

KOMPASS

02/2025

PFADIZEITSCHRIFT FÜR LEITER*INNEN UND PRÄSES

RAUSCH

Von Party, Liebe und Drogen
Das Rauschen hören
Goldrausch



Verband
Katholischer Pfadi

www.kompass.vkp.ch

INHALT

Rausch in der Tierwelt	03
Räusche mal anders	04
Goldrausch	06
Das Rauschen hören	07
Von Party, Liebe und Drogen	08
Flow – ein positiver Rausch?	10
Rausch und Prävention	11
Praktipp: Berausende Anispi	12
Fokus: Präsidestagung	14
Sensis – Zusammen ins Gespräch kommen	15
Rausch-Playlist	16
Impressum	16

EDITORIAL

Liebe*r KOMPASS-Leser*in

Zugegeben, ich habe lange daran rumstudiert, wie ich dieses Editorial schreiben soll. Rausch ist kein Thema, über das man offen spricht, denn der Begriff scheint wahnsinnig negativ konnotiert zu sein. Man verbindet ihn mit Übermass, Kontrollverlust, einem Zustand des Verfalls, in dem Grenzen überschritten werden. Er ist ein Moment der Unvernunft, in dem man sich seinen Trieben und unter Umständen der Sucht hingibt. Aus dieser Perspektive erscheint er gefährlich und destruktiv, ein Moment, der uns in die Tiefe zieht.

Aber es ist zu einfach, den Rausch nur zu verteufeln, denn es gibt auch eine andere Seite, die oft übersehen wird. Rausch kann ein Moment der Hingabe, Spiritualität, Freiheit und Erkenntnis sein. Wenn Körper und Geist sich in Musik, Tanz, Gebet oder Kunst verlieren, erleben wir einen Rausch, der uns beflügelt und zu einem tieferen Verständnis von uns selbst und der Welt führt. In diesen Momenten geht es nicht um Exzess, sondern um Befreiung und Verschmelzung mit dem Moment, um das vollständige Erleben einer Erfahrung.

Rausch kann uns in die Tiefe führen, aber auch zu einer höheren Ebene der Erkenntnis und des Lebensgefühls erheben. Er kann uns befreien und zu einer intensiveren Wahrnehmung dessen führen, was es heisst, zu leben. In diesem Zusammenhang möchte ich dich auf die SRF-Mediathek aufmerksam machen, wo du diverse spannende Beiträge wie die Sternstunde Religion «Rausch und Extase – Warum lockt der Kontrollverlust?» zum Thema findest.

In dieser KOMPASS Ausgabe zeigt dir Jupiter, dass sich nicht nur Menschen berauschen. Pelé berichtet über den Flow, den wohl produktivsten aller Räusche. Surya spricht mit einer Person, die von berausenden Substanzen abhängig war. Im Gegenzug lassen wir auch Gämschi, Präventionsverantwortlicher der PBS, zu Wort kommen.

Liebe Grüsse und viel Spass beim Lesen
Anna / Surya

Bildquellen

Cover:

Anna Faust

Seite 3:

animalia.bio

Seite 4:

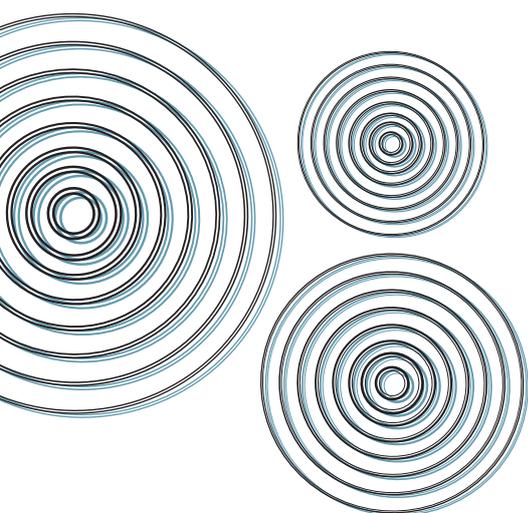
Wikipedia, EEJCC

Seite 6:

Wikipedia, Hegg

Seite 14:

VKP



RAUSCH IN DER TIERWELT

Torkelnde Vögel, schwankende Rentiere und euphorische Katzen: Sie alle haben berauschende Substanzen zu sich genommen. Warum sie das tun, weiss man nicht genau.

Von David Joller / Jupiter

Dass Menschen sich seit der Antike aus verschiedenen Gründen berauschen, ist allgemein bekannt und belegt. Dass auch Tiere sich berauschen oder in einen Rausch geraten, ist ebenfalls bekannt. Ein paar Beispiele sind weiter unten erwähnt.

Weniger weiss man darüber, weshalb und in welchem Ausmass sich Tiere berauschen. Sei es mit Alkohol, halluzinogenen Drogen oder Koffein. Es gibt wenig wissenschaftlich belegte Fakten dazu.

Es dürfte aber klar sein, dass die menschenzentrierte Sichtweise auf das Berauschen für Tiere nur beschränkt gilt. Es muss evolutionäre Vorteile geben, sonst wären diese Tierarten ausgestorben. Eine kürzlich erschienene Übersichtsarbeit zum Thema Ethanol in der Natur zeigt auf, dass Alkohol natürlicherweise viel häufiger vorkommt als wir vermuten. Er dürfte in vielen Wildfrüchten, Säften und Nektaren zu finden sein, wenn auch in geringen Mengen. Viele Tierarten (z. B. Seidenschwanz) haben sich im Verlauf der Evolution daran angepasst und können den Alkohol als Energiequelle nutzen.

Einige Beispiele von berauschten Tieren

Der in Kanada und Skandinavien vorkommende **Seidenschwanz** frisst im Herbst viele Beeren. Je länger der Herbst dauert, desto mehr Alkohol enthalten die Beeren durch natürliche Fermentation. Die Vogelart besitzt eine über-



Der Seidenschwanz hat seinen Körper an die alkoholhaltigen Beeren angepasst.

durchschnittlich grosse Leber und die meisten Tiere wissen, wann sie aufhören müssen. Zumeist jüngere Vögel konsumieren zu viele der Beeren, sodass sie nicht mehr geradeaus fliegen können. Um tödliche Kollisionen zu vermeiden, sammeln im kanadischen Yukon Naturschützer diese Vögel ein und stecken sie in modifizierte Hamsterkäfige zur Ausnüchterung. Nach rund zwei Stunden sind die Verkehrssünder dann wieder flugtüchtig.

Katzenminze (*Nepeta cataria*) übt eine magische Anziehungskraft auf Katzen aus. Ihr Geheimnis liegt in einem ätherischen Öl namens Nepetalacton, das bei Katzen eine einzigartige Reaktion auslöst. Das Einatmen des Nepetalacton bewirkt eine Stimulation ihres Gehirns: Einige Katzen werden euphorisch und verspielt, reiben sich an der Pflanze, rollen sich auf dem Boden und zeigen ein typisches «Katzenminze-Rausch»-Verhalten. Andere Katzen werden ruhig und entspannt, geniessen den Duft und verfallen in einen meditativen Zustand. Die Wirkung ist nicht bei allen Katzen vorhanden und auch nicht gleich. Die Ursache für das Verhalten ist nicht eindeutig und wissenschaftlich nicht geklärt.

Rentiere haben eine bemerkenswerte Vorliebe für Fliegenpilze (*Amanita muscaria*). Diese rot-weissen Pilze sind zwar schön zum Betrachten, sie enthalten aber Substanzen mit halluzinogenen Eigenschaften und sind giftig. Vor allem die Ibotensäure ist die Ursache dafür. In den kalten Wintermonaten graben Rentiere die Fliegenpilze unter dem Schnee aus, um sie zu fressen. Die halluzinogenen Substanzen in den Pilzen führen dazu, dass die Rentiere ein verändertes Verhalten zeigen. Sie wirken oft euphorisch und verspielt, was in der rauen Umgebung des Nordens eine willkommene Abwechslung darstellt. Einige indigene Völker konsumieren den Urin der Rentiere, nachdem diese mit Fliegenpilzen gefüttert wurden, um die psychoaktiven Effekte zu erleben. Der Urin enthält Muscimol, ein Abbauprodukt der Ibotensäure. Dieses ist für die berauschende Wirkung verantwortlich. Warum Rentiere die Pilze fressen, ist wissenschaftlich nicht geklärt.

