

Eine Kritik des postmodernen Denkens

Überlegungen zu einer potentiell ungesunden Entwicklung

Um ein glückliches und als sinnvoll wahrgenommenes Leben führen und ein starkes Terror-Management und Selbstbewusstsein entwickeln zu können, brauchen Individuen ein stabiles Werte- und Symbolsystem, an dem sie sich selbst bewerten, identifizieren, orientieren und an dem sie wachsen können. Das postmoderne Denken zerstört allerdings solche Werte und verhindert die Entstehung von neuen Werten, was zu einer gefährlichen Entwicklung führen könnte.

Die Wurzeln des postmodernen Denkens

In den vergangenen Jahrtausenden haben in der westlichen Welt Ideologien wie Religionen und gesellschaftliche Konventionen und Überzeugungen den Individuen solche Werte dogmatisch vermittelt, oft zugunsten der herrschenden Gesellschaftsschichten.

Seit dem Beginn der Aufklärung haben aufklärerische und skeptizistische Bewegungen versucht diese Unterdrückung durch Rationalismus aufzubrechen & zu widerlegen, und ebneten so den Pfad zur Französischen Revolution. Diese markierte den Beginn der Moderne, die ihre eigene Wert-Konstrukte, namentlich den Idealismus, den Glauben an den Fortschritt, die Rationalität, die Individualität und die Aufklärung und den Historismus mit sich brachte.

Allerdings waren die skeptizistischen und relativistischen philosophischen Überlegungen, der technologische Wandel und ihre eigenen Versprechen neuer Werte, die die Moderne ermöglichte, auch diejenigen, die sich bald gegen sie wendeten. Durch die Entwertung der Religionen verloren die Menschen die Orientierung im Leben, gleichzeitig kam es zu einer Umwälzung der alten Ständesystem. Diese gesellschaftliche existenzialistische Krise führte zu

existentialistischen Krankheiten. Derer kennt man drei: Nihilismus, Dahinvegetieren und Kreuzrittertum.

Der schwierigen Umständen entsprechend, konnten sich die meisten Menschen der ersten beiden nicht lange widmen, sodass die dritte, also Kreuzrittertum, das Stürzen auf neue, amoralische Werte und das radikale Einsetzen und Aufopfern für eine „höhere“ Sache, sich epidemisch ausbreitete. (Dies wurde auch durch die Nihilisten verstärkt, die sich vor allem in der Kunst und Literatur niederschlugen und vor allem in der Strömung des Dadaismus ein Sprechrohr fanden.) Die Leute sehnten sich nach einem totalitären Weltbild, welches ihnen einen neuen Sinn und Platz in der Welt geben konnte. Dies führte zu der Entstehung von kollektivistischen Ideologien wie Nationalismus und Kommunismus, die die Werte und Erkenntnisse der Moderne korrumpierten und instrumentalisierten. Mit dem Ausbruch der beiden Weltkriege und den ideologischen Verwerfungen, gesellschaftlichen Dekonstruktionen und dem Niedergang des Idealismus, ging die Moderne unter, und aus ihr ging die von Poststrukturalismus, Existenzialismus und Dekonstruktionsmus geprägte Postmoderne hervor, die sich nun fast zyklisch wie die Moderne einem ähnlichen Ende neigt. Sie war und ist geprägt von großen gesellschaftlichen Umwälzungen und Entwertungen. Konventionen und Repressionen wurden dekonstruiert, die kollektivistischen Hassideologien nach dem Fall des eisernen Vorhangs für einige Jahrzehnte weitestgehend überwunden, und das Individuum ist in der ersten Welt so frei wie noch nie.

Die Menschen der Postmoderne sehen auf die Schrecken der Vergangenheit zurück, und sehen sich mit Problemen neuer Art konfrontiert, die sich auf den höchsten Ebenen der Maslowpyramide abspielen. Jeder möchte sich selbst entfallen können. Jeder bekommt erzählt, er wäre einzigartig und besonders und möchte entsprechend leben. Jeder will das Recht auf seine eigene Meinung haben. Jeder kann sich über das Internet selber und ungefiltert alle möglichen Ideen und Konzepte holen. Und das führt nicht nur zu positiven Effekten.

Das Problem

Radikale Dekonstruktion, wie sie von den Vertretern der Postmoderne vorangetrieben wurde, führt nicht nur zu Befreiung von Dogmen und starren Konventionen und Freiheit. Auf Dauer führt sie bei maßloser Anwendung ins Nichts, in Nihilismus, greift Wissenschaft und Logik, Identität und Rationalismus an, und macht somit eine Gesellschaft unmenschlich, ziel- und inhaltslos und damit letztendlich nicht mehr lebensfähig. Der wertloseste Wert, der von Nietzsche bereits für den Niedergang der Moderne angekündigte Verlust der Wahrheit „Nicht ist wahr, alles ist erlaubt.“ tritt wieder wie vor den Weltkriegern stärker ein und zersetzt mehr als je zuvor Gesellschaft, Politik und Philosophie.

Die individuelle Freiheit bringt nämlich auch Verantwortung mit sich; und immer weniger Menschen sind gewillt diese Verantwortung anzuerkennen und zu übernehmen, sondern lassen sich von ihren Trieben leiten und versinken in Konformität des Konsums und der schnellen Befriedigungen, dabei den Nihilismus als Rechtfertigung für amoralischen Handeln hochhaltend. Hedonismus und Faulheit werden gerechtfertigt mit dem Motto You only live once – das ist wahr, allerdings ist die schnellste und spaßigste Herangehensweise an das Leben nicht immer die beste und die, die langfristig zu Glück und Eudaimonia führt.

Die sexuelle Befreiung und der Postfeminismus haben beispielsweise dazu beigetragen, dass die Menschen der Industrienationen so frei sind ihre sexuelle Identität und Partner zu wählen, wie noch nie, doch dadurch wurden nicht nur irrationale patriarchalische Wertesysteme weitestgehend umgewandelt und Freiheit generiert, sondern auch Freiheit und Sicherheit genommen. Die Postmoderne hat auch das monogame Lebensmodell angegriffen und zusammen mit den technologischen Neuerungen, zu der leichteren Verfügbarkeit von Sex, Pornographie, Datingseiten, Tinder und Affärenvermittlungsdiensten beigetragen. Es ist einfacher den je Sex zu haben. Und doch sind die Menschen, was ihre

Liebesleben angeht, immer unglücklicher. Die Anzahl an Menschen im Alter zwischen 18 und 29, die Single sind, ist allein zwischen 2005 und 2014 von 52% auf 64% gestiegen; während die Anzahl der Ehen sich fast halbiert hat. Die Menschen leben immer häufiger alleine und sind immer seltener in Beziehungen, sehnen sich Umfragen folgend aber genauso so sehr wie die Generationen vor ihnen nach Liebe, Intimität und einem Lebenspartner, teilweise hat sogar die Sehnsucht nach romantischen Beziehung angefeuert durch Idealisierung in Filmen und Romane Hochkonjunktur, was stark der einsamen Realität widerspricht.

Viele Menschen wollen eine Beziehung haben, sind allerdings nicht mehr gewillt die Zeit und die Energie und die entsprechende Verantwortung, die dabei mitentsteht aufzunehmen und gehen stattdessen schnellerer Triebbefriedigung durch Pornographie oder Tinder nach, wodurch sie letztendlich allerdings noch mehr vereinsamen und auch keine Beziehung knüpfen, sondern sich stattdessen oft nur emotional selbst verletzen.

Diese Isolierung wird durch den Druck der individualistischen Leistungsgesellschaft und dem breiten Angebot unsozialer Unterhaltungsmedien (Netflix usw.) vorangetrieben.

In der gleichen Zeit breiten sich soziale Isolation und damit psychische Krankheiten, vor allem Angststörungen und Depressionen, epidemische in der postmodernen Gesellschaft aus – allein von 1985 bis 2004 hat sich die Anzahl der Menschen, die sagen, sie hätten niemanden, mit dem sie ernsthafte Probleme besprechen könnten, verdreifacht – was ironisch ist, wenn man bedenkt, dass Bevölkerung immer größer wird und so auch die Peergroups größer sein müssten.

Und die Entwertung greift nicht nur die privaten Leben der Menschen enorm an, sondern auch die Politik der großen Industrienationen; da die Postmoderne auch einen gefährlichen Relativismus und damit eine Toleranz gegenüber Unwahrheiten mit sich gebracht hat, wodurch persönliche, subjektive Falschmeldung (Fake News) und Verschwörungstheorien aufblühen. Der postmoderne Mensch kann aus zigmillionen von Weltbildern

auswählen. Er kann an Buddhismus, Christentum, gar nichts, den Islam, die Wissenschaft, New Age Esoterik oder sonst irgendetwas glauben und wird von allen möglichen Seiten mit verschiedenen Optionen belagert, gleichzeitig greifen verschieden subversive, poststrukturalistische Bewegungen selbst biologische Wahrheiten wie Geschlechter oder physikalische Grundsätze oder wissenschaftliche Erkenntnisse wie den Klimawandel an, um sie für nichtig zu erklären, oder diese als Verschwörungen zu diffamieren, zugleich verfolgen sie mit faschistischer Gnadenlosigkeit jene, die von der Meinungsfreiheit Gebrauch machen und sich deren aufgezwungenen Egalitarismus entgegenstellen. In Schulen und Universitäten wird ein realitätsferner Egalitarismus vorangetrieben, der die Jugend von sowohl von der Bürde aber auch der Orientierung und Struktur einer gesellschaftlichen Hierarchie befreit, sie aber nicht davon abhalten kann danach real mit dem Konkurrenzwettkampf und der Kompetenzhierarchie der Arbeitswelt konfrontiert zu werden. Gleichzeitig wird versäumt eigenständiges, logisches und kritisches Denken beizubringen, sondern man überlässt Menschen ihrer Meinung, während jedoch jede Idee in einem multikulturellen Umfeld angegriffen und dekonstruiert wird. Das Angreifen und zerstören von kulturellen Systemen wie Religion im Namen der wissenschaftlichen Wahrheit führt jedoch nicht zwangsläufig zu mehr Aufgeklärtheit und Toleranz.

Diese Entscheidungsfreiheit und Strukturlosigkeit zwischen den unzähligen Meinungen und die Dekonstruktion aller Wahrheiten führt zu einer Überforderung und Abstumpfung des Individuums. Es kann nicht mehr erkennen, was wahr ist oder zumindest wahr sein sollte und es kann sich nicht auf das kompetitive Leben in der Leistungsgesellschaft einstellen. Langfristig zersetzt dies das kritische Denken und führt zu Apathie und Nihilismus und zu einer Verdreifachung der Suizidraten unter Teenagern von 1950 bis 2015.

Da das Selbstbewusstsein nicht mehr aus der Erfüllung und Anpassung an Wertsysteme (welche denn?) seine Kraft und seinen Sinn beziehen kann, führt dies zu Labilität und

egozentrischen, hedonistischen und rücksichtslosen Denken; auf individueller Ebene damit zu Depression und zu Suizid; und auf gesellschaftlicher Ebene zu Faschismus, Unruhen und Machtstreben. Der Nihilismus der scheinbar scheiternden Moderne folgte, führte zum Aufstieg des Nationalsozialismus und Kommunismus; der Nihilismus, der sich in der Postmoderne im 21. Jahrhundert, führt ebenso zum Aufstieg neuer totalitärer Ideologien wie Neomarxismus (SJW), einer faschistischen Political Correctness Culture, Neofaschismus und Islamismus; aber auch zur Explosion an psychischen Krankheiten und Drogengebrauch, wie die aktuelle Opioidkrise beweist.

