



# Rausch und Risiko

Schwule Männer und  
ihre Drogen

Überreicht durch:

# Drogen kennt jeder;

und fast jeder hat schon  
mal Drogen genommen.

Sie können helfen, Stimmungen zu intensivieren und Dinge ganz anders wahrzunehmen. Wohl jeder hat mal den Wunsch, den Alltag hinter sich zu lassen, über das normalerweise Mögliche hinauszugehen, etwas ganz Besonderes zu erleben. In manchen Situationen und Umgebungen gehören Drogen auch „einfach dazu“, wenn man „dabei sein“ und „gut drauf“ sein will. Manchmal versuchen wir aber auch, uns mit Drogen von unseren Ängsten und Problemen abzulenken, unsere Schwächen zu überdecken und den Druck auszuhalten, der auf uns lastet.

In dieser Broschüre berichten neun schwule Männer von ihren Erfahrungen und Erlebnissen mit Drogen – mit synthetischen wie Heroin, Kokain, Ecstasy oder Speed, mit Medikamenten, aber auch mit „Alltagsdrogen“ wie Alkohol. Sicher findest du dich in der einen oder anderen Erzählung wieder, und vielleicht regt dich das an, über deinen eigenen Drogenkonsum nachzudenken: Warum nehme ich Drogen? Wie wirken sie bei mir, wie berühren und verändern sie mein (Er-)Leben? Habe ich die Droge oder hat die Droge mich im Griff? Und wie wirkt sich das alles auf meine Gesundheit aus?

Vielleicht willst du anders mit Drogen umgehen als bisher. Die Erfahrungen einiger Interviewpartner zeigen, dass das möglich ist. Wichtig ist vor allem, möglichst frühzeitig mit jemandem zu reden und gegebenenfalls Rat und Hilfe zu suchen. Im Anhang findest du Hinweise, an wen du dich wenden kannst, und Adressen. Um das aber gleich klarzustellen: Wir wollen niemanden „bekehren“ oder zum „Ausstieg“ bringen, sondern informieren. Denn „mündiger“, bewusster Drogenkonsum ist nur möglich, wenn man über sich selbst und die Drogen Bescheid weiß – also auch die Risiken kennt. Wir haben deshalb im Anhang auch die gebräuchlichsten Substanzen mit ihren Wirkungen und Nebenwirkungen aufgelistet; dort findest du auch Service- und Beratungsadressen.

Und nun wünschen wir dir eine anregende Lektüre!

P.S.: Die abgebildeten „Models“ sollen was fürs Auge bieten; es handelt sich nicht um die interviewten Männer...

**Ole** > Mann, ich war so glücklich. Andere probieren 1000 Männer aus, und bei mir klappt das gleich beim ersten Mal! War aber nicht so. Ich war vier Monate glücklich. Dann stellte sich heraus, dass mein Freund bi war. Und ich war total eifersüchtig. Am zweiten Weihnachtsfeiertag sagte er mir dann am Telefon, dass er jetzt wieder mit seiner Freundin zusammen sein will. Ich habe den Telefonhörer aufgeknallt und bin voll abgestürzt. Mit ihm hatte ja mein schwules Leben richtig angefangen. Das Coming-out bei meinen Eltern, die erste Beziehung, der erste Sex. Ich strauchelte durch die Wohnung und war wie umnebelt. In den ersten Wochen habe ich mir erst mal die Kante gegeben. Das ging dann so weit, dass ich mir freitags billigen Schnaps kaufte, um meine Gefühle zu betäuben. Ich wollte das alles nicht wahrhaben. Sonntags war ich dann so voll, dass ich Montag nicht zur Schule konnte. Der Alkohol wurde mein neuer Freund. Meine Eltern waren völlig ratlos; mein Vater meinte aber: „Das Problem kannst du heute wegtrinken, aber am nächsten Morgen schwimmt es wieder oben!“

Irgendwann war alles vorbei. Noch einen Schluck und dann den Korken rauf! Die letzte Flasche habe ich aufgehoben. Mir war klar: „Das war es jetzt!“ Die Trauer hatte ich überwunden. Ich hatte wieder Lust auf das Leben.

**Drogen können über (den ersten) Schmerz hinweghelfen. Sie betäuben, lenken uns ab und lassen uns vergessen. So auch bei Ole. Doch wer dauerhaft Gefühle wie Angst, Trauer oder Selbstzweifel mit Drogen „zuballert“, ist in Gefahr, abhängig zu werden. Ole hat's allein geschafft, da wieder herauszukommen. Er hatte jemanden, der seinen Alkoholkonsum nicht einfach „übersehen“ hat: Seine Eltern haben ihn gewarnt, ihn aber nicht unter Druck gesetzt.**

Ole ist 19 und leistet gerade seinen Zivildienst in einer Großstadt ab. Nach der Trennung von seinem ersten Freund betäubte er sich mit Alkohol.



# Ole

Ich wollte das alles  
nicht wahrhaben

**Ronald** > Mit 17 merkte ich, dass ich schwul bin. Ich war ziemlich verzweifelt, konnte nicht damit umgehen. Da habe ich zu Alkohol gegriffen, um dieses Gefühl zu verdrängen. Oft habe ich zu Hause getrunken, was meine Isolation nur noch verstärkt hat. Bier, Apfelkorn, Obstler - mein Motto war: „Es wird nichts verschenkt!“ Das ging sogar mal bis zum Filmriss.

Mit 23 machte ich meine ersten sexuellen Erfahrungen. Alkohol war auch mit im Spiel. Der lange entbehrte Sex, die Nähe, Berührungen und der Alkohol - ich war irgendwie völlig „high“ und durcheinander und hatte das Gefühl, dass es eigentlich egal ist, ob ich Safer Sex oder Unsafe Sex mache. Ich lebte zwischen zwei Extremen. Einmal die Sehnsucht, für mich zu bleiben, keinen an mich heran zu lassen. Andererseits der große Wunsch nach vollkommener Hingabe, mich fallen zu lassen, bis hin zur Selbstzerstörung...

#### Führerschein adé...

**Ronald** > Der krassste Einschnitt war der Führerscheinentzug. Nach einer Grillparty, auf der ich alles durcheinander getrunken habe, bin ich ins Auto gestiegen und wollte noch in die schwule Szene. Gegen zwei Uhr wurde ich in der Stadt mit 90 Sachen erwischt. Die Streife hat mich gefragt, ob ich etwas getrunken habe. Ich bin dann zur Blutabnahme und habe denen gesagt: „Das kann ja alles nicht wahr sein. Ich fühle mich doch noch total vernünftig.“ Na ja, der Führerschein war weg... Um die Sache auf die Spitze zu treiben, bin ich hinterher mit einem Taxi zur nächsten Tankstelle, hab mir 'ne Flasche Whisky gekauft und bin zurück zur Polizei. Da hab ich mich dann vor die Tür gesetzt und bin am nächsten Morgen in der Ausnüchterungszelle aufgewacht. Zwei Tage fehlte ich auf der Arbeit, bevor das „reale Leben“ weiterging. Diesen Schock nahm ich zum Anlass, mich gegenüber >

Ronald, 31, arbeitet im Büro. In der Zeit seines Coming-out hat er angefangen zu trinken.

# Ronald

## Trinken um zu verdrängen

meinem Vater zu outen: „Ich habe meine Führerschein verlorren! Ich bin schwul! Und ich habe ein Alkoholproblem!“ Der Damm war gebrochen. Ich konnte das alles nicht mehr zurückhalten.

**Gar nicht so leicht, sich sein Drogenproblem einzugestehen. Aber der erste Schritt, bevor man sein Verhalten ändert. Der zweite Schritt ist, sich kompetenten Rat und Hilfe zu suchen.**

### **Ich will trocken bleiben!**

**Ronald** > Ich hab versucht, mit dem Trinken aufzuhören, doch es hat nicht geklappt. Die Einschlüge und Abstürze nahmen zu, die Abstände dazwischen wurden immer kleiner. Gab es früher noch die Möglichkeit, so zwei, drei Wochen auf einem hohen Niveau „normal“ zu trinken, hatte ich dann alle zwei Wochen einen völligen Einbruch. Das führte schließlich in die finanzielle und berufliche Katastrophe. Irgendwann bin ich zur Krankenkasse, zu meinem Chef und zu einem Psychologen und habe allen die Wahrheit gesagt. Schließlich hatte ich zu oft schon morgens um sechs Uhr im betrunkenen Zustand aus einer Telefonzelle angerufen und meinen Kollegen gesagt, dass ich krank sei. Damit sollte jetzt Schluss sein.

Der Psychologe hat mich in meinem Entschluss unterstützt, abstinent leben zu wollen. Es gab keine Alternative mehr. In einem Schwulenzentrum habe ich dann zum ersten Mal in nüchternem Zustand Schwule kennen gelernt. Mir wurde klar, dass ich lange Zeit die schwule Seite an mir als größte Schwäche erlebt habe. Nun konnte ich endlich darüber reden und mir eine neue Welt aufbauen. Seitdem besuche ich eine Gesprächsgruppe von schwulen Alkoholikern. Das hilft mir, trocken zu bleiben. Heute, nach vier Jahren, kann ich mir kein anderes mehr Leben vorstellen.

