victoria von England schworen allem Anschein nach auf die Wirkung des grünen Krauts.

Bei dem vielfältigen Potenzial des Hanfs ist es übrigens vollkommen irrational, dass die Pflanze in ihrer Nutzform als industrieller Rohstofflieferantin in einen solchen Misskredit geraten ist. Ihr THC-Gehalt liegt bei unter einem Prozent und macht sie damit als Rauschmittel völlig ungeeignet. Aber dazu kommen wir später noch.

Die Magie der Pilze

Es wäre viel zu kurz gedacht, die Rauschmittel der damaligen Zeit auf zufällig entdeckten Alkohol und ein wenig Hanf zu reduzieren. Dank Malereien im Westen der Sahara aus der Zeit um 12.000 v. Chr. wissen wir von den »Bienenmännern« (sie heißen so wegen einer Art wabenartiger Maske auf dem Gesicht). Dabei handelt es sich um menschenartige Figuren, die unsere Verfahren an die Wände ihrer Höhlen pinselten. Im Gegensatz zu anderen Zeichnungen, die ebenfalls gefunden wurden, verfügen diese Gestalten jedoch über pilzartige Auswüchse, die ihren ganzen Körper übersäen und vor allem auf dem Kopf thronen, wie eine Art skurrile Krone. Bemerkenswert ist, dass die Pilze nicht nur in Afrika als Malereien auftauchen, sondern auch in Papua-Neuguinea, Sibirien, Spanien, Guatemala und Indien an Statuen oder anderen Artefakten gefunden wurden – also über die ganze Welt verteilt.

Nun könnte man sagen, ja gut, unsere Urahnen mochten eben Pilze und verspeisten sie regelmäßig. Warum sie nicht in Kunstwerken für die Nachwelt festhalten? Die Sache ist die: Es wurden nicht irgendwelche Pilze gezeichnet und an Statuen verewigt. Sondern Fliegenpilze, die in geringer Dosierung eine halluzinogene Wirkung haben. Und Kahlköpfe, die man heute meist anders nennt: Magic Mushrooms. Mit denen kann man alles Mögliche anstellen, aber für ein köstliches Schwammerlgulasch oder ein Pilzrisotto eignen sie sich weniger gut. Sie wurden demnach nicht aus Gründen der Sättigung vertilgt, sondern um sich an ihnen zu berauschen.

Man geht heute davon aus, dass die Pilze anlässlich von Kult-handlungen und Ritualen eingenommen wurden, zubereitet von den Schamanen, konsumiert vom ganzen Stamm, um einen kol-

lektiven Drogenrausch zu erleben, der die losen Gemeinschaften zusammenschweißte und für scheinbar übernatürliche Erlebnisse sorgte. Diese »göttlichen« Erfahrungen waren für die Menschen der damaligen Zeit so prägend, dass sie sie in ihren Malereien und Statuen, genauer gesagt in Form der Bienenmänner, für die Nachwelt festhielten. Im Rausch kam die Menschheit in Kontakt mit dem Göttlichen, und aus ebenjenem Grund wurde dem Rausch auch eine so große Bedeutung beigemessen – er war der Katalysator für die Spiritualität, aus der später Religionen wurden.

Nicht nur Pilze halfen unseren Vorfahren, die weltlichen Abgründe für einen Moment zu verlassen, um in höhere Sphären zu reisen. Da der Mensch ein findiges Wesen ist, lutschte er auch an Kakteen, rauchte Kräuter und knabberte an Baumrinden. An all jenen Orten auf der Welt, wo halluzinogene Pflanzen wuchsen, erblühten der Schamanismus und später Glaubensrichtungen, ergo auch Religionen. Egal ob Pilze, Wein, Opium oder Weihrauch: Nahezu alle kultischen oder religiösen Handlungen fanden in Verbindung mit Rauschmitteln statt, die eine Art Stairway to Heaven zu sein scheinen.

Es ist übrigens gut möglich, dass sich der frühe Mensch den Konsum der vergorenen Früchte und stimulierenden Pflanzen von den Tieren abgeschaut hat. Man geht beispielsweise davon aus, dass Schamanen vor vielen Tausend Jahren im Amazonas Jaguaré dabei beobachteten, wie sie die Blätter einer Lianenart zerkaute und sich danach völlig stoned über den Dschungelboden wälzten. Die Lianenart heißt *Banisteriopsis caapi*, und das wird Ihnen nun erst einmal nicht viel sagen. Vielleicht haben Sie aber schon den anderen Namen dieser Pflanze gehört: Ayahuasca. Genau, den Konsum haben wir uns von den Wildkatzen abgeguckt.¹⁵

Um die Entdeckung des Kaffees hat sich ebenfalls eine hübsche Legende gebildet: Kaldi, ein äthiopischer Ziegenhirte, bemerkte vor langer, langer Zeit, wie manche seiner Tiere putzmunter und quietschfidel nach einem langen Tag über die Weide hüpfen, wohingegen er selbst und andere Ziegen müde durchhingen. Ihm fiel außerdem auf, dass manche aus der Herde von einem ihm unbekanntem Gewächs mit dunkelgrünen Blättern und kirschroten Früchten aßen, dem Kaffeebaum. Genau wie die Tiere fing Kaldi an, an den Blättern zu knabbern. Und siehe da: »Die belebende Wirkung der grünen Blätter war so stark, dass Kaldi das Gefühl hatte, nie wieder müde oder schlecht drauf zu sein.«¹⁶ (Eine andere Version besagt, dass die Kaffeekirschen so entsetzlich schmeckten, dass Kaldi sie ins Feuer spuckte, wo sie ganz herrlich zu duften angingen. Damit war das Rösten erfunden.)