Die Schwierigkeiten der Problemlösung

Die Erkenntnis der Relativität von Wahrheit, Werten und Sinn und der daraus resultierende Nihilismus sind erkenntnistheoretisch logisch, allerdings können sie nicht die Endstation sein, da sie in keine Richtung weisen, keinen Halt und keinen Sinn geben, und so die grundlegenden Fragen des menschlichen Lebens und damit der Philosophie, nämlich wie man zu leben hat, verneinen. Das postmoderne Denken ist zu sehr auf das Dekonstruieren und Entlarven von Werten und Ansichten fokussiert, und zu sehr auf seinem nihilistischen Stolz gestützt, um das ganze Bild zu sehen, um die Notwendigkeit von Wahrheit und Werten für das Individuum und seine Psyche und seine Entwicklung zu erkennen und anzuerkennen, um in eine produktive, glückliche, weiterführende Richtung zu zeigen. Die letzten Jahrhunderte wurden unentwegt kritisiert, zerstört, dekonstruiert und entwertet, und diese Kritik war und ist oft berechtigt gewesen, allerdings richtete sich auch gegen fundamentale Werte wie Archetypen und Moral und unterhöhlte damit das Menschliche in der Gesellschaft. Des Weiteren wurde wenig konstruktive Kritik geübt. Was die Menschheit braucht, ist eine neue Aufrichtigkeit, eine neue Richtung anhand derer sie die Negativität und Destruktivität des Nihilismus und die Entwertung der Postmoderne überwinden kann. In den 60ern des letzten Jahrhunderts haben bereits Bewegungen wie die der Beatniks und Hippies und der von Philosophen wie Alan Watts

versucht einen neuen existenzialistischen Spiritualismus in die westliche Welt zu bringen, diese Versuche sind allerdings weitgehend gescheitert und haben sich zu einem Nischenphänomen entwickelt, während der Bedarf nach einer stützenden Ideologie weiterhin besteht, und weshalb auch totalitäre und menschenverachtende Ideologien wie der Islamismus an Zulauf gewinnen.

Die Aufgabe der Philosophie des 21. Jahrhunderts ist es aus dem Trümmerfeld der Postmoderne eine neue, aufrichtige Leitlinie zu entwickeln, ein neues Wertsystem, an dem sich die Menschen orientieren können ohne dabei die positiven Effekte der Postmoderne – die Freiheit, den Individualismus – zu verlieren.

Das größten Schwierigkeiten werden dabei sein den Machtzulauf faschistoider und totalitärer Gedanken wie des Islamismus oder des Faschismus einzudämmen und gleichzeitig eine humane und emphatische Symbolfigur zu schaffen, die den Menschen einen neuen Glauben bringt. Leider landen heutzutage die meisten Propheten in der Anstalt, dabei leben wir in Zeiten, in denen wir so dringend wie noch nie einen neuen Christ brauchen, der uns das Paradies, die Liebe und den Frieden verspricht und für uns als Märtyrer stirbt, um eine neue Metaphysik einzuleiten; denn der Existenzialismus und die verwandten Existenzphilosophien sind als Modelle für die gesamte Gesellschaft gescheitert. Der Verantwortung der Freiheit und dem Schmerz des Nihilismus sind einige sehr gewissenhafte und intelligente Menschen, wie Sartre und Camus sie selber waren, gewachsen, allerdings nicht die Massen.

Quellen:

<http://www.gallup.com/poll/183515/fewer-young-people-say-relationship.aspx>

<http://happierhuman.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2014/06/P13.-Social-Isolation-in-America-Changes-in-Core->

[Discussion-Networks-over-Two-Decades.pdf](#)

<https://link.springer.com/article/10.1023/A:1006923418502>

<http://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Postmoderne>

[Friedrich Nietzsche: Die Genealogie der Moral](#)

Soziale Konformität und Bilanzsuizid

Soziale Konformität und Bilanzsuizid als Zeichen der selbstbestimmten Persönlichkeit

Man unterscheidet zwischen zwei Formen der Konformität. Bei der inneren / privaten Akzeptanz, akzeptiert das Individuum in Folge der Sozialisation die von seinem Umfeld geforderten Ansichten und Handlungen als richtig und glaubt von sich selbst daran. Dies wird häufig von Unmündigkeit und kognitiver Dissonanz begleitet und von Propaganda, Hierarchie und sozialen Einflüssen gefördert und gefestigt.

Bei der öffentlichen Folgsamkeit / compliance handelt das Individuum ebenfalls konform und befolgt die Normen, allerdings ohne selbst an die Richtigkeit der Handlung zu glauben. Es läuft einfach aufgrund von Faktoren wie Gruppenzwang und Angst vor negativer Resonanz mit und handelt nach außen konform, obwohl es innerlich dagegen ist. Man spricht hier in der Extremform von Mitläufertum oder innerer Migration.

Konformität kann in Form der inneren Akzeptanz für das durchschnittliche Individuum im Rahmen der Sozialisation förderlich sein, da ein glückliches und erfolgreiches Leben innerhalb einer Gesellschaft für jemanden ohne besondere Talente oder Fähigkeiten nur möglich ist, wenn man sich in diese Gesellschaft integriert und seine Rolle akzeptiert und sich der Konsensillusion hingibt. Wer absolut konform mit dem System ist, der braucht keinen eigenen Willen, um glücklich zu werden, sondern kann sich von den Medien, sozialen Happenings und Prestige berieseln lassen. Für die, wie sie Nietzsche nannte, „letzten Menschen“ ist die Herdentierexistenz die geeignetste und bequemste.

Compliance hingegen ist für die persönliche Entwicklung schädlich, da sie voraussetzt, dass es sich bei dem betroffenen Individuum um einen Andersdenker handelt, der sich permanent von der Gesellschaft bevormunden lässt und so auf Dauer seine Mündigkeit abgibt und seine Willenskraft und die Möglichkeiten zur Selbstbestimmung verliert.

Compliance muss, genauso wie die innere Akzeptanz, daher überwunden werden, wenn das Individuum sich zu einer mündigen und selbstbestimmten Persönlichkeit entwickeln soll, die in der Lage ist ihr volles Potential auszuschöpfen, und Eudaimonia zu erreichen. Vor allem bei Querdenkern und Hochintelligenten, führt Konformität zu einem immensen Verlust an potentieller kultureller und wissenschaftlicher Errungenschaften. Erst das Ausbrechen aus der Norm ermöglicht die Geburt des Neuen, ebnet die Wege für die persönliche Freiheit und lässt das innere Potential des begabten Individuums aufblühen.

Für die persönliche Entwicklung ist daher jegliche Art von unkritischer Konformität kontraproduktiv (nicht nur die soziale Konformität; auch die Konformität mit sich selbst und den eigenen Schwächen).

Als Beispiele für die Folgen von Konformität auf die persönliche Selbstbestimmung und die Charakterentwicklung die fiktive Person „Otto Normalbürger“ und der real existierende Gonzo-Journalist Hunter S. Thompson gegenüberzustellen.

Otto N. verhält sich sein ganzes Leben lang konform; er geht zur Schule, lässt sich manchmal aus Compliance von seiner Peer-Group zum Schwänzen überreden, aber damit bewegt er sich noch in der Norm, und letztendlich macht er seinen Abschluss und beginnt irgendwann zu arbeiten. Als Jugendlicher träumt er davon, Rockstar zu werden und übt fleißig auf der Gitarre. Er ist auch sehr gut und hat Talent, aber seine Eltern und sein Umfeld überzeugen ihn, dass eine Musikerkarriere zu unsicher ist. Aus Konformität zu sich selbst und der Gesellschaft, gibt er nach, und entscheidet sich für ein Studium eines Faches, das seine Eltern ihm vorgeschlagen haben. Nach einiger Zeit und Fehlschlägen findet er einen normalen Beruf, denn er dann bis zum Rentenalter ausführt, da er weder die Kraft aufbringen kann/will sich nach etwas besseren umzuschauen und er auch nicht seine Peer-Group verlieren will. Er spielt nur noch selten Gitarre, da das Studium, die Partys zu den er eingeladen wird, die Beziehungen und Familientreffen und später die Jobs zu viel Zeit in Anspruch nehmen. Nach einigen Beziehungen, gelegentlichen Alkoholeskapaden an den Wochenenden, wird er mit dem Alter den Erwartungen der Gesellschaft entsprechend ruhiger, heiratet eine Frau und bekommt mit ihr Kinder. Diese stecken ihn im hohen Alter in ein Altersheim, wo er aus Compliance und arbeitsbedingter Erschöpfung bleibt, obwohl er eigentlich vor seinem Tod nochmal die Welt bereisen will. Nach einigen Jahren stirbt er in geistiger Umnachtung.

Otto N. führte ein durch und durch konformes Leben, welches stark fremdbestimmt war. Er absolvierte die vom Staat und der Gesellschaft vorgegebenen Sozialisationsinsanzen und war ein konformer Teil der Gesellschaft, bis diese ihn letztendlich entwürdigte, bis er nicht einmal mehr seinen Lebensabend selbstbestimmen konnte. Man kann in keiner Weise Otto N. eine selbstbestimmte Persönlichkeit attestieren, denn dadurch, dass er immer auf die ein oder andere Art und Weise konform handelte, konnte sich so eine gar nicht herausbilden.

Der amerikanische Schriftsteller Hunter S. Thompson kann

hingegen als Paradebeispiel eines Nonkonformisten benutzt werden. Angefangen bei seiner von Straftaten und Schulabbrüchen geprägten Jugend über eine Karriere als berühmter Romancier, politischer Aktivist und Journalist bis hin zum offenen Konsum sozial geächteter Drogen. Er schöpft sein Potential voll aus, schreibt Romane, die ganze Generationen prägen und bereist die Welt. H. S. Thompsons Nonkonformität gipfelt in seinem Bilanzsuizid im Alter von 67 Jahren. H. S. T. war zu dem Zeitpunkt wohlhabend und wurde weder von äußeren Krisen noch von physischen oder psychischen Problemen zu seinem Suizid getrieben. Nach eigenen Angaben begann er ihn, um selbstbestimmt aus dem Leben zu scheiden und nicht langsam am Alter sterben zu müssen. Dieser Akt (den man klar von einem Suizid aus Verzweiflung differenzieren muss) ist der der höchsten Selbstbestimmung und kann nur von einer durch und durch selbstbestimmten Persönlichkeit vollführt werden. Damit steht Hunter S. Thompson in einer langen Reihe an Persönlichkeiten, die aus Bilanz Suizid beginnen und die über Sigmund Freud geht und bis zu Sokrates und Seneca zurückgeht. Und so eine radikal selbstbestimmt Persönlichkeit kann sich nur durch radikale Nonkonformität entwickeln.

Gedankenströme, Hypnagogie, Inspiration und Einschlafen – Betrachtungen eines Schriftstellers um zwei Uhr

morgens

(Alternativer Titel; Kreative Insomnie und ihre Vor- und Nachteile)

Mein Gehirn arbeitet ununterbrochen: Es kreierte, analysiert, phantasiert, es denkt ununterbrochen in rastlosen Kreisen. Meine Psychiaterin diagnostizierte mir immer wieder einen hohen IQ, ADHS und Depressionen und anderen Kram; aber ich glaube, das sind nur grobe Reduktionen, die gerade mal die quantifizierbaren Symptome umfassen. Es steckt mehr dahinter. Das Gehirn eines Kreativen, also auch das eines Schriftstellers, reagiert sehr intensiv auf Reize. Es steht stetig unter Strom, denn die Welten in mir und die um mich herum stimulieren mich ununterbrochen mit ihren Wunder und Schrecken zu stark, als das ich sie ignorieren könnte. Das stetig Nachdenken trägt auch reiche Früchte; Schlagkraft bei Debatten, ein Arsenal an Argumenten, ein differenzierendes Weltbild, ein zyklischer Berg an selbstgeschriebenen Romanen, Briefen, Gedichten, Essays, Betrachtungen und Aphorismen; ein Plan A, B, C, D, E, F und G für jede mögliche und unmögliche Situation.

Doch die Rastlosigkeit hat auch ihre negativen Seiten, spätestens wenn es notwendig wird, zur Ruhe zu kommen; oder wenn die Gedanken grundlos um Sorgen und Probleme kreisen.

Haben Sie jemals beim Einschlafen gedacht? Wahrscheinlich nicht, denn Einschlafen, das Versinken in den Schlaf, geht bei den meisten Menschen normalerweise einher und folgt aus dem Sichlösen vom bewussten Denken.

Und da ich immer und ununterbrochen denke, neige ich zur Insomnie, und wenn ich überhaupt einschlafe, dann nur weil mein Verstand an den Gedanken vorbeigleitet, sich selbst austrickst und den Einschlafensprozess überspringt und direkt in das Träumen und damit einen Halbwachzustand eintaucht. Dieser Zustand ist es wert, genauer betrachtet zu werden, denn er ist von höchst fruchtbarer, sonderbarer und numinoser

Natur.