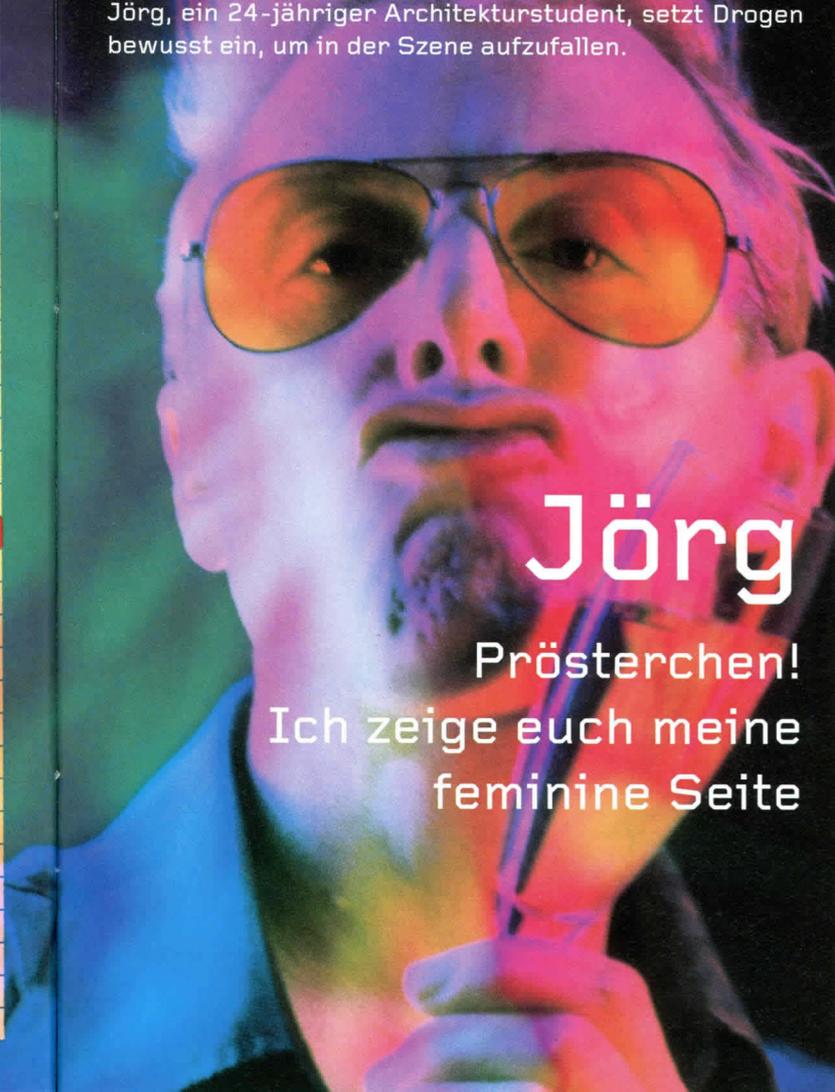


**Jörg** > Als ich noch im Coming-out war, konnte ich überhaupt nicht tanzen, ohne was getrunken zu haben. Ich war viel zu verklemmt. Heute dagegen geht es mir super gut, wenn ich Samstagnacht in der schwulen Disco mit dem Sektglas in der Hand die Freitreppe runterlaufe - „Prösterchen“ und „Stößgen“. Die Leute sollen mich sehen. Ich provoziere sie, weil sie alle immer so auf „cool“ und „maskulin“ machen. Ich zeige meine feminine Seite. Mein bester Freund, der wesentlich männlicher als ich ist, sagt oft zu mir: „Jörg, heute Abend trinkst du aber mal ein Becks und keinen Prosecco.“ Becks zu trinken ist für die meisten ein Zeichen von Männlichkeit. Becks ist männlich! Und Prosecco ist weiblich, ganz klar. Dabei macht mich Prosecco so spritzig und witzig, während ich das Bier in wenigen Minuten hinunterkippe. Und dabei die Flasche immer zu weit oben halte. Auf Brusthöhe eben.

#### Sich treiben lassen

**Jörg** > Ich hatte erst mit 22 mein Coming-out. Dann ging's endlich los. Jetzt wollte ich durchstarten und schwul leben. Ich bin in die Szene getaucht. Cafés, Diskotheken, Sexkinos und Darkrooms. Natürlich trank ich immer was, bevor ich ausging. Schließlich war ich innerlich noch ziemlich verkrampt. Ich suchte anonymen Sex, aber auch Wärme und Geborgenheit. Nur fühlte ich mich nach dem Darkroomsex oft so leer. „Das war es also jetzt! Dafür hast du drei Stunden herumgestanden, schläfst nur fünf Stunden und musst morgen früh wieder ins Büro.“ Und der ganze Alkohol dazu. Vier Flaschen Becks mindestens. Andererseits konnte ich mal den Verstand abschalten. Der Alkohol hat mich eingestimmt und enthemmt. Es hat mich fasziniert, wie viele Männer es gibt, die alle Sex wollen. Mit Alkohol konnte ich auch mit Männern Sex machen, die nicht die schönsten waren. Heute habe ich schon ziemliche Bedenken wegen der Drogen. Dass >

Jörg, ein 24-jähriger Architekturstudent, setzt Drogen bewusst ein, um in der Szene aufzufallen.



# Jörg

Prösterchen!

Ich zeige euch meine  
feminine Seite

ich so richtig auf den Geschmack komme, weil ich nichts verpassen will. Weil es so schön ist, sich zu berauschen. Das Problem ist nur: Wenn man nicht mehr „nein“ sagt, dann sagt man automatisch „ja“.

Viele schwule Männer sind auf der Suche nach Nähe, nach Gefühl. Und das funktioniert in der Szene meistens über Sex. Also versucht man, gut gelaunt, attraktiv und sicher zu wirken. Unsicherheiten überwinden, den Verstand abschalten, sich der Lust hingeben - zu trinken ist da ganz normal. Das fällt besonders dem auf, der nüchtern bleiben will...



**Wolf** > Ich habe gesehen, dass Drogen alles kaputtgehen kann. Mein Vater hat viel getrunken und wurde dann immer aggressiv, das reichte mir. Ich fahre oft mit dem Auto in die Szene, weil für mich dann nach ein, zwei Bierern Schluss ist. Mir ist Kontrolle sehr wichtig. Natürlich habe ich auch schon Drogen ausprobiert. Beim Sex hat mir einer Poppers unter die Nase gehalten. Und ich habe gleich zu viel geschnuppert. Alles fing sich zu drehen an. Ich hatte ein fettes Kreislaufproblem. Der Typ war total nett und brachte mich an die Bar, wo wir Cola tranken. Seitdem war mir klar: Poppers macht mich nicht an. Außerdem will ich Sex klar erleben. Wenn ich zu viel trinke, kriege ich auch keinen mehr hoch. Ich sehe oft Typen, die sind völlig zugezogen mit Drogen. Die haben 1000 kleine Lichter in den Augen und schweben auf Wolke sieben. Die sind für mich tabu. Leute, die Drogen nehmen, sind so lange okay, wie sie eine bestimmte Grenze beachten. Wenn ich merke, ein Typ kriegt gar nicht mehr mit, ob ich bei ihm bin oder nicht, höre ich auf.

Wenn jemand lallt, schwankt oder sexuell völlig beliebig wird, hört bei vielen die Lust auf. Und viele finden es so wie Wolf sehr unangenehm, wie ein Betrunkener zu wirken. Trotzdem ist das Thema „Sucht“ den meisten nicht fremd...

### Ich kann nicht genug kriegen

**Wolf** > Sucht ist für mich, wenn man etwas automatisch macht, ohne nachzudenken. Dieser Zwang, drei-, viermal die Woche in den Darkroom zu rennen, um einen Quicky zu machen, ist bei mir schon extrem. Meine Trefferquote im Darkroom liegt bei 90%. Auf die letzten anderthalb Jahre gerechnet, kommt da schon was raus. Ich wollte immer die schnelle Nummer, und ich hatte sie. Es war geil, Sex zu haben. Aber irgendwann flacht das ab. Dann hast du die Nase voll, und es ist genauso langweilig, wie alleine zu Hause >

