

# Rausch und Resilienz – mitten in unserer Gesellschaft

Luxemburg, 13. Oktober 2021

---

**Jessica Durbach** - Fachberaterin für Suchtprävention & Gesundheitsförderung

**Nadine Wagner** - Fachberaterin für Suchtprävention & Gesundheitsförderung

# Inhalte

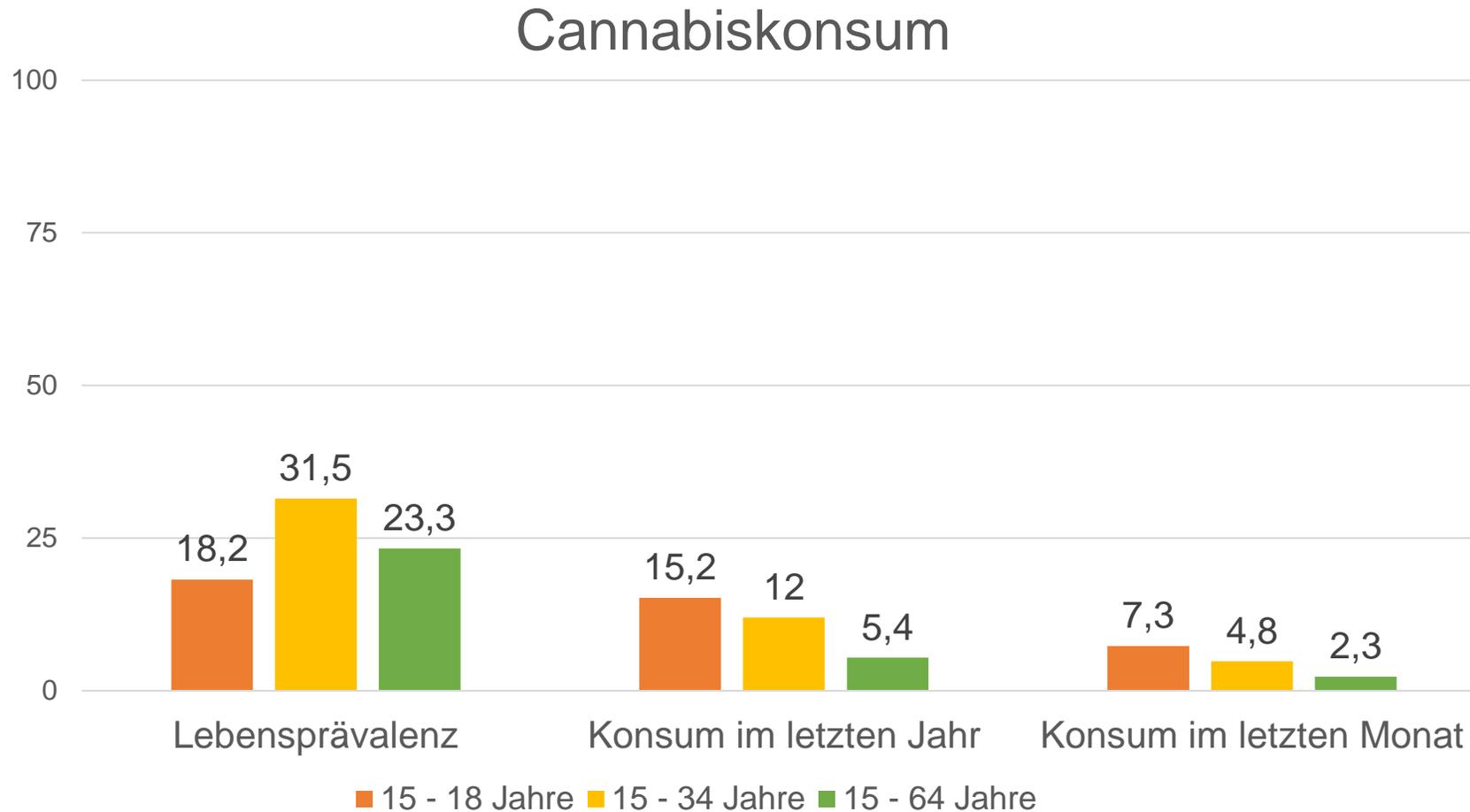
- Der Cannabiskonsum
- Der Rausch in unserer Kultur
- Die Bedeutung und das Erleben von Rausch
- Die Konsummotive
- Der Umgang mit dem Rausch mitten in unserer Gesellschaft
- Das Resilienzkonzept in der Suchtprävention
- Das Resilienzkonzept im cnapa
- Resilienz und SOC als globale Orientierung – gesellschaftspolitische Überlegungen



→ Ist Cannabis Thema in unserer Gesellschaft?



