

# Drogen & kreatives Schreiben



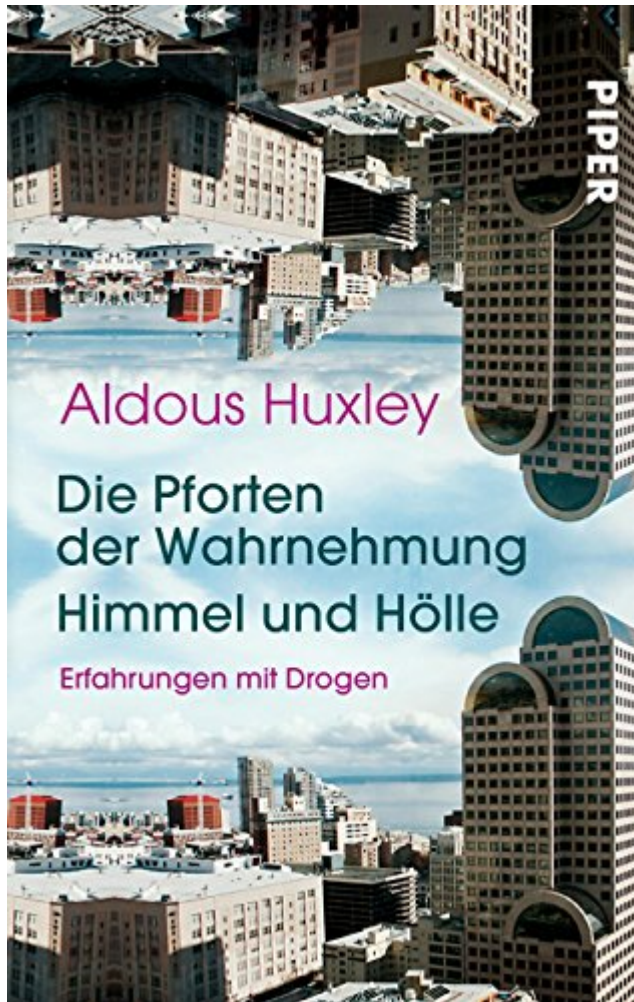
*Ich würde nie jemandem zu Drogen, Alkohol, Gewalt oder Wahnsinn raten, aber für mich hat es immer funktioniert.*  
–Hunter S. Thompson

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 Meskalin in diversen Essays.