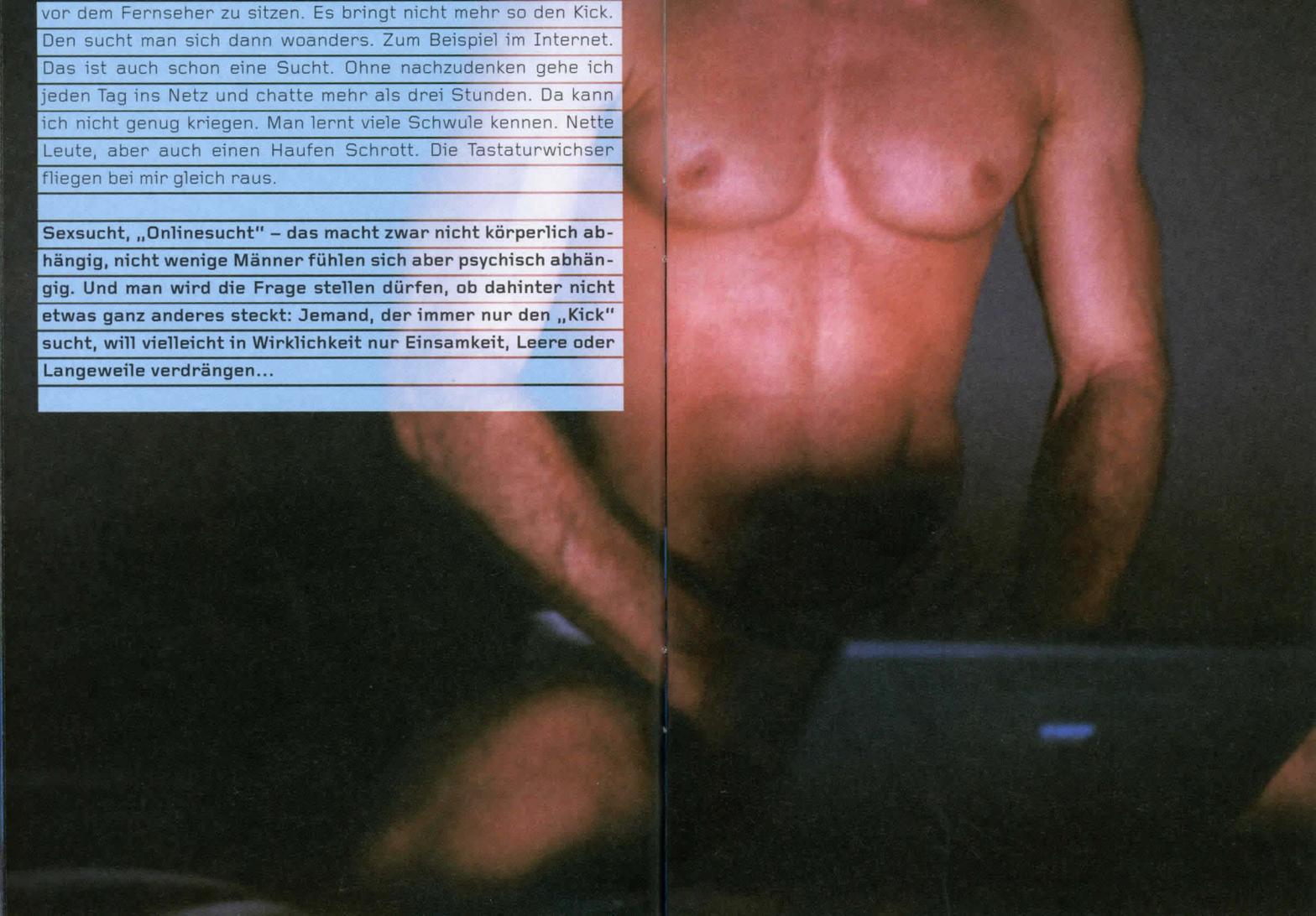
Wolf, 35, arbeitet als Autoteileverkäufer. Wenn er abends in den Kneipen unterwegs ist, trinkt er wenig Alkohol.

# Wolf

Die Typen auf Wolke sieben  
sind für mich tabu!

vor dem Fernseher zu sitzen. Es bringt nicht mehr so den Kick. Den sucht man sich dann woanders. Zum Beispiel im Internet. Das ist auch schon eine Sucht. Ohne nachzudenken gehe ich jeden Tag ins Netz und chatte mehr als drei Stunden. Da kann ich nicht genug kriegen. Man lernt viele Schwule kennen. Nette Leute, aber auch einen Haufen Schrott. Die Tastaturwischer fliegen bei mir gleich raus.

**Sexsucht, „Onlinesucht“ – das macht zwar nicht körperlich abhängig, nicht wenige Männer fühlen sich aber psychisch abhängig. Und man wird die Frage stellen dürfen, ob dahinter nicht etwas ganz anderes steckt: Jemand, der immer nur den „Kick“ sucht, will vielleicht in Wirklichkeit nur Einsamkeit, Leere oder Langeweile verdrängen...**



**Alexander** > Mit 14 Jahren > für mich schon normal, vor der Schule Weißbier zu trinken, Betäubungstabletten zu nehmen oder zu kiffen. Damals fühlte ich mich als Exot. Bloß nicht normal sein. Als ich mit der Lehre begann, kamen Appetitzügler dazu. Eigentlich habe ich immer mit allem experimentiert, was mir in die Finger kam. Ich wollte das Zeug finden, das am meisten kickte. Als ich dann mit 16 angefangen habe, Speed zu nehmen, ging das schon früh um acht Uhr los. Irgendwann hörte ich Stimmen und hatte paranoide Phasen. Obwohl die Augen zu waren, liefen ständig Bilder ab. Wenn man längere Zeit immer dieselben Drogen nimmt, passiert das. Ganz schlimm, unbeschreiblich unangenehm. Ich wollte weg.

### Flitterwochen mit H.

**Alexander** > Ich wollte dann Heroin kennen lernen, weil ich auf einer Reise nach Marokko Mohntee getrunken hatte und seitdem glaubte, dass Heroin die Droge meines Lebens ist. Ich habe meine Wohnung an ein Junkiepärchen untervermietet; der Deal war, dass die mich mit Heroin versorgen. Als das Heroin kam, fühlte ich mich wie in den Flitterwochen. Honeymoon. Totale Erleichterung. Die ganze Spannung und die Unruhe waren weg. Heroin machte warm, verbreitete Frieden und deckte alles ab, was unbefriedigt war. Meine nicht so schöne Partnerschaft, der Dreck in der Wohnung, all das trat in den Hintergrund. Mit Heroin habe ich meine Minderwertigkeitsgefühle, meine Unzulänglichkeiten und meine Unsicherheit nicht gespürt. Ich brauchte mich nicht länger mit dem Leben und der Wirklichkeit auseinander setzen. Heroin wurde mein Freund, mein Partner. Ich schwebte auf einer Wolke und hatte endlich das Gefühl, mein Leben zu leben. Die Droge war die Antwort auf alle Fragen. Aber irgendwann ging das Besondere weg, Heroin wurde Alltag. Ich war zwar noch nicht körperlich abhängig, aber psychisch schon längst. >

Alexander, 35, kommt aus einer Kneipiersfamilie, in der es nicht nur im Schankraum Alkohol gab. Heute lebt der gelernte Florist abstinent.

# Alexander

Bloß nicht normal sein...

### „Das ist ein Turkey“

**Alexander** > Zuerst hab ich das Heroin durch die Nase gezogen. Schließlich wollte ich nicht wie die Fixer enden. Ich fühlte mich gesundheitlich auch ziemlich lange fit. Dann gab es manchmal ein Zittern oder leichte Kopfschmerzen, oder ich schlief schlecht. Als ich mit einer Freundin darüber redete, sagte die zu mir: „Das ist ein Turkey!“ Nach und nach musste ich die Dosis erhöhen und bin immer mehr in eine andere Welt gedriftet. Ich zog mich immer mehr zurück, hatte die Nase voll von Enttäuschungen und der Unehhrlichkeit, die ich in meiner Familie schon früh kennen gelernt hatte. Auf niemanden war Verlass. Heroin schuf mir meine kleine Welt mit eigenen Gesetzen und Regeln, in der ich mich zu Hause fühlte. Ich hatte auch meine Freunde aufgrund des gemeinsamen Drogengebrauchs. Das schweißt schon zusammen.

**Der Körper stellt sich schnell auf Drogen ein. Wird die „Zufuhr“ unterbrochen, reagiert er mit Entzugssymptomen: Zittern, Kopfschmerzen, Herzrasen und Schwindelgefühle sind ein deutliches Warnsignal. Spätestens jetzt sollte man aktiv werden: Beratung und ärztliche Betreuung können das weitere Abrutschen in den Drogenkreislauf verhindern.**

### Ich nahm Drogen, um am normalen Leben teilzunehmen

**Alexander** > Es ist mir längere Zeit gelungen, mit Tabletten, Alkohol, Kiffen und dem Heroin alles am Laufen zu halten und gleichzeitig in einem Dauerjum zu bleiben. Nach ein paar Jahren kippte das alles um. Ich fing an, Heroin zu spritzen, weil ich mehr von dem Stoff brauchte. Um das zu finanzieren, hab ich Kaschmirpull-over und Parfüms geklaut und verkauft. Dann begann ich, mit Drogen zu dealen, und konnte mir manchmal sogar Kokain leisten, um das Ganze noch zu toppen. Andererseits nahm ich auch starke Schlaf- und Beruhigungstabletten, Rohypnol zum Beispiel, >

womit ich mich knapp an die Betäubungsgrenze dosierte. Früher hatte ich Drogen genommen, um nicht normal zu sein, und jetzt brauchte ich sie, um überhaupt noch am normalen Leben teilzunehmen. Das hatte sich völlig verkehrt. Ich war permanent in einem vergifteten Zustand. Und dann kam der Einbruch. Die Bullen haben mich bei einer Übergabe erwischt und mir wirklich alle Drogen weggenommen. Ich hatte gar nichts mehr: kein Geld, keine Drogen, keine Kunden. Pro Tag brauchte ich ein halbes Gramm Heroin, dazu Tabletten und Alkohol, um die Wirkung des Heroins noch zu verstärken. Wovon sollte ich das jetzt bezahlen?

### Mir reicht's jetzt

**Alexander** > Auf meiner Arbeit gab es Ärger, an meiner Wohnungstür klingelte die Polizei. Ich war völlig heruntergekommen. Nichts ging mehr. Also beschloss ich, mich umzubringen. Ich habe eine erstaunliche Menge Tabletten und Heroin in mich hineingekippt. Mit der Menge hätte man fünf Leute töten können. Mich nicht. Ich lag gelähmt in meiner Wohnung. Die Feuerwehr kam, die Kripo kam, und ich landete im Haftkrankenhaus. Dort fragte mich ein Typ von der Drogenberatungsstelle, ob ich eine Therapie machen möchte. Ich sagte ja, ohne mir was dabei zu denken. Was hätte ich auch sonst machen sollen.