Der Fall in den Schlaf kündigt sich bei mir mit dem Zerfall meines sonst immer klaren und rastlosen Gedankenstroms an. Ich liege in der Dunkelheit, eingewickelt in die Laken und doch schwebe ich. Die Bilder, die durch den geistigen Äther strömen, werden zusammenhangloser; die Logik krümmt sich; Zeit und Raum verschmelzen; der Strom separiert sich und ich versinke Schritt für Schritt darin, bis ich in den Bildern treibe, das Denken schwimmt und ich einschlafe ... meistens ... Denn in diesem Zustand befinde ich mich bereits im Reich der Träume und stehe an der windgepeitschten Küste des Visionenmeers, das Poe bereits in [„A dream within a dream“](#) beschrieb. Alles löst sich hier auf, gleitet davon, verliert jede feste Struktur und verschwindet in den Tiefen; nichts wirkt real, nichts wirkt richtig oder falsch; ein magischer Glanz liegt über den Dingen; aber auch die Furcht vor der Essenz einer unausgesprochenen Wahrheit lauert darunter; ungreifbar wie ein Nebelfetzen im Wind. Es ist ein Meer aus Assoziationen, Fusionen, verwirrenden Neukreationen; Paradoxons werden hier zu Singularitäten; und in diesem Meer angel ich die Inspiration. Und plötzlich erhebt sich eine gewaltige Idee, eine Erkenntnis, eine metaphysische Struktur, wie der Leviathan aus den schillernden Fluten ... Und ich erhebe mich aus den Laken, greife nach Stift und Papier und beginn zu schreiben. Das Papier wabert, der Stift schwingt ohne mein Zutun, die Dunkelheit formiert und transformiert sich um mich herum, schmiegt sich an mich wie eine kalte Geliebte und flüstert Bilder und Ereignisse in meine zitternden Finger. Hypnagoge Halluzinationen treten auf. Dies ist erregte der Zustand der kreativen Muse; und in diesem Zustand; sei er durch Schlaf, Zufall oder Rausch herbeigeführt, entstehen meine besten Werke. Die meisten meiner Romane, Essays und auch dieser Text, entstanden/entstehen um zwei Uhr morgens, im Halbschlaf am Nachttisch ... Schlafen werde ich nun nicht mehr; aber wer braucht schon Schlaf, wenn er mit offenen Augen träumen kann? Und auch wenn es uns den Schlaf raubt, ist es nicht die Aufgabe von uns Kreativen, die Träume einzufangen

und aus ihnen Geschichten, Kunstwerke und Welten zu weben und so den magischen Glanz in die sonst so langweilige Realität und die Leben unserer Mitmenschen zu tragen?

Drogen & kreatives Schreiben



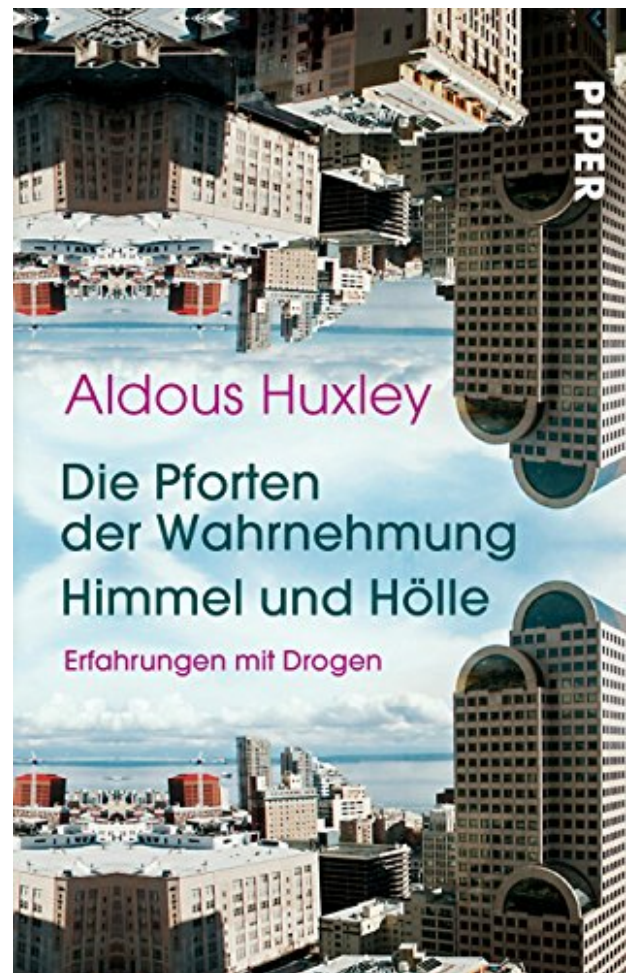
Ich würde nie jemandem zu Drogen, Alkohol, Gewalt oder Wahnsinn raten, aber für mich hat es immer funktioniert.
–Hunter S. Thompson

Ein populärer Mythos lautet, Drogen könnten als kreativer Treibstoff dienen. Zahlreich sind die Legenden, die sich um den Missbrauch und den Gebrauch von psychoaktiven Substanzen bei Schriftstellern ranken, angefangen bei den Opiumessern der Antike und Laudanumtrinkern der Romantik, über die Acidheads der Beat-Generation und die zigarrenrauchenden Machos der Lost Generation bis hin zu dem Koksverbrauch bei Thompson, Freud, Stevenson und King.

Doch können Schriftsteller tatsächlich von dem Gebrauch

psychoaktiver Substanzen profitieren?

Da die Psyche und der Körper jedes Individuums einzigartig sind, lassen sich zwar kaum Pauschalaussagen darüber machen, ob und welche Droge kreativitätssteigernd auf einen bestimmten Schriftsteller wirken könnte. Ich selbst habe allerdings eine Reihe Selbstversuche hinter mir, aus denen ich hier zumindest anekdotisch berichten und mit den Erfahrungen anderer Autoren vergleichen und daraus Schlussfolgerungen ableiten will. Ich rate von jeglicher Nachahmung ab.



Der Intellektuelle Aldous Huxley – Autor des Romans „Eine schöne neue Welt“ – beschrieb seine Erfahrungen mit den Psychedelika LSD und

Psychedelika (insbesondere LSD)

Das letzte Mal, als ich versuchte, einen Text unter dem Einfluss von LSD zu schreiben, war ich von der Tatsache, dass das Papier Tinte blutete und die Luft von Regenbogenmandalas durchzogen war, so sehr abgefickt, dass ich nur zwei krumme, kaum lesbare Sätze hinkritzelte – über deren Bedeutung ich bis heute rätsle. Zwar deuten aktuelle Studien darauf hin, dass Psychedelika wie LSD und Psilocybin die Kreativität *nach* dem Rausch beim Konsumenten für mehrere Monate signifikant erhöhen, aber der Rausch an sich ist absolut unproduktiv. Die Pseudohalluzinationen und die Störung der Wahrnehmung von Raum und Zeit, genauso wie das unkontrollierte Sprudeln an Bildern, Erinnerungen, Ideen und Eindrücken, machen es unmöglich sich auf eine Sache wie Schreiben zu konzentrieren – von konfusem, surrealistischen Textarten abgesehen.

Die Nachwirkungen auf die Kreativität und die Inspiration sind allerdings nicht zu unterschätzen. Psychedelika lösen die Grenze zum Unterbewusstsein auf und öffnen einem die Pforten der Wahrnehmung, wie Aldous Huxley es formulierte, und zeigen einem wortwörtlich eine komplett neue Welt. Steve Jobs nannte LSD eine seiner wichtigsten Lebenserfahrungen; Meskalin inspirierte Sartre zu seinem Roman [Der Ekel](#), Philip K. Dick und Ken Kesey begannen beide ihre Schriftstellerkarrieren, nachdem sie LSD genommen hatten. Ich selbst habe mit dem Romanschreiben begonnen, nachdem ich bei einer Drogenüberdosis, bei der die Halluzinogene LSA, THC & diverse Tryptamine einen Anteil hatten, fast gestorben wäre und in einer Vision offenbart bekam, dass ich Schriftsteller werden will. (Ich sprach darüber bereits in einem Interview bei [mordsbuch.net](#)) Psychedelika haben allerdings, wie ich bereits in einem [Essay](#) erwähnte, nicht nur das Potential das Bewusstsein zu erweitern. Sie können die Psyche auch komplett durcheinanderbringen und sind nicht ungefährlich. Nur wer weiß, was er tut, sollte sich diesen Substanzen nähern. Es kann sich z.B.: eine [HPPD](#) entwickeln.

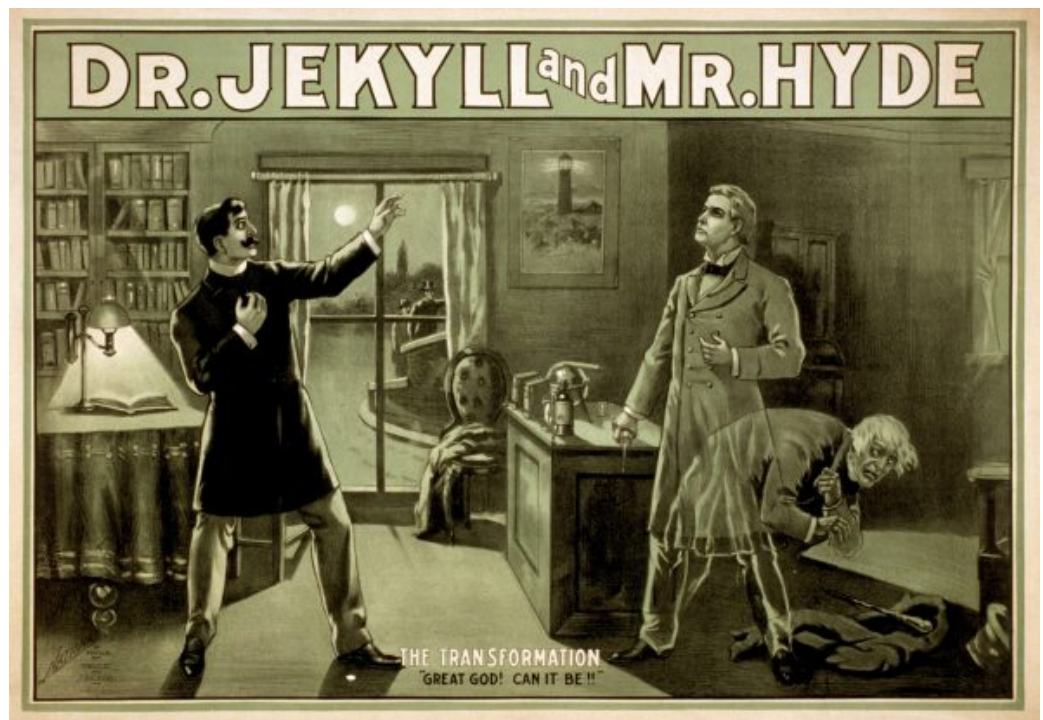


Hunter S. Thompson mit einer Zigarette

Schwache Stimulanzen (Nikotin & Koffein)

Tabak & Kaffee treiben die moderne Leistungsgesellschaft an, also warum auch nicht den modernen Schriftsteller? Wer mal einigen Autoren auf [Instagram](#) folgt, der wird nicht selten Bilder von großen, dampfen Kaffeetassen sehen. Koffein ist die am meisten konsumierte Droge der Welt. Es steigert die Leistung, macht wach, produktiv und laut einigen Studien erhöht es auch die Fähigkeit assoziativ und kreativ zu denken. Abgesehen vom mittelmäßigen Suchtpotential, ist Koffein vergleichsweise nebenwirkungsarm. Für mich persönlich hat sich 85%ige Schokolade als in der Regel perfekte Stimulanz zum kreativen Arbeiten herausgestellt. Dunkle Schokolade enthält große Mengen wachmachendes Koffein, stimmungsaufhellendes Theobromin und Tryptophan und eine Menge an Fetten und Vitaminen, die die Hirnleistung ankurbeln. Sehr selten paffe ich einen Zigarrillo oder eine Zigarre dazu, was mir noch zusätzlich hilft, konzentriert zu bleiben. Allerdings tue ich das selten, denn eigentlich bin ich Nichtraucher und habe vor es zu bleiben. Ich steige bei Bedarf eher auf stärkere Stimulanzen um, die ich aufgrund einer ADHS-Diagnose verschrieben bekommen habe, dies geschieht höchstens alle zwei

Monate. Nikotin hat lediglich den Vorteil, dass es durch die Konsumform und kurze Wirkdauer leicht zu dosieren und einfacher zu handhaben ist. Des Weiteren haben die schwachen Stimulanzien Nikotin & Koffein keine starken akuten Nebenwirkungen. Dafür ist Tabak aber von den gängigen Drogen, diejenige, die wohl am giftigsten und tödlichsten für den Körper ist.



