

**Zeitschrift:** SuchtMagazin  
**Herausgeber:** Infodrog  
**Band:** 40 (2014)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Mässigung : das elfte Gebot  
**Autor:** Berthel, Toni / Gallego, Silvia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800112>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Mässigung: Das elfte Gebot

**Rausch und Konsumkompetenz schliessen sich gegenseitig aus. Verlangt Konsumkompetenz nach Vernunft und Mässigung, ist der Rausch Exzess und Masslosigkeit. Kompetenzorientierung und Mässigung reihen sich nahtlos ein in die aktuelle Hochkonjunktur des libertären Paternalismus. Wollen wir, dass alle in unserer Gesellschaft von den positiven Wirkungen von Rausch profitieren können, müssen wir diese Konzepte überdenken und neue Handlungsoptionen zulassen.**

## Toni Berthel

Dr. med., Ärztlicher Co-Direktor Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland, Leiter Integrierte Suchthilfe Winterthur, Präsident Eidg. Kommission für Drogenfragen EKDF, Tösstalstr. 53, Postfach 144, CH-8408 Winterthur. Tel. +41 (0)52 267 59 00, toni.berthel@ipw.zh.ch

## Silvia Gallego

lic. phil. pol., Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland, Tel. +41 (0)52 267 41 98, silvia.gallego@ipw.zh.ch

### Schlagwörter:

Rausch | Freiheit | Konsumkompetenz | libertärer Paternalismus | Mässigung |

## Einleitung

Der Begriff «Konsumkompetenz» hat auf den ersten Blick etwas Bestechendes. Kompetenter Umgang mit Medien, Risiken, Konsumgütern, Drogen, Alkohol. Wer will das nicht? Doch ist dem so? Ist dieser Begriff so klar? Was handeln wir uns mit dem Begriff «Kompetenz» ein? Im Umgang mit psychoaktiven Substanzen und v.a. rauscherzeugenden Substanzen oder Verhaltensweisen wird der Begriff Konsumkompetenz sehr zwiespältig. Geht es beim Rausch um Exzess und Masslosigkeit, verlangt Konsumkompetenz nach Vernunft, Kontrolle, Mässigung. Man könnte gar sagen: Rausch und Kompetenz schliessen sich aus. Es lohnt sich, hier genauer hinzusehen.

## Der Rausch

Das Wort «Rausch» stammt aus dem Mittelhochdeutschen «rūsch», «riuschen», niederländisch «ruischen», englisch «to rush» und bedeutete Rauschen, Ungestüm, ungestüme Bewegung.<sup>1</sup>

Der Begriff ist Teil eines vielfältigen Bedeutungsfeldes. Zum Rausch gehören Zustände und Erfahrungen wie Trance, Ekstase, Omnipotenz, Entgrenzung, Lust, Verschmelzung, Kontrollverlust, Transzendenz, Ritual, Grenzüberschreitung, Betäubung, Exzess.

Im Rausch lockern sich innere seelische Strukturen auf; das Zeitempfinden verändert sich; die Grenze zur Mitwelt wird durchlässiger; das Denken kann sich verändern, klarer, unklarer, schärfer, verschwommener, sprunghafter werden; Gedanken, Gefühle, Farben, Töne verschmelzen; Gefühle werden schöner, intensiver, betäubend; Ängste können abnehmen, sich verstärken, sich verschieben; die Art, wie wir die Welt und uns selber erleben, verändert sich; die Kontrolle über das eigene Verhalten ist eingeschränkt oder aufgehoben. Dabei kann ein Rausch durch Substanzen, starke Gefühle oder intensive Erlebnisse ausgelöst werden. Euphorie und Rauschgefühle werden in risikoreichen Verhaltensweisen in Extremsportarten wie Basejumping, Wingsuit, Canyonig, Freeriden u.a. Extremerfahrungen erlebt, aber auch in der Erotik, der sexuellen

Betätigung. Wir reden von Höhenrausch, Spielrausch, Glücksrausch, Kaufrausch, Tiefenrausch, Liebesrausch, Geschwindigkeitsrausch, sexuellem Rausch.

Rausch ist eine anthropologische Konstante, die in allen Lebensfeldern erlebt werden kann, in allen Gesellschaften vorkommt, unterschiedlichste Ausprägungen und Funktionen haben kann.