RÄUSCHE MAL ANDERS

Rauschzustände entstehen nicht nur durch Drogen – manchmal reicht ein aussergewöhnliches Erlebnis.

Von Anna Faust / Surya

Wenn wir an Rauschzustände denken, kommen uns oft zuerst Drogen in den Sinn. Doch ein Rausch lässt sich auch ganz ohne solche Substanzen erleben – und das in ganz unterschiedlichen Situationen. Ob in grosser Höhe, in der Tiefe des Meeres oder durch besondere Erlebnisse: Körper und Geist reagieren auf extreme Reize. Diese Zustände, oft überraschend und intensiv, sind vielseitiger, als man vielleicht denkt, und vom Gefühl und den Folgen her doch manchmal nicht so anders als gewisse Drogenräusche.

Höhe

Wenn du in grosse Höhen aufsteigst, ab etwa 2500 Metern, kann die Höhenkrankheit (umgangssprachlich auch Höhenrausch genannt) zu einem ernsthaften Problem werden. Der Sauerstoffgehalt in der Luft nimmt ab, und dein Körper hat nicht genug Zeit, sich anzupassen. Besonders bei schnellen Aufstiegen tritt die akute Bergkrankheit auf. Erste Anzeichen sind Kopfschmerzen, gefolgt von Schwindel, Übelkeit und Schlafstörungen. Der Körper kämpft gegen den Sauerstoffmangel, was dich schlapp und müde macht. In schweren Fällen kann es zu einem Höhenhirnödem kommen, das Bewegungsstörungen auslöst, oder einem Höhenlungenödem, bei dem das Atmen schwerfällt. Beide Zustände sind lebensgefährlich und erfordern einen sofortigen Abstieg.

Nicht jeder reagiert gleich auf die Höhe. Menschen, die schnell aufsteigen, wenig trinken oder sich zu stark verausgaben, sind gefährdeter. Auch Vorerkrankungen oder frühere Episoden von Höhenkrankheit können das Risiko erhöhen. Um die Höhenkrankheit zu vermeiden, ist ein langsamer Aufstieg entscheidend. Über 3000 Metern sollte die Steigerung auf 300 bis 500 Höhenmeter pro Tag begrenzt werden. Genug Flüssigkeit, am besten Wasser, ist wichtig und Alkohol sollte vermieden werden, da er die Symptome verstärken kann. Treten dennoch Symptome auf, hilft nur ein schneller Abstieg um mindestens 1000 Meter. In schweren Fällen kann zusätzlich Sauerstoff oder ein spezieller Drucksack zur Stabilisierung notwendig sein.



Mit einer Höhenlage von bis zu 4100 müM ist La Paz die höchstgelegene Stadt der Welt. An so hohen Orten können die Bewohner*innen eine chronische Höhenkrankheit entwickeln, die sich über Monate und sogar Jahre erstreckt.

Tiefe

Aber auch in der Tiefe, also beim Tauchen, kann es zu rauschähnlichen Zuständen kommen: Du fühlst dich euphorisch oder wirst von Beklemmung erfasst. Dieser Zustand beeinträchtigt deine Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit. Die Symptome sind sehr individuell und müssen ernst genommen werden. Die Ursache für den Tiefenrausch liegt im Stickstoff des Atemgases, der unter dem steigenden Druck auf das Gehirn wirkt. Das Perfide am Tiefenrausch ist, dass du ihn selbst oft gar nicht bemerkst. Deine Sicht wird vielleicht eingeschränkt, du wirst verwirrt oder übermütig, aber das fällt dir nicht sofort oder eben gar nicht auf.

Hier kommt dein*e Tauchpartner*in – in der Tauchsprache Buddy genannt – ins Spiel. Der Buddy ist es, der die ersten Anzeichen bemerkt. Vielleicht wiederholst du ständig die gleichen Handlungen oder fängst an, unpassende Entscheidungen zu treffen, ohne es zu realisieren. Das Gefährliche daran ist, dass du in diesem Zustand wichtige Dinge übersiehst: etwa deinen Luftdruck oder drohende Gefahren. Im schlimmsten Fall wirst du bewusstlos. Dein Buddy kann dir in diesem Moment das Leben retten, indem er die Kontrolle behält und mit dir langsam ein paar Meter höher

taucht. Denn sobald du aufsteigst, verschwinden die Symptome schnell. Aber Vorsicht: die Betonung liegt auf langsam. Bei zu schnellem Auftauchen besteht die Gefahr einer Dekompressionskrankheit. Um einen Tiefenrausch zu vermeiden, solltest du nie alleine tauchen und auf die Signale deines Buddys achten.

Glück

Diesen Rauschzustand kennst du bestimmt. Der Glücksrausch kann in ganz unterschiedlichen Situationen auftreten. Zum Beispiel, wenn du bei einem Konzert von der Musik und der Atmosphäre überwältigt wirst. Auch das Erreichen eines lang ersehnten Ziels – sei es sportlich, beruflich oder persönlich – kann dieses Hochgefühl auslösen. Ebenso können überraschende Erlebnisse wie unerwartete gute Nachrichten oder neue, aufregende Erfahrungen diesen Rausch hervorrufen. In solchen Momenten fühlt es sich an, als würdest du auf Wolken schweben. Deine Stimmung ist plötzlich über dem normalen Zustand. Du bist voller Energie, fühlst dich stark und unbesiegbar, als könnten dir keine Hindernisse mehr im Weg stehen. Diese Euphorie lässt sich kaum bremsen. Dein Kopf ist frei, du bist ganz im Moment und das Leben fühlt sich intensiver und wunderschön an. Man denke nur an die Schmetterlinge im Bauch, wenn man verliebt ist.

Aber was passiert im Körper, wenn du in diesem Zustand bist? Dein Gehirn schüttet eine Mischung aus Glückshormonen wie Dopamin, Serotonin und Endorphinen aus. Diese Stoffe sind dafür verantwortlich, dass du dich so euphorisch fühlst. Dein Puls steigt, deine Wahrnehmung verändert sich und du bist von einem positiven Gefühl durchflutet. Dieses «Hoch» hat eine sofortige Wirkung auf deine Energie und deine Stimmung. Doch Vorsicht: Dieser Zustand kann auch dazu führen, dass du unüberlegte Dinge tust. Der Glücksrausch kann dich dazu verleiten, Risiken einzugehen oder Entscheidungen zu treffen, die du später bereuen könntest. Es ist wichtig, sich in solchen Momenten auch ein wenig zurückzunehmen und reflektiert zu bleiben – also, wenns geht. Einfach nur den Rausch geniessen.

Adrenalin

Es passiert oft in Situationen, in denen du unter Druck stehst oder dich einer Herausforderung stellst. Das kann zum Beispiel während eines Extremsport-Erlebnisses wie Bungee-Jumping oder Fallschirmspringen sein, wenn du die

Kante erreichst und in die Tiefe blickst. Auch in Gefahrensituationen, wie etwa bei einem Unfall oder einer plötzlichen, unerwarteten Bedrohung, tritt dieser Rauschzustand auf. Ebenso kann er dich erfassen, wenn du bei einem Wettkampf alles gibst oder wenn du auf der Bühne stehst und alle Augen auf dich gerichtet sind. Dein Körper bereitet sich darauf vor, etwas Aussergewöhnliches zu leisten.

Der Adrenalinrausch setzt ein, wenn dein Körper blitzschnell auf Stress reagiert. Du fühlst dich schlagartig hellwach, als wäre dein gesamter Körper unter Strom gesetzt. Deine Sinne schärfen sich, deine Bewegungen wirken schneller und präziser. Es ist, als würdest du in wenigen Sekunden alles klarer sehen und intensiver erleben. In diesen Momenten scheint die Zeit langsamer zu vergehen und du bist bereit, Höchstleistungen zu vollbringen – sei es, um zu fliehen, dich zu verteidigen oder ein Ziel zu erreichen. Es ist eine geballte Ladung Energie, die durch deinen Körper fließt. Wie beim Glücksrausch, fühlst du dich bereit das Unmögliche zu schaffen. Nur mit dem Unterschied, dass du unter Umständen dazu gezwungen bist.