### ***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.

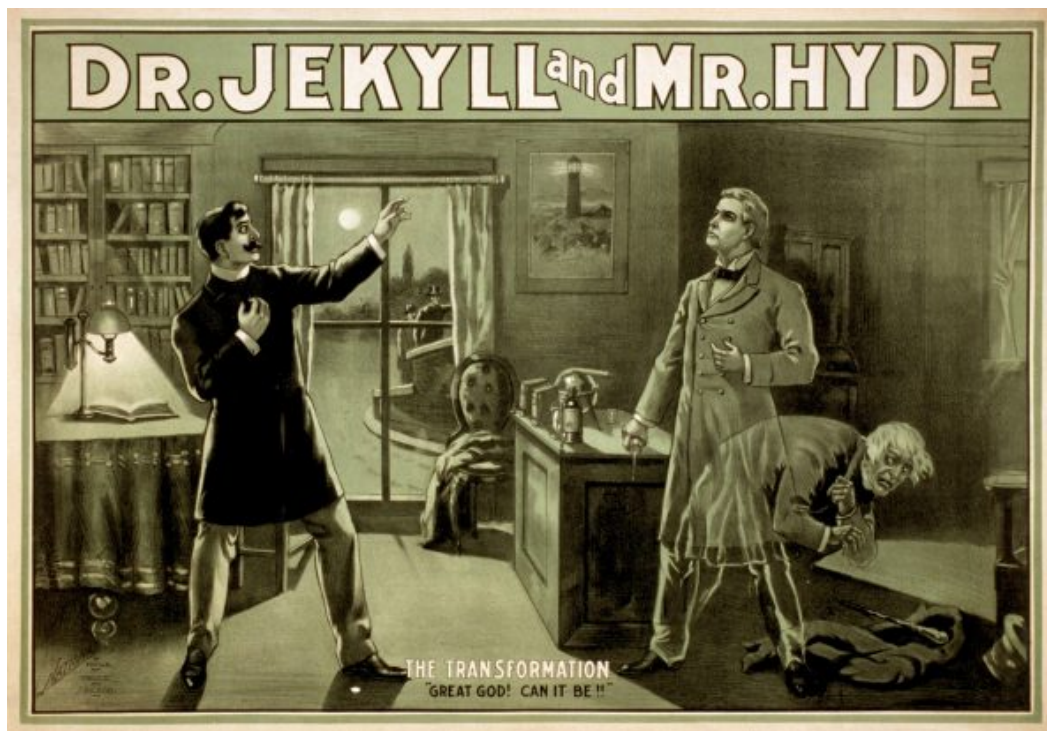


Hunter S. Thompson mit einer Zigarette

### ***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 Methylphenidatrausch 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 versetzten, 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

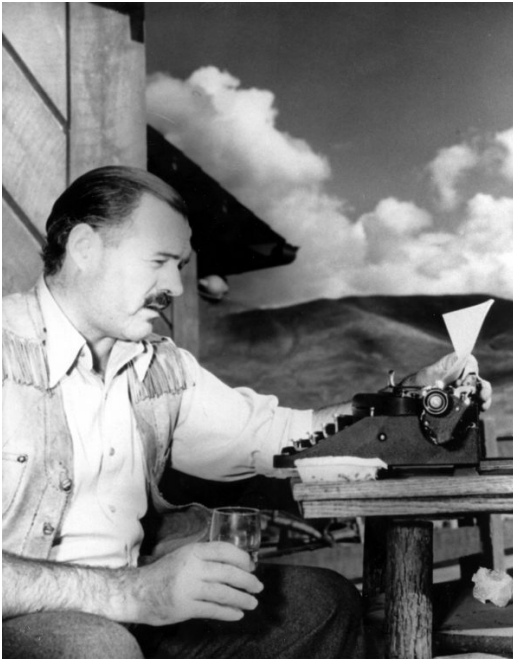
Pflanze, die nur noch faul herumliegt und nichts Produktives mehr tut. Und wenn man nicht faul herumliegt, dann kauert man paranoid mit Herzrasen und nach Luft schnappend in einer Ecke. Auf Cannabis kommen zwar einem oft unglaublich viele Ideen und man fühlt sich extrem kreativ, aber sobald man nüchtern 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 gewonnen 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 Experimenten 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](#)

---

# 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.

---

# Die Ethik des rationalen Drogenkonsums (5)

## Zusammenfassung

### Zusammenfassung

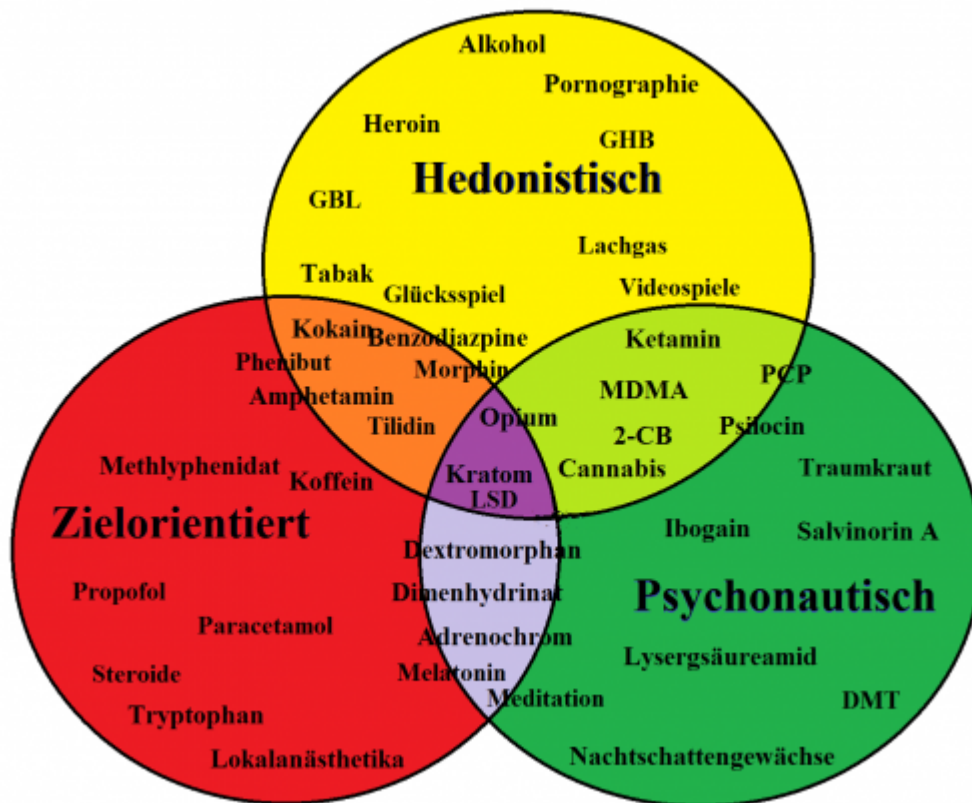
Wenn man diese Prinzipien und Differenzen betrachtet und versucht universelle Regeln für einen rationalen Drogengebrauch daraus abzuleiten, so kommt man zu den folgenden Grundsätzen:

- 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

---

## Die Ethik des rationalen Drogenkonsums (4) Das Psychonautische Prinzip

# Das Psychonautische Prinzip

Die psychonautische oder erforschende Anwendung von Drogen ist heutzutage relativ selten. Sie ist am häufigsten bei intellektuellen Individuen und bei indigenen Völkern anzutreffen. Der Konsument verwendet hierbei Drogen, um seine eigene Psyche zu erforschen oder philosophische, spirituelle oder pharmakologische Experimente durchzuführen.

Für diese Ziele sind vor allem Psychedelika am besten geeignet und damit maßgebend. Das Wort psychedelisch bzw. psychedelic wurde 1956 von dem Psychiater Humphry Osmond und dem Schriftsteller Aldous Huxley geprägt und leitet sich von den griechischen Wörtern psychē, (Seele) und dēlos (offenkundig, offenbar, manifestiert) ab. Damit soll beschrieben werden, dass Psychedelika die Grenze zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein auflösen. Das bekannteste Psychedelikum ist Lysergsäurediethylamid (LSD), welches, wie die meisten anderen auch, an den Serotoninrezeptoren 5-HT<sub>2A/C</sub> im Thalamus wirkt. Der Thalamus ist so etwas wie das Kontroll- und Zensurzentrum im Gehirn. Er entscheidet, welche Informationen aus der Umwelt und aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein gelangen und welche nicht. Durch die Wirkung eines serotogenen Psychedelikum wie LSD oder Meskalin wird der Thalamus hyperaktiv und leitet viel mehr Informationen weiter als sonst. Dies führt bei höheren Dosierungen zu den bekannten Pseudohalluzinationen, wie atmenden Wänden, spirituellen Visionen und Synästhesie, da der Visuelle Cortex irgendwann mit der Menge an Informationen überfordert ist. Hierbei handelt es sich allerdings meistens eher um eine Nebenwirkung. Die Hauptwirkung von Psychedelika besteht nämlich dabei, dass der Konsument mit seinem Unterbewusstsein konfrontiert wird. Erinnerungen, Schwächen, eigenen Fehler und mentale Blockaden tauchen auf und werden bewusst. Dies kann ein sehr belastender Zustand sein und unter Umständen, insbesondere bei schlechtem Set (physische Umgebung) und Setting (psychischer Zustand) zu

sogenannten Horrortrips führen, bei dem der Konsument überfordert ist und in Panik ausbricht. Solche Horrortrips können zu langfristigen Schäden wie Traumata und Depressionen führen oder latente Psychosen auslösen (auch wenn sie keine Psychosen direkt verursachen können).

Wenn allerdings ein gutes Set und Setting eingehalten wird und der Konsument den Rausch ernsthaft angeht, kann er aus ihm sehr viel über sich selbst lernen, insbesondere über seine Probleme und wie er sie lösen kann. Auch vermögen Psychedelika den Konsumenten zu rekonditionieren, also tiefsitzende Verhaltensmuster und Gewohnheiten zu verändern. Dies macht man sich in der psycholitischen Psychotherapie zunutze. Dabei wird dem Patienten MDMA<sup>[i]</sup>, Psilocybin oder LSD verabreicht. Während des Rauschzustands nutzt ein dafür ausgebildeter Therapeut dann den Zugang zum Unterbewusstsein, um gezielt Fragen zu stellen und so die Ursache psychischer Probleme zu finden. Diese Therapieform hat sich als höchst effektiv bei der Behandlung von PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung), Depressionen und Drogenabhängigkeit erwiesen. Psychedelikakonsumenten haben sogar statistisch gesehen im Vergleich zum Rest der Bevölkerung ein niedrigeres Depressionsrisiko<sup>[ii]</sup>.