Kulturgeschichtlich ist Rausch Bestandteil von Übergangsritualen in neue Lebensphasen, Transzendenzerlebnissen und sozialen Feierlichkeiten. Im Gilgamesch Epos macht Enkidu im und durch den Rausch den Schritt vom wilden Tier zum Menschen.<sup>2</sup> Bei den Aborigines in Australien werden orgiastische Erfahrungen in den Corroboree-Festen mit entfesselten Leidenschaften, Vergemeinschaftung und kollektiver Erregung als Teil religiöser Erfahrungen beschrieben.<sup>3</sup> In unserer heutigen Zeit wird der gemeinsame Tanz der Technoszene als kollektiver Flow bis hin zur Verschmelzung mit einem kollektiven «dritten» Körper wahrgenommen.<sup>4</sup>

Dittrich wiederum teilt Rauschzustände in drei Dimensionen ein: a) die ozeanische Selbstentgrenzung mit Euphorie und Einssein mit sich und der Welt, b) die angstvolle Ich-Auflösung mit Angstzuständen und Paranoia sowie Horrortrips, c) die visionäre Umstrukturierung mit Veränderungen in der Wahrnehmung, dem Erleben und dem Denken.<sup>5</sup> Nietzsche wiederum schafft mit dem apollinischen Prinzip der Form und der Ordnung einen Gegenpol, den er dem dionysischen, dem rauschhaften Prinzip (Auflösung und Verschmelzung, mystische Selbstentäusserung, wonnevolle Verzückerung) gegenüberstellt.<sup>6</sup>

## Rausch in der Medizin

In der Medizin und insbesondere in der Psychiatrie wird Rausch nach anderen Kriterien beurteilt. In der internationalen Klassifikation psychischer Störungen wird der akute Rausch wie folgt beschrieben: «Ein vorübergehendes Zustandsbild nach Aufnahme von Alkohol oder anderen psychotropen Substanzen mit Störungen des Bewusstseins, kognitiver Funktionen, der Wahrnehmung, des Affektes, des Verhaltens oder anderer psychophysiologischer Funktionen und Reaktionen. Diese Diagnose soll nur dann als Hauptdiagnose gestellt werden, wenn zum Zeitpunkt der Intoxikation keine länger dauernden Probleme mit psychotropen Substanzen bestehen.»<sup>7</sup>

Die Medizin definiert den Rausch also als Intoxikation, sprich Vergiftung. Damit wird er automatisch als «Störung», d.h. als ein pathologisches Geschehen bewertet. Public-Health-Strategien mit Prävention und Früherkennung orientieren sich vornehmlich an dieser Interpretation von Rausch und damit an möglichen Störungs- und Problementwicklungen.

Wird nun aber ein zum Menschen gehörendes, den Menschen

mitdefinierendes Phänomen und Bedürfnis wie der Rausch nur als Intoxikation durch psychotrope Substanzen und damit als psychische Störung beurteilt, kommt es zu einer einseitigen Pathologisierung dieser wichtigen menschlichen Erlebens- und Seinsmöglichkeit. Problematisch wird dies insbesondere auch dann, wenn normale Entwicklungsphänomene von Jugendlichen als krankhaft erklärt werden.

### Der Rausch bereichert das Leben

Die einseitige Pathologisierung von Rausch als destruktives Verhalten ist unzulässig. Denn der Rausch ist auf der anderen Seite durchaus eine gewinnbringende und hilfreiche menschliche Technik. Dies sei anhand dreier Beispiele illustriert:

#### *Entwicklung und Übergänge*

Ein Übergang bei dem der Rausch, die Suche nach Grenzen, der Konsum von psychoaktiven, berauschenden Substanzen wichtig sind, ist die Adoleszenz. In dieser Phase der Individuation und Sozialisation nimmt der junge Mensch Abschied von Halt gebenden Elternbildern und -vorgaben, tritt hinaus in eine häufig verunsichernde, aber faszinierende Welt. Innere Bilder, die Sicherheit vermittelten, werden aufgelockert, die bisherige Identität diffuser und unklarer. Die Zeitlichkeit und Endlichkeit menschlicher Existenz werden bewusst. Grenzen werden gesucht und zu überwinden versucht. In dieser Auseinandersetzung mit der Mitwelt, oft gemeinsam mit Gleichaltrigen, wird die neue, erwachsene Identität konfiguriert. Entwicklungsprozesse und Lernerfahrungen in der Adoleszenz sind notwendig, um eine erwachsene Identität aufzubauen. Rauscherlebnisse können diese unterstützen. Cattacin spricht hier von «durch Substanzen vermittelte Identitäten»<sup>8</sup> und Sting beschreibt treffend: «Sich ausprobieren und die Initiation in selbstgestaltete soziale Kontexte, in Gleichaltrigengruppen sind wesentliche Elemente der Übergangsarbeit. Rauscherfahrungen stellen dafür ein Vehikel dar.»<sup>9</sup> So bekommt der Rausch gar eine gesundheitsfördernde Funktion.