Sobald dein Gehirn eine bedrohliche oder herausfordernde Situation erkennt, aktiviert es das sogenannte sympathische Nervensystem. Das bereitet unseren ganzen Organismus auf körperliche und geistige Leistung vor. Die Nebennieren schütten daraufhin das Hormon Adrenalin aus, das in Sekundenschnelle durch dein Blut gepumpt wird. Dein Herz beginnt schneller zu schlagen, deine Atemfrequenz steigt und mehr Sauerstoff gelangt in deine Muskeln. Deine Blutgefäße verengen sich, um mehr Blut zu den lebenswichtigen Organen zu schicken. Gleichzeitig werden unnötige Körperfunktionen wie die Verdauung heruntergefahren, um Energie zu sparen. Alles in deinem Körper konzentriert sich darauf, dich auf Kampf oder Flucht vorzubereiten.

Ob in der Höhe oder in der Tiefe, bei einem Glücks- oder Adrenalinrausch, diese extremen Zustände haben eines gemeinsam: Sie lassen uns die Grenzen unseres Körpers und unserer Wahrnehmung spüren. Während sie uns auf die eine oder andere Weise berauschen, fordern sie uns auch heraus, aufmerksam zu bleiben und Verantwortung zu übernehmen – sei es für unsere Sicherheit oder für unser Handeln.

GOLDRAUSCH

Tausende Menschen verliessen ihre Heimat
und folgten dem Ruf des Goldes.
Das grosse Glück fanden die wenigsten.

Von Michael Weber / Pelé

Gold faszinierte die Menschen mit der Seltenheit und dem besonderen Glanz eigentlich schon immer. Regelmässig kamen Gerüchte auf über sagenhafte Städte oder Gebiete, in denen das Gold auf der Strasse liegt. Oder es wurde von Städten erzählt, die ganz aus Gold waren, wie Eldorado. Wurde dann tatsächlich an einem Ort Gold gefunden, konnte es zu einem Goldrausch kommen. Tausende Menschen verliessen ihre Heimat und reisten zu einem Goldfeld.

Zwiespältige Besitzverhältnisse

Am 24. Januar 1848 fand James W. Marshall beim Bau einer Sägemühle an einem Fluss am Fuss der Sierra Nevada ein Goldnugget. Und damit wurde der erste grosse Goldrausch ausgelöst. Gefunden wurde das Gold auf einem Stück Land, das John Sutter beanspruchte. Fast zehn Jahre früher landete er in Kalifornien, damals eine abgelegene mexikanische Provinz. Sutter erwirkte eine Landschenkung und zog ins Innere. Er eignete sich das Land an, ohne Rücksicht auf die dort lebenden Menschen zu nehmen. Vielmehr brachte er sie dazu, für ihn zu arbeiten. Zur Zeit des Goldfundes war Kalifornien besetzt vom amerikanischen Militär. Sutter versuchte, sich vom Gouverneur eine Besitzbestätigung für das Land rund um die Sägemühle zu beschaffen. Das misslang, denn der Gouverneur war geflohen. Es gelang genauso wenig, den Fund geheim zu halten.

Rausch mit Nebenwirkungen

Im Juni 1848 berichtete eine Zeitung, dass sich die Goldfelder über hundert Meilen in der Länge und zwanzig Meilen in der Breite erstreckten. Im Herbst strömten tausende Goldsucher aus Oregon und Südamerika in die Gegend und die Gerüchte des neuen El Dorados erreichten die Ostküste und Europa. Der Krieg war inzwischen beendet und Kalifornien an die USA gefallen. Doch die Reise von Europa oder der Ostküste zur Westküste der USA führte ums Kap Horn. Das brauchte seine Zeit und so brandete die Flut der Glücksjäger erst im Sommer 1849 über Kalifornien ein. An die hunderttausend kamen, und ein Jahr später gleich nochmals so viele. Erbarmungslos wühlten und gruben sich die Ankömmlinge durch die Erde und Felsen und zerstörten damit die Lebens-



Die Goldgräber nahmen beschwerliche Wege auf sich, wie hier am Chilcoot Trail.

grundlage der ansässigen Indigenen. Sie liessen es nicht dabei bewenden, sondern bekämpften sie auch mit brutaler Gewalt. Aber auch unter den Goldsuchern forderte der erbitterte Wettkampf und die Gier Opfer. Nur wenige Jahre später prägten Gesellschaften den Goldabbau und verdrängten die privaten Schürfer. Diese blieben glücklos und verarmt zurück.

Noch immer sterben Menschen wegen Gold

Verlierer gibt es auch heute noch. Mit erschreckender Regelmässigkeit erreichen uns Nachrichten von Unglücken in Goldminen. Eben erst im Februar 2025 kamen beim Einsturz einer illegal betriebenen Goldmine in Mali dutzende Menschen ums Leben. In Südafrika geht die Polizei seit Sommer 2024 sehr hart gegen illegale Mineure vor. Sie hat die Ein- und Ausgänge stillgelegter Minen dichtgemacht und die Versorgung mit Lebensmitteln abgeschnitten. So will sie die Bergleute zum Aufstieg ans Tageslicht zwingen – um sie zu verhaften. «Wir helfen diesen Verbrechern nicht, wir räuchern sie aus», wird die Präsidialamtsministerin zitiert. Aus Sicht der Regierung sind illegale, kriminelle Gangs am Werk. Anders sieht das der Sprecher der Hilfsorganisation Macua, die sich für die Rechte von Bergbaugemeinden und Minenarbeiter stark macht. Er sagt, die Mineure seien nicht kriminell, sondern nach der Schliessung entlassen worden und lebten in Armut. Sie versuchten nur, noch ein wenig Gold zu finden, um zu überleben. Nach Wochen ist die Polizei gerichtlich verpflichtet worden, die Menschen zu retten. Für viele ist die Hilfe zu spät gekommen – sie verhungerten unter Tage.

DAS RAUSCHEN HÖREN

Das Rauschen wird oft beiläufig wahrgenommen. Doch das Entstehen und Wahrnehmen von Rauschen ist durchaus komplexer als wir vielleicht denken.

Von David Joller / Jupiter

Mit einer Muschel am Ohr hört man das Meer rauschen, wurde uns als Kinder gesagt. Natürlich wussten wir, dass das nicht stimmt. Aber dieses Rauschen hat etwas Faszinierendes. Selbst wenn es «nur» Geräusche aus der Umgebung sind, die die Luft in der Muschel zum Schwingen bringt und zusammen mit der Muschel dieses Rauschen verursacht. Die physikalischen Zusammenhänge dahinter sind jedoch etwas komplizierter, wie ich bei der Recherche zu diesem Bericht feststellte.

Farben von Rauschen

Einfach gesagt entsteht das Rauschen durch die Überlagerung vieler Schallwellen unterschiedlicher Frequenzen und Amplituden, die zufällig verteilt sind. Ein Aspekt des Rauschens ist, wie wir dieses wahrnehmen. Viele erinnern sich an das Rauschen des UKW-Radio, wenn man eine Frequenz ohne Sender abrief. Oder an das Rauschen von schlechten Telefonverbindungen. Die einen Rauschen nehmen wir als nervend wahr, andere Rauschen sind eher harmonisch. Bei vielen Menschen hat das Rauschen eines Wasserfalls oder der Wellen am Ufer etwas Entspannendes, Meditatives.

Die unterschiedliche Wahrnehmung von Rauschen hängt damit zusammen, wie die Wellen über das hörbare Spektrum verteilt sind. Höhere Töne werden vom menschlichen Gehör lauter wahrgenommen als tiefere Töne. Man spricht von weissem Rauschen, wenn die Wellen jeder Frequenz dieselbe Intensität haben. Bei rosa oder rotem Rauschen sind die höheren Frequenzen weniger intensiv. Das bekannte Rauschen vom UKW-Radio ist meistens thermisches Rauschen, das durch die Bewegung von Elektronen in einem Leiter entsteht.