### Clean bleiben?

**Alexander** > Ich war zweieinhalb Jahre ununterbrochen clean. Dann hab ich jemanden im Krankenhaus besucht, und als ich auf die Toilette musste, sehe ich auf dem Boden ein Päckchen Kokain. Ich hatte echt nichts Besseres zu tun, als das Päckchen zu nehmen, Klodeckel zu, Scheckkarte raus, zerhacken, Geldschein rollen und rein damit. Und dann kam die Frage: „Soll ich jetzt noch mal eine große Runde drehen?“ Ich habe aber entschieden, dass es mir reicht. Dass ich in meinem Leben genug Runden gedreht >

und davon genug hatte. Ich wusste, dass sich meine Lebensqualität damals schon wesentlich verbessert hatte, innerlich und äußerlich. Mein Weg war klar. Ich wollte selbst mein bester Freund werden. Seit mehr als drei Jahren bin ich nun ununterbrochen clean. Mein Leben hat sich verändert. Viele Dinge, die ich früher vernachlässigt habe, wie zum Beispiel Sexualität, Beziehungen oder Ernährung, haben einen großen Stellenwert bekommen. Ich beginne langsam, etliche Erfahrungen nachzuholen. Das kann auch schmerzhaft sein, und teilweise erlebe ich mich als sehr unerfahren. Aber das bin ich eben.

Nach Entzug und Therapie kommen häufig Gefühle hoch, die man bisher vermieden hat, und man macht ganz neue Erfahrungen mit sich selbst und anderen. Das ist nicht immer leicht, aber zum Glück gibt's Menschen – zum Beispiel in Selbsthilfegruppen –, mit denen man darüber reden kann und die einen in schwierigen Situationen auffangen können.



**Franz** > In einer alten orientalischen Sauna in Wien habe ich Poppers kennen gelernt. Wunderschön! Ein älterer Typ hielt's mir unter die Nase, und ich dachte mir, ich probiere das mal. Es kann ja nicht schaden. Ich hätte nie gedacht, dass mich das Zeug so geil macht. Der Typ konnte seinen Schwanz gar nicht schnell genug reinkriegen. Ich war auf den Geschmack gekommen. Seitdem habe ich fast immer Poppers beim Sex benutzt. Ich merkte nur bald, dass ich das Zeug falsch einsetzte. Poppers hat einen kurzen Effekt, so dass man es sehr gezielt auf den Orgasmus hin einsetzen sollte. Ich aber war immer viel zu gierig und habe schon zum Vorspiel geschnüffelt. Am Ende hat es dann nicht mehr so gewirkt. Poppers enthemmt mich gewaltig. Erst mal legt es mich sexuell lahm. Aber dann Schaukelt sich das kräftig hoch. Interessant ist, dass sich dabei mein Sexpartner für mich in ein Sexobjekt verwandelt. Irgend etwas reißt da für einen kurzen Moment, als wenn eine Welle von sexuellen Hormonen und Trieben alles andere überschwappt. Ich spüre dann, dass Ficken und Sexualität etwas sehr Archaisches haben. Für einen kurzen Augenblick kommt dann das Tier durch. Der Typ wollte unbedingt, dass ich komme. Ich glaube, so laut habe ich noch nie krakeelt in der Sauna.

#### Endlich Spaß haben

**Franz** > Speed, Ecstasy und Haschisch habe ich durch meinen Freund Ulli kennen gelernt. Auf Speed konnte ich mich ständig mit Leuten unterhalten und Smalltalk machen, was ich vorher nie gemacht habe. Das hat mich wahnsinnig fasziniert. Ich war wie ausgewechselt. Früher war ich doch immer der Eckensteher, die Tapete, die keiner anspricht. Mensch, wenn ich überlege, wie ich normalerweise durch die Sauna geschlichen bin und dann plötzlich auf Speed laut trällernd durch die Gänge piff. Die müssen auch gedacht haben: „Der hat nun völlig einen Knall!“ Außerdem >



# Franz

## Wunderschön enthemmt

Franz ist 40 Jahre alt und seit einigen Monaten arbeitslos. Wie Jörg und Alexander hat er Erfahrungen nicht nur mit den schönen, sondern auch den weniger schönen Seiten von Drogen gemacht. Am Anfang hat er vor allem die enthemmende Wirkung genossen.

habe ich gemerkt, dass man mit Speed sein Gewicht regulieren kann. Das war für mich enorm wichtig. Schließlich habe ich mal 110 Kilo gewogen. Während meines Coming-out habe ich dann zwar massiv abgenommen, aber trotzdem blieb immer die Panik, wieder fett zu werden. Und dann hat Speed bei mir noch die gleiche Wirkung wie Viagra. Ich hatte ständig einen stehen. Plötzlich hatte ich keine Minderwertigkeitsgefühle mehr - schließlich habe ich ja nicht den größten Schwanz unter der Sonne.

**Ausgehen, Leute anquatschen, Spaß haben, sich selbst attraktiver finden und spannenden Sex erleben können – wer wünscht sich das nicht? Oft ist das aber nicht gerade einfach in der Szene, und wenn es nur noch mit „kleinen Helferchen“ geht, kann es gefährlich werden...**

### Tempo-Stress

**Franz** > Zuerst dachte ich: „Oh, jetzt kann ich fressen was ich will, und dann nehme ich eine Woche Speed, und dann ist die Sache erledigt.“ Das Problem bei Amphetaminen ist nur, dass die den Körper aussaugen – das merkst du gar nicht. Wenn ich das Zeug durch die Nase gezogen habe, spürte ich weder Durst noch Hunger, sondern war umtriebig bis zum Geht-nicht-mehr. Ich konnte nicht mehr schlafen, und morgens, wenn ich völlig erschöpft war, schob ich noch was nach, damit die Erschöpfung weggeht. Ich hab zu spät gemerkt, wie sehr mein Körper ausgepowert war. Das Tempo meines Lebens stellte sich als eine totale Überforderung heraus. Rasend schnell kippte die Euphorie um zu dem Punkt, wo der Körper „Stopp“ sagt. Da hätte ich das Zeug kiloweise in mich reinschaufeln müssen, es hätte nicht mehr geholfen. Ich fühlte mich tagelang wie gerädert. Schließlich muss sich der Körper langsam erholen, und die Stoffe müssen sich abbauen. Aber dann geht eine Arbeitswoche los. Es ist Mon-

tag, und du fühlst dich wie ausgekotzt. Dann hast du nur eines im Kopf, nachschieben! Ich habe meinen Körper über eine Woche oder 14 Tage regelrecht ausgepumpt. Der war dann so leer, dass das in totale Fressattacken umschlug. Ich habe alles in mich hineingestopft. Abnehmen und Zunehmen, das ging nach dem Jo-Jo-Prinzip. Speed hat mir also letztendlich nicht geholfen. Meine Gewichtsprobleme haben einfach mit meiner Lebensform zu tun. Das ist mir später klar geworden.

### Abhängen, Ärger, Angstattacken

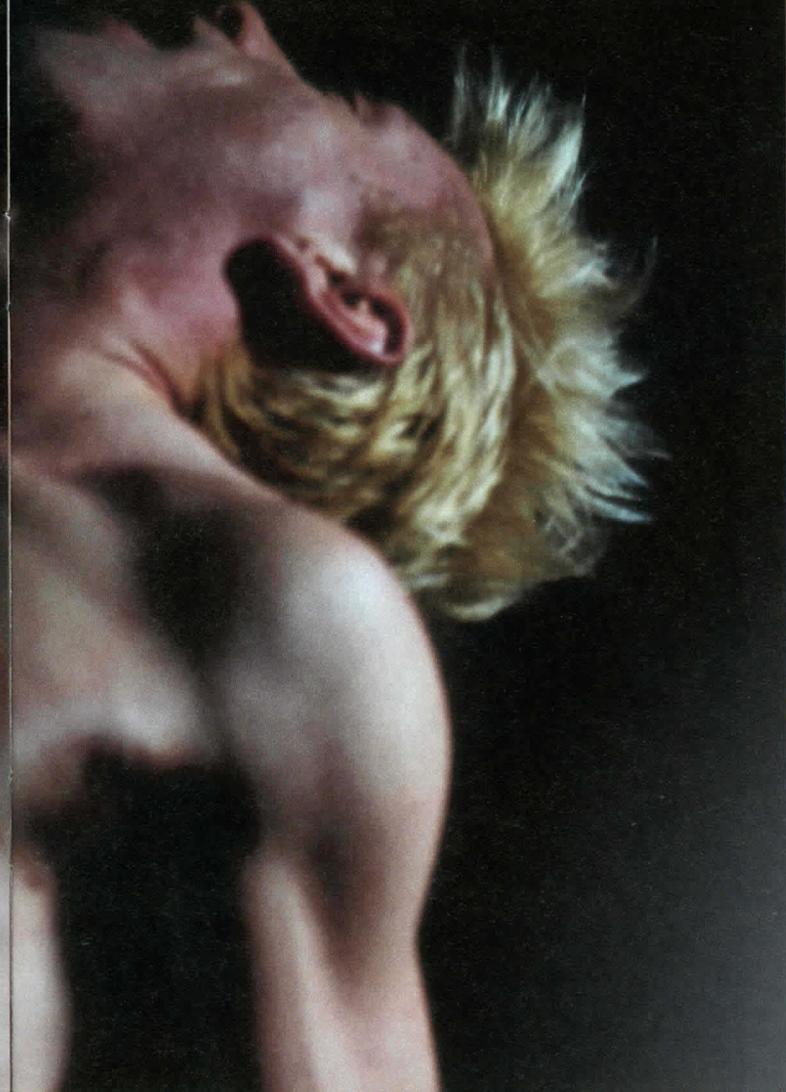
**Franz** > Irgendwann wurde das Speed schlechter. Brauchte ich vorher ein Gramm die Woche, waren's jetzt vier. Das ist mir aber zu teuer geworden. Also begann ich zu kiffen. Bald habe ich so viel gekiffert, dass ich die Wirkung gar nicht mehr gemerkt habe. Ich war in einem Dauerjum, und mir war alles egal. Der Körper speichert die Stoffe, so dass das noch Tage nachwirkt. Ich glaube, dass das Kiffen eine Ursache dafür ist, dass ich seit längerer Zeit nur noch abhänge. Stell dir vor, am frühen Nachmittag sehe ich schon fern, und das jeden Tag. Da wäre ich doch früher verrückt geworden. Ich hänge vor dem Kasten wie eine debile, fette Oma.

