

# QUEER & NÜCHTERN



ERFAHRUNGEN VON QUEEREN  
UND TRANS MENSCHEN ZU  
NÜCHTERNHEIT UND RAUSCHKULTUR

als ich vor 5 jahren das erste mal aufgehört hab zu trinken und drogen zu nehmen, habe ich das zine "filling the void" von doris press (dorisdorisdoris.com) gelesen.

dieses zine hat mich nicht nur dabei unterstützt nüchtern zu werden & zu bleiben, sondern mir auch gezeigt was für eine riesige wirkung ein zine auf mich haben kann. das lesen von persönlichen erfahrungen von menschen berührt mich auf eine ganz besondere art und ich weisz dasz es auch für andere menschen so sein kann.

der gedanke ein zine über nüchterne queers und trans menschen zu machen geistert schon länger in mir rum. zu meiner freude habe ich das tolle zine "sober queers do exist" von geoff und Clementine Morigan (from-the-margins.tumblr.com) gefunden und das hat mich noch mehr motiviert meinen plan umzusetzen. ich befasze mich auch schon eine weile mit dem bedürnis mehr zines auf deutsch zu machen, um das was ich schreibe vielleicht noch etwas zugänglicher wird. besonders was das thema alkoholismus/sucht und nüchternheit bei queeren und trans menschen angeht finde ich es an der zeit dasz es ein zine auf deutsch gibt.

dieses zine besteht aus 11 beiträgen von queeren und/oder trans menschen die verschiedenste erfahrungen mit nüchternheit gemacht haben. vielen herzlichen dank an euch! ♡

mich haben die beiträge sehr bewegt und mir mut gegeben. genau so wie ich es mir von einem zine wünsche.

ich finde es wichtig im gespräch zu bleiben, also falls du anregungen, kritik, ideen, wünsche.. zu diesem zine und zu dem thema hast dann schreib bitte an [queernuechtern@gmail.com](mailto:queernuechtern@gmail.com)

in diesem zine werden zum teil schmerzhaft und auch möglicherweise triggernde dinge beschrieben. vor jedem beitrage gibt es **inhaltswarnungen** (content warnings, kurz cw).

allgemein gelten für das ganze zine folgende cw:  
alkohol, drogen, alkoholismus, sucht,  
kontrollverlust

pasz auf dich auf!

*Sinus*

oktober 2016



Aaron

26, weiß /  
ablebodied /  
nb transboy

**seit wann bist du nüchtern?**

2013, also 3 jahre ca.

**wie kam es dasz du aufgehört hast zu trinken?**

Vermutlich der filmriss nach einer party bei  
freund\_innen. Konnte mich an mehrere stunden an  
nichts mehr erinnern. Der kontrollverlust hat mir  
angst

gemacht und dass ich mich an andere wenden musste um  
herauszufinden was passiert war.

**fällt es dir schwer nüchtern zu bleiben?**

Eher nicht. Wenn ich mit anderen unterwegs bin / auf  
einer party / etc. wo getrunken wird fällt es mir  
schwer zu sagen, dass ich nichts möchte. Einfach, weil  
ich auf die folgende diskussion (warum denn? Und vllt  
nicht doch nur ein bier? Blabla) keine lust habe. Und  
dann manchmal einfach mit einem drink in der hand  
rumstehe bis ich ihn irgendwo abstellen kann.

**hast du für dich alternativen für räume in denen konsumiert wird gefunden?**

Ich fühle mich automatisch nicht so wohl in räumen wo getrunken wird als in räumen wo das nicht so ist. Aber wenn ich diese vermeiden will, könnte ich wahrscheinlich fast nicht mehr weggehen. Fast überall wird alkohol konsumiert.

**fehlen dir räume/möglichkeiten für queere / trans menschen die drogenfrei sind? Ja**

**was würdest du dir wünschen bzgl. räume?**

Ich würde mir wünschen, dass alkoholkonsum nicht unhinterfragt standard ist.

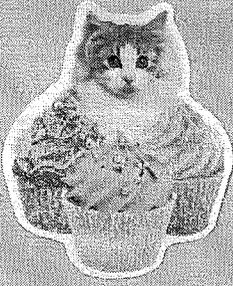
Ich würde mir mehr veranstaltungen wünschen auf denen kein alkohol

konsumiert wird oder einfach keiner ausgegeben wird.

**wie wird deine nüchternheit akzeptiert (bei freund\_innen/ in der scene)?**

Bei freund\_innen meistens gut, die meisten wollen aber auch wissen wieso weshalb und akzeptieren es nicht einfach.

In der scene fühle ich mich damit eher unwohl, da nüchtern sein oft als „spießig sein“ gesehen wird. Zur vorstellung von gut fühlen gehört automatisch alkohol trinken dazu. Der kontrollverlust als wünschenswerte folge.



Anni

Ich bin eine weisse nicht binäre transperson. Ich bin in mehreren bereichen disableisiert. Ich habe einen deutschen Pass. Ich bin die erste person in meiner herkunftsfamilie mit einem uni abschluss. Meine Familie is eher arbeiter\_innenklasse, dann (aufgrund von etlichen privilegien hoch gearbeitet zu) Mittelklasse. Hab in der Schule viel Klassismus von Lehrer\_innen erfahren.

**cw: erbrechen, angst**

Meine erste Erinnerung zu trinken und betrunken sein ist mit 12. Wir waren auf einer Familienfeier und mein Vater ist extrem betrunken. Ich sitze mit meiner kleinen Schwester hinten, dass ganze Auto stinkt nach Alkohol. Mein Vater ist fast bewusstlos. Während wir fahren öffnet er das Fenster und kotzt raus, der gesamte Mageninhalt klatscht bei mir an die Scheibe. Das Auto stinkt noch mehr. Ich denke „ich werde niemals Alkohol trinken“.

Und dabei bin ich geblieben. Jetzt bin ich 31. Ich habe nie getrunken und nie Drogen genommen. Kurze Zeit nach diesem Erlebnis im Auto habe ich mehr und mehr gemerkt, dass ich Probleme habe. Ich hab mich immer anders gefühlt und hatte sehr wenig in Kontrolle über

meine eigenen Emotionen. Zudem kann ich kaum etwas moderat machen, oder in kleinen Dosen. Ich übertreibe fast immer. Mit allem. Also kam da noch hinzu, dass ich mit Drogen oder Alkohol einen noch größeren Kontrollverlust erleben würde und das Gefühl (ich weiß das Konzept ist umstritten) das ich eine Persönlichkeitsstruktur habe, die sehr suchtanfällig ist.

Mein vater ist Alkoholiker. Hab ich erst sehr spät überhaupt verstanden. Da er arbeiten ging und sehr high functioning war und mein bild von einem „alkoholiker“ sehr eindimensional war.

Ich hatte sehr tolle freund\_innen in meiner Jugend und es war kaum Thema, dass ich nicht getrunken habe. Ich wurde nie gepressured zu trinken oder hab negative kommentare dazu bekommen. Meine freund\_innen haben allerdings sehr sehr viel getrunken und ich hab mich dann immer sehr verantwortlich gefühlt für die.

Das ich queer und trans bin, hab ich sehr spät erst gemerkt. Da ich in meiner Jugend in sehr alkohollastigen Kreisen verkehrt habe, war es für mich nicht sonderlich bemerkenswert, dass queere Kreise auch sehr drogen\_alkohollastig sind. Eher so ein Spiegel der gesamtgesellschaft. Hier in Berlin hab ich dann mehr mit leuten abgehangen, die queer edge sind und aus verschiedensten gründen nichts

konsumieren und bin empfindlicher geworden was so betrunkene unter anderen drogen stehende menschen angeht. Ich kann Räume betreten und teilen, wo betrunkene Menschen sind. Aber nur wenn diese nicht übergriffig werden. Ich hab eher nachts angst in sbahnen oder bussen. Ich denke die gefahr gewalt zu erfahren ist größer von betrunkenen menschen, insb von jungen männern in gruppen.

