

Drogen & kreatives Schreiben



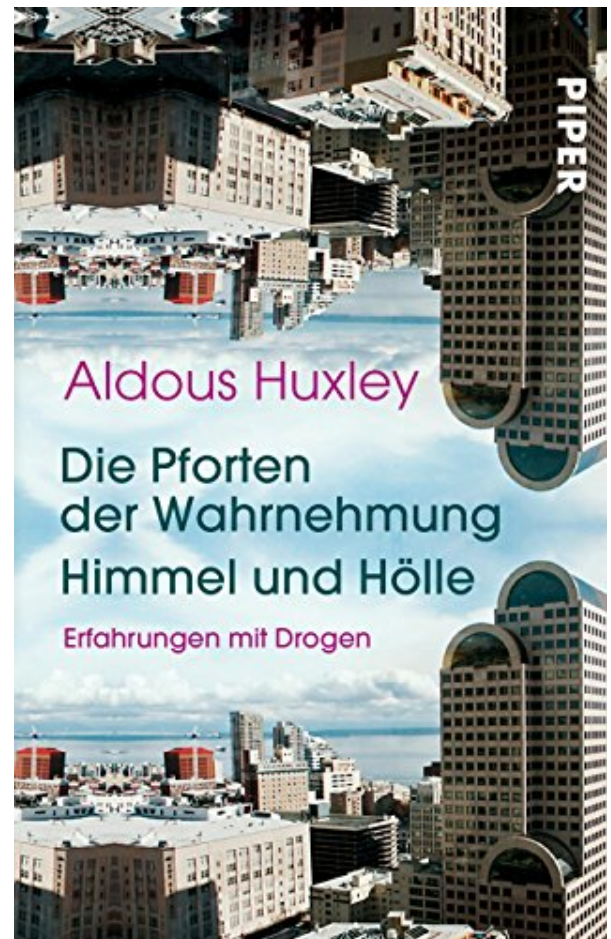
Ich würde nie jemandem zu Drogen, Alkohol, Gewalt oder Wahnsinn raten, aber für mich hat es immer funktioniert.
–Hunter S. Thompson

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. Das Kosten-Nutzen-Verhältnis von Drogenkonsum ist nämlich, wie wir noch sehen werden, alles andere als gut.



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 1p-LSD & LSA)

Das letzte Mal, als ich versuchte, einen Text unter dem Einfluss eines legalen LSD-Analogs 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 rätsel. 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 konfusen, 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, LSH und diverse andere Substanzen 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](#) und in einem Interview mit [Creepy Creatures Reviews](#)) 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. Des Weiteren sind die meisten Psychedelika in Deutschland illegal, weshalb der Erwerb und Besitz entsprechend rechtlich sanktioniert werden kann und illegale Psychedelika gestreckt sein können. Ich selber habe lediglich legale Psychedelika wie 1p-LSD und LSA-

Samen zu mir genommen. Allgemein konsumierte und konsumiere ich keine Drogen, die am Konsumort illegal sind. Die möglichen Probleme mit den Behörden sind es nicht wert, vor allem wenn man bedenkt, dass ein großer Teil potenter Substanzen gesetzlich gar nicht erfasst ist.