Ich kam dann in eine Fahrscheinkontrolle, als ich mal wieder total auf Speed war. Da bin ich aus dem fahrenden Zug gesprungen. Für mich war der Punkt erreicht, wo ich überhaupt keinen Ärger mehr verkraftet hätte. Ich habe völlig reflexartig gehandelt, total untypisch für mich. Ich knallte auf den Bahnsteig und bin Sekunden später völlig benommen aufgestanden. Irgend jemand reichte mir ein Taschentuch, um das Blut zu stillen. So bin ich nach Hause gegangen. In diesem Moment spürte ich, dass alles durch Speed kam. Diese Spannung, Panik und Hysterie. Ecstasy und Speed suggerierten mir immer: „Ich habe die Kontrolle.“ >

Jetzt wusste ich: „Ich habe die Kontrolle schon längst verloren!“ Als ich dann auch noch meinen Job verlor, hatte ich das Gefühl, mich unaufhörlich dem Tod anzunähern. Ich bin früh kurz aufgestanden, habe mein Bett gemacht, um mich Minuten später schon wieder hinzulegen. Ich grübelte, unterbrochen von Panikattacken und Herzrasen. „Was machst du eigentlich hier? Warum gehst du nicht zur Uni? Warum arbeitest du nicht?“ Ich holte mir vom Arzt ein Aufputzmittel, Seroxat. Aber das ist auch nur Ersatz. Nur Flucht vor dem Leben. Das habe ich jetzt begriffen. Wenn ich morgens mein Bein aus dem Bett hebe und denke: „Oh Gott, was für ein Scheiß-Tag“, dann muss ich da durch. Vor diesem klaren Kopf habe ich mich immer gefürchtet. Im Augenblick nehme ich keine Drogen und sitze in der Realität. Es ist so schwer, alles auszuhalten. Ich muss endlich lernen, mich so zu akzeptieren, wie ich wirklich bin. Im Moment kann ich überhaupt nicht mit Drogen umgehen.

### **Drogen dürfen nie wieder mein Leben bestimmen**

**Franz** > Ich würde gerne Speed und Hasch nehmen, wenn ich Sex will. Das war einfach so geil. Bisher haben mir die Drogen geholfen, mir diese Freiheit zu nehmen. Aber vielleicht kann ich das auch ohne. Drogen dürfen nie wieder mein Leben so bestimmen. Im Moment kann ich Hasch und Speed nicht steuern, sondern die steuern mich. Trotzdem werde ich auf keinem Plakat zu sehen sein, wo draufsteht: „Keine Macht den Drogen“. Wenn ich aber mitkriege, wie sich andere entwickeln, sich etwas vornehmen und das durchziehen, ohne Drogen oder mit Drogen, das würde mir helfen.



Ulli > Mit 14 ging meine tolle Zeit los. In einer Disco habe ich Kokain kennen gelernt. Ein Kumpel fragte mich: „Mensch, haste nicht Bock?“, und ich sagte: „Klar doch!“ So war das. Ich hatte ja schon längst beobachtet, wie andere Koks ziehen, das konnte ich gleich perfekt. Nach wenigen Minuten begann ich, meine Bekannten völlig zuzufaseln: „Ich merke nichts, ich merke nichts!“ Dabei bin ich aber abgegangen wie eine Turborakete. Ich habe acht Stunden durchgetanzt. Schließlich habe ich sogar den Taxifahrer verarscht. Ich fragte ihn, ob er auch einen kaputten Zehn-Mark-Schein nimmt. Der sagte „Nööö“, und ich habe dann den Zehn-Mark-Schein zerrissen und gesagt: „Werden Sie wohl müssen!“ So frech war ich drauf. An diesem Abend bin ich auf den Geschmack gekommen. Koks und später auch Ecstasy und Speed halfen mir, die ganze Nacht nonstop zu tanzen. In der Disco wurde ich ein richtiger Star. Ich bekam die goldene Kundenkarte und kam so kostenlos rein. Von Natur aus bin ich eigentlich sehr eisern, konservativ, viel ruhiger. Mit den Drogen fallen die Grenzen und Hemmungen im Kopf. Ich habe alles um mich herum vergessen und konnte mich völlig fallen lassen. Mit Koks fühlte ich mich immer bombig. „Alles ist cool, ich kann alles!“ Das ist ein kurzes körperliches High-Sein, das dann in eine coole Stimmung übergeht und das Denken erweitert. Aber die körperliche Wirkung ist nur ganz kurz. Deswegen musst du sofort nachlegen. Wenn du dich an Kokain gewöhnt hast, musst du immer mehr nehmen, um denselben Kick zu kriegen. Und dann endet alles in Erstarrung.

#### Trinken, um zu verdrängen

Ulli > Ich war 15 Jahre alt, als ich Wieland kennen lernte. Am Anfang hatte ich überhaupt keine Ahnung vom Sex. Ich kam mir unheimlich reif vor, mit einem 38-jährigen Mann zusammen zu sein. AIDS war kein Thema, und Wieland war nicht positiv, >



# Ulli

## Alles so schön cool hier

Ulli, 24, ist seit vier Jahren mit Franz zusammen. In der Beziehung spielen Drogen eine große Rolle – auch der Kampf, davon loszukommen. Anders als Franz hat Ulli schon als Jugendllicher Erfahrungen mit Drogen gemacht.

dachte ich mir. Als er dann sagte, wir müssen miteinander ficken, ist es halt ohne Kondom passiert. Später, nach Jahren, hat er zu mir gesagt: „Mensch Ulli, wir müssen ein Kondom nehmen.“ Da habe ich mich schon gewundert und zu ihm gesagt: „Du, wenn irgend etwas ist, dann habe ich das schon längst, so oft wie du in mir abgespritzt hast.“ Eines Tages habe ich Tabletten gegen HIV hinter der Couch gefunden. Wieland wusste damals seit kurzem, dass er positiv ist, und hat es mir nicht gesagt. Als er mir vorschlug, auch einen Test zu machen, habe ich nur gebrüllt: „Ich denke nicht dran!“ Wieland wurde bald sehr krank, und ich habe ihn gepflegt. In dieser Zeit habe ich extrem viel gesoffen. Drei Flaschen Sekt pro Tag, um Abstand zu kriegen. Wenn ich nichts getrunken habe, bin ich vor Heulen zusammengebrochen. Selbst als ich eine Gürtelrose bekam, machte ich keinen Test, sondern hab mir was draufgeschmiert und bin shoppen gegangen. Über meine eigene Gesundheit hatte ich mir bislang kaum Gedanken gemacht. Heute schlucke ich einen riesigen Haufen Tabletten gegen HIV, aber ich denke nicht daran. Ich verdränge das.

### Ich wollte feiern, feiern, feiern

Ulli > Über ein Wochenende verteilt habe ich etwa sechs E und eineinhalb Gramm Speed genommen und von Samstag bis Montag durchgemacht. Ich wollte feiern, feiern, feiern. Wer weiß, wie lange ich noch zu leben habe. Ich bin voll auf Speed und Ecstasy abgefahren. Speed hat meinen Körper völlig aufgedreht. Ecstasy verschaffte mir dagegen ein angenehmes Lebensgefühl. „Alles fein, alles happy, ach guck dir mal die Farben an!“ Auf Speed hast du dagegen das Gefühl, die Farbe ist so geil, jetzt musst du gleich die ganze Wohnung streichen. Valium dagegen wirkt bei mir überhaupt nicht. Ich schlucke zwei Stück und gehe einkaufen! Da liegen andere schon längst im Koma! LSD gefällt mir nicht, genauso wenig wie Heroin. Bei LSD guckst du in den Spiegel und

siehst aus wie eine Zeichentrickfigur. Und Heroin habe ich einmal geraucht und gekotzt wie ein Reiher. Direkt ins Taxi, der Fahrer hat geglötzt wie ein Fisch. Also danke, das sind keine Drogen für mich. Was ich mit Franz auch genommen habe, ist Ketamin oder Special K, wie man das in Amerika nennt. Das ist ein flüssiges Narkosemittel, welches man im Ofen pulverisiert. Dann bist du wie in einem Waffelfilm. Ganz leicht alles. Wirkt aber höchstens eine halbe Stunde. Schließlich habe ich noch das Aufputzmittel Captagon probiert. Früher brauchte ich zwei, um durchzutanzten. Heute bräuchte ich bestimmt zehn, um dieselbe Wirkung zu erzielen.