Ich würde mir wünschen, dass es mehr drogenfreie queere räume geben würde. Es gab mal den queer edge tresen, aber der war so schlecht besucht dass er irgendwann eingestellt wurde. Was unbedingt nötig is, is aber auch eine kritische auseinandersetzung mit begriffen wie soberness und eine klare abgrenzung zu der (aus meiner sicht sehr exkludierenden und überheblichen) straight edge bewegung. Ich will nicht, dass menschen die sehr starke oppression erleben ausgeschlossen werden, weil ihre coping mechanismen drogenkonsum beinhalten. Auf der anderen seite finde ich es sehr erschrecken wieviel hass und wut mensch entgegenschlägt wenn queere abendveranstaltungen alkohol\_drogenfrei sind. Leute verstehen anscheinend gar nicht, dass sie mit trinken\_drogen nehmen (und rauchen!!!) anderen leuten räume wegnehmen, weil diese das nicht aushalten.

Ich bin in einem sehr drogenfreien umfeld, ich genieße das. Ich kann aber auch mit leuten abhängen, die in maßen konsumieren (heisst kein kompletter kontrollverlust für mich).

Ich denke, da ich sehr privilegiert bin, was alkohol\_drogenkonsum angeht (keine suchtgeschichte, die möglichkeit räume zu betreten, in denen sich alokoholisierte\_drogenkonsumierende menschen befinden), bin ich eine stimme von vielen. Mir ist es eher wichtig, dass mehr auf menschen gehört wird, die dadurch mehr einschränkungen erfahren. Menschen, die keine räume betreten können und dadurch von fast allen queeren abendveranstaltungen ausgeschlossen sind.

Ich würde mich freuen, wenn es in der queeren „szene“ (ich mag nicht von community reden, da es in meinen augen keine gibt) mehr gespräche über diese problematiken geben würde.



*Ich lebe in  
Palästina/Israel und  
bin eine able-bodied  
Jüdische trans frau.*

Danielle

CW: essen

**seit wann bist du nüchtern?**

Ich bin straight edge seit ich 17 bin. Aufgehört mit Drogen habe ich ein halbes Jahr bevor ich mit Trinken und Rauchen aufgehört habe. Jetzt bin ich ca. 2,5-3 Jahre straight edge.

**was hat dich dazu gebracht nüchtern zu werden?**

Es war schwer in Tel-Aviv aufzuwachsen, da es eine Stadt ist die stark mit Clubs, Bars und "youth culture" assoziiert ist. Es war schwer nicht zu trinken und zu rauchen wenn ich mit Freund\_innen weg gegangen bin. Es hat nicht wirklich spaß gemacht. Ich meine das Gefühl betrunken oder bekifft zu sein war schön, aber Leute haben angefangen sich über Dinge wie Geld zu streiten: "Wessen Gras rauchen wir heute" und solche Sachen.

Ich habe mich nicht wirklich sicher gefühlt unter solchen Menschen zu sein.

Betrunkene Menschen (ich einbezogen) achten viel weniger darauf wie viel Raum sie einnehmen und wessen Grenzen sie überschreiten.

Es war auch schwer unter bekifften Menschen zu sein.

Wenn Leute sehr drauf waren, haben sie oft viel gelacht und konnten nicht aufmerksam sein wenn etwas ernstes besprochen wurde.

**wie kam es dasz du aufgehört hast?**

Ich hab früher geraucht. Zwar nicht so lange, also war es nicht schwer aufzuhören, aber ich hatte schreckliche Kopfschmerzen die ersten zwei Wochen. Ich hab dann viel gegessen anstatt zu rauchen. Ich neige immer noch dazu mehr zu essen wenn ich nervös bin.

**fällt es dir schwer nüchtern zu bleiben?**

Es ist nicht wirklich schwer, aber es fordert die Fähigkeit nein sagen zu können. Ich erinnere mich als ich mit einer Gruppe in Südafrika war und wir eine Kneipe besucht haben. Die Stammgäste wollten mir Bier spendieren und ich hab mich sehr schlecht gefühlt nein zu sagen, weil sie mich aus Gastfreundschaft einladen wollten. Das abzulehnen wirkte schon unhöflich, bzw. denke ich dass sich das so für die Menschen dort angefühlt haben muss.

**was für eine rolle spielt rauschkultur für dich?**

Menschen verstehen es oft einfach nicht wenn jemensch nicht trinkt. Überall wo ich hingehge wird mir Alkohol angeboten und es ist schwierig zu erklären warum ich es ablehne.

Es spielt vor allem eine Rolle in Szenen und

Communities wo es schwer ist Räume zu finden die alkoholfrei sind (Räume die für mich sicherer sind). Von einem gewissen Alter an sind Räume die für

Jugendliche gedacht sind für mich entweder nicht zugänglich oder nicht mehr interessant, aber Räume für Erwachsene sind entweder Bars oder Clubs und diese sind voller Alkohol.

Manchmal gehe ich in solche Räume, aber ich fühle mich dort nicht so sicher wie ich es gerne würde. Es ist auch unmöglich für mich eigene nüchterne Events zu organisieren, da alle Räumlichkeiten die Einnahmen von Alkohol brauchen um sich finanzieren zu können.

**hängt für dich rauschkultur und queerness/ transsein zusammen und falls ja wie?**

Ich bin mir nicht sicher und kann es nicht wirklich erklären wie, aber das hängt für mich auf jeden fall zusammen.

Es gibt immer LGBT Clubs, Parties und Bars, aber nüchterne Räume für diese Communities sind schwer zu finden. Falls es so einen Raum gibt, ist es oft ein Raum zum irgendwas Organisieren oder Plenum oder so, kein Raum einfach zum Spaß haben. Ich meine z.B. ein Meeting um die lokale Alternative Pride zu organisieren ist super, aber manchmal will ich einfach mit leuten abhängen.

**hat das nüchtern sein/werden was bzg. deiner queerness/ trans-sein bewirkt?**

Das ist schwer zu beantworten, ich würde nein sagen. Aber es hat trotzdem mein Leben sehr verbessert.

**wie ist es für dich in queeren räumen wo alkohol konsumiert wird?**

Wie schon gesagt, fühle ich mich weniger sicher mit betrunkenen und bekifften Leuten, aber ich denke es spielt keine Rolle ob es in einem queeren Raum oder in einem Raum voller Cisheten ist.

Allgemein fühle ich mich schon sicherer in Räumen wo keine Cisheten sind und in Räumen die drogenfrei sind. Manchmal gibt's eben nur das eine oder andere.

**versuchst du diese zu vermeiden?**

Kommt darauf an welche. Es gibt eine coole bisexuelle Partyreihe wo Musik aus den 90ern und 00ern gespielt wird, da gehe ich oft hin. Manchmal treffe ich mich auch mit Leuten in Bars.

Ich versuche schon diese Räume zu meiden wenn ich weiss dass es keinen Sinn macht dass ich da bin wenn ich nicht trinke und drogen nehme.

**hast du für dich alternativen dafür gefunden?**

Ich wünsche es gäbe sowas, aber nein. Falls jemensch eine drogenfreie Veranstaltung machen würde für queers wär ich sehr daran interessiert.

fehlen dir räume/möglichkeiten für queere / trans menschen die drogenfrei sind?