Galaktisches Rauschen

Andere Rauschen sind nicht direkt hörbar für menschliche Ohren. Beispielsweise Rauschen aus den Weiten des Kosmos. Diese Wellen sind keine Schallwellen, sondern elektromagnetische Wellen. Dennoch können diese Wellen indirekt hörbar gemacht werden, z.B. wenn sie Kommunikationssysteme stören. Das hat vor knapp 100 Jahren der Radio-

ingenieur Karl Guthe Jansky erfahren. Er arbeitete bei Bell Laboratories und untersuchte Ursachen der Störungen auf eine transatlantische 20 Mhz-Funkverbindung. Aufgrund von Messungen kam er zum Schluss, dass die Störungen aus dem Zentrum der Milchstrasse kommen müsse. Er wurde so zum Mitbegründer der Radioastronomie. Mittlerweile ahnt man, dass im Kosmos das ganze Spektrum von Strahlen mit grosser Frequenz (Mikrowellen) bis kleiner Frequenz (Wellen, die Millionen von Kilometer lang sind) vorkommen müssen.

Schallwellen von Jenseits

Mit dem Einsatz von Raumsonden, Weltraumteleskopen und Marsrobotern konnte man in den letzten Jahren Schallwellen messen, die beispielsweise in der Atmosphäre des Mars vorkommen, auf der Oberfläche der Sonne oder im Perseus-Galaxiehaufen. Allerdings ist dieses Rauschen jenseits von hörbaren Frequenzen. Mit entsprechender Erhöhung der Frequenz können diese Schallwellen hörbar gemacht werden.



Hier kannst du das Weltall hören.

Die Frequenz einer Schallwelle bestimmt die Tonhöhe eines Geräusches und wird in Hertz (Hz) gemessen. Je öfter sich eine Welle pro Zeiteinheit wiederholt, desto höher nehmen wir den Ton wahr. Der Stimmtone hat beim Klavier die Frequenz von 440 Hertz. Ein WLAN übermitteln die Daten auf einer Wellenlänge von 2.5 oder 5 Gigahertz – das ist nicht mehr hörbar.

Die Amplitude kann man sich als Höhe oder Grösse der Welle vorstellen. Eine grössere Amplitude bedeutet eine höhere Lautstärke oder Intensität, während eine kleinere Amplitude eine geringere Lautstärke bedeutet. Die Intensität kann in Dezibel dB gemessen werden.



VON PARTY, LIEBE UND DROGEN

Wenn der Drang nach dem
nächsten Rausch grösser wird.

Von Anna Faust / Surya

Schweizer Städte haben sich in den letzten Jahren zu wahren Kokain-Hochburgen in Europa entwickelt. Abwasserdaten belegen, dass der Konsum der Droge in diesen Städten stetig ansteigt. Doch was treibt Menschen dazu, regelmässig zu illegalen Substanzen zu greifen? In diesem Interview sprechen wir mit jemandem, der über längere Zeit hinweg sogenannte harte Drogen konsumiert hat, und geben Einblicke in die persönlichen Erfahrungen und die Auswirkungen auf das Leben.

Die Person, mit der ich das Interview geführt habe, kenne ich zwar nicht gut, aber doch schon eine ganze Weile. Sie



hat sich bereit erklärt meine Fragen zu beantworten, möchte aber anonym bleiben. Das ganze Interview findest du auf der VKP-Homepage unter dem folgenden QR-Code.

Wann hast du zum ersten Mal illegale Drogen konsumiert?

Gekifft habe ich zum ersten Mal mit ungefähr 15 und mit 18 die erste Pille (Ecstasy) geschmissen.

Soviel ich weiss, hat deine Abhängigkeit erst später angefangen.

Genau, also diese erste Pille war nicht direkt der Einstieg in meine Sucht. Diese Nacht war zwar unglaublich berauschend und unbeschreiblich, aber die nächste Woche war der Horror. Es ging mir psychisch gar nicht gut und ich habe mir sogar geschworen, nie mehr Drogen zu nehmen. Trotz dieses Vorsatzes sanken aber meine Hemmungen andere Substanzen zu testen. Dazu kam schon ein gewisser, ich möchte nicht sagen Gruppenzwang, aber Druck.

Und wie ging das weiter?

Zuerst nahm ich nur gelegentlich etwas an Partys. Ich verlor mehr und mehr den Respekt vor sogenannten Uppers, – wie Kokain oder Speed. Ohne Ritalin und Speed hätte ich die Berufsmatur nicht bestanden. Nach der BM hatte ich etwas Pause, bevor ich mit dem Studium begann, und mit einem Teilzeitjob hatte ich viel Zeit für Party und somit auch den Drogenkonsum. Ja und dann lernte ich meinen Ex-Freund kennen – natürlich an einer Technoparty.

Ja, ich mag mich noch an ihn erinnern. Er war ziemlich kaputt.

Aber das war mir noch nicht bewusst oder vielleicht wollte ich es auch nicht wahrhaben. Du kennst das doch auch: Anfangs zeigt man sich von seiner allerbesten Seite. Mich hat es beeindruckt, wie er in der Techno-Szene unterwegs war und vielleicht auch sowas wie einen Namen hatte. Mit der Zeit begann diese Fassade zu bröckeln und so kam raus, dass er schwer kokainabhängig war, einen riesigen Schuldenberg hatte und bereits körperliche Schäden von den Drogen zeigte. Jedenfalls begann ich zu diesem Zeitpunkt abzurutschen.

Ich verstehe das so, dass mit ihm auch dein Konsum gestiegen ist. Machst du ihn oder dein Umfeld dafür verantwortlich?

Ja, mein Konsum stieg sogar drastisch. Meinem Ex oder meinem damaligen Umfeld gebe ich aber nicht die Schuld daran. Jeden Zug von einem Joint, jede Line die ich mir in die Nase ballerte, nahm ich selbst. Niemand hat mich jemals zum Konsum gezwungen und das möchte ich auch ganz stark hervorheben.

Wie muss ich mir deinen damaligen Konsum vorstellen?

Das war ein schleichender Prozess. Gekifft habe ich über mehrere Jahre täglich und nicht wenig. Alkohol trank ich auch regelmässig, aber hauptsächlich am Wochenende. Ich schätze in meinen Hochzeiten nahm ich mindestens jeden zweiten Tag Speed oder Kokain zu mir, teils einfach nur aus Langweile, während einer Vorlesung. Ich habe es zu diesem Zeitpunkt geschafft die Drogen komplett in meinen Alltag zu integrieren, gut zu funktionieren und alles zu erledigen, was so erledigt werden musste.

Wie hat sich das verändert?

Im Studium machte sich der Konsum nicht so bemerkbar, ausser dass ich vielleicht zwischendurch blaumachte. Meine Leistungen waren aber ganz ok. Privat, in meiner damaligen Beziehung, hatten wir sehr viel Streit, vor allem wenn wir drauf waren – hauptsächlich wegen den Drogen oder





Geld. Man kann sagen die Beziehung wurde toxisch, darauf möchte ich aber nicht weiter eingehen. Ich schlief viel zu wenig, dementsprechend war ich müde und ausgelaugt, was zur Folge hatte, dass ich mehr konsumierte. Da Kokain und Speed den Hunger zügeln, ass ich nicht mehr und vor allem alles andere als ausgewogen und magerte ab. Das schlimmste war aber mein psychischer Zustand: Mir war bewusst, dass es nicht gut ist, was ich tue. Dieser Gedanke, das Wissen, dass ich aus dieser Sache nicht mehr so easy rauskomme, womöglich meinen Partner verliere und natürlich auch meine körperliche Verfassung, machten mich fertig. Auch Gras, dass ich zur Entspannung und zum Runterkommen rauchte, verschlimmerte das Ganze. Mein Herz pulsierte und meine Gedanken kreisten um alles, was gerade schlecht lief. Eine Endlosschleife.

Aber mit diesem Bewusstsein, was du alles falsch machst, musste es doch einen Auslöser für den Wandel gegeben haben?