# Cannabiskonsum in Luxemburg (Relis 2021)

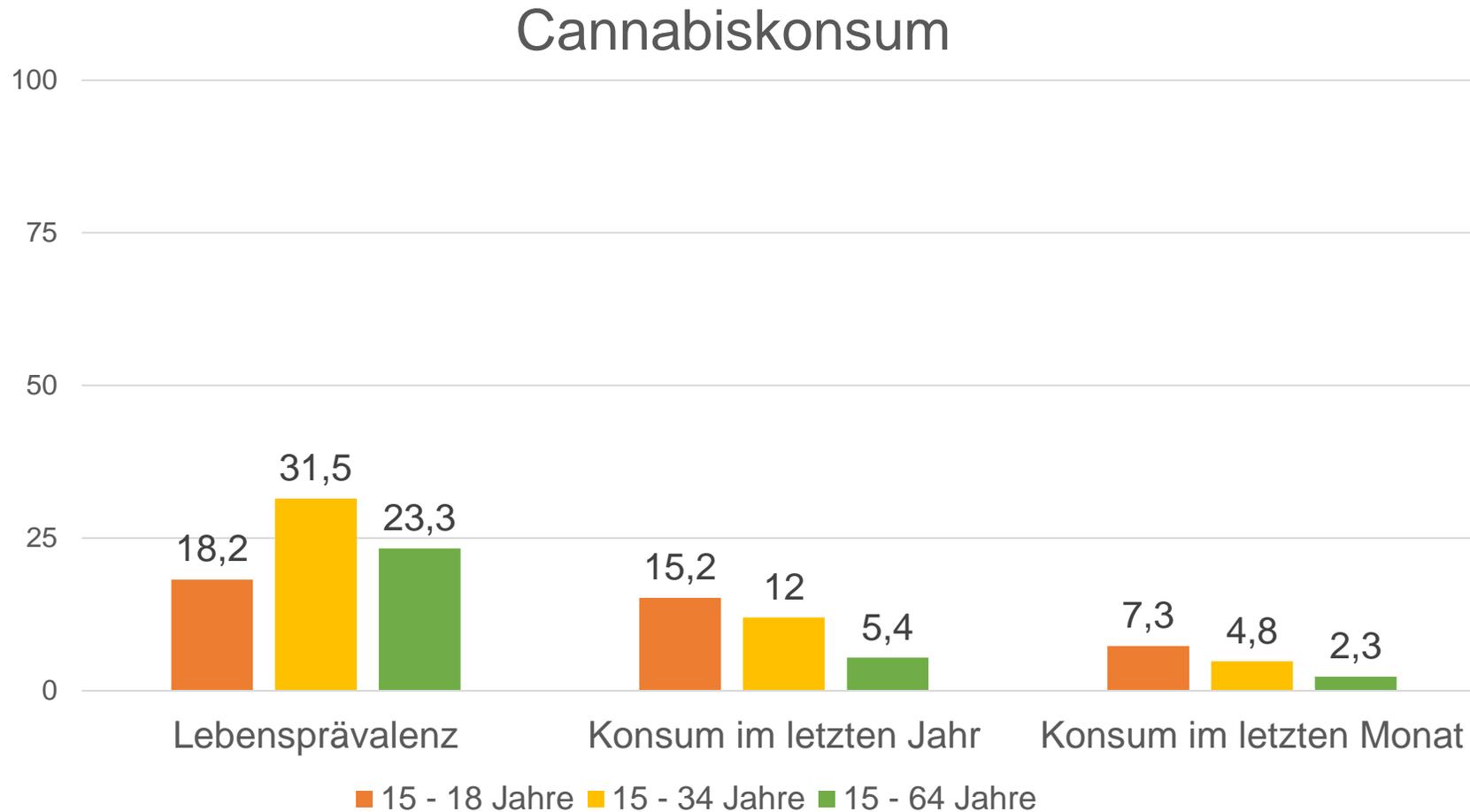


# Aktuelle Trends in Luxemburg und Europa

Was zeigen uns die Zahlen aus Luxemburg und Europa?