JA, falls es sowas hier in Tel-Aviv geben würde wäre das ein riesen Ding für mich.

was würdest du dir wünschen bzgl. Räume?

Ich hätte gerne nüchterne punk und hardcore konzerte und nüchterne parties, bevorzugt nicht sehr Cisheten-lastig aber ich kann damit leben soweit unsere befreiung ein teil derer Politik ist.

wie wird deine nüchternheit akzeptiert (bei freund\_innen/ in der scene)?

Gewählte Nüchternheit scheint etwas komisch zu sein für viele Meschen, aber die die mich kennen akzeptieren das. Meine Nüchternheit wird nicht verpönt, aber manchmal machen sie sich etwas lustig über mich. Aber auf eine spielerische Art, nicht um mich zu verletzen.

In wirklichkeit bedeutet das, dasz ich alleine in einer Menge stehe mit X auf meinen Fäusten. In meinem Zimmer liegen immer noch um die 30 übriggebliebene Tel-Aviv Straight Edge-Shirts rum die niemensch kaufen möchte.

Ich bin da, auch wenn sonst niemensch es ist und das wird sich nicht ändern.



Dino

ich bin 30 Jahre alt, agender und mein Pronomen im Deutschen ist „es“. Ich bin amab und passe meistens auch recht „maskulin“. Dadurch erfahre ich viele männliche Privilegien, habe allerdings gleichzeitig das Problem ständig misgendert zu werden. Ich bin ziemlich schüchtern, weshalb ich mich aktuell auch nicht traue viel an meinem Passing zu ändern, was mich sehr oft sehr mitnimmt.

**cw: angst, gewalt, bedrohung**

**seit wann bist du nüchtern?**

Komplett drogenfrei bin ich wieder seit etwa 3 Jahren. Davor war ich es immer wieder für Zeiten zwischen einem und drei Jahren. Konsumiert habe ich Alkohol, Nikotin und ganz selten Cannabis.

**was hat dich dazu gebracht nüchtern zu werden?**

Da gibt es eine Menge Gründe. Der größte und für mich vermutlich entscheidenste Grund war die Alkoholabhängigkeit meines Vaters. Mein Vater hatte schon vor meiner Geburt ein sehr großes Alkoholproblem. Mein Vater trank täglich sehr viel. Ich kann mich heute noch daran erinnern, wie ich meinen Vater schon morgens vor der Arbeit Bier hab trinken sehen. Tagsüber war das nicht ganz so schlimm,

da er währenddessen nur ein bestimmtes Level hielt, mit welchem er meistens sehr umgänglich war.

Problematisch wurde es immer abends oder am Wochenende. Dann trank er viel mehr als am Tag und wurde meistens irgendwann aggressiv. Ich erinnere mich an viele Nächte in denen ich entweder allein oder gemeinsam mit meiner Mutter eingeschlossen in einem Zimmer unserer Wohnung saß, wo ich/wir uns versuchten vor den Aggressionen meines Vaters zu schützen. An jedem dieser Abende hatte ich Angst. Todesangst. Weil ich genau wusste, dass er völlig unkontrollierbar ist. Seine Wutausbrüche dabei dauerten unterschiedlich lange an. Manchmal gab es eine Versöhnung schon nach 30 Minuten, manchmal musste ich die gesamte Nacht eingeschlossen in meinem Zimmer verbringen und die Schreie und auch die Versuche in mein Zimmer einzudringen aushalten. Es ging noch weiter, allerdings sind meine Erinnerungen da nicht klar und ich kann bis heute weder darüber reden, noch darüber schreiben.

Als ich etwa 12 oder 13 Jahre alt war hörte mein Vater auf zu trinken und wurde nüchtern. Leider half auch das nichts, die Aggressionen wurden anfangs seltener, irgendwann waren sie aber beinahe bei der gleichen Häufigkeit wie vorher. Nur dass sie jetzt jederzeit, auch tagsüber auftreten konnten.

Dadurch gab es bei uns zuhause allerdings seit dem Zeitpunkt ab dem mein Vater nüchtern war keinen Alkohol mehr.

Durch diese Erfahrungen zuhause konnte ich alkoholisierte Menschen nie wirklich gut ertragen. Als Jugendliche habe ich eigentlich immer Panik bekommen sobald ich merkte, dass Menschen alkoholisiert sind. Selbst heute, als 30 jährige Person fühle ich mich sehr unwohl in der Gegenwart von alkoholisierten Menschen und sobald ich merke, dass die Stimmung dieser Menschen aggressiv wird bekomme ich auch heute noch Angst.

Durch diese Angst hatte ich immer ein sehr distanziertes Verhältnis zu Alkohol und auch zu anderen Drogen, da ich immer Angst davor hatte selbst so zu werden wie mein Vater war.

Mit 17 oder 18 habe ich es dann trotzdem ausprobiert zu trinken und fand auch kurzzeitig Gefallen daran, da Alkohol wie eine gute Möglichkeit wirkte den eigenen Problemen zu entfliehen. Ich begann etwa zur gleichen Zeit auch Cannabis zu rauchen und fand aus ähnlichen Gründen Gefallen daran. Zudem bin ich ein sehr schüchterner Mensch und gerade Alkohol half mir dabei „locker“ zu werden. Ich konnte Dinge sagen, die ich sonst niemals gesagt hätte, konnte mit Menschen reden, mit denen ich mich nüchtern nie getraut hätte zu reden. Allerdings tat ich gleichzeitig immer wieder auch viele Dinge die ich später bereute und eigentlich gar nicht wollte.

Ich merkte schnell, wie ich es eigentlich auch gar nicht wollte durch Drogen meinen Problemen zu entfliehen, weshalb ich etwa mit 20 Jahren das erste

mal aufhörte zu trinken. Seitdem habe ich immer wieder höchstens einzelne Biere getrunken, mich aber eigentlich nie wieder wirklich betrunken. Mit der Zeit erschien es mir immer sinnloser Alkohol zu trinken und vor gut drei Jahren hörte ich dann komplett damit auf.

Ein weiterer Grund war auch, dass ich es immer erschreckend fand wie sehr Drogenkonsum mit Spaß haben gleichgesetzt werden. In den Zeiten in denen ich drogenfrei war musste ich immer wieder anhören was für eine langweilige Person ich sei, was für eine Spaßbremse ich sei, wie wenig ich doch dazugehöre. Außerdem wurde ich immer wieder versucht zu überreden doch wieder mal zu trinken. Durch meinen Vater, der in einer AA-Gruppe war kannte ich früh Menschen mit Suchtproblematiken und habe von ihnen erfahren wie schwer es sein kann in solcher Gesellschaft nicht dem Druck nachzugeben und wieder zu trinken oder andere Drogen zu konsumieren. Ich wollte dem ein Stück weit entgegen wirken und zeigen, dass es mehr Menschen gibt die auf Drogen verzichten wollen/müssen.

**fällt es dir schwer nüchtern zu bleiben?**

Nein, es fällt mir heute nicht mehr schwer nüchtern zu bleiben. Früher war es manchmal schwer, vor allem durch den Gruppendruck und Menschen die mich immer wieder dazu überreden wollten zu trinken. Heute meide ich Menschen die sich so verhalten, das erleichtert es

mir sehr. Ansonsten hatte ich nie mit Abhängigkeit zu kämpfen, was es für mich wahrscheinlich sehr erleichtert hat. Alkohol war für mich immer etwas negatives, selbst als ich selbst noch welchen konsumiert habe, durch die Erfahrungen in meiner Kindheit.