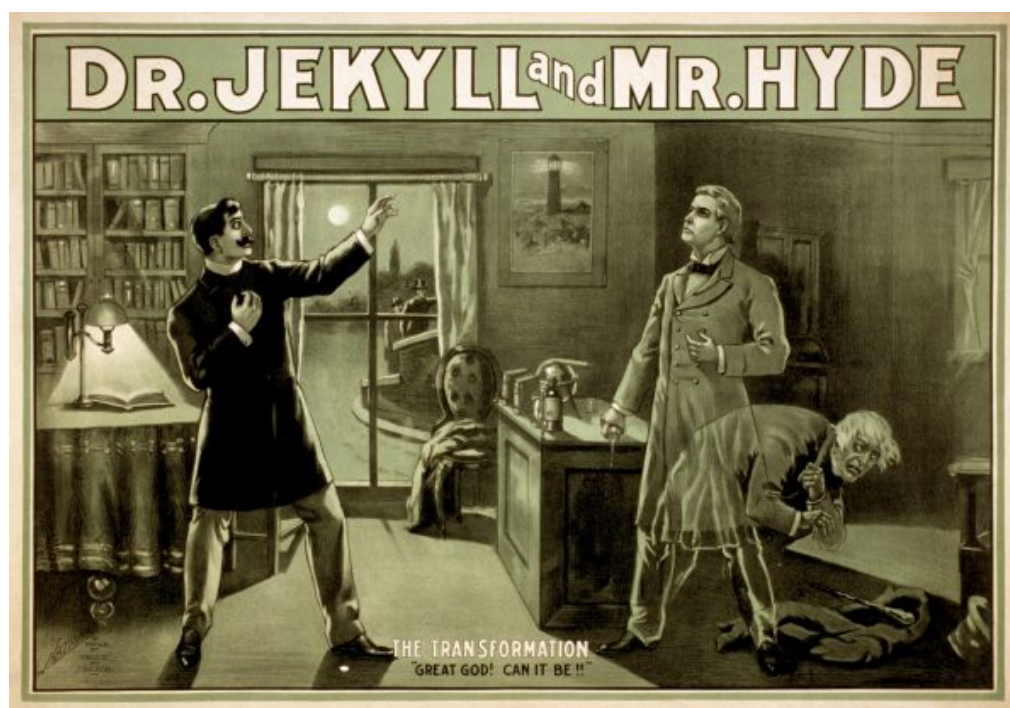


Hunter S. Thompson mit einer Zigarette

Schwache Stimulanzien (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 paffte

ich früher einen Zigarrillo oder eine Zigarre dazu, was mir noch zusätzlich half, konzentriert zu bleiben. Allerdings habe ich das seit mittlerweile vielen Monaten nicht mehr getan, denn eigentlich bin ich Nichtraucher und habe vor es zu bleiben. 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 langfristig 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 medizinisch verordneten Methylphenidat-Tausch innerhalb von 21 Tagen. Normalerweise brauche ich für einen Roman mehrere 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* und Absetzen des Medikaments litt ich aber unter mitunter starken Neben- bzw. Nachwirkungen. 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 und die lange Wirkungsdauer, die zu Schlafstörungen führt, machen den Gebrauch von starken Stimulanzien problematisch. Teilweise kann selbst die einmalige Einnahme bei nicht diagnostizierten Vorerkrankungen tödlich enden. Fürs kreative Schreiben ist auch problematisch, dass die Fähigkeit zur Selbstkritik 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 Verstandes 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 gar nicht ein, abgesehen von den ADHS-Medikamenten, die ich allerdings benötige, um das Ungleichgewicht in meinem Gehirn zu normalisieren. (Hierbei nehme ich allerdings aufgrund der Nebenwirkung kein Methylphenidat ein, sondern einen neueren Wirkstoff.) Prinzipiell richten sie nämlich langfristig mehr Schaden an, als das sie nutzen und ich kann von dem Gebrauch nur abraten. Insbesondere wenn man diese Mittel nicht von einem Arzt verschrieben bekommt, sollte man sie nicht nehmen.

Frei erhältliche Schlaftabletten (Diphenhydramin & Doxylamin)

Ich leide episodisch 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 und vergesslich 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 (Morphin, Kratom, Kodein, Tramadol usw.)

Im Opioidrausch 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 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 unter dem Einfluss von Opioiden 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 hantieren, das Abhängigkeitspotential ist mir zu groß und die Nebenwirkungen zu unangenehm. Der nüchterne oder leicht stimulierte Zustand ist kreativer und produktiver, als die süßen Träumereien der Opiode, die mehr zu Ablenkung einladen

und nur zu einem wirren Geschreibsel führen.