Ob die Legende wahr ist? Vermutlich nur im Kern. Doch sie zeigt uns zwei Dinge deutlich: 1. Die meisten Dinge werden zufällig entdeckt, oder wir schauen sie uns von anderen Tieren ab. 2. Der ursprüngliche Rausch ist eine Art Belohnung für das Lebewesen, welches die Blätter, Früchte oder Samen eines bestimmten Gewächses verzehrt und an anderer Stelle wieder ausscheidet. Die Pflanze selbst erhält durch die Bereitstellung von rauschauslösenden Substanzen einen evolutionären Vorteil, da sie sich rascher und weitläufiger verbreitet. Ziemlich clever, oder?

Zurück zum Alkohol, dem meistkonsumierten Rauschmittel der Welt. Früchte beinhalten also Zucker, um gegessen zu werden. Dieser reagiert jedoch mit Hefekulturen, die es quasi überall auf dem Planeten gibt – und wird zu Alkohol. Und ebenjener sorgt für bestimmte Rauschzustände bei allen möglichen Tierarten, darunter auch dem Menschen.

Doch nicht nur Alkohol in Früchten ist in der Lage, einen Rauschzustand auszulösen. Zahlreiche Pflanzen produzieren psychoaktive Substanzen, sehr zum Leidwesen unserer umherziehenden Vorfahren, die die meisten Gewächse, denen sie so über den Weg liefen, auf ihre Essbarkeit hin überprüft haben dürften. Sicher ging das nicht immer gut.

Aber wie soll man sonst herausfinden, dass rote Beeren köstlich und bunte Pilze mit weißen Punkten mitunter tödlich sind? Wie viele fatale Zusammenstöße zwischen Pilz und Mensch benötigte es wohl, bis unserem Urahn klar wurde, dass ein brauner Pilz mit weißen Punkten (Pantherpilz) ins Jenseits führt, eine Kostprobe der roten Version (Fliegenpilz) aber für einen mentalen Spaziergang auf den Ringen des Saturns sorgt?¹⁷ Wir werden es nie erfahren.

Aus dieser Zeit der frühen Menschheit ist nämlich nur sehr wenig bekannt. Verantwortlich dafür ist die einfache Lebensweise der Humanoiden dieses Zeitalters, aber auch die fehlende Schrift zur Übermittlung von Wissen und Erinnerungen. Lediglich ein paar einfache Malereien und Verzierungen sind uns geblieben, und bislang wurden keine Tausendfüßler oder Kugelfische darauf erkannt, die aus Gründen des Rausches abgeleckt oder zerkaut wurden. Wenn wir also herausfinden wollen, seit wann und vor allem wie sich die Menschheit berauscht, müssen wir uns zuerst einmal bewusst machen, dass wir auf unserer Recherche in einen langen, dunklen Tunnel hineingehen, aber nur eine Handvoll Kerzen dabei haben. Genau das macht die Rekonstruktion der Rauschgeschichte des Homo sapiens so unerhört schwierig – aber nicht unmöglich.

Bierbrauer aus Versehen

Etwa zehntausend Jahre vor Christus zogen Menschen in lockeren Verbänden durch die Welt, jagten und sammelten. Man lebte mal hier und mal dort, wo die Beute eben leicht zu fangen und die Jahreszeit angenehm war.

Und dann, auf einmal, wurden die Nomaden sesshaft. Stiegen von Zelten auf solidere Behausungen um und richteten sich einen hübschen Vorgarten ein. Warum? Wir wissen es nicht genau. Fakt ist jedoch, dass die Sesshaftwerdung in mehreren Regionen der Welt mal wieder gleichzeitig erfolgte.¹⁸ Möglicherweise waren klimatische Rahmenbedingungen dafür verantwortlich. Mit dem Ende der Eiszeit verschwanden beispielsweise Großtiere wie Mammuts. Die Vegetation erfuhr einen Wandel, dem sich die Tierwelt anpasste und neue, kleinere Arten hervorbrachte, die man leichter fangen und einsperren konnte. Vielleicht lag es am Überangebot der neuen Vegetation, dass sich Sesshaftigkeit lohnte, denn dank dieses Überangebots war es möglich, längere Zeit an einem Ort zu verweilen, Felder zu bestellen, Vorräte anzulegen – und eines Tages aus Versehen Bier zu brauen.

Belegt wird dies durch Funde, die bis ins Jahr 12.000 v. Chr. datiert werden können. So fand sich in der heutigen Türkei bei Ausgrabungen eine neolithische Anlage, die die Wissenschaft in helle Aufregung versetzte. Die Tempelanlage Göbekli Tepe kann als erster Festplatz der Welt bezeichnet werden. Man geht davon aus, dass sie von umherziehenden Stämmen als Event Location benutzt wurde. Denn in Göbekli Tepe fanden sich Pötte, in denen sich auch nach all diesen Jahren noch Spuren von Getreide nachweisen ließen. Mittels aufwendiger Analysen waren Archäologen in der Lage, das Alter der Spuren zu bestimmen. Und dabei stellte man etwas Erstaunliches fest.