Robert Louis Stevenson (1850 – 1894) schrieb die berühmte Geschichte innerhalb eines einzigen, dreitägigen Kokainrausch. Genauso wie Dr. Jekylls Trank Mr. Hyde und damit das Schlimmste in ihm heraufbeschwört, offenbart Drogenmissbrauch oft die schlimmsten Seiten einer Person.

Starke Stimulanzien (Kokain, Amphetamine & Methylphenidat)

Hell Yeah, das klingt gut. Stevenson schrieb *Dr. Jekyll & Mr. Hyde* in einem einzigen, mehrtägigen Kokainrausch; Jack Kerouac schrieb sein legendäres, recht dickes [On the Road](#) innerhalb von zwei Wochen auf Amphetamin; und ich schrieb meinen letzten Roman [Crackrauchende Hühner](#) im Methylphenidatrauch innerhalb von 21 Tagen. Normalerweise brauche ich für einen Roman Monate

und obwohl ich das Buch in so einer Rekordzeit geschrieben habe, ist es wahrscheinlich der komplexeste und beste Roman, den ich bisher veröffentlicht habe. Nach dem Fertigstellen von *CrH* & Absetzen des Medikaments verbrachte ich dafür aber zwei Monate in einem psychotischen Auf und Ab zwischen Manie und schwerer Depression, Wahnvorstellungen und Suizidgedanken. Starke Stimulanzien sind auf jeden Fall in der Lage, die Produktivität und Kreativität signifikant zu erhöhen und fast jederzeit einen Flow künstlich herzustellen. Man ist zu übermenschlichen Leistungen fähig. Der Preis, den man dafür bezahlt, ist jedoch enorm. Nichts ist in der Lage, die Psyche so schnell und gewaltig durcheinanderzubringen, wie der Dauergebrauch von Stimulanzien. Auch die akuten Nebenwirkungen, wie Hirnblutungen, Herzrasen, Appetitmangel, Panikattacken, Größenwahn, Paranoia (siehe *Scarface*) und die lange Wirkungsdauer, die zu Schlafstörungen führt, machen den Gebrauch von starken Stimulanzien problematisch. Fürs kreative Schreiben ist auch problematisch, dass die Fähigkeit zur Selbstkritik mit zunehmenden Konsum dahinschwindet, genauso wie die Distanz zum Werk. Man steht durch die Stimulanzien stetig unter Strom und ist hochfokussiert & tief in die Arbeit versunken, aber dadurch fehlt eben das assoziative Herumschweifen des Verstandens und die Distanz zum Werk, sodass Eingebungen, Ideen und Aha-Momente ausbleiben und man konstant auf einer Spur bleibt, ohne auf andere & damit potentiell bessere Ideen zu kommen. Dies kann man sehr gut bei Sartre beobachten, der in seinen letzten Lebensjahrzehnten massenweise Amphetamin konsumierte und ein Essay nach dem nächsten publizierte, allerdings mit stetig sinkender Qualität. Irgendwann stellt sich auch ein Gewöhnungseffekt und eine Sucht ein, sodass der Autor im schlimmsten Fall am Ende ohne seine Stimulanzien gar nicht mehr schreiben kann. Stephen King ist sich zusammen mit den meisten seiner Kritikern darin einig, dass die Bücher, die er während seiner Kokainsuchtzeit schrieb, zu seinen Schlechtesten gehören. (Dies thematisiert er unter anderem in seinem Autobiographie-Schreibratgeber-Hybrid [Das Leben und das Schreiben](#). Ein dringender Lesetipp

für alle aufstrebenden Autoren.) Ich persönlich setzte starke Stimulanzien nur noch ein, wenn es sich nicht mehr vermeiden lässt, weil ich z.B.: eine Deadline erreichen muss. Prinzipiell richten sie nämlich langfristig mehr Schaden an, als das sie nutzen und ich kann von dem Gebrauch nur abraten.

Frei erhältliche Schlaftabletten (Diphenhydramin & Doxylamin)

Ich leide episodisch unter Manie und damit auch unter Insomnie, bei der ich tagelang kaum oder gar nicht schlafe. In den vergangenen Jahren habe ich daher auch erfolglos verschiedene Schlaftabletten ausprobiert. Statt mich einschlafen zu lassen, versetzen mich gängige Schlaftabletten allerdings oft in einen verwirrten, traumartigen Halbwachzustand, der bei höherer Dosierung zu Halluzinationen führt. Wenn ich dann nicht zu sehr damit beschäftigt bin, dem wegschwimmenden Bücherregal hinterherzustarren, schreibe ich merkwürdige, surrealistische Gedichte, Traumgeschichten und Assoziationsketten. Über deren literarischen Wert habe ich allerdings noch so meine Zweifel.

Viele Schriftsteller, die abhängig von starken Stimulanzien waren, wie Marcel Proust oder Jean-Paul Sartre, nutzten auch diverse Schlaftabletten, um die Nebenwirkungen der Stimulanzien zu bekämpfen. Dies führt zu dem zerstörerischen Teufelskreis einer polytoxischen Drogenabhängigkeit. Zwei, drei Wochen lang versuchte ich selber einmal die Nebenwirkungen meiner Ritalinmedikation mit Schlaftabletten zu kompensieren. Dies führte zu tagelangen Erinnerungslücken, dissoziativen Episoden, Kreativitätsproblemen, dem temporären Verlust des Körper- und Temperatiergefühls sowie Erbrechen und Schweißausbrüchen. Viel schreiben konnte ich in der Zeit nicht. Erst als ich meine Medikation abbrach und danach mehrere Wochen clean war, kam die Kreativität und Produktivität in voller Stärke zurück.

Hypnotika (insbesondere Benzodiazepine)

Die verschreibungspflichtigen Beruhigungs- und Schlafmittel,

also Barbiturate, Benzodiazepine & die modernen Z-Drugs wirken alle, ähnlich wie Alkohol, auf das GABA-System des Körpers ein und bewirken so eine Sedierung und Enthemmung, allerdings viel direkter und ohne viele der unangenehmen Effekte des Alkohols. Das berühmteste dieser Mittel ist das Benzodiazepine Diazepam, bekannt als Valium. Einige Autoren, auch aus meinem Bekanntenkreis, benutzen gelegentlich diese Mittel, um Schreibblockaden zu überwinden, da sie den inneren Kritiker ausschalten und sie in einen leicht verträumten Zustand versetzen, in dem ihnen Metaphern und Ideen schneller und klarer kommen. Ich persönlich habe nie mit einem Mangel an Ideen oder mit Schreibblockaden zu kämpfen, sondern oft nur mit einem Mangel an Motivation und Konzentration. Entsprechend sind bei mir diese Mittel nur kontraproduktiv, weil sie die Konzentration und Motivation noch weiter herabsetzen und mich zu müde zum Arbeiten machen.

Da Benzodiazepine auch Ängste, Panikattacken, Hemmungen, Unsicherheit und Nervosität unterdrücken und einen selbst zur Ruhe kommen lassen, wenn man total unter Spannung steht, sind sie unter Kreativen vor allem im Musik-, Film- & Showgeschäft beliebt; also Berufen, die nicht so introvertiert und ruhig wie das Schreiben sind. Amy Winehouse, Heath Ledger, Whitney Houston & Eminem missbrauchten Benzodiazepine, die ersten drei starben daran, Eminem überlebte eine Überdosis in Kombination mit dem Opioid Methadon und ging danach auf Entzug.

Zwar werden Benzos in Deutschland sehr oft und schnell verschrieben, allerdings haben sie bei Daueranwendung ein enormes Abhängigkeitspotential, weshalb es hierzulande mittlerweile weit über eine Millionen Benzodiazepineabhängige gibt. Die Entzugserscheinungen bei einer schweren Abhängigkeit äußern sich in epileptischen Anfällen, Psychosen, Insomnie und Krämpfen und können tödlich sein.



William S. Burroughs (1914 – 1997) war über 60 Jahre lang opioidabhängig. Er gilt als Begründer der Beat-Generation und einer der einflussreichsten postmodernen Schriftsteller.

Opioide (Opium, Morphin, Kratom, Kodein, Tramadol usw.)

Im Opioid- und insbesondere im Opiumrausch ist man den Fantasiereichen und der Welt der Träume so nah, wie man es im Wachzustand nur sein kann. Alles wirkt poetisch und göttlich, als würde ein Engel einen in den Armen halten. Der Konsument ist komplett in sich gekehrt und durchwandert in furchtloser Ruhe die sonderbaren Welten seiner Vorstellungskraft und seines Unterbewusstseins. Ideen können präzise ausformuliert werden und die Realität wird absolut bedeutungslos. Die Fähigkeit klar zu denken ist bei normaler Dosierung nicht bis kaum beeinträchtigt, nur emotional fühlt man sich geborgen, sorgenlos und frei. Der berühmte römische Kaiser, Schriftsteller, Philosoph, Feldherr & Stoiker Marc Aurel nahm zweimal am Tag Theriak, eine Opiumzubereitung, zu sich, was ihm die nötige seelische Ruhe für sein pflichterfülltes und intellektuelles Leben gab. Die meisten Romantiker, von Novalis, Keats über Byron bis Poe waren Opiumsüchtige. Die Opiate Morphin und Heroin trieben auch viele moderne Schriftsteller, wie Hans Fallada und William S. Burroughs an.

Burroughs beschreibt die Wirkung in seinem autobiographischen Roman [Junkie](#) wie Folgend: „Wenn Gott jemals etwas Besseres erschaffen haben sollte, dann hat er es für sich selbst behalten.“, verflucht und porträtiert die Auswirkungen der Sucht in seinem späteren Werk [Naked Lunch](#) und beendet das Nachwort mit einer Warnung vor dem Opiatgebrauch und den Worten „Blick hinunter, blick jene Straße des Opiats hinunter, bevor du sie entlangreist und dich mit den Falschen Haufen einlässt ... Wer schlau ist, läßt sich das gesagt sein.“

Der göttliche Rausch kommt nämlich mit dem höllischen Preis der körperlichen und geistigen Abhängigkeit, die sich beim häufigen Gebrauch sehr schnell einstellt. Der Rausch hat definitiv etwas Kreatives und Inspirierendes, die Ideen und Wörter strömen in goldenen Flüssen direkt aus Elysium auf einen herab und die berühmten Aha-Momente, bei denen neue Ideen entstehen, treten öfters auf als sonst, allerdings war ich im Opioidrausch in der Regel nicht in der Lage die Motivation und Disziplin aufzubringen, um etwas aufzuschreiben. Die introvertierende und träumerische Wirkung ist zu stark, um mehr hinzukriegen, als Gedichte oder Fragmente. Die häufig sehr wirren und langen, teilweise inceptionartigen Träume, die dem Opioidrausch folgen, empfand ich dagegen als sehr inspirierend und habe deren Erfahrung bereits in mehreren surrealen Geschichten und meinem Roman *Crackrauchende Hühner* und den Geschichten in [Wahnsinn](#) und [Wahn](#) verarbeitet. Mit Opioiden werde ich allerdings nicht mehr experimentieren, das Abhängigkeitspotential ist mir zu groß. Der nüchterne oder leicht stimulierte Zustand ist kreativer und produktiver, als die süßen Träumereien der Opiode, die mehr zu Ablenkung einladen und selten nur zu einem wirren Geschreibsel führen.