Es war sogar oft so, dass ich mich selbst schlecht danach gefühlt habe, weil ich mir selbst Vorwürfe gemacht habe wieder etwas mehr so zu werden wie mein Vater für mich war. Ich hatte zwar das Glück bei Alkoholkonsum nie aggressiv oder wütend zu werden, allerdings habe ich selbst auch gemerkt wie ab einer bestimmten Menge Alkohol mein Handeln für mich beinahe unkontrollierbar wurden. Es reichten die kleinsten Dinge aus um meine Stimmung extrem zu kippen. Es gab Momente wo ich dann plötzlich völlig niedergeschlagen war, anfang zu weinen und völlig fertig wegen irgendwelcher Dinge war. Und dann gab es plötzlich wieder Momente wo irgendwer einen kleinen Witz machte und ich völlig euphorisch wurde und kaum noch aufhören konnte zu lachen. Die Angst, dass das irgendwann auch ins negative umschlägt und ich doch wütend und aggressiv werde war immer da und ich war nach jedem Rausch glücklich, wenn ich mich daran erinnern konnte, dass das nicht passiert ist.

Gerade dieses Gefühl meine Handlungen und Empfindungen so wenig kontrollieren zu können war dann auch etwas das mir das Aufhören deutlich erleichtert hat.

**hängt für dich rauschkultur und queerness/ trans-  
sein zusammen und falls ja wie?**

Teils. Ich empfinde auch die queere Szene oft als eine sehr partyorientierte Szene in der Rausch eine wichtige Rolle spielt um Spaß zu haben. Als Person die drogenfrei lebt fühle ich mich dadurch immer wieder ausgeschlossen, da ich das Empfinden habe, dass es nur wenig Räume für nüchterne Menschen gibt. Außerdem habe ich persönlich die Erfahrungen gemacht, dass gerade auf Parties oft wenig Rücksicht auf drogenfreie Menschen genommen wird.

**hat das nüchtern sein/werden was bzg. deiner  
queerness/ trans-sein bewirkt?**

Ich glaube nicht. Wobei ich mich erst seitdem ich nüchtern bin mit meinem eigenen Trans-sein beschäftige. Ich weiß nicht ob das wirklich damit zusammen hängt. Ich denke seitdem ich wenig Alkohol konsumiere bzw. nüchtern bin grundsätzlich viel mehr über Dinge nach, glaube ich.

**wie ist es für dich in queeren räumen wo alkohol  
konsumiert wird?**

Es ist oft sehr schwer für mich. Da ich viel negatives mit Alkohol verbinde fühle ich mich in solchen Räumen oft sehr unwohl. Ich persönlich habe auch die Erfahrung machen müssen, dass teilweise wenig

Rücksicht darauf genommen wird, wenn Menschen ihr Unwohlsein äußern.

Es gibt für mich einen Unterschied zwischen z.B. Küfas oder Vorträgen wo einzelne Menschen ein oder zwei Bier trinken und größeren Parties auf denen es für viele Menschen darum geht sich zu betrinken. Beides kann sehr unangenehm sein, Parties sind allerdings viel schwieriger für mich, weil eben die Menge des konsumierten Alkohols viel größer ist und viele Menschen irgendwann stark alkoholisiert sind. Das enthemmt sie, sie verhalten sich unkontrolliert und ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, dass Menschen dann Grenzen anderer nicht mehr einschätzen können und auch nicht unbedingt respektieren.

**versuchst du diese zu vermeiden?**

Ja, meistens schon. Allerdings unterscheide ich auch hier stark. Es kommt darauf an wie es mir selbst gerade geht und wie hoch der Konsum in solchen Räumen ist. Parties meide ich eigentlich immer, Veranstaltungen bei denen „nur wenig“ getrunken wird besuche ich oft trotzdem.

**hast du für dich alternativen dafür gefunden?**  
Kurzzeitig, allerdings existieren diese nicht mehr.  
Ich kenne ein, zwei weitere Alternativen, die ich  
allerdings bisher nie besucht habe. Ansonsten sind  
Alternativen für mich Besuche bei Freund\*Innen die  
ebenfalls nicht trinken.

**fehlen dir räume/möglichkeiten für queere / trans  
menschen die drogenfrei sind?**

Ja, definitiv. Selbst hier in einer großen Stadt wie  
Berlin gibt es viel zu wenig solcher Angebote. Oder  
ich kenne sie nicht.

**was würdest du dir wünschen bzgl. räume?**

Ich würde mir eine gegenseitige Rücksichtnahme  
wünschen. Räume die zumindest auch mal drogenfreie  
Abende anbieten, vor allem auch Parties oder andere  
Veranstaltungen bei denen Alkoholkonsum sonst eher  
üblich ist.

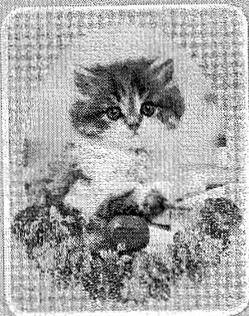
Ich fände es auch wichtig, wenn mehr über  
Suchtproblematiken aufgeklärt ist. Wieso es für  
Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen schwer sein  
kann, wenn Drogen konsumiert werden und wie Räume auch  
für diese Menschen zugänglich gemacht werden.

Ich könnte mir auch nüchtern bleibende Awareness-Teams  
vorstellen die zumindest da sind und Menschen die

Probleme mit alkoholisierten Menschen haben helfen können, wenn es zuviel wird.

**wie wird deine nüchternheit akzeptiert (bei freund\_innen/ in der scene)?**

Bei Freund\*Innen wird meine Nüchternheit komplett akzeptiert. Allerdings habe ich mit der Zeit auch darauf geachtet mich eher mit Menschen zu umgeben die das akzeptieren. Viele meiner Freund\*Innen sind selbst nüchtern/drogenfrei und wenn sie das nicht sind konsumieren sie höchstens wenig Alkohol und nehmen Rücksicht auf mich, wenn ich mich unwohl fühle. Mir ist das irgendwann sehr wichtig geworden, da ich die typischen Diskussionen warum ich nicht trinke, warum ich eine „Spaßbremse“ bin usw. einfach nicht mehr führen kann und möchte. Vor allem nicht mit meinen Freund\*Innen.



Emma

*ich bin weisz, 25 Jahre  
jung\_alt, eine nicht-binäre  
trans Frau und mentally ill.*

**Seit wann bist du nüchtern und warum?**

Ich habe mich mit Zigaretten, Alkohol und anderen Drogen schon immer unwohl gefühlt. Schon als kleines Kind, war mir zum Beispiel die Anwesenheit von rauchenden oder betrunkenen Menschen sehr unangenehm. Ich habe nicht verstanden, warum Menschen anders als sonst werden, wenn sie Alkohol trinken und so eine sozusagen intuitive Abneigung dagegen entwickelt. Den Gestank von Zigaretten konnte ich noch nie leiden und habe deshalb auch nie geraucht. Auch von anderen Drogen habe ich mich immer ferngehalten.

**Fällt es dir schwer, nüchtern zu bleiben?**

Gar nicht. Ich habe mich mit Drogen schon immer unwohl gefühlt und war noch nie im Rausch.

**Was für eine Rolle spielt die Rauschkultur für Dich?**

Rauschkultur spielt für mich eine sehr negative Rolle. Durch Rauchen und das Trinken von Alkohol werden viele Menschen aus Räumen und Strukturen

ausgeschlossen, in denen ich früher viel unterwegs war, also linksradikale und queerfeministische Strukturen. Ich habe es sehr lange ausgehalten, in Räume zu gehen, in denen geraucht wird. Obwohl mir das körperlich und psychisch sehr zugesetzt hat, habe ich mich über Jahre in solchen Räumen aufgehalten, um nicht sozial isoliert zu sein. Irgendwann kam dann aber der Punkt, an dem ich es einfach nicht mehr ausgehalten habe und mich aufgrund des Rauchens (und aus anderen Gründen, wie zum Beispiel Transmisogynie) immer mehr aus diesen Strukturen zurückgezogen habe, bis ich irgendwann komplett draussen war.