Abgesehen davon, musste ich bisher jedes Mal während bzw. nach Opioid-Konsum erbrechen, was beim Schreiben nicht gerade förderlich ist, und Grund genug diese Substanzen nie wieder anzurühren.

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.

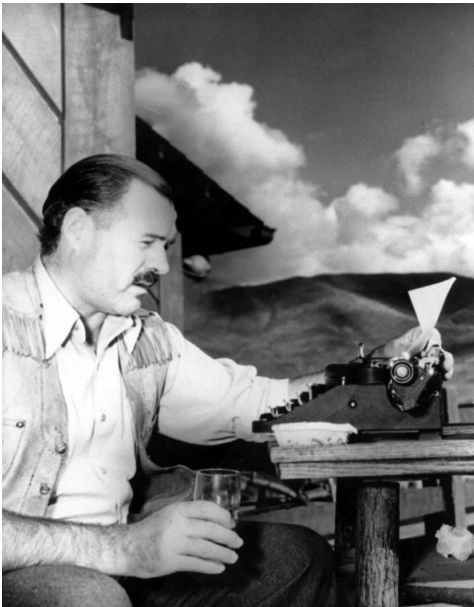
Des Weiteren ist Cannabiskonsum vor allem bei Menschen im Alter von unter 25 sehr schädlich, da das Endocannabinoidsystem eine wichtige Rolle bei der Steuerung des Gehirnwachstums spielt. Erwachsene, die als Teenager viel kiffen, haben ein höheres Schizophrenierisiko und teilweise einen Verlust von bis zu 8 IQ Punkten.

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 versuchte ich unter dem Einfluss dieser Kombination zu schreiben. 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, auch wenn die Quantität beachtenswert war. Die folgenden zwei Tage 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 haut.

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 eine 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 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 Autorn, bzw. Menschen im Allgemeinen, ist daher das Experimentieren mit bewusstseinsverändernden Substanz 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. Des Weiteren sollte man stets die lokale Gesetzgebung beachten und keine Drogen erwerben und konsumieren, die gegen das geltende Gesetz verstoßen.

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.

Letztendlich kann ich hier eigentlich nur das wiederholen, was wir alle bereits wissen: *Nehmt keine Drogen. Es lohnt sich nicht.*

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

Dieser Artikel wurde von einem Laien erstellt. Auch wenn bei der Recherche größte Sorgfalt aufgewandt wurde, kann die Richtigkeit der darin enthaltenen Informationen nicht garantiert werden.

Der Autor dieses Artikels hat bei seinen Versuchen gegen keine Gesetze verstoßen. Die erwähnten Substanzen wurden verschrieben oder waren legal.

Wenden Sie sich bei medizinischen Fragen an ihren Arzt oder Apotheker. Nehmen Sie keine Drogen oder Medikamente ohne Rücksprache mit einem Arzt ein.

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](#)

Kratom – Mitragyna Speciosa. Ein Wundermittel aus Südostasien?

Kratom, Mambog, Mitragyna, Biak, Gratom, Roter Sentolbaum, Mabog, Katawn. Die Namen für die Blätter des Baumes [Mitragyna Speciosa](#) sind zahlreich. Und das gleich kann man auch über ihre Anhänger sagen. Insbesondere in den USA, wo zurzeit eine

heiße Debatte um die Legalität dieser Pflanze zwischen DEA (Drogenaufsichtsbehörde), Politikern, Wissenschaftlern und abertausenden Aktivisten geführt wird, erfreut sich Kratom einer großen Popularität als alternatives Medikament und als Droge. Man geht zurzeit von ca. 6 Millionen Kratomkonsumenten in den USA aus, Tendenz steigend. Auch in Deutschland steigt schleichend die Popularität von Kratom an. Grund genug, der Sache auf den Grund zu gehen.