- Tendenz steigend
- keine bloße Jugendsünde
  - Anzahl der Konsumenten von 35 bis 64 hat sich mehr als verdoppelt
- nicht alle sind regelmäßige Konsumenten
- die allerwenigsten konsumieren täglich

# Cannabiskonsum in Luxemburg (Relis 2021)



# Problematischer Konsum

↑ Länder mit weiter verbreitetem Konsum (Niederlande, Spanien, usw.)

↓ Anteil von Menschen mit problematischem Konsum

versus

Länder mit weniger verbreitetem Konsum (Malta, Ungarn, usw.) ↓

↑ Anteil von Menschen mit problematischem Konsum

Manthey et al., 2021



→ Rauscherfahrung mit Cannabis sind Teil  
unserer Gesellschaft.



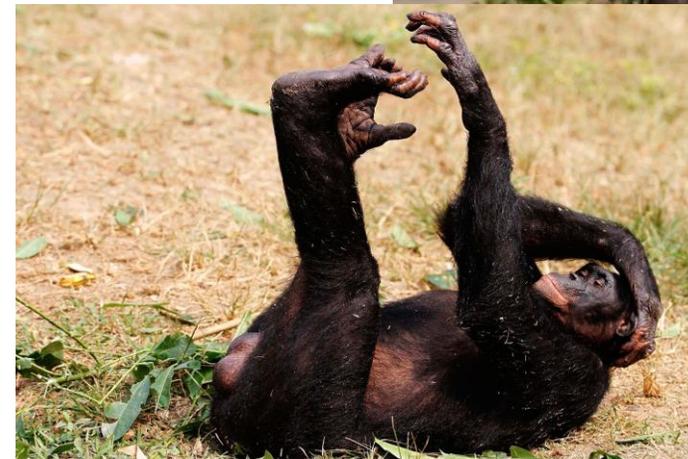
# Rauscherfahrungen

- Kein neues Phänomen
- Seit Beginn der Menschheit
- In allen Lebensfeldern, Gesellschaften, Kulturen



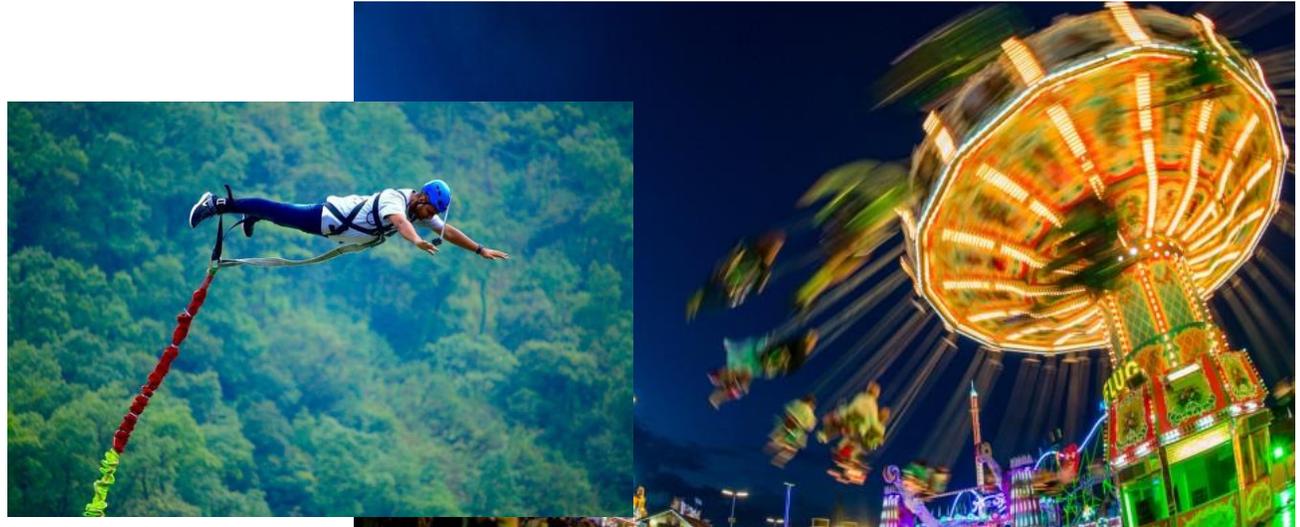
# Geschichte des Rausches

- Vor 4700 Jahren in China kultiviert (ma) → berauschende Eigenschaft erhöhen
- Grundbedürfniss der Menschen
- Grundbedürfniss der Tiere
- Teil unserer Alltagssprache