Cannabis rauchen

Viele werden mir widersprechen, allerdings lässt sich meine Erfahrung mit dieser Substanz so zusammenfassen: Cannabis ist eine Pflanze, und wer sie raucht, wird selbst zu einer

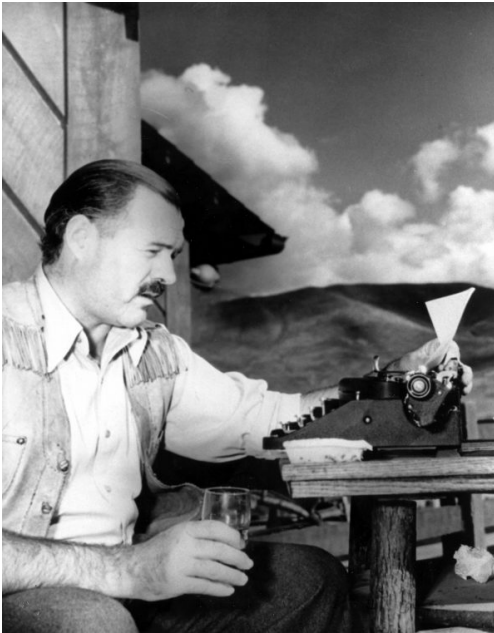
Pflanze, die nur noch faul herumliegt und nichts Produktives mehr tut. Und wenn man nicht faul herumliegt, dann kauert man paranoid mit Herzrasen und nach Luft schnappend in einer Ecke. Auf Cannabis kommen zwar einem oft unglaublich viele Ideen und man fühlt sich extrem kreativ, aber sobald man nüchtern ist, realisiert man, dass 99,9999999% der Cannabisideen total langweiliger Bullshit sind, die einem nur im Cannabisrausch gut erschienen.

Cannabis oral

Oral konsumiertes Cannabis wirkt anders, als gerauchtes. Dieser Rausch hat mehr mit dem der Halluzinogene gemein und lässt einen wirklich tief in Ideen und Fantasiegebilden versinken. Die Produktivität und die Fähigkeit, kreative Ideen in eine apollinische Kunstform einzufangen, werden jedoch genauso zerstört, wie beim Rauchen. Bereits Baudelaire merkte in seinem Essay *Die künstlichen Paradiese* an, dass gegessenes Haschisch zwar die Vorstellungskraft in unermeßliche Höhen treiben würde, aber genauso sehr jegliche Fähigkeit diese produktiv oder kreativ umzusetzen zerstört.

Alkohol

Viele Autoren nutzten Alkohol, um sich zu enthemmen und sich Mut zum Schreiben anzutrinken, allerdings in der Regel mit schlechten Ergebnissen. Selbst Hemingway, welcher ein schwerer Trinker und später Alkoholiker war, betonte in Interviews, dass er immer nüchtern schreiben würde. Ich persönlich fühle mich auf Alkohol in der Regel zu demotiviert und geistig blockiert, um irgendetwas zu schreiben. Der Alkoholrausch ist fürs Schreiben eher hinderlich.



Ernest Hemingway beim Schreiben

Sobald die Alkoholwirkung allerdings abgeklungen ist, erlebe ich oft sehr intensive, kreative Phasen, als ob sich die ganze Kreativität und Motivation während des Alkoholrausches irgendwo aufgestaut hätte. Von diesem Phänomen berichteten mir auch einige befreundete Autoren & Künstler.

Obwohl Alkohol legal ist, ist es eine der stärksten und gefährlichsten Drogen mit einem nicht zu unterschätzbaren Sucht- und Abhängigkeitspotential. Es wirkt bereits bei minimalsten Mengen akut neuro- und zytotoxisch ergo als Nerven- und Zellgift und verursacht bei häufigen Gebrauch diverse Krankheiten, von Immunschwäche über Organversagen bis Krebs. Alkoholentzug bei Alkoholismus („delirium tremens“) kann genauso schlimm werden wie der Entzug bei einer Benzodiazepin- oder Opioidabhängigkeit und kann tödlich enden.

Irish Cream (Alkohol+Koffein) + Ritalin (Methylphenidat)

Einmal probierte ich die Mischung von Bailey's und Ritalin beim Schreiben aus. Alkohol verursacht eine Dopaminausschüttung im Gehirn, Ritalin fungiert, wie Kokain, als Dopaminwiederaufnahmehemmer, blockiert also den Abbau von Dopamin im synaptischen Spalt. Die Kombination der beiden

Substanzen führt daher zu einem sehr intensiven Rausch, der bei mir starke Motivation, Euphorie und gesteigerte Kreativität auslöste. Ich schrieb und zeichnete sehr viel, allerdings lediglich von normaler Qualität. Kein Meisterwerk entstand in diesem Rausch. Am nächsten Tag fühlte ich mich dafür wie ein Zombie, der von einem Bulldozer überfahren worden war. Nicht empfehlenswert.

Blauer Lotus

Bereits in Homers Odyssee saßen die Lotophage nur geistlos wie Idioten herum und vergaßen alle ihre Verpflichtungen und Sehnsüchte. Es hat sich in den letzten zweieinhalbtausend Jahren nichts an der Rauschwirkung geändert. Einer der stupidesten Räusche, den ich kenne. Man sitzt mehr oder weniger nur apathisch herum und ist nicht einmal mehr in der Lage wirklich zu denken. Man starrt auf ein leeres Blatt Papier und fragt sich, was man damit überhaupt anfangen soll. Cannabis macht einen Menschen zu einer Pflanze, Lotus zu einem Stein.

Blauer Lotus + Alkohol

Mit Alkohol gemischt, wirkt Lotus durch eine synergetische Pharmakokinetik anders. Man verfällt in ein schwachhalluzinogenes Delirium, man verspürt Ekstase anstatt Apathie, die Farben werden intensiver, die Gedanken klarer als beim Solokonsum, aber der Rausch bleibt stupide. Man ist zwar nun in der Lage, zu verstehen was Papier ist und was Schreiben ist, aber alles was man schreibt, hat zehn Ausrufezeichen und keinen Inhalt, ganz abgesehen davon, dass man fünfzig Tippfehler pro Zeile macht, weil man dauernd daneben tippt.

Fazit:

Die meisten Drogen sind für den kreativen Prozess unterm Strich störend. Sie können zwar als Inspiration dienen, so wie jedes Erlebnis im Leben, und sie können kurzzeitig die

Umsetzung einer Idee erleichtern, aber sie verursachen auf Dauer nur einen Einbruch der Kreativität & Produktivität oder andere unangenehme Nebenwirkungen. Für mich persönlich können Drogen als Quelle der Inspiration dienen, allerdings schreibe ich aus der Erfahrung meine besten Sachen nüchtern oder unter dem Einfluss von Stimulanzien, wobei man hier jedoch anmerken muss, dass ich ein (wenn auch umstrittene) ADHS-Diagnose habe und Nikotin und Amphetamine daher bei mir theoretisch die störenden Symptome des ADHS unterdrücken. Die perfekte Schreibdroge ist für mich Schokolade, die ich auch zu mir genommen habe, während ich diesen Artikel schrieb; allerdings hat selbst Schokolade negative Nebenwirkungen. Härtere Sachen kann man theoretisch ausprobieren und die daraus gewonnenen Erfahrungen später literarisch verarbeiten, aber um zu schreiben und gute Texte zu verfassen, braucht man letztendlich Konzentration und einen klaren, funktionierenden und nüchternen Kopf. Wenn man solchen Experimenten nachgeht, muss man darauf achten, dass es beim Experimentieren und einem sinnvollen Drogengebrauch bleibt, und der Konsum nicht zu einem hedonistischen, selbstzerstörerischen Substanzmissbrauch ausartet, der letztendlich zur Sucht & damit zu Degeneration & damit zu verminderter Produktivität & verminderter Kreativität führt. (Die Prinzipien hinter einem sinnvollen Drogengebrauch habe ich in meinem Essay „[Die Ethik des rationalen Drogenkonsums](#)“ erläutert). Willensschwachen Autoren, bzw. Menschen im Allgemeinen, ist daher das Experimentieren mit bewusstseinsverändernden Substanzen abzuraten. In der Regel lassen sich die gleichen und sogar besseren Ergebnisse erzielen, wenn man auf den Konsum von Drogen während des kreativen Prozesses verzichtet. Vor allem Schriftsteller, die statistisch gesehen häufig an psychischen Krankheiten wie Depressionen, Schizophrenie und Bipolaren Affektstörungen leiden, sind oft suchtgefährdet.

Der schweizer Autor Friedrich Glauser, der im Alter von 42 Jahren seiner Morphinsucht erlag, fand in seinem autobiographischen Buch [Morphium](#) die passende Beschreibung der

Sucht und des Drogenmissbrauchs als Schriftsteller: *Alle Gründe, die man erfindet, um die Sucht zu entschuldigen, können sich literarisch und poetisch sehr gut machen. Konkret ist es eine Schweinerei. Denn man ruiniert sich sein Leben damit.*

Und auch die Lebensläufe anderer Autoren, wie Jack Kerouac oder Hans Fallada, die großartige Werke im Drogenrausch schufen, enden oft im Wahnsinn und frühen Tod durch eben diesen, oder in einem Verlust der Fähigkeit zu Schreiben wie bei Hunter S. Thompson oder Ernest Hemingway. Es gibt einige wenige Ausnahmen, wie vielleicht William S. Burroughs, der sich noch mit 83 Jahren sein Heroin spritzte, schrieb und in Filmen mitspielte und mit anderen Künstlern tätig war, aber das sind eben die wenigen Ausnahmen, nicht die Regel. Und man sollte niemals den Fehler zu machen, die wenigen, besonderen Ausnahmen zu sehr zu romantisieren und zur universellen Gültigkeit zu erheben.

Wer trotzdem noch mehr zu diesem Thema erfahren will, dem kann ich diese Doku von ARTE empfehlen: [Im Rausch – Die etwas andere Kulturgeschichte](#)

Wenn dir dieser Artikel weitergeholfen oder dich unterhalten hat, dann würde es mich freuen, wenn du mir einen Kaffee spendieren würdest, mit dem ich noch mehr solcher Artikel schreiben kann ☐

[Kaffee spendieren via Ko-Fi](#)

Die progressive Universalpoesie in der digitalisierten Postmoderne

Auf den ersten Blick erscheint die Welt seit der Aufklärung und spätestens nach der Niederlage der Hippies und dem globalen Siegeszug des Kapitalismus und der Digitalisierung, wie ein kalter, unromantischer Ort: Technik überall, Bildschirme, Vereinsamung. Maschinen übernehmen die Arbeit. Der Mensch wird durch Technologie entmenschlicht. Nur einige störrische Ethikräte verhindern bisher, dass der feuchte Traum aller Transhumanisten, ein genetisch modifizierter Übermensch, im Labor gezüchtet wird. Gott ist tot, und dank der Wissenschaft können wir uns einigermaßen sicher sein, dass es keine Einhörner gibt.

Jegliche Magie und Mystik scheinen auf den ersten Blick aus der Welt verschwunden oder werden nur noch von esoterischen Spinnern verfolgt. Die Ideen der Romantik, der Gegenbewegung zur gefühlslosen, rationalen Aufklärung scheinen überholt.* Der Ansatz der progressiven Universalpoesie die Realität mit Kunst, die Wissenschaft mit den Gefühlen, und die Kunstformen untereinander zu vermischen, und so das Leben zu poetisieren, scheint auf den ersten Blick gescheitert.

Das ist allerdings nur der Schein, denn tatsächlich ist unser Leben heutzutage in den westlichen Ländern so von Universalpoesie durchzogen, wie noch nie. Zwar sind aufklärerische, nüchterne Gedanken extrem dominant in Politik und Beruf, allerdings ist das irrationale und romantische Antidot immer da und dominiert jede freie Sekunde, das Denken und die Freizeit, auch wenn tatsächlich leider eine ziemliche emotionale Abkühlung feststellbar ist.

Natürlich ist das auch eine Frage der subjektiven Herangehensweise des Individuums, allerdings ermöglicht unsere moderne multikulturelle Gesellschaft, jedem Individuum seine

eigene Weltsicht zu wählen. Und so kann man auch argumentieren, dass es heutzutage so viele Wege und Türen zur Romantik, zur Poesie, zur Ästhetik, zur Fantasie und zur Metaphysik gibt, wie noch nie in der Menschheitsgeschichte; sodass die meisten von uns die Universalpoesie bereits leben, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Das fängt damit an, dass Ästhetik und Kunst in Form von Produktdesign überall um uns herum sind; geht weiter damit, dass wir über unsere Smartphones jeden Tag mehr Bilder, Geschichten, Ideen, Musikstücke und Kunstwerke, kurz: Poesie, konsumieren, als in früheren Zeitaltern ein Mensch in seiner gesamten Lebensspanne; und endet noch lang nicht damit, dass wir umgebend sind, von einer riesigen Blase aus fiktiven Geschichten, Symbolen und Welten; seien es Emoticons, Lieder und Instagrampics oder Videospiele, Filme und Serien, die an Komplexität, Quantität, Qualität und Tiefe sämtliche Sagen der Antike und mitunter sogar die Stücke Shakespeares in den Schatten stellen und dabei auch noch die Ansprüche der romantischen, progressiven Universalpoesie erfüllen, indem sie Philosophie, Wissenschaft, Bildung und verschiedene Kunstformen miteinander fusionieren.