#### *Transzendenz*

Berauschende Substanzen übernehmen die Funktion eines Türöffners in andere Sphären menschlicher Erlebens- und Seinsmöglichkeiten. In religiösen Riten wird dies sichtbar. In der christlichen Mythologie wird der gemeinsame Verzehr von Brot und Wein zur symbolischen Vereinigung mit dem Göttlichen. Der Rausch stillt die nur allzu menschliche Sehnsucht der Verschmelzung mit dem Übermächtigen, dem Einswerden mit dem Unendlichen. Raum und Zeit werden aufgehoben. Wenigstens für einen Moment vereint der Mensch sein «Sein», die «Eigentümlichkeit seines Daseins», seine «Hinfälligkeit», seine «Geworfenheit in die Welt» mit dem übergeordneten «Seienden».<sup>10</sup>

#### *Entspannung und Lebenslust*

Rauschgefühle nach dem Meistern einer Herausforderung, ein abendliches Glas Wein, laute Musik – die Berausung gebietet als Unterbrechung dem Alltag Einhalt. Fern der täglichen Sorgen schafft sie vorübergehend ein leichteres Sein. Wichtiges wird unwichtig, die Entrückung macht frei, der Geist entspannt. Rausch ist ein Sich-aus-der-Zeit-Nehmen. Dies entschleunigt, hat psychohygienische Wirkung. Die entstehende Mussezeit wird durch die Gesellschaft anderer verstärkt: Als kollektives Ereignis legitimiert der Rausch die Unterbrechung der Routine und erklärt Momente zu etwas Besonderem. In diesem leichteren Sein entfaltet sich die Lust am Leben. Oder mit Robert Pfaller: «Immer nur vernünftig zu sein, ist kein Kennzeichen davon, dass man tatsächlich vernünftig ist.

Erst, wenn wir unvernünftige Dinge tun – tanzen, trinken oder uns verlieben – haben wir das Gefühl, dass es sich zu leben lohnt.»<sup>11</sup>

Andererseits ist natürlich unbestritten: Der exzessive Konsum von berauschenden Substanzen kann der Gesundheit schaden, bei Risiko- und Extremsportarten kann man sich verletzen, der Kontrollverlust kann zu Suchterkrankungen führen.

### Konsumkompetenz

In den letzten Jahren ist der Begriff der Kompetenz in verschiedensten Feldern unserer Gesellschaft wichtig geworden. Der Lehrplan 21 für die Volksschule beispielsweise baut auf Kompetenzen auf. Ihm liegt ein Kompetenzverständnis zugrunde, wonach eine Person als kompetent bezeichnet wird, wenn sie über Wissen verfügt und dieses Wissen in unterschiedlichen Situationen verantwortungsbewusst einsetzen kann.<sup>12</sup>

Die Suchtakademie beschrieb an ihrer Tagung 2013 auf dem Monte Verità Konsumkompetenz als «Fähigkeiten, welche dem Einzelnen dabei helfen, das Konsumverhalten so zu gestalten, dass die eigene körperliche, geistige und soziale Gesundheit, aber auch die Gesundheit des Umfelds erhalten wird.»<sup>13</sup> Eine Definition, auf die sich auch das Bundesamt für Gesundheit BAG bezieht,<sup>14</sup> erweitert den Begriff um die aktive Gesundheitsförderung: «Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit des Einzelnen, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken – zu Hause, am Arbeitsplatz, im Gesundheitssystem und in der Gesellschaft ganz allgemein.»<sup>15</sup>

Diese Ansprüche an ein die Gesundheit förderndes Verhalten verlangen vom Individuum vernünftig Handeln zu können. Der Rausch und der Zustand vom Berauscht-Sein stehen hier in einem Gegensatz. Gängige Definitionen der Konsum- und Gesundheitskompetenz werden ohne die Suche nach Grenzen, Grenzüberschreitung, Exzess oder Lust konzipiert. Insbesondere aber wird Rausch nicht als Phänomen gewertet, das die seelische Entwicklung auch unterstützen, die Seinsmöglichkeiten erweitern und das Leben bereichern könnte. Im Begriff der Konsumkompetenz klingt implizit immer die Forderung nach Mässigung und Verzicht mit.