Es war Samstag und ich und mein Ex begannen schon morgens Fäden zu ziehen und zu kiffen. Kurz darauf folgte das erste Bier. Wir zogen, rauchten und sofften den ganzen Tag und die Nacht ohne Wasser zu trinken oder etwas zu essen. Als wir am nächsten Tag früh morgens ins Bett gingen, konnte ich natürlich nicht schlafen, musste ständig pinkeln gehen und dann ist es passiert: Auf dem Weg zur Toilette merkte ich, wie mir schwummrig wird. Ich ging in die Hocke, lehnte mich an den Türrahmen und dann wurde es schwarz. Das Nächste, an das ich mich erinnere, ist mein Ex, der mich schüttelte und meinen Namen rief. Als ich langsam zu mir kam, sagte ich zu ihm es soll aufhören, ich mag nicht mehr und flehte ihn um Hilfe an. Einige Tage nach diesem Vorfall habe ich ihn gefragt, ob ich denn etwas gesagt hätte. Er log mich an und verneinte. Wir trennten uns einige Wochen später, aber nicht mal aus diesem Grund.

Du warst ihn nun also los, aber clean noch nicht. Wie hast du den Entzug erlebt?

Einen Entzug habe ich in dem Sinne nicht gemacht. Psychisch war ich so kaputt, dass ich suizidale Gedanken hatte und mich auch selbst verletzte. Mein Hausarzt sagte zwar, ich sehe scheisse aus, war aber gar keine Hilfe für mich. Ich habe mich dann an die Schulpsychiaterin gewandt. Bei ihr fühlte ich mich nicht ernst genommen, folglich erzählte ich ihr auch nicht, wie akut meine Drogensucht war. Ich konnte mich nur auf mich selbst verlassen und so verordnete ich mir selbst einen Entzug.

Wie sah der aus? Und wie war das für dich?

Ich vermied Situationen, in denen ich in Kontakt mit Drogen hätte kommen können. Auf Kokain und Speed konnte ich erstaunlich gut verzichten, das heisst solange es eben nicht verfügbar war. Ich war aber auch nie richtig streng zu mir, was mir sehr half. Wenn ich trotzdem mal in Versuchung geriet, machte ich mir keine Vorwürfe deswegen. Beim Kiffen war es schon etwas schwieriger. Ich hatte so dermassen komische Träume, dass ich nach kurzer Zeit wieder anfang. Erst eine Studienreise half mir auch vom Gras loszukommen. Ich gebe zu, dass ich auch da probiert habe etwas aufzutreiben. Aber ich habe es nicht geschafft.

Und was wünschst du dir von der Gesellschaft? Wie könnte man suchtkranke Menschen unterstützen oder abholen?

Diese ganze Drogengeschichte muss entkriminalisiert werden. Ich meine damit nicht, dass Drogen jeglicher Art legal sein sollten. Aber Konsument*innen dürfen nicht als schwerkriminelle abgestempelt werden. Genau das hindert viele daran darüber zu sprechen oder sich professionelle Hilfe zu suchen. Stigmen, dass Drogenkonsument*innen charakter schwach sind, kriminell, unzuverlässig oder eklig auf welche Weise auch immer, sind so krass eingeebrannt in den Köpfen vieler Menschen. Ich finde das vor allem hinsichtlich des hohen Drogenkonsums in der Schweiz wahnsinnig. So viele Spuren von Kokain und andere harten Drogen wie man in unserem Abwasser findet können Techno-Heads und Junkies gar nicht zu sich nehmen. Das zeigt, dass es unzählige versteckte Konsument*innen, wie ich es war, geben muss. Und trotzdem sind Drogen immer noch ein Tabuthema.

Was würdest du Menschen raten, die in der Situation sind, in der du warst?

Lass es nicht so weit kommen. Das hört sich jetzt etwas kitschig an, aber geh das rechtzeitig an und sei ehrlich zu dir selbst! Hab keine Scham, über deine Sucht zu sprechen oder etwas dagegen zu tun. Mittlerweile gibt es diverse Anlaufstellen, bei denen man Unterstützung und Hilfe findet. Sei es der Drang nach dem nächsten Rausch, die Angst erwischt zu werden, das Stigma, das an einem haftet und so weiter: Es ist echt anstrengend mit der Zeit. Das Leben ist viel schöner, entspannter und einfacher ohne Abhängigkeit.

Das ist ein wirklich schöner letzter Satz. Ein grosses Dankeschön an dich für das tolle Gespräch und deine Offenheit.

FLOW – EIN POSITIVER RAUSCH?

Die völlige Vertiefung und das restlose Aufgehen in einer Tätigkeit wird als beglückendes Gefühl empfunden.

Von Michael Weber / Pelé

Der Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi (1934–2021) entwickelte die Flow-Theorie. Flow (englisch) bedeutet «fließen, rinnen, strömen». Die Grundlagen der Theorie stammen aus Beobachtungen in verschiedenen Lebensbereichen, unter anderem bei Chirurg*innen und Extremsportler*innen. Doch schon vorher war das Phänomen in der Spielwissenschaft bekannt. In den 1950er-Jahren forderte der Spieltheoretiker Hans Scheuerl in seinen Kriterien für das Wesen des Spiels das «Entrücktsein vom aktuellen Tagesgeschehen», das «völlige Aufgehen in der momentanen Tätigkeit» oder das «Verweilen in einem Zustand des glücklichen Unendlichkeitsgefühls». Dies umschreibt sehr treffend das Gefühl bei diesem positiven Rausch.

Flow in allen Lebensbereichen

Ein Flow kann in sämtlichen Lebensbereichen erlebt werden. Kinder, die beim Spielen völlig in die Spielwelt eintauchen und nicht nur Räuber und Poli spielen, sondern Räuber*innen und Polizist*innen sind. Sie vergessen die Aussenwelt, erleben die Zeit anders, da sie nur im Hier und Jetzt leben, und überhören die Rufe von Eltern oder Leitungspersonen. Wölfleiteiler*innen wissen, wie schwer es wird, das Spiel zu beenden, wenn die Wölfe gerade im Flow sind. Diese «Weltvergessenheit» kann sich genauso bei Wissenschaftler*innen, Techniker*innen, Tüftler- und Bastler*innen, Sportler*innen oder bei kreativen Tätigkeiteinstellen – eigentlich überall. Vielleicht kommt es dir bekannt vor, dass du am Abend nur noch kurz an etwas arbeiten wolltest und dann plötzlich merkst, dass es weit nach Mitternacht geworden ist.

Wie kommt man in einen Flow?

Ein besonders intensives Flow-Erlebnis wird erlebt, wenn man sich bis an die Grenzen der körperlichen und geistigen Fähigkeiten vorausgibt. Erklärt wird es damit, dass der*die Handelnde spürt, dass seine*ihre Leistungsfähigkeit ausreicht, auch sehr schwierige Aufgaben zu meistern. Dieser Umstand bewirkt eine besonders intensive Ausschüttung von Glückshormonen. Um bei einer Tätigkeit in den Zustand

des Flows zu kommen, muss man sich ihr völlig hingeben und sehr konzentriert sein. Sie darf aber nicht überfordern. Damit sich eine hohe Befriedigung, ein Glücksgefühl beim Ausführen, einstellt, muss die Tätigkeit herausfordern. Das Flow-Erlebnis wird entsprechend durch die beiden Faktoren Mindestanforderungen und Anforderungsgrenze beschränkt.

Flow für alle!

Mindestanforderungen und Anforderungsgrenze sind bei jedem Menschen und bei jeder Tätigkeit unterschiedlich anzusetzen. Je nach Fähigkeiten führen die gleichen Anforderungen zur Über- oder Unterforderung. Somit können alle Menschen den Flow-Zustand erleben. Im Laufe der Zeit verändern sich Fähigkeiten durch Erfahrung und Lernen. Entsprechend verändert sich auch, was für jede*n persönlich eine Überforderung beziehungsweise eine Unterforderung ist. Mihály Csíkszentmihályi bezeichnet Flow als «positive Sucht». Trotz der negativen Assoziationen von Sucht trifft diese Bezeichnung den Kern sehr gut. Wenn man es übertreibt, kann aber auch der Flow in körperlicher Überanstrengung enden oder schwerwiegende soziale Folgen haben. Ab und zu in diesen «Tunnel» einzutauchen, bewirkt ein positives und befriedigendes Rauscherlebnis, es ist dann aber gut, den «Tunnel» nach einer bestimmten Zeit wieder zu verlassen.