Dies alles wird durch den technologischen Fortschritt erst ermöglicht und beschleunigt. Die größte dieser technologischen Errungenschaften, nämlich das Internet, ist dabei selbst ein universalpoetischer Kochtopf, der Technologie, Realität, Kunst, Gesellschaft, Individuum, Literatur und Fiktion miteinander verkocht und verbindet und das Leben um eine gewaltige metaphysische Ebene erweitert.

Die zweitgrößte, das Smartphone, integriert diese Universalpoesie komplett in unseren Alltag und ermöglicht es uns, jederzeit darauf zuzugreifen. Genug Akku und Kopfhörer vorausgesetzt, können wir unser Leben konstant mit Musik aus unserer Spotifyplaylist poetisieren und emotional aufladen, oder uns an den unendlichen verschiedenen Medienformen zerstreuen und erfreuen. FanArt, Kommentarfunktion, Cosplay, Conventions und SocialMedia intergrieren den Konsumenten in die Fiktion und tragen sie in die Realität.

Insbesondere sind hier Serien interessant zu betrachten, wie zum Beispiel das avantgardistische Hackerdrama *Mr. Robot*, welches man exemplarisch als Ausblick darauf nehmen kann, was auf uns zukommt, und wie die progressive Universalpoesie in unserer postmodernen Medienlandschaft aufblüht. ([Zum Trailer auf YouTube](#))

Mr. Robot vereint wie die meisten Serien die Künste Literatur, Filmkunst, digitale Poesie, Musik, Tontechnik, Baukunst, Animationstechnik und viele mehr miteinander – damit hätten wir die universale, romantische Vermischung der Künste.

Des Weiteren fließen auch philosophische und sozialkritische Konzepte in die Serie ein. Der Zuschauer wird beiläufig über Themen gebildet, mit denen er sich sonst wahrscheinlich nicht beschäftigen würde: Psychische Krankheiten, Netzwerksicherheit, Nihilismus, Isolation, Kritik an der digitalisierten, anonymisierten Welt und der Dekadenz des Establishments, sowie der Vereinsamung in der Leistungsgesellschaft.

Mr. Robot kritisiert den Status Quo und spielt mit philosophischen Ideen herum – damit erfüllt sie Schlegels Forderung, Kunst&Literatur müssten nicht nur unterhalten, sondern auch bilden und philosophische Fragen stellen.

Außerdem verschmilzt die Serie einmal mit der Handlung und durch SocialMedia, die Marketingaktionen und FanFics auch mit der Realität und mit anderen Formen der Kunst.

In der Serie kommt es zum Einsatz postmoderner Stilmittel wie Metafiktion und Metareferenzen. Der Protagonist spricht direkt mit Zuschauer und Episoden parodieren stellenweise andere Serien. Dadurch werden die Grenzen zwischen Zuschauer, Protagonist, Handlung und Realität aufgelöst; dabei entwickelt sich die Handlung und die Komplexität *progressiv* mit jeder weiteren Staffel.

Solch ein intelligentes Filmerlebnis, das dem Zuschauer nicht nur auf innovative Art und Weise unterhält, sondern auch interessante philosophische Fragen aufstellt und mit anderen Kunstformen verschmilzt, wird zunehmend populärer. Als Beispiele dafür kann einmal Serien wie *Westworld* nehmen, aber

insbesondere auch [Quantum Break, welches sowohl als Serie als auch als Videospiel erzählt wird](#), wie mittlerweile auch die meisten größeren Franchise wie *GoT* oder *The Walking Dead*, oder aber auch die kommenden Umsetzungen von Stephen Kings *Der dunkle Turm* Romanreihe als Serien, Comics und Filme. Die Medien werden anspruchsvoller und gleichzeitig universaler. Die Geschichten werden parallel in mehreren Medien erzählt, ganze fiktive Universen kreiert. Die Grenzen verwischen, wie es die Romantiker forderten, auch wenn ihnen noch die Technologie dafür fehlte. Sie konnten Musik nicht mit Bild und Text verschmelzen, das ermöglichte erst die moderne Filmkunst. Sie konnten nicht den Alltag der Leser mit den Geschichten ausfüllen, das ermöglichten erst das moderne Merchandising und Smartphoneapps.

Flaches, pures Entertainment wird weniger, gleichzeitig entwickeln sich gegenwärtige Film- und Kunstformen weiter. Neue Technologien, wie OculusRift und ArgumentedReality ermöglichen es komplett in fiktiven Welten zu versinken. StartUps tüfteln am intelligenten Lesen und eReadern, die die Augen der Leser tracken und bei entsprechenden Stellen Hologramme, Geräusche und Grafiken aufpoppen lassen. Sogar das klassische Lesen wird digitalisiert und um neue poetische und ästhetische Ebenen erweitert. Durch das Smartphone und seine Kameralinsen, Snapchat, WhatsApp, [Instagram](#), Pinterest, reddit, 9gag, sind wir mittlerweile konstant mit dem Internet und seiner reichen Fülle an Ästhetik und Poesie verbunden. Das Individuum wird konstant mit digitalem Entertainment und Kunst konfrontiert und verschmilzt dabei selber mit dem Internet und seiner eigenen digitalen Persona.

Und sobald Technologien wie VirtualReality, ArgumentedReality und Videospiele noch besser werden, wird unser Leben immer mehr mit der Fiktion und dem Internet und der Wissenschaft verschmelzen; wir werden durch Implantate, Wohlstand, Schulbildung und Smartphones immer klüger, freier, aufgeklärter und gebildeter und haben ununterbrochen Zugang zu dem gesamten Wissensschatz der Menschheit. Gleichzeitig versinken wir immer dichter einem Netz aus Fiktion,

Entertainment und Ästhetik und werden immer freier dabei unsere Gefühle auszudrücken. Jeder** kann heute Bücher veröffentlichen, einen tumblr-Blog führen, sich selbst künstlerisch in seiner Freizeit und im Rahmen seiner Kompetenzen verwirklichen und mit jeder Person eine Liebesbeziehung eingehen, ohne Verfolgung fürchten zu müssen oder reich zu sein, wie noch die adeligen Autoren der Romantik. Auch steht uns eine viel größere Breite an kreativen Stimuli und Umsetzungsmöglichkeiten zur Verfügung, sodass auch die Fiktion immer komplexer wird.

Klingt das nicht, wie eine moderne Umsetzung der progressiven Universalpoesie?

„Die romantische Poesie ist eine progressive Universalpoesie. Ihre Bestimmung ist nicht bloß, alle getrennten Gattungen der Poesie wieder zu vereinigen und die Poesie mit der Philosophie und Rhetorik in Berührung zu setzen. Sie will und soll auch Poesie und Prosa, Genialität und Kritik, Kunstpoesie und Naturpoesie bald mischen, bald verschmelzen, die Poesie lebendig und gesellig und das Leben und die Gesellschaft poetisch machen, den Witz poetisieren und die Formen der Kunst mit gediegnem Bildungsstoff jeder Art anfüllen und sättigen und durch die Schwingungen des Humors beseelen. Sie umfaßt alles, was nur poetisch ist, vom größten wieder mehrere Systeme in sich enthaltenden Systeme der Kunst bis zu dem Seufzer, dem Kuß, den das dichtende Kind aushaucht in kunstlosem Gesang. [...] Nur die romantische Dichtkunst kann ein Spiegel der ganzen umgebenden Welt, ein Bild des Zeitalters werden.“

-Friedrich Schlegel, 116tes Athenaeumsfragment (1799)

Und auch das Mystische und das Unendliche sind noch immer am Leben; anders, aber nicht weniger als vor dreihundert Jahren. Außerirdische, Psychedelizismus, die Frage nach dem Sinn des Lebens, nach der Kontinuität von Zeit&Raum, Multiversen und was überhaupt real ist und was nicht, sind die neuen romantischen und unlösbaren Fragen, die uns in die dunklen und fantastischen Reiche des Unbekannten führen, wie eindrucksvoll *Arrival*, *Matrix*, *Doctor Strange* und die geniale Serie *Rick and Morty* porträtieren. Quantenphysik ist die neue Alchemie; Existentialismus die neue Quelle der Angst; *Game of Thrones*

ist das neue Hamlet; der Tod ist noch immer der Übergang ins Ungewisse.

Dabei dringen wir tiefer zu den eigentlichen, existentialistischen und wichtigsten Fragen um die menschliche Natura vor. Moderne Medien konzentrieren sich verstärkt auf die Psychologie und das Individuum. Damit kommen sie wieder der romantischen Universalpoesie und dem Menschen näher:

„Das wunderbarste, das ewige Phänomen, ist das eigene Dasein. Das größte Geheimnis ist der Mensch sich selbst [...]. Die höchste Aufgabe der Bildung ist, sich seines transzendentalen Selbst zu bemächtigen, das Ich seines Ich's zugleich zu sein. Um so weniger befremdlich ist der Mangel an vollständigem Sinn und Verstand für Andre. Ohne vollendetes Selbstverständnis wird man nie andere wahrhaft verstehn lernen.“

Novalis, Fragmente und Studien (1797)

Das Mystische lebt z.B.: auch weiter in Horrorserien wie *Stranger Things* oder Fantasiereichen von Videospiele wie *The Witcher 3* oder *Skyrim*, oder dem Konsum von Legal Highs und Halluzinogenen wie LSD, wie er in den letzten Jahren wieder populärer geworden ist. Und auch die Wissenschaft verschmilzt mit der Fiktion, wie man zum Beispiel daran sehen kann, das selbst renommierte Dozenten, mitunter Serien und Filme benutzen, um ihren Schülern komplexe Sachverhalte zu erklären. So z.B.: [der Psychiater Dr. Eric Bui, der den StarWars-Charakter Anakin Skywalker](#) als Musterbeispiel benutzt, um die Borderline-Persönlichkeitsstörung zu erklären; oder aber auch der YouTube-Kanal *WiseCrack* mit seiner Serie *The Philosophy of ...*, der anhand von Serien, Animes und Filmen komplexe soziologische und philosophische Fragen erläutert. (Beispiel: [The Philosophy of Attack on Titan – WiseCrack Edition](#))

Zusammenfassend kommt man zu dem Schluss, dass die Ideen Schlegels in unserer heutigen, postmodernen Welt schleichend Realität werden. Zwar können wir durch die Aufklärung nicht mehr an Märchen und Sagen glauben, aber es gibt noch immer Dinge, die wir niemals verstehen können werden; wie z.B.: dissoziative, außerkörperliche Rauschzustände, auch genannt Astralprojektion, wie sie intensive Meditation oder der Konsum

von Atztekensalbei induzieren; oder was sich nach dem Tod befindet, oder was vor dem Urknall war, oder wie Zeit eine Dimension sein kann, oder ob wir in einer Matrix sind; oder ob wir überhaupt real sind und nicht das Hirngespinnst eines bekifften Einhorns, das im Garten Eden chillt und Äpfel mampft. Die Welt, die Abgründe unserer Psyche und der Ursprung der Welt bleiben für immer mystisch, egal wie viel wir erforschen. Des Weiteren kreieren wir mehr Kunst und Ästhetik, als je zuvor und erschaffen uns damit metaphysische Reiche. Technologie, Kultur und Mensch gehen eine Synergie ein, sie verschmelzen, und damit auch die Welt des rationalen Verstandes und die Welt der Gefühle und das Mystische, wie es die Romantiker wollten. Denn die Romantik wollte keine Herrschaft der Emotionen, sondern einen harmonischen Ausgleich zwischen ihnen und dem Verstand. Sie forderten ein Equilibrium, und es sieht so aus, als würde dies nun Wirklichkeit werden. Man muss sich nur darauf einlassen.

Wir werden eins mit der Technik, und dadurch werden wir eins mit unserer Kultur und damit mit der Poesie. Gentechnik und Digitalisierung werden uns zu Göttern machen und mit Computern werden wir unsere eigenen Welten erschaffen. Das ist etwas Wunderschönes. Das ist positiv, das ist die Verwirklichung des uralten Menschheitstraums, Gott zu werden.