### Paternalismus, Konsumkompetenz und die innere Guillotine

Kompetent ist, wer gesund lebt und den Rausch vermeidet, so die unterschwellige Botschaft. Jeder Konsum von berauschenden Substanzen ist zu viel – für das Individuum und schon gar für die Gesellschaft. Der Mensch soll die Fähigkeit entwickeln, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich fördernd auf die Gesundheit auswirken. Er wird dahin gehend beeinflusst, dass sein Verhalten gemeinwohlverträglich wird. Dabei soll er immer mitberücksichtigen, welches die Nebenwirkungen seines Handelns sind.

Die aktuelle Kompetenzorientierung reiht sich damit nahtlos ein in die allgemeine Konjunktur des libertären Paternalismus.<sup>16</sup> Die permanente Informierung über mögliche Gefahren, über potentiell gesundheitsschädliche Substanzen oder die Umwelt belastendes Verhalten ist angesagt. Mit einem Schubs (engl. Nudge<sup>17</sup>) werden die BürgerInnen heutzutage sanft in jene Richtung gelenkt, in der sie «die beste» aller Entscheidungen treffen. JedeR wird permanent über mögliche Gefahren informiert. Wer Fleisch isst, verursacht den Treibhauseffekt, ist Schuld an der Polarschmelze und schliesslich am Tod der Pinguine. Wer raucht, gefährdet seine Gesundheit und die Gesundheit aller. Er wird auch zur Belastung für die Gesellschaft und schadet damit der auf Solidarität basierenden



sozialen Krankenversicherung. Also regelmässig Sport treiben, fettarm essen, kalorienlos trinken und ja nichts inhalieren. Während der archaischeren, harte Paternalismus gesellschaftliche Vorgaben unverdeckt kommuniziert und Verstösse dagegen sanktioniert, verlegt der libertäre Paternalismus die Sanktionsinstanz in das Gewissen der Individuen. Die Guillotine fällt in postmoderner Zeit schon vor der eigentlichen Handlung im Kopf, statt erst danach auf dem Richtplatz. Tiefenpsychologisch spricht man hier von einer Verinnerlichung, d.h. Internalisierung von gesellschaftlichen Werten. Äussere Vorgaben werden so zu inneren Steuerungsinstanzen denen der Mensch nun gehorchen muss. Solche Gewissensinstanzen sind grausam und rigid, Verstösse dagegen lösen Schuldgefühle aus. Die Einzelnen haben so zwar das Gefühl, sie hätten ihre Entscheidungen selbständig, rational und in Freiheit selber so getroffen. Tatsächlich aber wird es mit dem durch permanente Information eingeträufelten Wissen unmöglich, sich anders (also «falsch») zu entscheiden.

### Das elfte Gebot: Mässige dich

Auch in libertär-paternalistischen Denkansätzen wie der Konsumkompetenz geht es letztlich um die Durchsetzung allgemeiner Normen. Der Mensch soll seine Entscheidungen im Sinne eines übergeordneten Ganzen treffen. Sind diese Abläufe transparent und können die Einzelnen frei entscheiden, kann gegen diese Methoden nichts eingewendet werden. Werden sie hingegen zur subtilen Um- oder Nacherziehung eingesetzt, sprechen dann wohl nur noch hoffnungslose Optimisten von libertär. Verstösse gegen die Normen werden durch voraussehlende Selbst- statt spätere Fremdbestrafung geahndet. Damit wird auch die Qualität der Beeinflussung eine andere: Die Vorgaben sind intransparent und erscheinen im Kleide gut gemeinter Ratschläge. Wir denken, wir sind frei zu entscheiden. Tatsächlich bedeutet ein nudge aber: Mässige dich! Wir sehen hier die permanente Domestizierung zu einem sich selbst begrenzenden Individuum.