# Aber was ist eigentlich ein Rausch?

- Medizinische Definitionen oft fokussiert auf Störungen
- Wird ausgelöst durch u.a. psychoaktive Substanzen, starke Gefühle, intensive Erlebnisse
- Individuelles Erleben von Rausch



# Rausch

- Zustände & Erfahrungen
- Wahrnehmung kann auf verschiedene Ebenen verändert werden

- ✓ Denken
- ✓ Gefühle
- ✓ Visuelle Wahrnehmung (Farben, Sicht,...)
- ✓ Verbundenheit mit der Welt



# Cannabisrausch

- Individuelles Erleben
- Abhängig von Set & Setting
- Einfluss möglich auf bspw.:
  - Gefühlserleben:
    - + angenehm, entspannend, anregend
    - verwirrend, ängstigend
  - Sinneswahrnehmung: intensiver, verlangsamtes Zeitgefühl
  - Hunger- und Durstgefühl



# Konsummotive

- Hedonistische Ablenkung (Spaß)
- **Genuß**
- **Neue Erfahrung sammeln**
- **Simple Erholungs- und Entspannungstechnik**
- **Selbst“medikation“** (Emotions- oder Körperregulierung)
- Esoterische Ritual-/Selbsterfahrung
- Leistungssteigerung (Optimierung von Körper und Geist)
- Bewältigung des „stupiden“/langweiligen Alltags
- Welt- und Problemflucht
- Erotisches Erleben
- Enthemmung / **kollektive Entgleisung**



Obwohl der Konsum körperliche und psychische Risiken mit sich bringen kann, zeigt die Vielfalt dieser Konsummotive und den damit verbundenen positiven Eigenschaften, dass der Rausch eine **gesundheitsfördernde Funktion** bekommen kann.





Es gibt keinen Konsum von psychoaktiven Substanzen ohne Risiko!

Aber welches Risiko ist größer?

1. Das Risiko eines Konsums ohne die entsprechenden Kompetenzen aufgrund der tabuisierenden Drogenpolitik in unseren Kulturkreisen?
2. Oder das Risiko einer aufgeklärten Gesellschaft mit reflektierenden, kompetenten und resilienten KonsumentInnen und Nicht-KonsumentInnen?

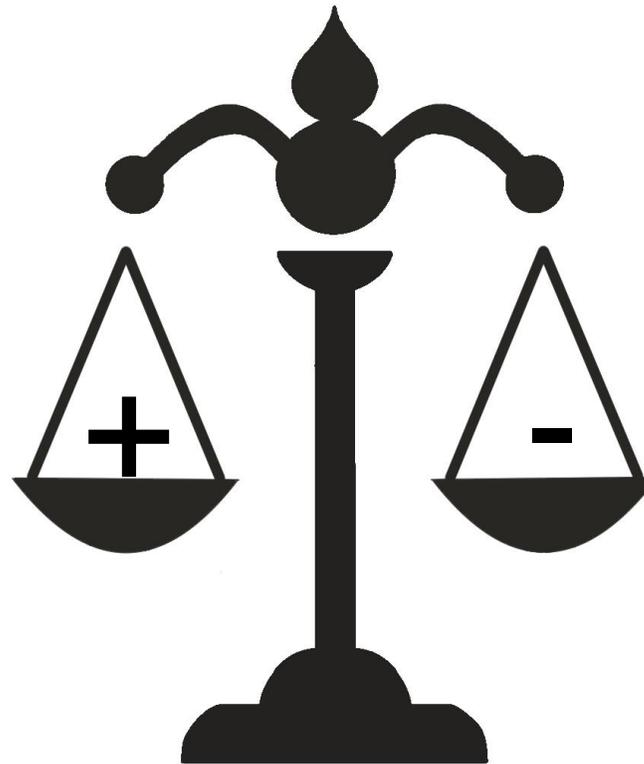


- Warum sind verschiedene psychoaktive Substanzen illegal?
- Warum sind andere legal?
- Warum ist der Rausch einerseits erlaubt und andererseits verboten?
- Warum sind Drogen und Rausch noch immer mit einem Stigma verbunden?