Dass das Gefahren birgt und schief gehen kann und wahrscheinlich auch wird, ist allerdings offensichtlich. Megakonzerne, die uns mit Fiktion beliefern, werden zu totalitären Regimes wachsen; die Menschheit wird im schlimmsten Fall in einen berauschten Dämmerzustand abgleiten, in der sie nur noch konsumiert und faulenzet, während K.I.s sie am Leben erhalten. Die Kluft zwischen Arm und Reich, zwischen denen, die sich Implantate leisten können und denen, die es nicht können, wird die Menschheit zerreißen und wie immer in Blut versenken. Naja, die geringe Chance besteht, dass alles gut ausgeht.

Was das aber für den Menschen an sich bedeutet, und was

überhaupt menschlich ist, und welche Rolle Transhumanismus und Emotionen in der Zukunft spielen werden; und warum K.I.s niemals menschlich werden können; dazu werde ich meine Gedanken in einem zweiten Essay erläutern. Hierbei wird vor allem die Serie *Westworld* interessant, also wer schon mal etwas spicken will ☐

* (Hier ist nicht der moderne, kitschige Romantikbegriff gemeint, sondern der literarische. Die Romantiker waren der Meinung, dass alles in der Poesie, also Kunst, Kultur, Musik und Literatur, danach strebt, eins zu werden: Die Universalpoesie, und dass die Welt poetisiert werden muss)

** Mit Jeder meine ich natürlich nicht wirklich jeden, sondern nur die privilegierten Menschen der ersten Welt Länder, wie USA, Deutschland, Frankreich, Großbritannien oder Dänemark.

Ich habe übrigens vor einiger Zeit eine SciFi Novelle geschrieben, die im Jahre 2137 spielt und Themen wie Nihilismus und Transhumanismus behandelt: [Das Erwachen des letzten Menschen](#)

[How the American Dream turned into a Nightmare – and where it is now](#)

an Essay by Nikodem Skrobisz, 5th of February, 2017.*

One of the driving ideas that pulled millions of immigrants during the course of time into the United States and made the United States of America a great and powerful and prosperous nation, is the idea of the American dream, the vision of a

better and freer life for every American citizen, of equality and liberty, an opportunity for everyone to achieve greatness and wealth with hard work, no matter of the background. For a long time, especially in the first half of the 20th century, the american dream somehow worked out, not perfectly and not for everyone, but at least it appeared as it could be one day be finally completely fulfilled. America was the richest nation in the world, jobs were readily available, and the people were free and wealthy and they could see how miser life was in the third world and the Soviet Union and how the Americanisation of Western Europe let it prosper. And when the iron curtain fell, hope raised to bring the Dream not only finally to all U.S. citizens, but also to the whole world.

It didn't worked out. At the time, the dream was already lying in his deathbed, bleeding by the wounds inflicted by the wars in Vietnam and the Near East and the economic and social changes within the States, especially the development of America into a surveillance / police state through the laws made by Nixon, Reagan and later Bush. And the globalisation following the fall of the soviet union and therefore the worldwide conquest of capitalism became the nails in the coffin. Capitalism is a great economical system, but it was the most fertile, when it was still growing up and also exclusive to America. The American capitalism developed to a radical and solitary consumerism. Globalisation and worldwide development all over the globe enabled foreign countries to compete with the US and so the dominant position of the American economy started to crumble. Since then american workers have to compete with the whole, growing world, jobs are harder to get as the needed qualifications are higher. Furthermore, the ugly side effects of radical liberalism and capitalism started to show their face during the financial crisis of 2008. Sadly, liberty always comes at the expense of equality, as in a radical free society, the stronger, smarter, richer and better educated ones, will always outdo the weaker ones, if they do not install a stabilizing system, like free education for all. For a long time, the american society was

balanced, but the competition with the entire world and the self imposed role as a peacebringing worldpolice and the introduction of a repressive police and military machinery without adjusting the educational and welfare systems to the new world order, tore a gap in the american society, which is getting bigger every day and turning the USA from the great democratic country it was ones into a oppressive and totalitarian state, tattered by inner unrest and social division.

Attempts like the introduction of Obamacare were right, but came too late, the people already lost the faith in the established government. And as the dream is slowly turning into a nightmare, people are getting more and more fearful and desperated. Entire cities like Detroit are turning into looted ghost towns, a devastating opioid epidemic floods the nation, heroinuse among teenagers doubled from 2003 to 2013, fentanyl is eating up rural states like Virginia, where ones the steel and coal industries were at home, before they moved away to china and mongolia, leaving behind a flock of jobless people with now useless qualifications. The US education system, which privileges the ones with money, created an entire generation that either is suffocating under college loans or is sinking into a uneducated life without hope for a well paid job. The American Dream is decaying in the US, turning into a dark nightmare. But instead of searching for a reasonable way to get through this though times and to stabilize and optimize the american society, and to arrange with this world, many Americans turn to demagogues and their simple solutions. They try to stop time or even reverse it, and this is the reason, why conservative parties and people, like Donald Trump, who are hostile to progress, who are hostile to globalisation, who are preaching the return of the great time, when America was the richest and highest developed country in the world, are on the rise. But you can't stop time, you can't reverse progress without causing mass destruction and mayhem, and therefore the path America has chosen now is not to become great again, but to decline and drown in the mud of fear, ignorance and

melancholia, diving deeper down the hole of the nightmare. Building walls won't remove problems, it will isolate the States from a world, that is becoming a uniting melting pot, and so it will weaken the US in the long term.

Surprisingly the American Dream isn't dead, it just left America and settled mainly somewhere else (except of a few areas like California or NYC, where the American Dream is still surviving in America). If you look over to Europe, you will discover that the American dream is alive in the old world. Modern European countries, like Germany, Denmark, Netherlands and Switzerland are providing an environment, that enables to actually live the American dream on the fine line of freedom and equality. These countries managed to do so by adjusting their educational, law and social systems to the demands of the new globalised world and providing their citizens with all necessary things to maintain in the modern world, like e.g. free education and free health care. Now History is reversed. America once taught Europe in the World Wars and following decades what democracy and liberty mean and preached it's dream, and now it seems like the students are outdoing the teacher. ...

or at least, they have done it in the last twenty years, but the threatening breakdown of the European Union and the raise of nationalism and far right movements in recent time let one question if the American dream will be able to survive there.

**an european student at the age of seventeen*

HPPD / Acid-Flashbacks und wie man sie los wird

Einleitung: Was sind Flashbacks bzw. HPPD?

Flashbacks oder *Hängenbleiben* gehören zu den berüchtigsten Urban Legends oder modernen Mythen, die sich um den Gebrauch von LSD und anderen Psychedelika ranken. Sie sind auch die häufigsten Geschichten, gleich neben dem berühmten „aus dem Fenster springen, weil man glaubt, man könnte fliegen“, die man von Unwissenden als Warnung vor diesen Substanzen erhält.

Die Fakten sind:

Der Fenstersturzmythos ist purer Nonsense. Man gerät auf Psychedelika wie LSD oder Psilocin weder in ein Delirium, noch entwickelte man derartige Wahnvorstellungen. So etwas ist eher, wenn überhaupt, auf richtigen, nichtpsychedelischen Halluzinogenen möglich, wie Nachtschattengewächsen z.B.: Engelstropfete oder Tollkirsche. Wer aber Nachtschattengewächse freiwillig konsumiert, dem ist eh nicht mehr zu helfen.

(Nachtschattengewächse sind hochgiftig, können zu dauerhaften psychischen und physischen Schäden führen und die von ihnen verursachten Halluzinationen können im Gegensatz zu den von Psychedelika induzierten Pseudohalluzinationen vom Konsumenten nicht von der Realität unterschieden werden. Link zu einem Bericht über einen verheerenden, wenn auch leider typischen Nachtschattengewächskonsum:

<http://www.eve-rave.ch/Forum/viewtopic.php?t=33375>)

Auch das Hängenbleiben, also für immer auf einem Trip sein, ist nicht möglich. LSD und Co. verschwinden innerhalb von 48 Stunden nach der Einnahme komplett aus dem Körper (Ausnahmen

sind einige neue [Research Chemicals](#) wie Bromo-Dragonfly, die bis zu 72 Stunden brauchen). Allerdings können Psychedelika durch ihre bewusstseinsweiternde Wirkung latente Psychosen ausbrechen lassen. Hierbei muss beachtet werden, dass sie nicht, wie Cannabis, Alkohol oder Amphetamine, Psychosen induzieren / erschaffen können.

Bei jemanden mit einer latenten Psychose, wird diese Psychose früher oder später von selbst ausbrechen, Psychedelika beschleunigen und verstärken diesen Prozess bei solchen Individuen nur. Großangelegte Langzeitstudien in den USA sind 2014 zu dem Schluss gekommen, dass Psychedelika auf die gesamte Lebenszeit betrachtet die Wahrscheinlichkeit psychisch krank zu werden, kaum zu beeinflussen scheinen. Lediglich eine statistisch verringerte Suizidalität konnte bei Psychedelikakonsumenten festgestellt werden.

Auch durch Psychedelika verursachte Flashbacks gibt es in dem Sinne, wie sie in populären Medien dargestellt werden, nicht. Richtige Flashbacks sind Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung, die im Folge eines Traumas entstehen können. Dass jemand von einem (Horror)trip genauso traumatisiert wird, dass er eine PTBS mit Flashbacks entwickelt, wie von den klassischen Auslösern wie einem Kriegseinsatz oder einer Vergewaltigung, ist sehr unwahrscheinlich.

Es gibt allerdings eine seltene „Krankheit“, die statistisch bei ungefähr bei 1 von 50.000 Psychedelikakonsumenten auftritt, wenn nicht seltener, bei der der Betroffene selbst nach dem Ende des Trips noch oder immer wieder psychedelische Pseudohalluzinationen erlebt. Diese Krankheit nennt man HPPD (Hallucinogen Persisting Perception Disorder) und sie ist die Ursache für die Entstehung des Flashback-Mythos. Bei ihr erlebt der Betroffene meistens nur gelegentlich in Momenten der Entspannung oder auch konstant (meist schwache) Pseudohalluzinationen ähnlich wie bei einem Trip, obwohl er schon längst nicht mehr unter dem Einfluss der Substanz steht. Diese Störung ist in der Regel ausschließlich visueller Natur

und sehr schwach ausgeprägt. In seltenen, starken Fällen, kommen zu den visuellen Störungen noch psychedelische Erlebnisse wie Depersonalisation, wilde Assoziationen, Veränderungen des Zeitempfindens und Synästhesie hinzu. Der Betroffene kann aber jederzeit, im Gegensatz zu einer Psychose, die Störungen der Wahrnehmung als das was sie sind wahrnehmen und sie von der Realität unterscheiden. Zwar ist HPPD an sich sehr selten, die Wahrscheinlichkeit aber davon betroffen zu sein, steigt signifikant an, desto häufiger und desto mehr konsumiert wird.

Eine weitere seltene, möglicherweise zu HPPD verwandte Störung ist das Alice-im-Wunderland-Syndrom. Bei diesem Syndrom erlebt der Betroffene die Welt in falschen Maßstäben und halluziniert. Große Dinge erscheinen klein, kleine groß und es kommt auch zu Verfälschungen bei der Wahrnehmung von Zeit und Raum und des Tast- und Geschmacksinns. Dieses selten Syndrom tritt manchmal nach epileptischen Anfällen oder bei starker Migräne auf. Es gibt einen einzigen dokumentierten Fall, bei dem das Syndrom aber auch bei einem israelischen Mann durch LSD ausgelöst wurde. Der Betroffene verweigerte jegliche medikamentöse Behandlung und die Symptome bzw. das Syndrom verschwand innerhalb von 12 Monaten von selbst. (Link zur Studie zu dem Fall: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25841113/>)

In 90% aller Fälle verschwinden die Symptome von HPPD und ähnlichen Störungen innerhalb von 6 Monaten von selbst, und bei fast allen Fällen innerhalb eines Jahres nach dem Konsum der auslösenden Substanz.

Es gibt auch einige seltene Fälle von HPPD, welches nicht von Psychedelika oder andersartigen Halluzinogenen verursacht wurde, sondern von Stimulanzien wie Amphetamin, MDMA oder Ritalin. Des Weiteren können Phänomene, wie sie bei HPPD auftreten, auch bei komplett gesunden Menschen gelegentlich spontan auftreten oder durch sensorische Deprivation, Schlafentzug oder intensive Meditation induziert werden.

Wie entsteht HPPD?