### Rausch ist masslos

Der Rausch beinhaltet aber Wildheit, Exzess, Begierde, Lust. Sein Wesen besteht gerade im Kontrollverlust, dem Übersteigen von Grenzen. Der Rausch schliesst die Mässigung aus. Den Bemühungen um die Hinführung möglichst vieler Menschen zu einem massvollen Umgang mit potentiell schädlichen Substanzen steht der Rauschzustand mit seiner Mass- und Grenzenlosigkeit diametral entgegen. Heisst kompetentes Handeln, bewusst – im Wissen um alle Vor- und Nachteile, alle möglichen und unmöglichen Wirkungen, Nebenwirkungen, alle Benefits und Schäden – zu handeln, funktioniert der Rausch ausserhalb dieser Vernunftkriterien. Im Rausch wird gerade ein Gegenpol zu dem gesucht, was vernunftmässig abgewogen werden kann. Rausch ist masslos. Das heisst nun auch, dass den Gefahren des Rausches mit gängigen Modellen zur Erlangung von Konsumkompetenz allenfalls nicht beizukommen ist. Jedenfalls nicht mit libertär-paternalistischer «Aufklärung».

### Die rauschlose Gesellschaft

«Wir finden heutzutage auf dem Markt eine ganze Reihe von Produkten, die von ihren schädlichen Eigenschaften befreit sind: Kaffee ohne Koffein, Sahne ohne Fett, Bier ohne Alkohol ... Die Liste liesse sich fortsetzen: Wie wär's mit virtuellem Sex als Sex ohne Sex, Collin Powells Doktrin der Kriegsführung ohne Opfer (auf unserer Seite, selbstverständlich) als Krieg ohne Krieg, der gegenwärtigen Neudefinition von Politik als fachmännischer Verwaltung, also Politik ohne Politik, bis hin zur Toleranz des liberalen Multikulturalismus von heute als

der Erfahrung des Anderen ohne sein Andersein...?»<sup>18</sup>. Zizek nennt sein Szenario «Willkommen in der Wüste des Realen». Es mag sich etwas überspitzt anhören. Dennoch gibt der Mensch in der Mässigung immer gewisse Dimensionen seiner Seinsmöglichkeiten preis. Überdies verliert er durch die kollektiven Anleitungen «zum Besten für alle» mit Sicherheit ein Quantum an Freiheit – und damit das wichtigste Kriterium seiner Existenz: seine Individualität. Und konsequenterweise ein Stück Lebenslust. «Das Gehorsamssubjekt ist kein Lustsubjekt, sondern ein Pflichtsubjekt», schreibt Byung-Chul Han.<sup>19</sup>

### Wie kann Rausch gelingen?

Konsumkompetenz propagiert den «gesunden» Umgang mit Medien, Risiken, Konsumgütern, Drogen, Alkohol. Was tun wir nun aber mit dem Wissen, dass echter Rausch immer ausserhalb der Mässigung geschieht, immer ein Stück weit Grenzen überschreitet? Und was mit dem Wissen, dass Rausch und Lust das Leben erst lebenswert machen?

Die entscheidende Frage ist dann eben nicht jene danach, wie man den Rausch im Zaum halten kann. Seine Gefahren gänzlich zu verhindern, wird nicht möglich sein und ist auch nicht erstrebenswert. In einer freiheitlichen Gesellschaft hat die Selbstverantwortung des Individuums höchste Priorität.

«Es ist nicht die Aufgabe irgendeiner Form des Liberalismus, der Bürgerschaft vorzuschreiben, nach Glück zu streben, geschweige denn, diesen so schwer fassbaren Zustand definieren zu wollen. Es ist an jedem Einzelnen von uns, sich um dieses Glück zu bemühen oder es zum Beispiel zugunsten von Pflicht, Seligkeit oder Passivität abzulehnen. Der Liberalismus muss sich auf die Politik beschränken und darauf, Vorschläge zur Verhinderung von Machtmissbrauch zu unterbreiten, um erwachsene Frauen und Männer von Furcht und Vorurteil zu befreien, damit sie ihr Leben ihren eigenen Überzeugungen und Neigungen gemäss führen können, solange sie andere nicht davon abhalten, dasselbe zu tun.»<sup>20</sup>

Als humanistisch-liberale Gesellschaft müssen wir daher die Sorge um die Gesundheit von der rein medizinischen und finanziellen Dimension (Public Health) um die individuell-anthropologische Dimension erweitern. Die entscheidenden Fragen lauten dann: Wie können wir Bedingungen herstellen, in denen Rausch möglich wird? Welches sind Bedingungen, damit der Mensch den Rausch für seine Zwecke nutzen kann?