Psychedelika können allgemein als zweiseitiges Schwert betrachtet werden. Sie können bei der psychonautischen Anwendung viel Heil bringen, aber auch viel Schaden anrichten, weshalb der Konsum immer gut vorbereitet werden muss. Der Konsument sollte sich gut über das jeweilige Wirkungsspektrum der Substanz informieren und dafür sorgen, dass er während des Rausches sich auf sich selbst konzentrieren kann und nicht gestört wird. Auch setzt die sinnvolle Verwendung von Psychedelika eine gewisse geistige Reife und Stabilität voraus. Sind diese Bedingungen gegeben, so spricht eigentlich rational nichts gegen einen Psychedelikakonsum, da der Nutzen der Selbsterforschung höher ist, als die Risiken, von dem, was man in seinem Unterbewusstsein vorfinden könnte, langfristig



geschädigt zu werden.

Auch wenn die körperliche Belastung der meisten Psychedelika sehr gering ist, so ist es bei LSD unmöglich eine tödliche Überdosis zu konsumieren, ist die psychische Belastung enorm.[\[iii\]](#) Der Konsument braucht nach einem psychedelischen Rausch in der Regel eine längere Zeit, um die daraus gewonnen Erkenntnisse zu verarbeiten. Aus empirischen Erfahrungen vieler Konsumenten, ist es nicht sinnvoll und sicher Psychedelika öfters als vier Mal im Jahr zu nehmen. Die meisten Psychedelika sind nicht suchterzeugend oder abhängigmachend und ihr Konsum reguliert sich selber, da die meisten Konsumenten den Konsum von Psychedelika nach einiger Zeit von selbst einstellen, weil sie keine neuen Erkenntnisse mehr daraus gewinnen können.

Einige Substanzen, wie MDMA oder gerauchtes Cannabis, weisen allerdings sowohl psychedelische, als auch euphorisierende und damit hedonistische Merkmale auf und können auch zur Sucht führen. Ihr Konsum sollte vorsichtig betrieben werden, da er schnell von einem psychonautischen zu einem hedonistischen Konsum werden kann und damit an Mehrwert verliert.

Neben den Psychedelika gibt es noch zwei weitere Substanzklassen, die sich für eine psychonautische Verwendung eignen. Dies wären einmal die Dissoziativa, von denen die wichtigsten Vertreter Ketamin, Salvinorin A und PCP sind. Von ihnen ist nur Salvinorin A eine reine psychonautische Droge, während die beiden anderen auch euphorisierend, suchterzeugend und schmerzstillend wirken und daher von den meisten Konsumenten im Rahmen des hedonistischen Prinzips benutzt werden. Auch sind Ketamin und PCP neurotoxisch und giftig, während bei Salvinorin A keine giftigen Effekte bekannt sind, weshalb Salvinorin A das einzige Dissoziativum ist, dessen Konsum mehr Nutzen bringen als Schaden anrichten kann, allerdings gelten hier die gleichen Sicherheitsbedingungen von Set und Setting wie bei den Psychedelika.

Die dritte, große und gefährlichste Substanzklasse der Drogen, die sich für einen psychonautischen Konsum eignen, ist die der oneirogenen (=traumerzeugenden) Drogen. Träume sind Produkte unseres Unterbewusstseins und können uns daher sehr viel über uns erzählen. Es gibt verschiedene Drogen, die Träume auch im Wachzustand erzeugen oder im Schlaf intensivieren können und so einen intensiveren Blick ins Unterbewusstsein eröffnen.