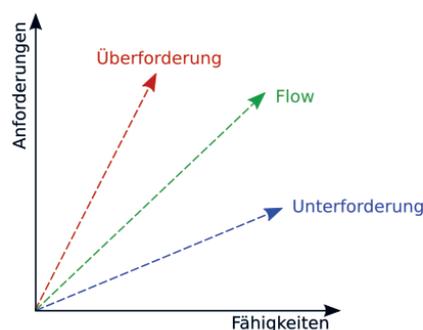


Diagramm zum Flow zwischen Über- und Unterforderung. Stress, Überforderung, Angst liegen über der [roten ... = Linie der Überforderung], Langeweile, Routine unter der [blauen ... = Linie der Unterforderung]. Dazwischen liegt der Bereich des Flows

RAUSCH UND PRÄVENTION

Der KOMPASS hat sich mit dem Präventionsverantwortlichen der PBS, Marc Geissmann / Gämschi, zu einem Gespräch über Rausch getroffen.

Von Michael Weber / Pelé

Gämschi umschreibt den Rausch so, dass er wie eine Spirale ist, die nach oben geht. «Du fängst mit etwas an, findest es spannend, du willst mehr, es wird schneller und du willst noch mehr. Sobald du nicht mehr anders kannst und die Substanz oder das Verhalten brauchst, wenn es also nicht mehr ohne geht, dann bist du in der Sucht. So richtig im Seich.» Bei der Sucht bestimmt der Rausch das Leben und das Umfeld und der Alltag leidet darunter. Im Gespräch machte mich Gämschi auf die spannende Ausstellung «Rausch, Extase, Rush» aufmerksam, die letztes Jahr im Historischen Museum Bern zu sehen war. Sie steht unter der Prämisse, dass es kein Leben ohne Rausch gebe. In den Unterlagen zur Ausstellung liest sich das so: «Wir alle kennen ihn, suchen ihn, fürchten ihn, verachten und lieben ihn.» Der Rausch ist ein menschliches Bedürfnis und eine Triebfeder der Gesellschaft. Es ist aber so, dass jeder Rausch das Potenzial von negativen Auswirkungen hat. Ganz grundsätzlich werden zwei Formen der Sucht unterschieden: stoffgebundene Sucht und Verhaltenssucht. Der Ablauf ist sehr ähnlich, auch die Auswirkungen. Nur die Problematiken ändern sich.

«Gesunder» Umgang mit dem Rausch

Das Ziel der Prävention ist es, einen «gesunden» Umgang mit dem Rausch zu haben. Viele Menschen gehen über die Grenzen hinaus und wissen, wie ihr Körper und sie persönlich darauf reagieren. So finden sie heraus, wie sie mit den verschiedenen Substanzen oder mit dem Verhalten umgehen können. Grundsätzlich ist es das Anliegen, zu informieren. Jeder Mensch soll entscheiden, aufgrund von Wissen, Fakten und fremden Erfahrungsberichten. Für Gämschi geht es um eine bewusste Entscheidung: «Ich will oder ich will nicht. Und ich muss dafür nicht alles selbst ausprobieren, was mir schaden kann.» Diese bewusste Entscheidung ist für junge Erwachsene aber gar nicht so einfach zu treffen. Die Entwicklung des Hirns, insbesondere des für komplexe Handlungsplanung verantwortlichen Bereichs, ist mit 18 Jahren noch nicht abgeschlossen. Darum können junge Erwachsene noch weniger gut weitreichende Folgen ab-

schätzen. Das Team Prävention thematisiert vor Ort, wie am PFF, wann zum Beispiel Alkohol trinken in Ordnung ist und wann es einfach keinen Sinn macht. Das ist nicht zuletzt eine Frage der Verantwortung, die man in der jeweiligen Situation trägt.

Rausch in der Pfadi?

Auch bei pfaditypischen Aktivitäten kann man in einen Rausch kommen: beim langen Wandern (man denke an den «Siech»), beim Sport oder bei Pionierbauten, Seilbahnen etc. Das ist für jede*n ein wenig etwas anderes. Grundsätzlich finden sich in der Pfadi auch jene, die immer mehr wollen. Ein bisschen schneller, ein bisschen höher, ein bisschen weiter. Dieses «Schneller, Weiter, Höher» in der Pfadi birgt Herausforderungen: «Wie viel Zeit investierst du in die Pfadi? Wird durch die Pfadi die Arbeit, die Schule und dein privates Umfeld vernachlässigt?» Je grösser ein Anlass wird, je aufwändiger eine Aktivität, desto höher werden die Erwartungen an ein nächstes Mal. «Mich nimmt wunder, wie das nächste Bundeslager aussehen mag», gibt Gämschi hier zu bedenken.

Und wenn es trotz allem zum Rausch kommt?

Kritisch ist es, wenn die berauschte Person oder das Umfeld ernsthaften Schaden nimmt oder zu nehmen droht. Dann kann man sich an die Pfadi-Helpline (0800 22 36 39) wenden, die Hilfe bietet. In der Situation kommt jeweils viel zusammen: Übermüdung, nervende Teilnehmer*innen, Stunk im Leitungsteam. Das vorrangige Ziel ist immer, das Lager möglichst gut zu Ende zu bringen. Danach kann indizierte Prävention stattfinden: Nach einem Vorfall wird geschaut, was passiert ist, und wie sich der Vorfall nicht wiederholt. Das geschieht dann, wenn jemand sagt, dass es passieren muss. Es ist sehr empfehlenswert, dafür eine externe Person beizuziehen. Es bleibt dabei, der Rausch ist eine Gratwanderung: Plötzlich kann es kippen, mit fatalen Folgen. Den Rausch zu beherrschen ist Wunschdenken und Selbsttäuschung.

BERAUSCHENDE ANISPI

Möchtest du dich lieber berauschen lassen
oder selbst in einen Rausch kommen?

Von Michael Weber / Pelé

DIE MELODIE DES WASSERS

Das Rauschen des Wassers inspiriert und beruhigt. Finden wir am Strand eine Meereschnecke, haben wir den Drang, diese an unser Ohr zu halten. Man sagt, man höre dann das Rauschen des Meeres. Eine sehr schöne Vorstellung, aber leider ist diese falsch. Das Rauschen, das wir in Muscheln hören, ist nicht das des Meeres. Wie sollen sich auch Geräusche in einem Hohlraum speichern? Wir hören in der Muschel die Geräusche der jeweiligen Umgebung. Diese können sich in der Meeresschnecke beziehungsweise der Muschel verstärken, und je nachdem, wo wir uns befinden, tönen sie sehr ähnlich wie das Rauschen des Meeres. Der Hohlkörper des Schneckenhauses wirkt wie eine Resonanzkammer und kann Geräusche verstärken. Diesen Effekt haben auch andere Hohlräume wie Gläser, Dosen oder das Schneckenhaus der Weinbergschnecke. Ist aber auch nicht schlecht, wenn wir das Rauschen des Meeres in einem leeren Konfiglas hören. Es braucht nur eine ausreichende Vorstellungskraft dafür. Mit dem folgenden Anispi können du und deine Pfadis wirklich das Rauschen des Wassers hören.

Anispi «Wasser hören»

Gedanke

Nimm dir Zeit und höre der Wassermusik des Baches zu. Es ist ein unendliches Konzert, welches die unterschiedlichsten Melodien spielt. Vieles nehmen wir als selbstverständlich hin, trotzdem lohnt es sich, es immer von neuem zu entdecken.

Text – Es war einmal ein Bach

Es war einmal ein Bach,
der machte grossen Krach.
Er rauschte, brauste, brodelte,
er johlte, jauchzte, jodelte
und rollte Steine auf dem Grunde
am Tag, zur Nacht, zu jeder Stunde.
So tanzte er dem Stausee zu
und ward verschluckt. Nun gab er Ruh.