**Wenn sich der Körper im Laufe der Zeit an immer größere Mengen Drogen gewöhnt und die gewünschten Wirkungen nur noch mit einer weiteren Steigerung der Dosis erreicht werden, steigt die Gefahr eines körperlichen und psychischen Zusammenbruchs. Den hat Ulli ähnlich wie auch schon Alexander, Ronald und Franz erlebt.**

### Alptraum in Budapest

Ulli > Völlig auf Speed sind Franz und ich nach Budapest gefahren. Ich hatte das ganze Wochenende nicht geschlafen. Plötzlich kamen panische Angstzustände hoch. Ich fühlte mich verfolgt. Ich dachte, alle reden über mich, und die Leute, die mir entgegenkommen, wollen mich umbringen. In meinem Wahn war mir klar, dass Franz das alles eingefädelt hat, um mich in Budapest zu ermorden. Also habe ich panische Angst vor Franz bekommen. Dann bin ich durch die Straßen gerannt, und Franz hinterher. Quer durch den Verkehr sind wir gelaufen, und es hat überall so gehupt und gequitscht wie im Film. Irgendwann hat Franz mich dann gefangen und mir eine runtergehauen. Ich hatte voll die Drogenpsychose, konnte nicht mehr reden. Franz fragte >

immer: „Was ist denn los?“, und ich sagte: „Nichts, nichts!“ Ich dachte, den Gefallen tue ich ihm nicht und lass mir anmerken, dass er ein Komplott gegen mich organisiert hat. Heute ist mir klar, dass ich Franz gegenüber große Schuldgefühle habe, weil wir ja auch mal eine Zeitlang unsafes Sex gemacht haben. In meinem Wahn habe ich gedacht, er will mich umbringen, weil ich ihm das nicht gleich gesagt habe mit dem HIV.

### Sekt fürs Selbstwertgefühl

**Ulli** > Ich will nicht mehr nachlegen müssen. Das hat mich völlig fertig gemacht. Ich würde gerne wieder lernen, nur am Wochenende Drogen zu nehmen und sonst nicht. Eine Flasche Sekt am Samstag zum Fertigmachen, ein bisschen Speed, eine E und dann hopp, hopp, abtanzen. Aber dann soll es auch reichen. Ich ernähre mich seit einiger Zeit bewusster, trinke an Partywochenenden eher mal ein Wasser als früher oder schlafe dann mal wieder richtig aus. Ich habe einfach Angst, dass die Psychose wieder losgeht. Mir ist auch klar geworden, dass in mir zwei Persönlichkeiten kämpfen. Die eine macht den Körper kaputt, zerstört, nimmt Drogen, lebt exzessiv. Die sagt mir auch: „Nimm wieder Speed, dir hilft sowieso keiner!“ Die andere Persönlichkeit baut den Körper wieder auf, die will Frieden schließen. Die will inneres Glück, Einswerden mit der Welt. Nur keine Probleme mehr. Beide Persönlichkeiten sind gleich stark. Jetzt, wo ich kaum noch Drogen nehme, spüre ich, wie gering mein Selbstbewusstsein ist, wie viel Liebe mir fehlt. Drogen haben mir immer geholfen, meine Defizite zu verdrängen. Da hilft schon ein Sekt für das Selbstwertgefühl.

Ulli ist an einem Punkt, an dem Hilfe von außen angebracht sein könnte. Wenn man sich das eingestanden hat, ist der zweite Schritt, sich beraten zu lassen: Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es, welche sind für mich angemessen? In einem Gespräch mit einem Berater oder einer Beraterin, dem/der man vertraut, kann dann die Entscheidung für eine ambulante oder stationäre Therapie, für Entzug oder die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe fallen. Wichtig ist in jedem Fall, dass man Ziele formuliert, die auch erreichbar sind.

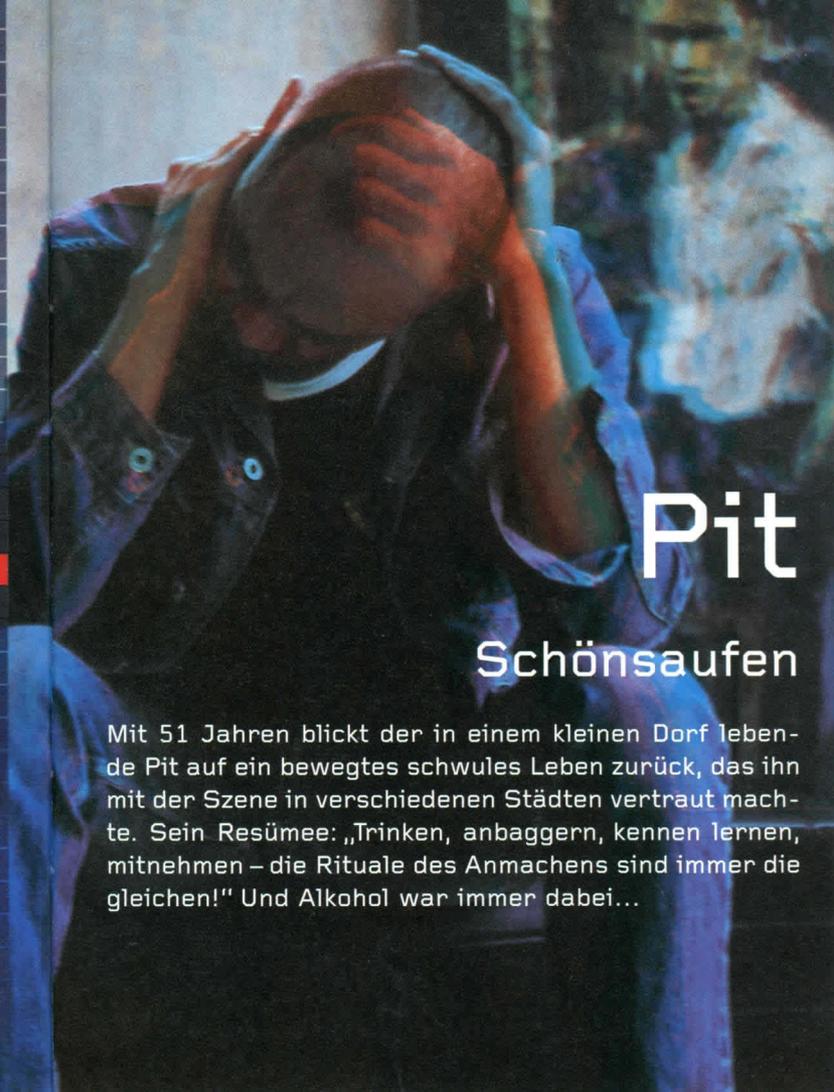


**Pit** > Mir ist das oft passiert, dass ich morgens aufgewacht bin und dachte: „Ooohhh, wo bist du? Und wer ist das?“ Oder ich werde zu Hause wach und habe nur einen Gedanken: „Oh Gott, wie kriege ich das jetzt aus der Wohnung raus, was sich hier aufhält?“ Dann ist mal wieder was schiefgelaufen, da habe ich mir jemanden schöngesoffen. Das ist ja das Problem: Jemanden, den man gar nicht so beachtenswert findet, unter Einfluss von Alkohol, wenn das gewisse Kribbeln einsetzt, anzubaggern und mitzunehmen. Ich bin eigentlich ein rationaler Mensch. Um überhaupt cruisen zu können, muss ich schon viele Hemmungen abbauen. Mit fünf Ginfizz in der Glocke bin ich leider zu vielen Kompromissen bereit...

Heute lebt Pit mit seinem Freund zusammen. Die großstädtische Schwulenszene kennt er nur noch von außen, und er vermisst sie nicht. Mit Alkohol geht er viel bewusster um.

### „Der Alkohol törnt mich auch nicht mehr so an“

**Pit** > Anfang der 80er habe ich Horst kennen gelernt. Kurze Zeit später sind wir dann in das 66-Seelen-Dorf gezogen, wo wir seit 17 Jahren offen schwul leben. Horst ist nahezu abstinent. Der kommt vielleicht auf zwei Liter alkoholische Getränke im Jahr. Es stört ihn gelegentlich, wenn ich zu oft trinke. Mich stört es auch, dass er so wenig trinkt. Wenn er mal zwei Bier getrunken hat, ist er sehr angenehm und sehr locker. Ich trinke nie allein, sondern setze mich zu Horst und trinke meinen Wein. Der Alkohol törnt mich auch nicht mehr so an. Wenn ich nüchtern bin, kann ich in unseren Sex besser meine Seele, meine Träume und die Phantasie mit einbringen. Das geht mit Alkohol nicht. Da kann man sich höchstens schnell abreagieren. In einer längeren Beziehung wechselt das von Quantität zu Qualität. Da macht man es nicht dreimal am Tag, sondern einmal in drei Tagen.



# Pit

## Schönsaufen

Mit 51 Jahren blickt der in einem kleinen Dorf lebende Pit auf ein bewegtes schwules Leben zurück, das ihn mit der Szene in verschiedenen Städten vertraut machte. Sein Resümee: „Trinken, anbaggern, kennen lernen, mitnehmen – die Rituale des Anmachens sind immer die gleichen!“ Und Alkohol war immer dabei...