Kratom-Aktivisten in den USA bei einer Demo gegen eine gesetzliche Regulierung von Kratom durch die DEA

Bei Kratom handelt es sich um einen Baum, der nah verwandt mit dem Kaffeestrauch ist und in fast ganz Südostasien wächst. Dort werden seine Blätter seit Jahrtausenden, ähnlich wie bei Khat in Afrika und Coca in Südamerika, von der einheimischen Bevölkerung als Medikament und Droge gebraucht. Vor allem thailändische Reisbauern kauten die Blätter früher während der mühseligen Arbeit, um länger motiviert und konzentriert zu bleiben. Heutzutage wurde es aber in der Region Großteils von stärkeren Drogen, wie Yabba (Methamphetamin) und dem Heroin aus dem Goldenen Dreieck verdrängt. Dies liegt unter anderem auch daran, dass Kratom 1943 in Thailand verboten wurde, da es

damals in Konkurrenz stand zu dem Opium, welches die thailändische Regierung während des Zweiten Weltkriegs in großen Maßen anbaute und als Morphin auf die Schlachtfelder der Welt exportierte. Mittlerweile gibt es Bewegungen in Thailand, die Kratom wieder legalisieren wollen, da es als eine weiche Droge angesehen wird. Zurzeit sind diese Bemühungen noch erfolglos, weshalb der Großteil des Kratoms für den europäischen und amerikanischen Markt in Indonesien angebaut wird, da es dort legal ist. Eine ganze Industrie hat sich in Indonesien um Kratom aufgebaut und immer wieder neue Plantagen sprießen aus dem Boden. In den USA gibt es sogar schon zahlreiche Kratom-Bars, in denen statt Alkohol, Kratomtee und manchmal auf Kava-Kava-Shakes (eine andere Pflanze) ausgeschenkt werden. Doch woher der ganze Hype um eine Pflanze? Und gibt es nicht schon genug illegale und legale Drogen?



Ein junger Kratombaum von Uomo vitruviano

Es gibt mehrere Faktoren, die Kratom als Rauschmittel und als Medikament einzigartig machen. Zuerst wäre da das unglaublich flexible Wirkungsspektrum.

In geringen Dosen steigert Kratom die Motivation, macht wach und produktiv, ähnlich wie Coca oder Kaffee. In mittleren Dosen, wirkt es bereits stark schmerzstillend, ungefähr 12 mal

(hängt vom Alkaloidgehalt ab, das Hauptalkaloid 7-Hydroxy-Mitragynin alleine ist sogar 17 mal) so stark wie Morphin, ohne dabei aber viele der Nebenwirkungen von Morphin zu haben oder träge und müde zu machen. In höheren Dosierungen wirkt es stark beruhigend, euphorisierend und träumerisch, ähnlich wie Opium, mit einer psychedelischen Note.

Dabei ist es aber bei Kratom, im Gegensatz zu vergleichbaren Substanzen, praktisch nicht möglich eine tödliche Überdosis einzunehmen. Wer zuviel Kratom einnimmt, der muss sich übergeben, ihm ist schwindelig und er ist extrem schläfrig und kann sich kaum wachhalten, aber es kommt nicht zu Bewusstlosigkeit oder einer Störung der lebenswichtigen Körperfunktionen. Nur in Mischung mit anderen Drogen, wie Alkohol oder Beruhigungsmitteln, kann Kratom für einen Menschen lebensgefährlich werden.

Die chemische Zusammensetzung von Kratom ähnelt, abgesehen von den verschiedenen psychoaktiven Alkaloiden, sehr stark der von Grünen Tee. Tatsächlich erinnert Kratom, welches in der Regel pulverisiert verkauft wird, vom Aussehen und Geruch an Matcha, schmeckt allerdings viel, viel bitterer.