Wie genau HPPD entsteht, ist aufgrund seiner Seltenheit noch unerforscht. Allerdings hat man bei Psychedelika wie Psilocybin und DMT (Ayahuasca) entdeckt, dass sie nach dem Trip die Sensibilität des Gehirns für Serotonin erhöhen und damit für mehrere Wochen antidepressiv nachwirken. Zu wenig Serotonin, z.B.: durch eine Stoffwechselstörung, Amphetaminkonsum oder eine tryptophanarme Ernährung, führt zu Depressionen und Schlafproblemen. Zu viel Serotonin kann jedoch zu Pseudohalluzinationen führen, wie „schwimmenden“ Texturen oder „atmenden“ Wänden, wie man sie von dem Trip kennt. Möglicherweise führt diese erhöhte Sensibilität bei manchen prädispositionierten Menschen, die sowieso schon einen hohen Serotoninspiegel haben, zu HPPD.

LSD imitiert im Gehirn die Wirkung von Serotonin an den Serotonin-5HT2A-Rezeptoren im Thalamus, die auch bei intensiver Meditation und beim Träumen aktiviert werden.

Wie wird man das HPPD wieder los?

Die Serotoninsensibilität entwickelt sich innerhalb von sechs Wochen zum Großteil zurück und komplett meist innerhalb von mehreren Monaten und damit auch das HPPD. In über 90% der Fälle verschwinden die Symptome des HPPD innerhalb von 6 Monaten.

Wichtig ist es, während das HPPD und 6 Monate nach dem Abklingen des HPPD keine Psychedelika, keine MAO-Hemmer / SSRIs und keine stimulierenden Drogen, auch kein Koffein oder Nikotin und insbesondere keine Amphetamine, zu konsumieren. Eine Supplementierung mit L-Tryptophan sollte, wenn sie betrieben wird, eingestellt werden. Der Konsum von Kaffee und dunkler Schokolade sollte gemieden werden.

Man muss dem Hirn einfach die Ruhe lassen seinen Serotoninhaushalt wieder in den Griff zu kriegen. In der Regel ist eine medikamentöse Behandlung jeder Art eher

kontraproduktiv.

Ist das HPPD sehr stark ausgeprägt, haben sich das sedierende Baldrian und das neuroleptische Johanniskraut als effektiv erwiesen, die HPPD-Symptome zumindest teilweise zu unterdrücken. Baldrian kann zweimal täglich als Tee zu sich genommen werden. Wenn es nicht ausreicht, kann man es mit Johanniskraut versuchen, allerdings vorsichtig. Bei manchen verstärkt Johanniskraut das HPPD oder kann zu anderweitigen, unerwünschten und paradoxen Effekten führen.

Des Weiteren sollte der Betroffene darauf achten, möglichst viel Schlaf zu kriegen und Stress vermeiden. Auch sollte man dem HPPD keine allzu große Aufmerksamkeit schenken oder sich darüber besonders aufregen. Je verzweifelter man ist, desto stärker können sie Symptome werden. Man kann sowieso nichts machen, außer abwarten, sich entspannen und abstinent bleiben. HPPD verschwindet immer früher oder später.

Sollte das HPPD sich innerhalb von 12 Monaten nicht zurückbilden, sollte unter Umständen ein Psychiater konsultiert werden, ob nicht die Gabe von stärkeren Neuroleptika oder von Lamotrigin oder Clonidin sinnvoll wäre. Wenn das HPPD von Angstattacken oder starken Stress begleitet wird, sollte eine ambulante Psychotherapie in Erwägung gezogen werden oder zumindest das Anvertrauen der Probleme an eine nahestehende Person.

Generell liegt aber die Gefahr HPPD beziehungsweise „Flashbacks“ durch einmaligen Psychedelikakonsum zu entwickeln bei einer Wahrscheinlichkeit von 0,002%, was praktisch fast zu vernachlässigen ist. Bei hochdosierten Dauerkonsum (individuell verschieden, als Durchschnittswert öfter als 4 mal im Jahr LSD) hingegen ist HPPD fast schon unausweichlich.

Thoughts on Time, Social Media and the Generosity of Attention

Attention ist the rarest and purest form of generosity.

– Simone Weil

Attention ist the rarest form of generosity, because it's obviously rarely given, and as most rare things, it's valuebale. The price ist paid with the most precious currency humans have: time.

Time is pitilessly constantly dripping away, no one has enough of it and therefore people tend to be very pitilessly and miserly with everything that costs time. Especially in our modern days society emphasis speed at the cost of depth, chasing the illusion of saving time this way. Texts, books, new products and even relationships and human interactions are consumed quickly, merely scanned and replaced even quicker. In this fast paced world, we often forget to pay attention, not only to politics, but also to our fellow humans. We distract ourselves with a constant stream of often trivial informations, so we don't have to spend time and energy on thinking about or paying attention to important and often difficult topics or human interactions. We get more and more used to stare on our screens, instead in the eyes of other humans or facing reality. Everyone lives in it's one bubble. We withdraw ourselves from natural social interactions, till they become strange to us and we are alienated to our neighbors.

Like the river carves the rock, our actions carve our habits and our habits carve our personalities and all personalities combined form and carve society.

And so society gets colder, more detached from itself and numbed out.

Devoting undivided attention to someone is dedicating a piece of one's valuable lifetime completely to him or her. This is one of the most generous acts a human is capable of doing, especially in our times. It warms and humanizes the world.

Money can be replaced quickly and thrown around with a shrug, if it's available, and it can be earned again, if it's gone. Likes or short texted messages, are thinly digital smoke worth nothing but maybe a few cheap seconds and zero thoughts, fading away quickly in the digital abyss and forgotten almost immediately, leaving nothing than a shallow impression. But the time you give to someone listening, will never come back or fade away again.

How much are your fellow humans and loved ones worth for you? How often have you given a „Like“ or a brief, shallow text message to a friend or family member, just to soothe your bad conscience, instead of really talking and listening to him/her? Think about it.

I don't pledge for abolishing social media or even the internet, nor I want to blame them for anything.

They are great inventions, which have done so much for freeing and educating and connecting humanity. The issue is with humans.

I pledge for questioning our use of these technologies.

Are likes and shares really worth something? How well do you know your neighbors? When was the last time, you had a real, deep conversation with someone instead of just a shallow,

quick smalltalk or textexchange? When was the last time you really relaxed instead of consuming and spreading the idea of relaxation by rushing into a hollidaytrip, taking instagram pictures, and rushing back to work? Do just pretend to be happy or are you really happy and satisfied like you and everyone else appears on social media? Have you played a pointless smartphone game, instead of thinking about the coming election?

Or in a nutshell: When was the last time you paid real attention to yourself, your enviroment, your loved ones or the world in general? When was the last time you used your time reasonable?

It would be tragic, if the technologies, which were invented for connecting people, would finally divide and separate humans.

Die Ethik des rationalen

Drogenkonsums (6) Widerlegung und Bilanz

Widerlegung und Bilanz

oder

Ein letztes Wort zum menschlichen Drogenkonsum

Drogenkonsum mag in den meisten Fällen irrational, selbstzerstörerisch und sinnlos sein, aber das hat er leider mit der menschlichen Natur gemeinsam, denn der Mensch ist mehr als nur eine rationale, biochemische Rechenmaschine. Vielleicht geht die Menschheit deshalb trotz allem, seit jeher Hand in Hand mit Drogen durch ihre Geschichte, von den Opiumfeldern im heutigen Österreich in der Jungsteinzeit vor 8 000 Jahren, zu den Lotusessern und Bierbauern des alten Ägyptens, über den LSD-Kult in den 1970er Jahren bis hin zu dem boomenden Research Chemical und Legal High Markt im 21. Jahrhundert.

Aber Rationalität und trockener Rationalismus vermögen alleine nicht viel vollbringen, das Geordnete, Vernünftige, Apollinische alleine führt nur zur Stagnation, Trübsal und Bilanzsuizid. Der Rausch, ob durch Drogen oder durch das Leben an sich, ist die dionysische Quelle alles Schönen, Künstlerischen und Lebenswerten. Drogen und Kunst sind ein Beispiel dafür, dass es auf den verko(r)ksten Pfaden der Menschlichkeit rational sein kann, irrational zu handeln. Allerdings ist es auch rational diese Irrationalität und damit den Drogenkonsum auf den niedrigst möglichen Niveau zu halten.

Die Ethik des rationalen Drogenkonsums (5)

Zusammenfassung

Zusammenfassung

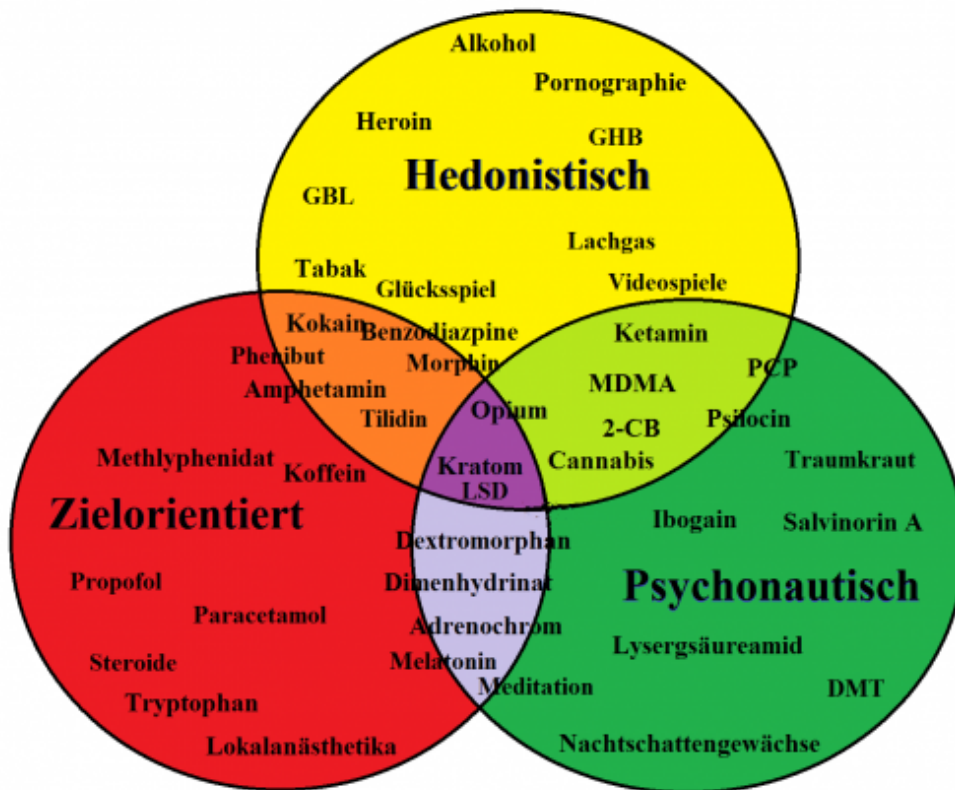
Wenn man diese Prinzipien und Differenzen betrachtet und versucht universelle Regeln für einen rationalen Drogengebrauch daraus abzuleiten, so kommt man zu den folgenden Grundsätzen:

- Drogen im hedonistischen Prinzip zu konsumieren ist irrational, da die potenziellen Schäden und Risiken den möglichen Nutzen überwiegen
- Drogen im zielorientierten Prinzip zu konsumieren kann bei Alternativlosigkeit rational sein
- Drogen im psychonautischen Prinzip zu konsumieren kann rational sein, wenn der Konsument darauf vorbereitet ist und ein klares Ziel besteht, dem dieser psychoanalytische Eingriff dienen soll
- es muss immer das Nutzen-Risiko-Verhältnis abgewogen werden und auf deren Basis entschieden werden
- wenn es eine bessere Alternative zum Drogenkonsum gibt, sollte diese benutzt werden

=> Drogenkonsum lässt sich rational begründen, allerdings nur in wenigen Fällen, nämlich denen, die dem Zielorientierten oder Psychonautischen Prinzip zugeordnet werden können und bestimmte Auflagen, erfüllen.

Hier gibt es eine Grafik: Und unter [diesem Link geht es zu](#)

[Teil 6](#), wo ich erkläre, warum das hier alles in der Realität, wie alle ethischen Überlegungen, nur begrenzt umsetzbar und gültig ist. Ja, klingt sehr produktiv sich selbst zu widerlegen, ich weiß, aber lest selbst.



Verschiedene Drogen lassen sich verschiedenen Prinzipien zuordnen