Quelle: Franz Hohler, In: Renate Raecke (Hg.), *Von Meerjungfrauen, Kapitäninnen und fliegenden Fischen*, Boje Verlag, Köln 2012.

Das Bächlein

Das Wasser glitzert, perlt und tanzt,
vorbei an Unterholz, Gebüsch
und Weidenstöcken einst gepflanzt,
sie blüh'n, gleich zartem, weichem Plüsch.
Das Bächlein, kürzlich erst entsprang
der Quelle, unerfahren, jung,
geniesst der Freuden neuer Drang,
durch Schnellen zügellosem Sprung.
Die Bächlein, – Bäche, Fluss zum Strom,
zu End' ist Spiel und Übermut,
vereint und nicht mehr autonom,
ein letzter tosender Salut!
Zurück zum Meer und neu bereit
als Lebenswasser weltenweit.

Quelle: Max Weitnauer, *Der Hammer, Natur- und Gedankenlyrik mit Denkanstössen und Kurzgeschichten*, Fontana Edizione, Pregassona 2016.

Animation

Das Rauschen eines Baches kann mit einem Ast ganz einfach verstärkt werden. Ideal sind Tannenäste, es geht aber auch mit Ästen von Laubbäumen. Das eine Ende vom Ast wird ins Wasser getaucht, das andere ans Ohr gehalten, wobei die Holzfasern die Geräusche des Wassers weiterleiten. Der Ast kann an verschiedenen Orten ins Wasser gehalten werden, damit verändert sich auch das Rauschen. Ein perfektes Wasserkonzert!

Ausklang

Für zwei Minuten sind alle mucksmäuschenstill und lauschen aufmerksam den Umgebungsgläuschen. Was rauscht und was unterbricht das monotone Rauschen? Im Anschluss tauschen sich alle aus, was sie gehört haben und woran sie die Geräusche erinnert haben – wie das Rauschen des Meeres in der Muschel.

PRAKTIPP

Von Ivo Bühler / Tacker

GLÜCKSGEFÜHL BIS EUPHORIE

Der Mensch besitzt körpereigene Botenstoffe, die einen Rausch auslösen können. Pfadis haben ideale Voraussetzungen, diese zu aktivieren: Wir sind in der Natur, erleben Abenteuer in der Gruppe und berühren uns beim Spielen und Raufen. Mit passenden Aktivitäten können wir die Botenstoffe bewusst aktivieren und die Gruppe in einen natürlichen Rausch versetzen.

Dopamin – Glücksgefühle durch Erfolg und Belohnung

Das Glückshormon Dopamin wird bei der Aussicht auf eine Belohnung ausgeschüttet. Es ist sinnvoll, bei der Erklärung eines Spiels eine Belohnung in Aussicht zu stellen. Spiele ohne Verlierer*innen wie das von 1 bis 25 zählen in der Gruppe, lassen die Glücksgefühle bei allen sprudeln.

Stellt euch im Kreis auf. Versucht als Gruppe von 1 bis zur Anzahl der TN oder 25 durchzuzählen. Dabei sind folgende Regeln zu beachten.

- Keine Absprachen und keine Zeichen.
- Jede Zahl darf nur von einer Person gerufen werden.
- Wenn zwei oder mehrere Spieler*innen dieselbe Zahl sagen, beginnt das Spiel von vorne.

Ist das zu einfach? Dann erhöhe das zu erreichende Ziel oder führe die Regel ein, dass die Reihenfolge bei jedem neuen Versuch anders sein muss.

Motiviert eure Gruppe bei kleinen Erfolgen und feiert, wenn ihr es am Ende geschafft habt.

Serotonin – Zufriedenheit durch Anerkennung

Wenn du Anerkennung bekommst, wird Serotonin ausgeschüttet und du fühlst dich akzeptiert und wertgeschätzt.

In deinem Team kannst du das mit einer «warmen Dusche» erreichen. Wichtig ist, dass ihr bereits eine gemeinsame Zeit erlebt habt und du das Spiel behutsam anleitest.

- Bildet einen Kreis.
- Erkläre, wie wichtig es für alle ist, ehrliche Worte zu hören, die Freude machen und gut tun.

- Ein*e Freiwillige*r stellt sich in die Mitte des Kreises.
- Nun sind alle aufgefordert, gute Eigenschaften und Fähigkeiten der Person in der Mitte zu nennen. Wenn die Dusche «abebbt», darf die Person, die zuletzt etwas gesagt hat, in die Mitte gehen.

Oxytocin – Wohlbefinden durch Vertrauen und Geborgenheit

Das Wohlfühlhormon Oxytocin wird bei Berührungen und beim Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit ausgeschüttet. Zum Beispiel bei Spielen wie «Dampfer-im-Nebel».

- Es werden mehrere Gruppen von 5–6 Personen gebildet.
- Jedes Gruppenmitglied legt beide Hände auf die Schultern der Person, die vor ihm steht.
- Die hinterste Person wird nun zum*zur Kapitän*in, die vier davor zum Dampfschiff.
- Nun versuchen alle Kapitän*innen ihre Dampfschiffe heil und ohne Kollision über das Spielfeld oder durch einen Parcours zu steuern. Navigiert wird durch leichtes Klopfen auf die Schultern, das nach vorne weitergegeben wird. (Beide Schultern einmal klopfen «volle Kraft voraus», zweimal klopfen «alle Maschinen stoppen», links, rechts).

Endorphin – Euphorie gegen Schmerzen

Endorphine helfen dem Körper, Schmerzen zu überwinden. Ausgelöst werden sie durch Bewegung, Lachen oder angenehme Herausforderungen. Das «Whiskymixer-Spiel» vereint dies alles.

- Stellt euch im Kreis auf.
- Nun wird das Wort «Whiskymixer» im Uhrzeigersinn von einer Person zur nächsten laut gesagt.
- Mit dem Wort «Mexwechsel» kann die Richtung gewechselt werden und das Wort «Waxmaske» wird gegen den Uhrzeigersinn weitergegeben, bis jemand erneut mit «Mexwechsel» die Richtung wechselt.

Das ist ein ernstes Spiel! Wer lacht, egal ob an der Reihe oder nicht, muss einmal um die Gruppe laufen. Währendem das Spiel weitergeht.

FOKUS

Von Michael Weber / Pelé

PRÄSIDENTSTAGUNG

Am 14. März 2025 fand bereits zum vierten Mal die gemeinsame Präsidestagung der damp, Jungwacht Blauring Schweiz und des VKP statt. 65 Präsidestagungen fanden sich im RomeroHaus in Luzern ein, um Workshops zum Thema «Präses sein heute» zu besuchen. Bevor sich die Anwesenden aber in die vielfältigen Themen vertieften, diskutierte ein Podium, bestehend aus der Pfarreileiterin Livia Wey, dem Scharleiter Marco Steiger und dem Bischofsvikar / Vertreter des Jugendbischofs in der Deutschschweiz Hanspeter Wasmer über aktuelle Herausforderungen. Alle waren sich einig, dass der oder die Präses eine wichtige Rolle ist und die jungen Leiter*innen in den Scharen und Abteilungen unterstützen kann. Es zeigte sich aber auch die Herausforderung, wie Spiritualität und Glaube gelebt werden kann. Die Realität in den Scharen und Abteilungen ist so, dass nur ein Teil der Teilnehmer*innen katholisch ist, manchmal deutlich die Minderheit. Das Podium war sich einig, dass es wichtig ist, niederschwellige Angebote zu schaffen und die Freiwilligkeit zu betonen. Die christlichen Werte werden in der Jubla, in der Pfadi und bei den Minis gelebt, und das soll auch so benannt werden. Für die katholische Kirche, das betonten Livia Wey wie auch Hanspeter Wasmer, sind die Präsidestagungen Werbeträger*innen, aber nicht im Sinne einer Plakatsäule, sondern vielmehr im Sinne von Botschafter*innen, die durch ihr Handeln und ihre Persönlichkeit wirken. Einmal mehr wurde klar, Präsidestagungen haben eine vielfältige Scharnierfunktion. Und damit sie diese möglichst gut ausüben können, konnten die Anwesenden im Verlauf der weiteren Tagung drei Workshops besuchen. Die Pausen wurden zum regen Austausch genutzt und das Essen schmeckte köstlich. Die gemeinsame Präsidestagung hat sich auch 2025 bewährt und wir freuen uns schon auf die nächste spannende Ausgabe.