**wie ist es für dich in queeren räumen wo alkohol konsumiert wird?**

In solchen Räumen fühle ich mich meistens ziemlich unwohl. Wenn Leute einfach entspannt ein Bier trinken, dann kann ich es aushalten, aber auch dann fühle ich mich nicht besonders gut damit.

**versuchst du diese zu vermeiden?**

Ich musz solche Räume leider meiden. Ich bin inzwischen so daran gewöhnt, mich nur noch in nüchternen Räumen aufzuhalten, dasz ich Räume meide, in denen Alkohol getrunken wird.

**hast du für dich alternativen dafür gefunden?**

Nein, zumindest nicht ausserhalb meines sozialen Umfeldes.

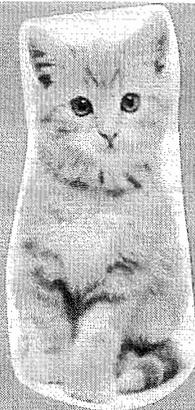
fehlen dir räume/möglichkeiten für queere/trans menshen, die drogenfrei sind und was würdest du dir wünschen?

Ja, auf jeden Fall. Wie schon gesagt habe ich unter anderem deshalb aufgehört, mich in queeren Räumen aufzuhalten, weil dort viel geraucht und getrunken wird. Ich würde mir wünschen, dass mehr Menschen sensibel dafür werden, dass Menschen durch Drogen aus Räumen und Strukturen ausgeschlossen werden. Gleichzeitig muss aber auch daran gedacht werden, Menschen mit Suchterfahrungen, die nicht nüchtern sind, nicht auszuschließen.

wie wird deine nüchternheit akzeptiert (bei freund\_innen/ in der scene)?

Die meisten meiner Freund\_innen sind selbst nüchtern. Manche haben Suchterfahrungen, andere nicht. Unabhängig davon ist uns eine nüchterne Umgebung sehr wichtig.

In linksradikalen und queeren Räumen wurde meine Nüchternheit leider nicht besonders gut aufgenommen. Ich musste mir schon oft ziemlich ätzende Sprüche und Fragen anhören, wenn ich erzählt habe, dass ich nüchtern bin. Wenn ich versucht habe, nüchterne Räume einzufordern, wurde diese Forderung entweder ignoriert oder abgewiesen.



Lou

*Ich möchte mit den Pronomen es oder sie bezeichnet werden. Positionieren tu ich mich folgendermaßen: Ich bin ein Monster und eine dyadische, nicht binäre trans Weiblichkeit. Meine Sexualität ist poly schrosexuell und schroromantisch. Ich bin nicht able bodied und chronisch krank. Durch meine deutsche Staatsbürger\*innenschaft und meine weiße Hautfarbe bin ich ziemlich privilegiert. Betroffen bin ich also von transfeindlichkeit, transmisogynie, Heteronormativität und Sexualitätsnormativität, sowie Ableismus.*

**cw: übergriffiges verhalten**

**seit wann bist du nüchtern?**

Ich hab ein Problem mit der Frage, weil in meinem Verständnis nüchtern sich über Rauschmittelkonsum definiert und die Frage damit einiges impliziert.

Daher ein bisschen kurz zum Begriff

Also ist 1, das die Rauschmittel konsumiert hat, nüchtern oder hat 1 nur nie Rauschmittel konsumiert? Ist zum Beispiel ein Baby nüchtern? Ich möchte da kein 'normal' stattdessen haben, sondern ein Wort, mit dem ich mich besser fühlen kann und mehr meine Erfahrungswelt widerspiegelt. Denn meine Erfahrung

mit Rauschmitteln ist so gering, dass ich meine Identität mit dem Wort nüchtern nicht zusammenbringen kann. :/

**was hat dich dazu gebracht nüchtern zu werden?**

(lese ich als: was hat dich dazu gebracht Rauschmittel nicht zu verwenden?)

Ich war einmal betrunken und mochte das Gefühl nicht. Die restlichen Male, in denen ich Alkohol konsumierte, sind an einer Hand abzuzählen. Es reizt mich einfach nicht und ich mag gerne meine Kontrolle behalten. Das gibt mir Sicherheit. Daher hab ich anderes nie probiert.

**wie kam es dasz du aufgehört hast?**

Ich hatte mal sehr starke Neurodermitis, u. a. auch im Gesicht, weshalb ich sehr viel Cortisontabletten einnahm. Dadurch, dass die praktisch wie ein Schmerzmittel wirkten, habe ich eine Sucht nach ihnen entwickelt. Durch sie konnte ich Funktionieren ohne Schmerzen, aber ein schönes Leben war es dennoch nicht. Nachdem sich meine Ärztin weigerte weitere Tabletten zu verschreiben bin ich auf eine Kur gefahren und konnte mich dort erholen.

**fällt es dir schwer nüchtern zu bleiben?**

Nein. Mir fehlt es an nichts ohne Rausch. Nur in wenigen Situationen, wie schweren Depressionen, wünschte ich mir Schlaftabletten, damit ich ein wenig die Welt verschlafen könnte. Ich bin dann auch ohne irgendwie klar gekommen.

**was für eine rolle spielt die rauschkultur für dich?**

Ausschluss und Unsicherheit. Weder fühle ich mich sicher noch erwünscht in Rauschkontexten. Ich erlebte recht viel Übergriffigkeit: von Körperkontakt zu Aufdringlichkeiten über den Appell, dass ich doch auch X konsumieren solle. Ein Nein wollten die Personen zumeist nicht verstehen, weswegen ich mich dann auch nicht wieder in ähnliche Kontexte begab.

**wie ist es für dich in queeren räumen wo alkohol konsumiert wird?**

Es kommt drauf an. Ein nettes Beisammen-Sein, bei dem andere Leute ein bisschen etwas trinken ist für mich ok. Wenn andere Leute mehr trinken fühle ich mich unsicher. Partys meide ich aus dem Grund häufig komplett.

**hast du für dich alternativen dafür gefunden?**

Ich überlege mir häufig genau, ob ich in einen Kontext möchte und was dort sein könnte. Wenn ich mich unwohl damit fühle, dann gehe ich nicht hin.

**fehlen dir räume/möglichkeiten für queere / trans menschen die drogenfrei sind?**

Mir geht es mehr um den Umgang miteinander und das Aufeinander-Achten und weniger darum neue Ausschlüsse zu produzieren.

**was würdest du dir wünschen bzgl. räume?**

Aufeinander achten, respektvoll miteinander umgehen und bedenken, dass es Leute gibt, für die Rausch nichts ist.

**wie wird deine nüchternheit akzeptiert (bei freund\_innen/ in der scene)?**

Gut. Aber ich bin auch nicht wirklich öffentlich unterwegs und meide viele Kontexte.



Ming

*Wer selber mit einem Namen aufwächst, der in Deutschland eher selten ist, weiß wie das ist: unheimlich viele Gespräche fangen damit an, die eigene Herkunft zu erklären.*

*Mikroaggressionen gehen dann auch ganz schnell los. Vor allem, wenn eins optisch nicht so richtig weiß ist. Ich glaube, in Deutschland gibt es eine Menge Colorism-ich bin eher hellhäutiger und werde meistens als Türkin eingeordnet, damit habe ich es leichter als viele. Meistens nehme ich meine gemischtkulturelle Familie aber als Privileg wahr.*

*Ich bin mit mehreren Sprachen aufgewachsen und wegen des Wohlstands meiner Großeltern konnte ich schon viel Reisen.*

**Cw: tod, sexismus, raszismus, erbrechen, bi-feindlichkeit, v\*rg\*w\*lt\*g\*ng**

Meine Familie hat es mir nicht gerade leicht damit gemacht, mich als bisexuell und genderfluid zu outen. Mittlerweile haben sie alle Outings wahrscheinlich sowieso wieder verdrängt oder als Phase abgetan, denn ich bin jetzt in einer hetero-mono-cis-Beziehung, wofür ich viel unerwünschten Applaus bekommen habe.