# Gesund berauscht?

→ Weg von der rein medizinischen & rein finanziellen Dimension

- +
- Bedürfnisse nach Grenzüberschreitung
  - Soziale Funktion
  - Lust
  - Exzess



- 
- Individuelle Risiken
  - Gesellschaftliche Risiken

# Ziel

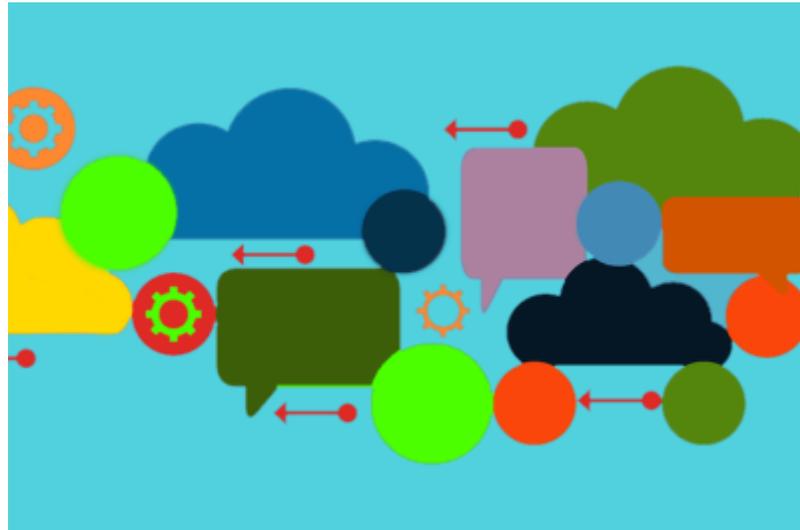
- Bedürfniss nach Rausch zulassen
- ↘Schädliche Aspekte (Sucht, Überdosierung, Unfälle, usw.)

→ Mündiger Regulierter Rausch



# Wie wird dieses Ziel erreicht?

- ≠Rausch egal wie, egal wo, egal wann, ohne Rücksicht auf Verluste
- Regeln & Regierungsmodelle basiert auf interdisziplinäres Wissen
- Bewusste und reflektiere Konsumententscheidungen ermöglichen  
(Informationen über sich, sein Umfeld, seinen Körper, über die Substanz)



# Fazit

- Solange es Menschen gibt sind Rauschzustände Teil des Lebens.
- Eine Gesundheitsförderung welche sich rein auf Abstinenzorientierung basiert ist also nicht realitätsnah und stößt sich an den Menschen als soziale und kulturelle Wesen mit einem Bedürfniss (und Recht?) auf Rausch.







Wie könnte eine **Strategie** aussehen, die die Realität des Cannabiskonsums miteinbezieht?

Welche Rolle spielt die **Resilienz** auf dem Weg zur Drogenmündigkeit?

# Das Resilienzkonzept in der Suchtprävention

- **Diskussion um genaue Begriffsdefinition**
- **Forschung**

Es gibt resiliente Menschen und sie zeichnen sich durch eine flexible und adaptive Qualität der Nutzung personaler und sozialer Ressourcen aus.