**Gerald** > Ich nehme Poppers, wenn ich anonymen Sex haben will, ohne jemanden persönlich kennen lernen zu wollen. Ich liebe diesen kurzen, kontrollierbaren Rausch, der mit Poppers möglich ist. Ich genieße das Gefühl der reinsten Körperlichkeit und Grenzenlosigkeit. Poppers erlaubt mir, meine sexuellen Phantasien auszulieben. Für mich bedeuten Drogen, bewusst als schwuler Mann unterwegs zu sein. Raus aus dem alten Trott, weg von den äußeren und inneren Zwängen. Weg von den Ängsten! Drogen können helfen, ein bestimmtes Ziel zu erreichen: geilen Sex, stundenlanges Abtanzen und richtig viel Spaß. Die Verwahrlosung fängt dann an, wenn man regelmäßig Drogen nimmt, ohne sich klar zu werden, welche Ziele man damit verfolgt.

Viele nehmen Drogen, weil sie das Leben bereichern können. Du kannst sie z.B. wie Gerald gezielt dazu einsetzen, eine Situation besonders intensiv zu erleben. Dazu solltest du allerdings wissen, welche Droge dir in welcher Dosis gut tut – und welche nicht.

Wenn du mit Drogen aber auf Dauer irgendetwas verdrängen oder überspielen willst – z.B. wenn du mit deinem Leben und dir selbst unzufrieden bist –, kann dich das schließlich in die Abhängigkeit führen. Dann können Drogen deinen eigenen Zielen im Weg stehen und dich daran hindern, so zu leben, wie du es dir wünschst.

Gerald, 40, ist Psychologe. Auf intensive Erlebnisse mit Drogen möchte er nicht verzichten, doch nimmt er sie nur, wenn vorher klar ist, was er erleben will.

# Gerald

## Reinste Körperlichkeit

# Wirkungen und Neben- wirkungen

## der gebräuchlichsten Rauschsubstanzen

Gar nicht so einfach, bewusst und verantwortlich mit Drogen umzugehen. Aber grundsätzlich möglich. Dazu braucht man allerdings Informationen:

Die folgende Übersicht informiert über die Inhaltsstoffe, Wirkungen und Risiken der bei uns gebräuchlichsten Rauschmittel. Drogen können sehr verschieden und unterschiedlich stark wirken. Das hängt nicht nur von der Qualität (Reinheit) und Zusammensetzung der Stoffe ab (nicht in jeder E ist das Gleiche drin, auch wenn sie identisch aussehen), sondern auch von deiner augenblicklichen Lage/Stimmung und von deiner „Konsumgeschichte“. Achte also auf die Signale deines Körpers.

Besondere Vorsicht ist angebracht, wenn du gleichzeitig verschiedene Substanzen konsumierst und/oder Psychopharmaka oder Medikamente gegen HIV nimmst: Drogen können die Wirkung von Medikamenten verstärken oder herabsetzen, und Medikamente können umgekehrt die Wirkung von Drogen beeinflussen. Informier dich bei einem Arzt/einer Ärztin deines Vertrauens, bei einer Drogenberatungsstelle, einer AIDS-Hilfe oder im Internet.

**Wenn du (Party-)Drogen nehmen willst, dann sei bitte vorsichtig:**

- Achte möglichst auf ein angenehmes Umfeld; am besten ist es, du hast jemanden dabei, der im Notfall eingreifen kann.
- Teste zunächst nur eine geringe Menge an, um die Wirkung abzuschätzen – vor allem, wenn du eine Substanz oder Zusammensetzung und Reinheitsgrad nicht kennst. Generell gilt: vorsichtig dosieren!
- Sei vorsichtig beim Mischkonsum verschiedener Drogen: Es kann zu nicht vorhersehbaren und gefährlichen Wechselwirkungen kommen.
- Achte auf genügend Flüssigkeitszufuhr, Ruhepausen und Abkühlung; Wachphasen, die länger als 48 Stunden dauern, können zum Zusammenbruch führen.
- Fülle nach dem Konsum die Ressourcen wieder auf (Schlaf, Vitamine und Mineralien).
- Halte größere Zeitabstände zwischen dem Konsum ein, da sich sonst schnell Gewöhnung einschleicht.
- Wenn jemand auf LSD oder anderen Drogen negative Emotionen oder Panik erlebt: Rede beruhigend auf die Person ein („talking down“), vermittele ihr ein Gefühl der Sicherheit und lass sie nicht alleine.

### Name Alkohol

#### Substanz **Äthanol**

**Wirkung** Alkohol wirkt hauptsächlich auf das „Zentrum der Gefühle“, das limbische System im Gehirn, das für die Steuerung von Affekten und Trieben zuständig ist und wohl auch mit dem Gedächtnis zusammenhängt (Stichwort „Filmriss“). Die „Volksdroge Alkohol“ hat eine entspannende und leicht euphorisierende, enthemmende Wirkung. Der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller. Bei starkem Konsum kann es zu Störungen des Bewusstseins, der Sprachfähigkeit (Lallen) und der Motorik (unsicherer Gang usw.) kommen.

**Risiken** Alkohol beeinträchtigt das Reaktionsvermögen. Regelmäßiger starker Konsum (z.B. täglich mehr als zwei Liter Bier) über einen längeren Zeitraum schädigt die Leber und kann zur Abhängigkeit führen. Mischkonsum mit Tranquilizern oder Partydrogen wie Speed und Ecstasy erhöht das Risiko unerwünschter Wirkungen erheblich.

### Name Haschisch/Cannabis/Marihuana

#### Substanz **THC (Delta-9-Tetrahydrocannabinol)**

**Wirkung** Puls und Blutdruck können sich erhöhen, die Pupillen werden weit. Das körperliche Empfinden und die Wahrnehmung werden intensiviert, das Gefühl für die Zeit kann sich verändern. Oft hat man starken Appetit und einen ziemlich trockenen Mund. THC kann sowohl anregend und beruhigend als auch betäubend und halluzinogen wirken. Es lagert sich im Körper bis zu drei Monate ab, ohne dass es allerdings noch eine berauschende Wirkung hat.

**Risiken** Auch Cannabis beeinträchtigt das Reaktionsvermögen; THC kann vorübergehend zu starkem Herzklopfen, Blutdruckanstieg und Übelkeit führen. Berichtet wird auch von Orientierungsproblemen und Angstzuständen (vor allem bei Überdosierung). Vorsicht ist angebracht bei Depressionen und psychiatrischen Vorgeschichten: Die „innere Öffnung“ hin zu unbewussten Persönlichkeitsanteilen kann latente Psychosen auslösen.

### Name Tranquilizer

#### Substanz **Benzodiazepine**

**Wirkung** Tranquilizer wirken angstlösend und beruhigend, ohne einzuschläfern. Einige haben auch stimmungsaufhellende Begleiterscheinungen.

**Risiken** Tranquilizer werden oft verschrieben, ohne dass die Patient(inn)en ausreichend aufgeklärt werden: Sie beeinträchtigen Motorik und Bewusstsein (schwankender Gang, langsames Reden, User wirken betrunken) und machen schon in geringer Dosierung körperlich und psychisch abhängig (Entzugssymptome sind z.B. Unruhe, Angst und Schlafstörungen).

Auch kann es zur Verlangsamung des Herzschlags und zu plötzlichem Blutdruckabfall kommen.



### Name Poppers

Substanz **Amylnitrit oder Butylnitrit**

**Wirkung** Poppers wirkt gefäßerweiternd, krampf- und schmerzlösend (wird deshalb gern beim analsex eingesetzt), führt zu einem starken Wärmegefühl und einem kurzen Rausch. Viele Benutzer beschreiben ein Gefühl von Zeitlosigkeit, ein völliges Untertauchen im Augenblick des Erlebens (so soll z.B. auch der Orgasmus intensiviert werden).

**Risiken** Die Liste der möglichen Nebenwirkungen reicht von Reizungen der Nasenschleimhäute, Übelkeit, Schwindelgefühl und Kopfschmerzen über Herzrhythmusstörungen und Blutdruckabfall bis hin zu Kreislaufstörungen bzw. -zusammenbrüchen und Ohnmachten. Personen, deren Herz- und Lungenfunktion eingeschränkt ist, sollten Poppers unbedingt meiden. Wer Poppers verschluckt, bringt sich in Lebensgefahr! Lebensgefahr besteht auch, wenn man Poppers in Kombination mit Viagra einnimmt!

### Name Kokain

Substanz **Kokainhydrochlorid**

**Wirkung** Kokain regt die sexuelle Phantasie an und baut Hemmungen ab. Man fühlt sich hellwach, energiegeladen und geistig angeregt. Atemfrequenz, Blutdruck und Puls steigen.

**Risiken** Kokain kann zu Herzflattern und Atemnot führen, den Blutdruck und die Körpertemperatur erhöhen. Die erwünschte Wirkung von Kokain hält nur etwa 20–60 Minuten an, danach setzen oft Gefühle der Unzufriedenheit, Angst, Aggression oder Depression ein. Deshalb ist die Versuchung groß, erneut eine „Line“ zu ziehen. Kokain macht zwar nicht körperlich, aber schnell psychisch abhängig.

### Name Ecstasy

Substanz **MDMA (3,4-Methylenedioxy-N-Methamphetamin), MDA (3,4-Methylenedioxyamphetamin), MDEA (3,4-Methylenedioxy-N-Ethylamphetamin), MBDB (Methyl-Benzodioxol-Butanamin) u.a.**

(Eine Untersuchung ergab, dass 50 % der kursierenden Ecstasy-Pillen MDMA enthalten. Den Rest teilen sich Halluzinogene, Placebos, Amphetamine und MDA, MBDB usw.)