Alkohol war für mich immer ein schwieriges Thema. Er hat die Eigenschaft, das schlechteste aus Menschen herauszuholen. In meiner Schulzeit sind mehrere Mitschüler in Unfällen gestorben, bei denen Alkohol eine Rolle gespielt hat. In meinem Dorf war saufen normal, ab Vierzehn konnte eins auf Scheunenpartys leicht einen „Kurzen“ kriegen. Darauf folgte enthemmter Sexismus und vollgekotzte Gräben.

Ich war mit Fünfzehn das erste Mal richtig betrunken. Und mit Sechzehn das letzte Mal.

Ich bin einfach nicht gut im trinken- statt lustiger oder enthemmter zu werden, schlafe ich einfach irgendwann ein. Ich habe dann auch irgendwann gelernt, mich auf Partys ohne Alkohol zu entspannen und so ziemlich jeden Blödsinn trotzdem gemacht. Freunde oder Bekannte waren immer wieder verblüfft, dass ich nüchtern war. Und dann etwas betreten, beinahe ertappt. Wenn ich beim Tanzen gute Laune habe, werde ich oft gefragt, auf was für einer Droge ich bin und wo eins die kriegen kann.

Ich finde eigentlich, dass feiern nur dann Spaß macht, wenn ich Situationen auch einschätzen kann. Deswegen waren praktisch alle Drogenerfahrungen, die ich gemacht habe, entweder negativ oder Zuhause mit Menschen, denen ich vertraue.

Wenn Menschen die ich kenne, Drogen nehmen, ist meistens ein Nüchternerer Tripsitter dabei. Das ist sicherer. Warum gilt das nicht auch für Alkohol?

Betrunkene erfrieren im Winter einfach mal so, fallen im Suff beim pinkeln von Brücken, werden Gewalttätig, bauen Unfälle, erfahren Gewalt.

Grade wir Queeren, die oft auch noch angefeindet werden, sollten aufeinander aufpassen. Es nervt auch, immer Alkohol angeboten zu bekommen. Auch queere Räume kommen mir da oft gezwungen enthemmt vor.

Ich war mal auf einer Schwulen-und

Lesbenveranstaltung, bei der abfüllen und grabschen ganz ähnlich funktioniert hat wie auf den Dorf-Scheunenpartys, die mich so abgeschreckt haben. Eine lesbische Freundin von mir hat dann auch im betrunkenen Zustand mal so richtig jedes bifeindliche Vorurteil rausgeholt, was eins so kennt. Das wir nicht treu sein können, entweder Schranklesben oder nur am rumexperimentieren wären oder so... Ich nehme an, gedacht hat sie das schon immer, aber ich kann die Ansicht, dass es gut ist, wenn eins weiß woran es ist, nicht teilen.

Ich mag Rücksicht und „Political Correctness“ ganz gerne. Ich habe ja auch das ein oder andere dumme Vorurteil verinnerlicht. Wird die Welt ein besserer Ort, wenn ich jeden ignoranten Gedanken, den ich so habe, ausspreche? Ich finde, wer denkt, dass unhöfliche Ehrlichkeit der gezügelten Arbeit an sich selbst vorzuziehen ist, der kann seine Ansichten gerne woanders hinkotzen.

Ich denke, jedes muss selbst wissen, wie es mit Drogen

umgeht. Am angenehmsten sind Räume, in denen sich alle sicher fühlen können. Meinetwegen auch sicher, sich zu betrinken oder andere Drogen zu nehmen. Das geht aber nur, wenn der veränderte Zustand nicht als Ausrede benutzt wird, sich Rücksichtslos zu verhalten.

Ich habe in meiner Studienzeit ganz aufgehört zu trinken, weil ich das Gefühl hatte, sonst dazu verpflichtet zu sein.

In der Schule habe ich ab und zu „mitgetrunken“. Aber im Studium wurde dann einfach die ganze Zeit überall Wein getrunken und ich hatte das Gefühl, es ist leichter, einfach zu sagen: Ich trinke aus Prinzip nichts.

Einmal habe ich dann, als ich in einer Beziehung mit jemandem war, ein Bier getrunken. Das ist nicht viel für jemanden, der das gewöhnt ist, aber für mich reichte es damals, meine posttraumatische Schlafstarre, die ich schon als Kind hatte, zu verstärken.

Dieser Zustand wurde von meinem damaligen Partner dazu benutzt, mich zu vergewaltigen. Ich habe in dieser Situation gedacht, jemand würde mich schützen, diese Person hat aber das Gegenteil davon getan.

Ich habe auch schon von anderen Leuten gehört, die sich verschätzt haben und in einer vermeintlich sicheren Situation in ihrem Vertrauen missbraucht wurden. Grade für solche wäre es natürlich schön, wenn es mehr nüchterne queere Räume gäbe.

Und auch feiern kann nüchtern gut funktionieren. Ich habe es ausprobiert. Ich selbst werde, wenn ich meine Tochter abgestillt habe, vielleicht noch mal trinken. Mit meinen Freunden, von denen ich mir sicher bin, dass sie auf mich aufpassen. Vielleicht muss ich mir mal beweisen, dass ich auch im hilflosen Zustand sicher bin. Aber das ist für mich eine Ausnahme.

Wenn ich mal die Möglichkeit hätte, auf einer ganz und gar nüchternen Feier zu sein, dann würde ich mich sehr freuen. Vielleicht sollte ich mal selbst damit anfangen, sowas zu veranstalten. Aber ob da wohl jemand kommt?



Pizz

ich bin eine pansexuelle, queer-feministische, dicke cisfrau. ich lebe seit vielen jahren in einer monogamen beziehung mit einem heterosexuellen cismann, seit einigen jahren sind wir verheiratet. mein vater ist nach deutschland migriert und kein deutscher staatsbürger, jedoch werden weder er noch ich rassifiziert.

ich bin weiß und profitiere uneingeschränkt von rassismus. ich entstamme einem nicht-akademischen kontext von arbeiter\_innen und angestellten, mache diverse klassismus-erfahrungen, verfüge jedoch inzwischen über bildungsprivilegien. dennoch lebe ich anhaltend prekär. ich kämpfe z.t. heftig mit meiner geistigen gesundheit sowie unterschiedlichen chronischen krankheiten, die jedoch nicht sichtbar sind.

seit wann bist du nüchtern?

ich bin mein leben lang nüchtern und habe noch nie einen rausch erlebt.

was hat dich dazu gebracht, nüchtern zu bleiben?  
zum einen war während meins heranwachsens mein  
(emotionales) überleben eng daran gebunden, daheim  
nicht zu missfallen sowie mich selbst unter kontrolle  
zu halten. mir erschien dies in rauschzuständen nur  
schwer leistbar, weshalb ich diese strikt mied.

zum anderen ist mir konsens im umgang mit anderen  
menschen inzwischen sehr wichtig. ich habe diverse  
gewalt durch menschen in rauschzuständen erlebt und  
habe den eindruck, dass es sehr schwer ist, im rausch  
die notwendige aufmerksamkeit für sich selbst und  
andere personen aufzubringen, um konsens bewusst zu  
praktizieren.