- **Drei charakteristische Merkmale**

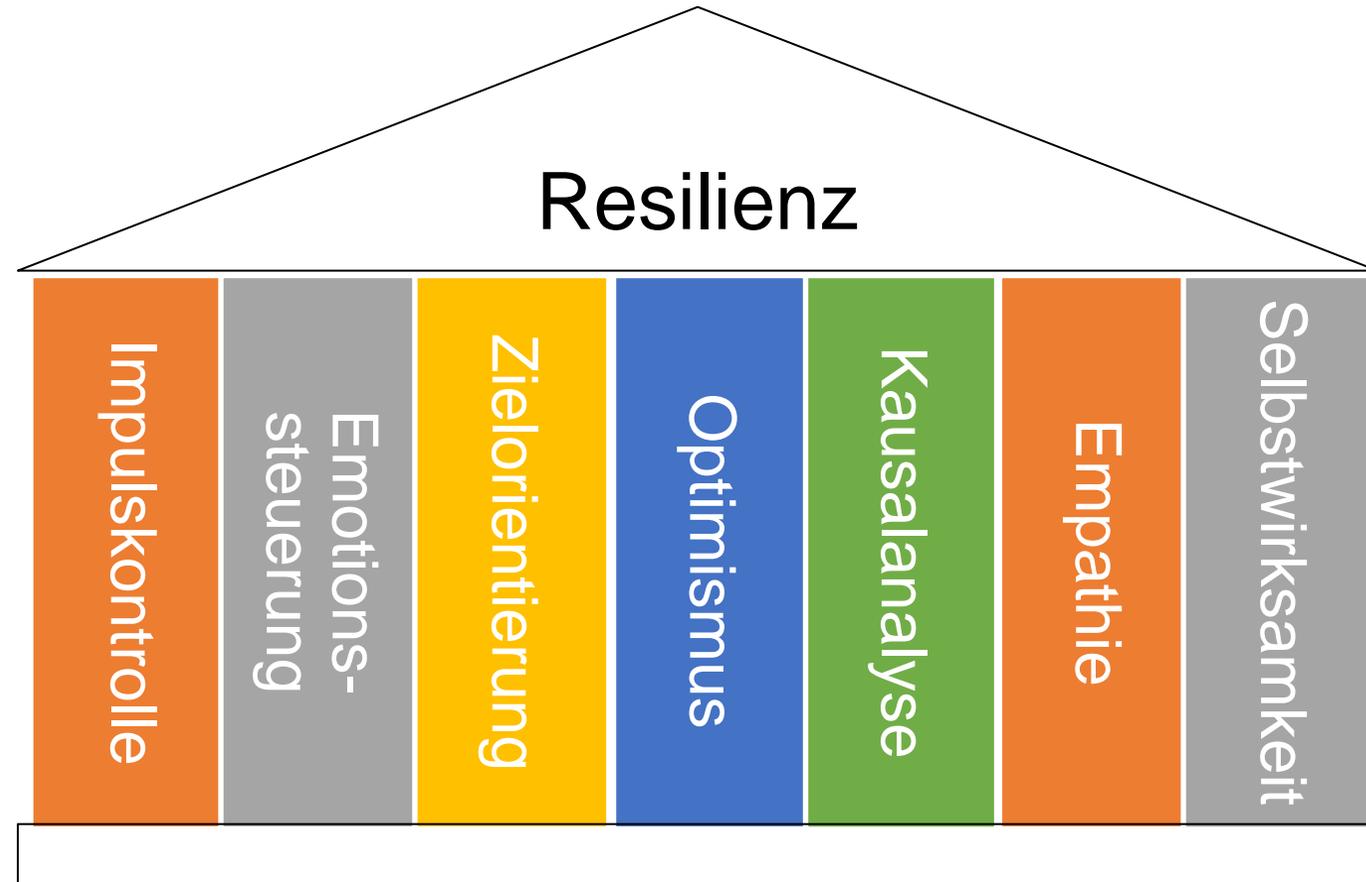
1. Resilienz ist ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess
2. Resilienz ist eine variable Größe
3. Resilienz ist situationsspezifisch und multidimensional

« Ein guter Schwimmer sein  
im Strom des Lebens »

(Antonovsky)