Die stärkste Substanz dieser Art ist das Ibogain, welches einen bis zu zwei Tage andauernden Wachtraumzustand hervorrufen kann und, durch bisher nicht ganz geklärte Mechanismen, sämtliche Entzugserscheinung und das Verlangen nach Drogen bei Abhängigen schlagartig und dauerhaft beseitigt. Diese Substanz wurde lange Zeit in den USA in Entzugsklinken verwendet, wird allerdings heutzutage immer seltener eingesetzt, da sie, insbesondere in Kombination mit anderen Drogen, tödliche Nebenwirkungen haben kann und schwer zu dosieren ist. Ihre Verwendung ohne ärztliche Aufsicht ist kritisch zu betrachten, da die Sicherheit eher gering ist.[\[iv\]](#)

Des Weiteren können einige Opioide und Opiate, insbesondere Opium und Kratom, in höheren Dosierungen zu psychedelischen Halbwachzuständen oder zu intensiven Träumen führen, allerdings wird dies auch von Euphorie und einem hohen Abhängigkeitsrisiko begleitet, weshalb die psychonautische Anwendung dieser Mittel, wenn überhaupt, höchstens alle paar Monate und nur von Konsumenten betrieben werden sollte, die eine starke Willenskraft besitzen.

Fast alle Pflanzlichen Drogen aus dem psychonautischen Spektrum wurden und werden von verschiedenen Völkern auch als Sakramente verwendet, um durch ihre halluzinogene und spirituell reinigende Wirkung vermeintlichen Kontakt mit übernatürlichen Wesen herzustellen. Beispiele dafür sind Mutterkorn im antiken Rom, Peyote in Nordamerika und Ayahuasca in Südamerika. Dieser Konsum ist aus moderner, rationaler und wissenschaftlicher Sicht, eher kritisch zu betrachten, allerdings hängt dies auch davon ab, wie hoch man Kultur und

Tradition beurteilt.

Als sichere und gesündere Alternative zum psychonautischen Drogenkonsum können philosophische Studien und Meditation, bei der sogar fast identische halluzinogene Zustände erreicht werden können, angeführt werden. Ihre erfolgreiche Anwendung bedarf allerdings Jahrzehnte an täglicher Praxis und hoher Konzentration auf das Ziel.

[Hier geht es weiter mit Teil 5 von 6](#)

**[i]** The safety and efficacy of  $\pm$ 3,4-methylenedioxymethamphetamine-assisted psychotherapy in subjects with chronic, treatment-resistant posttraumatic stress disorder: the first randomized controlled pilot study

von Michael C Mithoefer, Mark T Wagner, Ann T Mithoefer, Lisa Jerome und Rick Doblin

<http://jop.sagepub.com/content/25/4/439>

**[ii]** Universität Alabama, [Journal of Psychopharmacology](#) doi:10.1177/0269881114565653; Jan. 2015

10. S. Hendricks, C. B. Thorne, C. B. Clark, D. W. Coombs, M. W. Johnson: *Classic psychedelic use is associated with reduced psychological distress and suicidality in the United States adult population.* In: *Journal of Psychopharmacology.* 29, 2015, S. 280, [doi:10.1177/0269881114565653](http://dx.doi.org/10.1177/0269881114565653).

[\[iii\]](#) ***Lysergic acid diethylamide (LSD) for alcoholism: meta-analysis of randomized controlled trials***, von Teri Krebs und Pål-Ørjan Johansen, veröffentlicht 2012

***Safety and Efficacy of Lysergic Acid Diethylamide-Assisted Psychotherapy for Anxiety Associated With***

***Life-threatening Diseases***, von Peter Gasser, MD,\* Dominique Holstein, PhD,†Yvonne Michel, PhD,‡Rick Doblin, PhD,§ Berra Yazar-Klosinski, PhD,§ Torsten Passie, MD, MA,|| und Rudolf Brenneisen, PhD, veröffentlicht 2014

[\[iv\]](#) ***Screening and safety in ibogaine treated patients***, Dora Weiner Foundation, Staten Island, NY

K.R. Alper, H.S. Lotsof, G.M. Frenken, D.J. Luciano, J. Bastiaans 1999 234–42.

Giannini, A. James: *Drugs of Abuse*, 2nd, Practice Management Information Corporation, 1997, [ISBN 1-57066-053-0](#).H.S. Lotsof (1995). [Ibogaine in the Treatment of Chemical Dependence Disorders: Clinical Perspectives](#)