Zu folgenden Themen wurden Workshops angeboten:

- Freiwilligenarbeit im Wandel.
- Präses offen für alle: Umgang mit Geschlechtervielfalt und Sexismus im Jugendverband.
- Religionssoziologischer Blick: Säkularisierung – Fragmentierung – Individualisierung.
- Beziehungspflege als Präses: Es geht immer auch um mich als Person.
- Heute handeln für morgen. Nachhaltigkeit in der Jugendarbeit.
- Auftrittskompetenz durch Improtheater-Spiele.
- Die Macht der Vision: Warum tun wir was und wie?
- Mit Geschichten begeistern.
- Grenzen achten, Vertrauen schaffen: Ein Workshop zu Prävention, Nähe-Distanz und Machtmissbrauch.
- Andachten, Wortgottesfeiern und andere Besinnungsformen – die Minis im Einsatz!
- Wie kommuniziere ich erfolgreich im digitalen Raum?
- Erfolgreich mit jungen Menschen Projekte und Ideen verwirklichen.



SENSISZusammen ins
Gespräch kommen

Von Ivo Bühler / Tacker

SENSIS RAUSCH

Wie habt ihr es mit dem Berauschtsein? Was ist akzeptiert? Wie merkt ihr, dass ein Verhalten problematisch wird und wie reagiert ihr darauf? Oder findet ihr den Rausch auch ganz ohne Substanzen?

Wir laden dich und dein Leitungsteam ein, gemeinsam über verschiedene Rauschzustände nachzudenken, zu diskutieren und zu philosophieren. Ausgedruckt kannst du die acht Aussagen als Erweiterung für dein

SENSIS-Spiel verwenden.

Wir wünschen viel Spass und angeregte Diskussionen!

Alle Infos zu SENSIS sowie die Karten vergangener und dieser Ausgabe zum Ausdrucken findest du auf www.vkp.ch → KOMPASS → SENSIS.

Sofern man am Morgen wieder parat ist, spielt der Rausch am Abend keine Rolle.

Ich kenne das Gefühl des «Flows» aus eigener Erfahrung.

Wir schauen zueinander, wenn jemand berauscht ist.

Ich kann mich ohne Substanzen in ein Rauschgefühl versetzen.

Unsere Regeln bezüglich Suchtmittel sind klar und alle halten sich daran.

Wer nicht trinkt, gehört nicht dazu.

Bei uns ist niemand gefährdet, in eine negative Rausch-Spirale zu kommen.

Ohne Rausch machts nur halb so viel Spass.

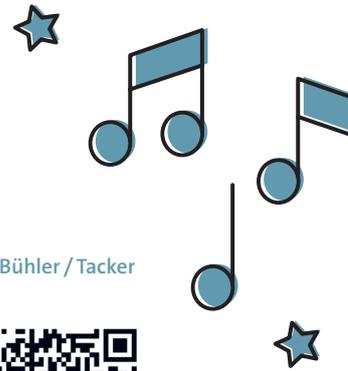
ZITAT

«Solidarität, das ist eine Droge, die high macht, andererseits auch abhängig.»

Fritz Teufel; 1943–2010, Berliner Kommunarde, politischer Aktivist, Autor und aktiver Teilnehmer der Studentenbewegung.

RAUSCH-PLAYLIST

Rausch und Musik sind oft verbunden: Einige Lieder verherrlichen Substanzen, andere mahnen ironisch, oder sie verarbeiten den Schmerz über den Verlust einer Person durch Drogen. Manchmal ist auch die Musik selbst wie ein Rausch.



Von Ivo Bühler / Tacker

Im Rausch der Musik

Es gibt Songs, die klingen ein bisschen wie ein rauschartiger Zustand. Sphärisch schwebend und nicht ganz klar. «Deep Blue Day» von Brian Eno, aus dem Film *Trainspotting*, «Shine on You Crazy Diamond» von Pink Floyd oder «All I Need» von Air sind solche Beispiele.

Musik die den Rausch erleben lässt

Wer zu Musik tanzt, kann sich, wie im Praktipp beschrieben, allein dadurch in einen Rauschzustand versetzen. Geeignete Songs sind beispielsweise «Happy» von Pharrell Williams, «Tanz um dein Leben» von Henning Wehland und LaBrass-Banda oder «Get Lucky» von Daft Punk. Auch Techno- und Elektro-Tracks laden mit ihren hypnotischen Wiederholungen zum «Tanzen in den Rausch» ein.

Rauschmittel in der Musik

Rauschmittel wurden wohl schon immer besungen. Die besungenen Substanzen spiegeln oft die Konsumtrends der jeweiligen Musikrichtung und Zeit wider. In der Seefahrerzeit ging es beispielsweise um Alkohol im Shanty «Drunken Sailor?» oder im irischen Volkslied «The Wild Rover». Ende der 1960er Jahre wurden psychoaktive Substanzen besungen. Ob die Beatles in «Lucie In The Sky With Diamonds» tatsächlich einen LSD-Trip besingen, ist umstritten. Eindeutiger ist dies bei «White Rabbit» von Jefferson Airplane. In den 70er- bis Anfang der 90er-Jahre wurde Heroin besungen.

Oft als nachdenkliche Songs, die den Verlust von Freunden thematisieren – zum Beispiel in «The Needle and the Damage Done» von Neil Young. Im Reggae geht es oft um Marihuana: «Legalize It» von Peter Tosh, «Easy Skanking» von Bob Marley oder «Because I Got High» von Afroman, das ironisch erzählt, wie das Leben eines notorischen Kiffers den Bach ab geht. Die elektronische Musik ab Ende der 80er-Jahre thematisiert in Bezug auf Rauschmittel vor allem synthetische Drogen und Kokain. Oft unreflektiert als Teil der Musikkultur wie in «XTC» von Riva Starr, aber auch kritisch wie in «La La Land» von Green Velvet (Somethin bout those little pills unreal the thrills they yield until they kill a million brain cells). Tragisch unkritisch ging Amy Winehouse mit ihrem Rausch um. In ihrem Welthit «Rehab» singt sie süffisant über ihre Verweigerung einer Suchttherapie. Fünf Jahre später starb sie 2011 an einer Alkoholvergiftung.



Flow, Natürlicher Rausch und Goldrausch

Auch über den Zustand des Flows gibt es viele interessante Lieder. «Flow» von Sade oder «In Flow» von Rich Batsford lassen dieses Gefühl erahnen. Der natürliche Rausch wird in «Natural High» von Bloodstone und auch von Vanessa Paradis als Gefühl des Verliebtseins besungen. Goldgräbersongs gibt es von Yello, Coldplay und Taylor Swift in unserer umfangreichen Rausch-Playlist.

Viel Spass beim Hören!

KOMPASS
2/2025, 86. Jahrgang
erscheint sechsmal jährlich
ISSN 1661-3996

Herausgeber
Verband Katholischer Pfadi VKP

Jahresabonnentment
Für aktive Pfadi CHF 32.–, sonst CHF 37.–
(Ausland CHF 35.–/40.–)
Das Abonnement ist nur auf Jahresende
schriftlich kündbar.
IBAN: CH47 0900 0000 6002 1832 5

Redaktion und Adressänderungen
Zeitschrift KOMPASS, VKP
St. Karliquai 12, 6004 Luzern
Tel. 041 266 05 00
e-mail: kompass@vkp.ch, www.vkp.ch

Gestaltung
icona basel
Angensteinerstrasse 38, 4052 Basel
Tel: 061 312 25 10
www.icona-basel.ch

Druck und Versand
Oberholzer AG

KOMPASS Equipe
Ivo Bühler, Oftringen;
Anna Faust, Luzern;
David Joller, Bern;
Michael Weber, Zofingen