# Sieben Säulen der Resilienz

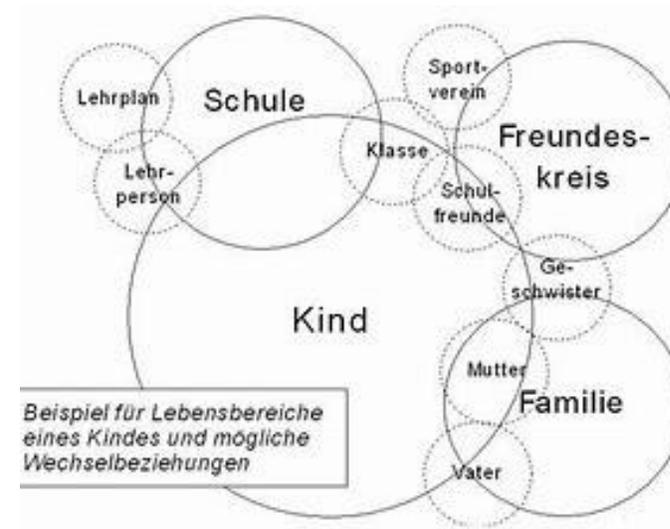
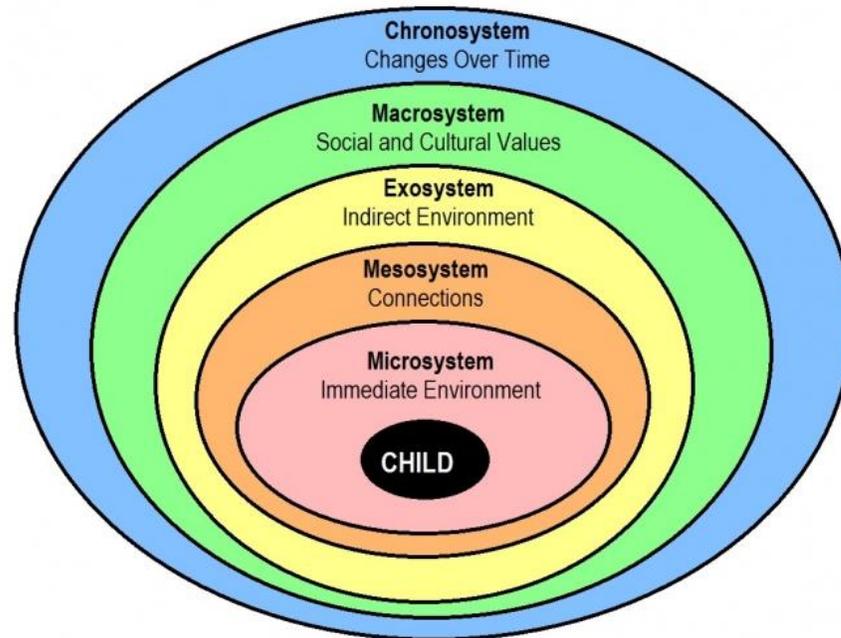


(Reivich, Shatté 2002)

# Resilienz im « Ecosystem »

Ökologie der menschlichen Entwicklung (Bronfenbrenner 1979)

## Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory



# Resilienz und Drogenkonsum

## Ist Drogenkonsum gleichbedeutend mit „nicht resilient sein“?

### Resilienz

- nicht nur Abwesenheit von Störungen und Verhaltensproblemen
- gleichzeitig positive Bewältigung dieser Risiken bzw. Zeigen von kompetentem Verhalten

## Gesundheitsverträglicher Konsum von Drogen

- Was hält die meisten Konsumierenden gesund?
- Wie gelingt es ihnen keine exzessiven Konsummuster zu entwickeln?
- Wie gelingt es ihnen den Konsum in ihr Leben zu integrieren ohne soziale Einbußen?

# Resilienz auf dem Weg zur Drogenmündigkeit

Beziehungserfahrungen  innerpsychische Repräsentationen/  
innerer Reichtum

## Das Kohärenzgefühl (sense of coherence – SOC/ Antonovsky)

- ✓ Verstehbarkeit
- ✓ Machbarkeit
- ✓ Bedeutsamkeit

# Resilienz im Gepäck



- Achtsamkeit
- Emotionen verstehen
- Realismus und Optimismus
- Eigenständige und passfähige Entscheidungen
- Handlungsfähigkeit
- Kritikfähigkeit
- Lernfähigkeit
- Genussfähigkeit
- Bewusstheit
- ...

# Das Resilienzkonzept im cnapa

## **Cannabisunspezifische Zielsetzung:**

Förderung der Konsummündigkeit und der Risikokompetenz

### **Angebote zielen ab, auf eine Sensibilisierung:**

- für die Reflexion und die Weiterentwicklung des **eigenen** gesundheitsförderlichen Verhaltens
- für ein resilienzbasiertes **Arbeiten mit Adressat\*innen** im beruflichen Umfeld
- für gesundheitsorientiertes Denken innerhalb der Familie/ der **Gemeinschaft**
- für eine salutogene Kultur in **Organisationen**

# Das Resilienzkonzept im cnapa

## **Cannabisspezifische Zielsetzung**

- Sachkompetente Informations- und Sensibilisierungsangebote
- Entkrampfung in der Kommunikation über den Cannabiskonsum
- Vorbeugung von Cannabismissbrauch  
Minderung von Gesundheitsrisiken und der Entwicklung von Sucht