allgemein habe ich angst davor, die kontrolle über  
mich oder situationen zu verlieren. rauschzustände  
sind daher für mich potenziell gefährliche momente.  
nüchternheit ist für mich hingegen eine  
überlebensstrategie, mit der ich versuche(n kann),  
mich selbst und andere um mich herum sicher zu halten  
und vor verletzungen zu schützen. in diesem sinne  
verstehe ich meine nüchternheit auch als politische  
praxis.

fällt es dir schwer, nüchtern zu bleiben?  
viele jahre fiel es mir sehr leicht. ich wäre niemals  
auf die idee gekommen, daran etwas zu ändern. als  
teenager habe ich jedoch in einem verzweifelten

zustand ein bier getrunken und gehofft, meinen schmerzen damit ausdrück verschaffen zu können.

inzwischen ist das anders. mit anfang dreißig bin ich mir meiner diversen traumata sehr viel bewusster. meine traurigkeit und verletzungen sind sehr viel überwältigender. zudem fällt es mir sehr schwer, abzuschalten und loszulassen. in wirklich schlechten momenten frage ich mich oft, ob mir ein rausch ruhe verschaffen könnte. besonders wenn unterschiedliche trigger zusammenkommen, ich das gefühl habe, viele misserfolge ertragen zu müssen oder fehler begangen zu haben, versagen meine üblichen strategien immer häufiger.

während ich als teenager andere selbstzerstörerische dinge getan habe, um mich zu beruhigen und kontrolle zu bewahren, hält mich seit einigen jahren das schreiben nüchtern. es hilft mir sehr, gedanken, ängste, hoffnungen zu papier zu bringen. so kann ich sie besser umkreisen, mögliche handlungsoptionen aus ihnen herauslesen, mich eher mit ihnen anfreunden.

dennoch fällt es mir inzwischen sehr schwer, nüchtern zu bleiben. abgesehen von der tatsache, dass ich mir den regelmäßigen konsum von alkohol und anderen drogen finanziell nicht leisten könnte, profitiere ich bisher von all den jahren, die ich nüchtern war. die hemmschwelle, mit dem konsum von drogen zu

beginnen, ist für mich sehr hoch. ich bin überzeugt davon, dass ich sehr schnell die kontrolle verlieren und suchterfahrungen machen würde. das möchte ich nicht. ich war und bin in intimen beziehungen zu menschen, die süchtig waren oder sind, und habe eine vorstellung davon, wie schwer das aufhören ist. ich weiß nicht, ob mir das gelingen würde.

zugleich ist es mir wichtig, konsumierende und süchtige menschen nicht zu verurteilen. aus beziehungen zu menschen, die den rausch nutz(t)en oder in der sucht leb(t)en, weiß ich, dass dafür stets konkrete gründe vorhanden sind. häufig ist der konsum eine überlebensstrategie, die als solche anerkannt und wertzuschätzen ist. manchmal ist er darüber hinaus eine etappe in wachstums- oder heilungsprozessen. ich habe lange gebraucht, das zu verstehen und konnte daher mir geliebten menschen nicht immer die unterstützung anbieten, die sie gebraucht und die ich gerne gegeben hätte. ich achte inzwischen sehr darauf, das anders zu machen.

**was für eine rolle spielt die rauschkultur für dich?**

besonders als nicht-konsumierende person nehme ich die rauschkultur sehr bewusst wahr. ich bin immer wieder überrascht darüber, wie viele situationen und beziehungen durch den gemeinschaftlichen konsum von alkohol geprägt und (re-)produziert werden.

besonders in „professionellen“ kontexten oder im öffentlichen raum ist das für mich eine große herausforderung. berauschte menschen triggern mich je nach meiner aktueller verfassung heftig. ich versuche, solche situationen so gut wie möglich zu meiden. bevor ich die wohnung verlasse oder bestimmte orte aufsuche, wäge ich ganz konkret ab, ob ich die energie aufwenden kann, solche situationen zu erleben und zu verarbeiten. obwohl ich etwa konzerte sehr liebe und musik für mich - nicht nur in schweren zeiten - einen zentralen teil meines lebens bildet, besuche ich aufgrund der mehrheitlich alkoholisierten menschen in diesen räumen solche veranstaltungen nur noch sehr selten. das ist für mich ein großer verlust. in kontexten, die mit lohnarbeit verknüpft sind, ist das fernbleiben jedoch nur zum teil möglich. im anschluss ist es für mich dann sehr anstrengend, andere dinge zu machen, die zum alltäglichen leben gehören.

**hängt für dich rauschkultur und queerness zusammen und falls ja, wie?**

vielleicht indirekt. es hat lange gedauert und war sehr anstrengend und verwirrend für mich, mir meiner sexualität bewusst zu werden. bi- und pansexualität ist im mainstream sowie in der queeren szene kaum

präsent. es ist ein frustrierender weg, dir dein entsprechendes begehren einzugestehen und dieses einzuordnen, wenn du keine idee davon hast, dass es so was wie bi- oder pansexualität überhaupt gibt. ich habe erst nach meiner heirat mit mitte zwanzig realisiert, dass ich nicht heterosexuell bin.

zudem bieten repräsentationen der rauschkultur diverse bilder und ideen, wie menschen mit frustrationen, trauer, hilflosigkeit usw. umgehen können - nämlich mit dem rausch. ich denke, dass es in diesem sinne eine verbindung zwischen meinem problem gibt, nüchtern zu bleiben, und der erkenntnis, queer zu sein.

wie ist es für dich in queeren räumen, wo alkohol konsumiert wird? versuchst du, diese zu vermeiden?

ja, ich meide sie. wie gesagt triggern mich betrunkene menschen und z.T. der geruch von alkohol (und kiffe) sehr. manchmal besuche ich sie aufgrund einer spannenden veranstaltung oder um geliebte menschen zu sehen dennoch. ich könnte solche räume jedoch definitiv nicht ohne unterstützung aufsuchen.

klassische „party“ räume, wie clubs oder bars, besuche ich grundsätzlich nicht.

fehlen dir räume/möglichkeiten für queere menschen, die drogenfrei sind? was würdest du dir wünschen bzgl. räume?

leider gibt es den queer edge tresen in berlin nicht mehr. das war ein wichtiger raum für mich. ich würde mir wünschen, dass es drogenfreie queerfeministische räume in der stadt gäbe, in denen queers zusammen sein und politisch arbeiten können. ich bin davon überzeugt, dass es viele menschen gibt, die davon profitierten.

ich bin mir darüber bewusst, dass die etablierung und aufrechterhaltung solcher räume mit viel arbeit verbunden ist. zudem werden dadurch süchtige menschen (zumindest punktuell) aus der beziehungs- und politikarbeit ausgeschlossen. ich weiß nicht, wie und ob sich dieses spannungsfeld bzgl. ein- und ausschüsse auflösen lässt.

alternativ bleiben mir nur private queere räume, in denen ich mich mit meiner wahlfamilie und meinen freund\_innen treffe. bis auf sehr wenige ausnahmen leben diese menschen (inzwischen) alle drogenfrei, worüber ich mich sehr freue. mein queeres leben findet also nicht in öffentlichen, sondern zum aller größten teil in diesen privaträumen statt.

wie wird deine nüchternheit akzeptiert (bei freund\_innen/ in der szene)?