Die Gesellschaft und mit ihr die Politik muss Rahmenbedingungen schaffen damit Kinder und Jugendliche sich zu kritischen, selbstbewussten und kompetenten Erwachsenen entwickeln können. Bezogen auf Rausch- und Konsumkompetenz bedeutet dies: Es braucht transparente politische Prozesse, die dem Individuum die grösstmögliche Freiheit zugestehen, und gleichzeitig ein Verständnis von Gesundheit, das dem Menschen Entwicklungs-, Verschmelzungs-, Lust- und Transzendenzerlebnisse erlaubt.

Damit dies gelingt, muss das Bedingungsgefüge stimmen, in dem Berauschung stattfindet.

Dies bedeutet für:

*Die Erziehung unserer Kinder und Jugendlichen:* Erziehung zu Lebens- und Risikokompetenz. Dies ist die Basis damit sie als Erwachsene selbstbestimmt und -verantwortet Rauscherlebnisse suchen und konstruktiv in die eigene Lebensgestaltung einbauen können.

*Die Politik:* Psychoaktive Substanzen müssen grundsätzlich zugänglich und Verhaltensweisen die zu Berauschung führen, müssen legal sein. Dies wiederum bedeutet Regulierung anstatt Kriminalisierung als Grundlage, damit legal ausreichende und objektive Informationen zur Verfügung gestellt werden können, um selbstverantwortet Entscheidungen für oder gegen

den Konsum von psychoaktiven Substanzen oder potentiell berauschende Verhaltensweisen treffen zu können. Gleichzeitig muss sichergestellt werden, dass der Konsumenten- und Verbraucherschutz gewährleistet wird.

*Die Gesellschaft:* Neue Rituale der individuellen und gemeinsamen Berausung müssen möglich sein. Dazu müssen auch Räume ausserhalb von Strukturen, die sich ausschliesslich am Kommerz orientieren, zur Verfügung stehen.

*Uns Alle:* Solidarität mit jenen, die an diesen Herausforderungen scheitern.

Diese Bedingungen aber stehen unter dem gleichen Stern: Die Freiheit des individuellen, selbstbestimmten Handelns an der Grenze der gleichen Freiheit anderer muss möglichst gross gehalten werden, ohne Zwang und Gewalt unterworfen sein zu müssen. ●

Ganz zum Schluss in Anlehnung an Bertold Brecht:

*«In Erwägung, dass ihr uns dann eben  
mit Abstinenz und Rohkost droht,  
haben wir beschlossen, Mässigung  
mehr zu fürchten als den Tod.»<sup>21</sup>*

#### Literatur

Bundesamt für Gesundheit BAG (2010): Gesundheitskompetenz.

Konzeptionelle Einordnung. [www.tinyurl.com/mjntkks](http://www.tinyurl.com/mjntkks), Zugriff 04.08.2014.

Han, Byung-Chul (2011): Topologie der Gewalt. Berlin: Matthes & Seitz.

Brecht, Bertolt (1984): Die Gedichte von Bertold Brecht in einem Band. (3. Aufl.). Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Cattacin, Sandro (2009): Soziales Lernen in einer berauschenden Gesellschaft. Tagungsdokumentation. Suchtakademie 2009. Bern: Expertengruppe Weiterbildung Sucht.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1985): Das Flow-Erlebnis. Zitiert in: Uhlig, Stephan/Thiele, Monika (Hg.) (2002): Rausch, Sucht, Lust. Giessen: Psychosozialverlag.

Dittrich, Adolf (1985): Ätiologie-unabhängige Strukturen veränderter Wachsbewusstseinszustände. Stuttgart: VWB Verlag Wissenschaft und Bildung.

Heidegger, Martin (2006): Sein und Zeit. (19. Aufl.). Tübingen: Niemeyer.

Horn, Karen: Libertärer Paternalismus, Sklavenhalter der Zukunft; Frankfurter Allgemeine, 11.9.2013.