# Das Resilienzkonzept im cnapa

## Cannabisspezifische und -unspezifische Angebote

### Setting

Formaler und non-formaler Bildungsbereich, Eltern, Arztpraxen und Beratungsstellen, Cannabis-Verkaufsstellen, Internetseite und App, Arbeitsplatz, Freizeitgestaltung (Feste & Co, Sportvereine), Verkehrssicherheit, Gemeinde, Senioren

### Maßnahmen

Ausbildungen und Weiterbildungen, Workshops, Materialien (Broschüren etc.), Projekte, Gesamtkonzept GF/ SP, Konferenzen/ Vorträge, Peer-to-peer Ansatz, Handlungsleitfaden

# Resilienz und SOC als globale Orientierung – gesellschaftspolitische Überlegungen

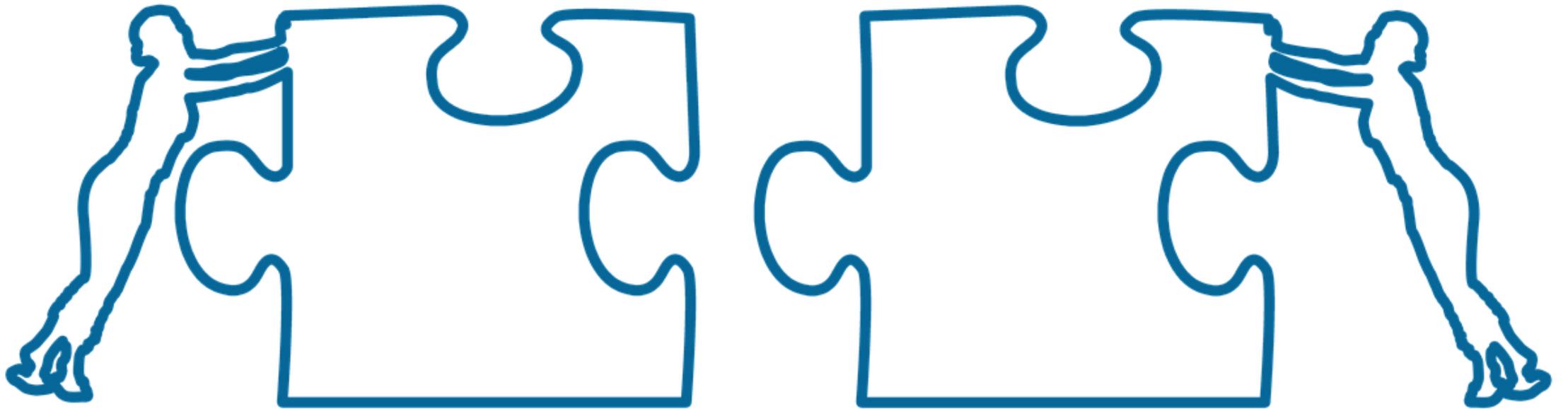
- Lernkultur: lebenslanges Streben nach Persönlichkeitsentwicklung
- Gesellschaft als Begegnungsraum  
Stärkung des Dialogs, Förderung von Verbindung und Austausch, Ermöglichen von kompensatorischen Beziehungen, Solidarität und Gemeinschaft braucht Orte der Begegnung

# Resilienz und SOC als globale Orientierung – gesellschaftspolitische Überlegungen

- Gesellschaft als **Möglichkeitsraum**  
Gestaltungs- und Handlungsspielräume, Raum für Eigen-Sinn und Selbstwirksamkeitserfahrungen, Partizipation, Intermediärräume wie Natur
- Gesellschaftliche **Kommunikation**  
problembeladene Narrationen vs. lösungsorientierte Narrationen
- **Kohärenz** als gesellschaftlicher Wert  
Gewohnheiten, Normen, Lebensweisen, Werte zur Diskussion stellen

[jdurbach@cnapa.lu](mailto:jdurbach@cnapa.lu)

[nwagner@cnapa.lu](mailto:nwagner@cnapa.lu)



[jdurbach@cnapa.lu](mailto:jdurbach@cnapa.lu)

[nwagner@cnapa.lu](mailto:nwagner@cnapa.lu)