**Wirkung** Ecstasy bewirkt die Ausschüttung des körpereigenen Botenstoffes Serotonin (Glücksgefühlauslöser) und verhindert gleichzeitig die Aufnahme des Serotonins in den körpereigenen Speicher. Die Wirkung von Ecstasy setzt ca. 20-60 Minuten nach Einnahme ein und hält bis zu fünf Stunden an. Ecstasy hat eine leicht aufputschende, euphorisierende Wirkung und kann ein angenehmes Körpergefühl und harmonische Stimmungen erzeugen. Gefühle werden intensiviert. Es scheint einfach, mit anderen in Kontakt zu kommen.

**Risiken** Akute Mundtrockenheit, Übelkeit und Schwindel, körperliches Missempfinden, Zuckungen der Gesichtsmuskulatur, Muskelkrämpfe, Schlaflosigkeit, Unruhe, Herzrasen, Koordinationsstörungen, Verfolgungswahn. Unter Ecstasy werden die Alarmsymptome des Körpers nicht (rechtzeitig) wahrgenommen, z.B. Durst, Erschöpfung oder Schmerzen. Der Körper kann austrocknen (vor allem beim exzessiven Tanzen), die Körpertemperatur auf über 41 °C ansteigen – ein lebensbedrohlicher Kollaps ist möglich. Vom gleichzeitigen Alkoholgenuss ist dringend abzuraten, da Alkohol dem Körper noch mehr Flüssigkeit entzieht. Nach dem Konsum von Ecstasy können depressive Stimmungen auftreten, die auf einen Serotoninmangel zurückgehen; die Katerstimmung kann bis zu zwei Tage nach Einnahme auftreten und lange anhalten.

Besonders gefährlich ist Ecstasy-Konsum für Personen mit >

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Asthma, Diabetes und anderen organischen Schäden.

### **Vorsicht: Wechselwirkungen!**

Weil der Wirkstoff häufig mit anderen Substanzen gestreckt ist, kann es zu unberechenbaren Wechselwirkungen kommen.

Über die langfristigen Schäden wissen wir noch zu wenig, doch werden vor allem Schädigungen des Gehirns und der Leber befürchtet.

### **Name LSD**

**Substanz Lysergsäure-Diäthylamid**

**Wirkung** LSD ist ein Halluzinogen und gilt als „psychedelische“ Droge. Die Wirkung lässt sich in Phasen unterteilen: 30–60 Minuten nach Einnahme scheinen Farben deutlicher, bewegte Dinge hinterlassen Spuren, und ein leichtes Trunkenheitsgefühl stellt sich ein. Nach etwa zwei Stunden intensivieren sich die Wahrnehmungsveränderungen (Optik, Akustik, Geruch, Zeit, Raum und Berührung), ein verändertes Ich-Gefühl stellt sich ein (Entpersonalisierung), extreme Gefühle (positive wie negative) sowie Gefühlsschwankungen sind wahrscheinlich. Die maximale Wirkung ist unter Umständen erst nach 3–5 Stunden erreicht und kann sehr lange anhalten (20 Stunden und länger).

**Risiken** Da LSD massiv die Wahrnehmung beeinflusst, können starke Angstgefühle und Irritationen bis hin zu Psychosen auftreten („Horrortrip“; vor allem bei Überdosierung oder in Zeiten einer starken psychischen Belastung). Nach Abklingen der Wirkung kann es zu „Flashbacks“ kommen (dem plötzlichen Wiederauftreten der Drogenwirkung); langfristig sind Persönlichkeitsveränderungen möglich.

### **Name Speed, Amphetamine**

**Substanz (Meth-)Amphetamin**

**Wirkung** Erhöhte Wachheit, Bewegungs- und Mitteilungsdrang. Hunger- und Durstgefühle sowie Schlafbedürfnis werden unterdrückt. Amphetamin intensiviert Gefühle, verändert die Wahrnehmung der Umgebung und kann das sexuelle Verlangen sowie das Selbstwertgefühl steigern und die Risikobereitschaft erhöhen.

**Risiken** Da die Toleranzentwicklung sehr groß ist, werden in kürzester Zeit immer höhere Dosen benötigt, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Amphetamin kann zu „fliegendem“ Puls und Störungen des Herzrhythmus, zu gefährlicher Überhitzung, zu Zittern, Brechreiz, starken Kopfschmerzen, Angstzuständen, Nervosität und Depressionen führen. Bei starkem Konsum, wenig Schlaf und schlechter Ernährung kann es zu körperlicher und geistiger Auszehrung und Zusammenbrüchen kommen.

### **Name Heroin**

**Substanz Dicytymorphin**

**Wirkung** Heroin beeinflusst das gesamte Nervensystem. Schmerz, Angst- und Unlustgefühle, Hunger und Müdigkeit werden verdrängt, der Körper fühlt sich warm und entspannt an. Nach einer anfänglichen Euphorie verblasst jedoch die Sinneswahrnehmung.

**Risiken** Heroin kann sehr schnell in die körperliche und seelische Abhängigkeit führen. Konzentrations-, Koordinations- und Gedächtnisschwierigkeiten, Depressionen, Gehirnschäden und Veränderungen der Persönlichkeit sind mögliche Folgen eines Dauergebrauchs. Bei Benutzung von nichtsterilem Spritzbesteck drohen HIV- oder Hepatitisinfektionen.

# Beratungs- und Service- Adressen

Wenn du selbst merkst (oder wenn andere merken), dass mit deinem Drogengebrauch etwas nicht stimmt, sprich mit jemandem darüber. Am besten so früh wie möglich und mit einem Profi, zu dem du Vertrauen haben kannst. Zum Beispiel mit jemandem von einer Schwulenberatungsstelle. Der kann dich nicht nur kompetent beraten, weil er deine Lebensweise kennt und akzeptiert, sondern dich im Bedarfsfall auch weiterverweisen.

Aber wann genau „stimmt etwas nicht“ mit deinem Drogenkonsum? Das ist schwer zu sagen. Der eine kann Drogen ganz bewusst einsetzen, um Spaß zu haben, um abzutanzen, um geilen Sex zu haben. Der andere driftet vielleicht

schnell in die Abhängigkeit ab, kann ohne Drogen überhaupt nicht mehr in die Szene gehen oder Sex haben. Das sind Warnzeichen. Genauer hinschauen solltest du vielleicht auch, wenn du ständig Angst und Schmerz betäuben oder verdrängen musst. Und erst recht, wenn du immer mehr Drogen brauchst, um noch zu „funktionieren“.

## Wichtige Telefonnummern und (Internet-)Adressen:

Aufgrund der Fülle von Beratungsstellen und Einrichtungen der Drogenhilfe in Deutschland bitten wir dich, Anlaufstellen in deiner Nähe unter den angegebenen Nummern und Adressen zu erfragen.

## Wenn du mit anderen Schwulen über Drogen reden willst:

(Vorwahl) – 19446: Die bundeseinheitliche Rufnummer der Schwulenberatung ist in folgenden Städten zu erreichen: Berlin, Bochum, Frankfurt/M., Hannover, Kiel, Köln, München, Nürnberg, Oldenburg, Potsdam, Stuttgart, Trier, Würzburg.

## Wenn du Fragen zum Thema Abhängigkeit, Substanzen und Drogenhilfe hast:

(Vorwahl) – 19237: Bundeseinheitliche Rufnummer des Drogennotdienstes; hier kannst du Drogenberatungsstellen in deiner Nähe erfragen.

## AIDS-Hilfen:

Die Nummern und Adressen der AIDS-Hilfen findest du im Telefonbuch oder im Internet unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de); du kannst sie auch bei der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. unter der Telefonnummer 030/69 00 87 – 0 erfragen.

## Internet

Unser Tipp: Einfach mal in eine Suchmaschine

(z.B. [www.google.de](http://www.google.de)) den Begriff „Drogen“ eingeben...

Hier eine kleine Auswahl von Seiten, von denen aus man dann weitersurfen kann:

– [www.drogeninfo.de/webring.html](http://www.drogeninfo.de/webring.html) Guter Einstieg: Linkliste bzw. Webring deutschsprachiger Seiten zum Thema Drogen

– [www.drug-infopool.de](http://www.drug-infopool.de) Übersichtlich und umfangreich: Informationen zu Rauschmitteln, zum Betäubungsmittelgesetz, zu Erste-Hilfe-Maßnahmen und vieles mehr

– [www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale](http://www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale) Adressen der deutschen Drogenberatungsstellen und Informationen vor allem zu Ecstasy und Kokain

– [www.eve-rave.de](http://www.eve-rave.de) Infos zu Partydrogen und das darauf spezialisierte Hilfesystem

– [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de) Informationen über AA-Selbsthilfegruppen und Adressen

Herausgeberin:  
Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
Dieffenbachstr. 33  
10967 Berlin  
Tel.: 030 - 69 00 87 - 0  
Internet: [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)  
E-Mail: [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

November 2001  
Bestellnummer: 020055

Konzept: Rainer Schilling, Berlin  
Text: Bastian Bretthauer, Berlin  
Redaktion: Rainer Schilling/Holger Sweers, Berlin  
Bearbeitung: Holger Sweers, Berlin  
Layout: !NIETSLIKKEN!, Amsterdam  
Fotografie: Edel Verzijl, Amsterdam  
Druck: Heenemann, Berlin

Spendenkonto: 220 220 220 bei der Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00

Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt, Spenden sind daher steuerlich abzugsfähig. Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden; nähere Informationen unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) („Ein Mittel gegen AIDS“)