Die meisten von Grünen Tee bekannten positiven gesundheitlichen Effekte, wie die verbesserte Regulierung des Blutzuckerspiegels und die Stärkung des Immunsystems durch Antioxidantien, lassen sich aber auch auf Kratom übertragen. Zusätzlich unterdrückt Kratom den Hustenreiz, hilft gegen Durchfall und wirkt fiebersenkend. Bereits vor Jahrhunderten wurde Kratom in Thailand auch als Hilfsmittel zum Opiatentzug verwendet, und auch in den USA konnten viele Abhängige damit von härteren Drogen wie Heroin oder Oxycodon wegkommen. Viele Patienten mit chronischen Schmerzen haben in den USA auch die teuren und stark abhängigmachenden Opiode, die ihnen sonst verschrieben werden, gegen das billigere und weniger schädliche Kratom ausgetauscht. Diese unkontrollierte und immer populärer werdende Selbstmedikamentation, die den Pharmamarkt untergräbt, ist auch der Hauptgrund, weshalb die amerikanische Regierung versucht Kratom gesetzlich zu regulieren.

Hier sind wir aber auch an einer der wenigen Schattenseiten von Kratom angekommen. Nämlich das Abhängigkeitspotential, welches zwar niedriger ist, als bei Alkohol und konventionellen Opioiden, aber noch immer ungefähr auf dem Niveau von Cannabis oder Kaffee liegt. Im Gegensatz zu Cannabis oder Kaffee sind die Entzugerscheinungen bei Kratom allerdings viel stärker ausgeprägt. Wer jahrelang Kratom täglich konsumiert und dann abrupt damit aufhört, wird eine Woche lang schwitzend und schlaflos mit Grippe-symptomen im Bett verbringen müssen, allerdings ist das auch im Vergleich zum Alkohol-, Benzodiazepin- oder Opiatentzug relativ harmlos. Entzug von den drei genannten kann nämlich im Gegensatz zu Kratom tödlich verlaufen und wird oft von Psychosen begleitet. Abgesehen von der Abhängigkeit, führt chronischer Kratomkonsum zu Verstopfung und Gewichtsverlust.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Kratom eine Pflanze mit hohem medizinischen Potential als Medikament ist und wenige Nachteile in der Verwendung als gelegentliche Freizeitdroge hat. (Allerdings darf Kratom in Deutschland nicht als Arzneimittel verwendet werden und es ist auch nicht von den Behörden für den menschlichen Verzehr zugelassen, weshalb ich davon abraten muss) Warum aber die hedonistische Verwendung von Drogen trotzdem im allgemeinen unklug ist, erfährst du in meinem [Essay über rationalen Drogenkonsum](#).

In Deutschland beriet der Sachverständigenausschuss für Betäubungsmittel am 3. Mai 2010 über die Aufnahme von Kratom ins Betäubungsmittelgesetz. Kratom wurde nicht ins BtmG aufgenommen und ist in Deutschland daher nach wie vor legal. (Stand: 31. Oktober 2016)

Die Proteste der Wissenschaftler und Aktivisten in den USA haben übrigens Erfolg gezeigt. Die DEA plante Kratom ab dem 1. Oktober 2016 illegal zu machen, nahm aber kurz darauf wegen des öffentlichen Drucks und der kontrahierenden Faktenlage von diesem Vorhaben Abstand.

Wenn du mehr über Kratom, den Konsum von Kratom und seine

einzigartigen pharmakologischen Wirkungsmechanismen erfahren willst, empfehle ich dir das Buch: [Kratom – Alles über die einzigartige Mitragyna Speciosa](#)

–Haftungsausschluss: Stand der Informationen vom 1.11.2016. Trotz sorgfältiger Recherche kann der Autor nicht für Richtigkeit der in diesem Text präsentierten Informationen bürgen. Der Autor haftet nicht für mögliche Schäden, die durch die Verwendung der Informationen entstehen können. Dieser Text dient der Aufklärung und soll nicht zum Drogenkonsum animieren. Dieser Text fungiert nicht als Rechtsberatung. Bei rechtlichen Fragen, wenden Sie sich an ihre lokalen Behörden. Bei gesundheitlichen Fragen, wenden Sie sich an ihren Arzt oder Apotheker. Nehmen Sie Medikamente und Drogen nur mit Absprache mit ihrem Arzt–