Internationale Klassifikation psychischer Störungen (2011): ICD-10 Kapitel V (F); klinik-diagnostische Leitlinien Weltgesundheitsorganisation (9. Aufl.) Bern, Göttingen Toronto: Hans Huber.

Kickbusch, Ilona/Maag, Daniel/Saan, Hans (2005): Enabling healthy choices in modern health societies. Background paper for the European Health Forum, Badgastein 2005. – Deutsche Übersetzung in: K. Sommerhalder/T. Abel (2006): Gesundheitskompetenz: Eine konzeptuelle Einordnung. Bern: Institut für Sozial- und Präventivmedizin.

Kirchgässner, Gebhard (2012): Sanfter Paternalismus, meritorische Güter und der normative Individualismus. University of St. Gallen. Electronic publication. [www.seps.unisg.ch](http://www.seps.unisg.ch)

Kluge, Friedrich (1989): Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. (22. Aufl.). Berlin: De Gruyter.

Maffesoli, Michel (2014): Die Zeit kehrt wieder. Berlin: Matthes und Seitz.

Nietzsche, Friedrich (1872): Die Geburt der Tragödie aus dem Geiste der Musik. Leipzig: Fritzsche.

Pfaller, Robert (2012): Genuss ist politisch. In: Die Zeit Online. [www.tinyurl.com/d6amvrx](http://www.tinyurl.com/d6amvrx), Zugriff 04.08.2014.

Pfaller, Robert (2011): Wofür es sich zu leben lohnt. Elemente materialistischer Philosophie. Frankfurt a. M.: S. Fischer.

Schmökel, Hartmut (1989): Das Gilgamesch Epos. (7. Aufl.). Stuttgart: W. Kohlhammer.

D-EDK - Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2014): Lehrplan 21 (prov. Ausgabe). Einleitung. [www.tinyurl.com/edk-einleitung](http://www.tinyurl.com/edk-einleitung), Zugriff 08.08.2014.

Shklar, Judith (2013): Der Liberalismus der Furcht. Berlin: Matthes & Seitz.

Sting, Stephan (2008): Jugendliche Rauschrituale als Beitrag zur Peergroup-Bildung. In: Bogner, Romana/Stipsits, Reinhold (Hg.): Jugend im Fokus. Pädagogische Beiträge zur Vergewisserung einer Generation. Wien: Löcker.

Thaler, R.H./Sunstein, C.R. (2008): Nudge. Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness. New Haven: Yale University Press.

Zizek, Slavoj (2004): Willkommen in der Wüste des Realen. Wien: Passagen Verlag GmbH.

#### Endnoten

1 Kluge 1989: 585.

2 Schmökel 1989: 36f.

3 Maffesoli 2014: 175.

4 Csikszentmihalyi 1985: 39.

5 Dittrich 1985: 47.

6 Vgl. Nietzsche 1872.

7 Vgl. Internationale Klassifikation psychischer Störungen 2011, ICD-10, Kapitel V, F1, F1x.o.

8 Cattacin 2009: 2.

9 Sting 2008: 106f.

10 Vgl. Heidegger 2006.

11 Vgl. Pfaller 2012.

12 D-EDK 2014: 4.

13 Vgl. den Artikel von Reinhard/Vögeli zur Suchtakademie in diesem Heft.

14 Vgl. Bundesamt für Gesundheit 2010.

15 Kickbusch et al. 2005: 10.

16 Beim Begriff des Paternalismus unterscheidet man zwischen a) dem starken oder harten Paternalismus, in welchem bestimmtes Handeln vollständig unterbunden werden soll (staatliche Verbote), b) dem weichen Paternalismus, bei dem ein unerwünschtes Handeln erschwert oder ein erwünschtes Verhalten gefördert wird (Steuern, Subventionen, Lenkungsabgaben) und c) dem sanften oder libertären Paternalismus, bei dem Handeln primär über eine umfassende Information beeinflusst werden soll (vgl. Kirchgässner 2012).

17 Der Begriff «nudge» geht zurück auf Thaler/Sunstein: «A nudge, as we will use the term, is any aspect of the choice architecture that alters people's behavior in a predictable way without forbidding any options or significantly changing their economic incentives. To count as a mere nudge, the intervention must be easy and cheap to avoid» (Thaler/Sunstein 2008: 6).

18 Zizek 2004: 19.

19 Han 2011: 64.

20 Shklar 2013: 49.

21 Brecht 1984: 653 f.