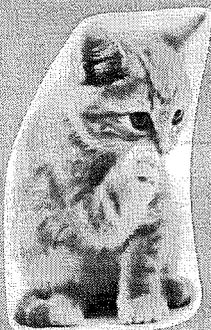
die wichtigsten menschen in meinem leben akzeptieren meine nüchternheit uneingeschränkt und versuchen mir unterstützung dabei zu bieten, nüchtern zu bleiben. ich könnte mir nicht vorstellen, in einer intensiven beziehung zu einer person zu sein, bei der das nicht so wäre. besonders in den letzten beiden jahren wäre es mir ohne die unterstützung geliebter menschen mit großer wahrscheinlichkeit nicht gelungen, nüchtern zu bleiben. ich bin ihnen dafür sehr dankbar.

ich habe lediglich eine konsumierende person in meinem engen umkreis und wir verfügen über gemeinsame stategien, um das zusammensein zu ermöglichen. so konsumiert die person in meinem beisein nicht oder gibt mir vorher bescheid. sie gibt mir damit die hoffnung, dass nicht alle konsumierende menschen für mich gefährlich sind.

über diesen kreis hinaus, muss ich mich seit jahren für meine nüchternheit erklären. inzwischen bin ich von der frage, warum ich nicht trinke, dermaßen gelangweilt und genervt, dass ich entsprechende gespräch so rasch wie möglich verlasse.

mir bedeutet es viel, dass sich zwischen nüchternen menschen immer wieder momente von solidarität ergeben, die mitunter queer zu den gängigen solidaritätslinien verlaufen. ich sollte mir

vielleicht viel häufiger vor augen führen, dass nüchternheit vor allem auch soziale beziehungen etablieren, aufrecht erhalten und festigen kann. um dann im anschluss darüber nachzudenken, welche alternativen politischen praktiken und kämpfe dadurch denkbar werden.



simo

ich bin 35, trans(agender),  
dis\_ableisiert, weisz, harzIV  
empfänger\_..

ich bezeichne mich auch als  
suchti\_, damit bezeichne ich  
daz ich ein alkoholiker\_bin.

cw: v\*rg\*w\*lt\*g\*ng, stresz

**seit wann bist du nüchtern?**

im moment bin ich knapp über ein jahr wieder nüchtern.  
ich hatte im august 2015 einen rückfall. das erste mal  
habe ich im herbst 2011 aufgehört zu trinken und zu  
kiffen.

**was hat dich dazu gebracht nüchtern zu werden?**

mir ging es extrem schlecht und ich konnte einfach  
nicht mehr weiter machen. ich bin 2011 nach berlin  
gezogen und habe einfach aufgehört.

**falls du suchterfahrungen hast, möchtest du davon erzählen?**

ich habe schon mit 14/15 angefangen zuhause zu trinken, also meine eltern haben mir zum essen wein gegeben. später habe ich dann angefangen auf parties mit freund\_innen zu trinken. sehr schnell wurde es klar dasz ich mit alkohol nicht klar komme und immer zu viel trinke. das war dann auch quasi ein teil meiner

persönlichkeit. als ich abi gemacht habe wurde über unsere stufe ein lied geschrieben wo es zu jeder person eine strophe gab. in "meiner strophe" ging es darum wie viel ich trinke. ziemlich bezeichnend.

ich habe unter alkoholeinflusz viel gewalt erlebt und mich mich oft verletzt. ich wurde auch vergewaltigt als ich besoffen war.

später habe ich angefangen viel zu kiffen um mit dem stresz von meiner arbeit (ich war koch\_)

klarzukommen. in den letzten jahren bis ich nüchtern wurde habe ich fast jeden tag getrunken und gekifft.

**fällt es dir schwer nüchtern zu bleiben?**

teilweise. alkohol fehlt mir nicht so, aber wenn es mir schlecht geht und ich schmerzen habe (was fast täglich ist), würde ich sehr gerne kiffen. es ist auch schwer für mich wenn ich gras rieche.

ich habe versucht zu NA und AA zu gehen (=narcotics anonymous und alcoholics anonymous), aber habe noch keine gruppe gefunden wo ich mich wohl genug fühle. es gibt in berlin eine queere AA-gruppe, aber die ist sehr cis-männer dominiert, was mich etwas stört.

**hat das nüchtern werden was bzgl. deines trans-  
sein bewirkt?**

ja, viel! als ich noch getrunken und gekifft habe, hab ich die meisten meiner "probleme" weggeschoben. ich konnte mich erst wirklich mit mir selbst auseinandersetzen als ich aufgehört habe. für mich

sehe ich das so dasz ich es nicht geschafft hätte zu transitionieren (auf allen ebene) falls ich nicht nüchtern geworden wäre.

**wie ist es für dich in queeren räumen wo alkohol konsumiert wird?**

eher anstrengend. ich werde sehr gestreszt wenn leute betrunken sind. und ich bin sehr empfindlich was zigarettenrauch angeht.. und kiffe sowieso.

**versuchst du diese zu vermeiden?**

ja, ich gehe nie zu parties oder in bars oder so. und kaum zu veranstaltungen.

**hast du für dich alternativen dafür gefunden?**

nicht wirklich, ich habe versucht selbst drogenfreie räume zu organisieren, das ist aber sehr anstrengend, dazu habe ich keine kapazitäten mehr.

was würdest du dir wünschen bzgl. räume?

ich wünsche mir räume wo mehr auf verschiedene betroffenenheiten geachtet wird. rauchfreie räume wären schön. und auch räume wo kritisch mit drogenkonsum umgegangen wird. queer\_feministische nüchterne räume wären auch schön, aber ich hab die erfahrung gemacht dasz diese nicht so viel besucht werden, also weisz ich nicht ob es noch sinn macht solche zu organisieren..

wie wird deine nüchternheit akzeptiert (bei freund\_innen)?

gut. ich gehe sehr offensiv mit meinen suchterfahrungen um. die menschen die mir nahe sind wiszen was meine probleme und trigger sind und unterstützen mich sehr, das ist eine riesige hilfe. als ich letzten herbst einen rückfall hatte, wurde ich nicht allein gelaszen und sie haben sich unglaublich toll um mich gekümmert. danke dafür <3



*Ich bin t, weisz, queer,  
(afab) agender, mentally ill  
und körperlich chronisch krank  
und lebe in Berlin.*

t

### **Seit wann bist du nüchtern und warum?**

So ganz genau weisz ich das eigentlich gar nicht, ich habe aber schon ziemlich früh gemerkt, dass der Konsum von Alkohol und anderen Drogen in Kombination mit meiner ~crazyness~ ziemlich gefährlich für mich ist/werden kann und deshalb schon als Teenager versucht, mich von Drogen fernzuhalten und mich dann auch als "straight edge" bezeichnet.

Für mich war es immer ziemlich unangenehm, wenn Leute in meiner Umgebung z.B. high oder betrunken waren- häufig waren sie dann übergriffig, oder haben sehr unangenehme Fragen gestellt.

### **Fällt es dir schwer, nüchtern zu bleiben?**

Wenn ich gerade sehr ~crazy~ bin, ist das oft sehr, sehr schwierig für mich. Vor allem auch, wenn viele Friends von mir Alkohol trinken und Drogen nehmen und es dann für mich sehr leicht wäre, an Drogen zu kommen. Wenn es mir sehr schlecht geht, frage ich mich

dann meistens, wie ich das ohne Drogen aushalten soll\_kann. Dadurch, dasz alle meine Friends wissen, dasz ich queer edge bin, bieten sie mir aber nie irgendwelche Drogen an und es steht für sie außer Frage, dasz ich nichts nehmen will- deshalb ist es dann zumindest ein biszchen leichter für mich, nüchtern zu bleiben. Auszerdem ist ein groszer Teil meiner Friends auch queer edge, da finde ich es auch immer cool, wenn wir zusammen hängen oder Sachen unternehmen, die für viele Leute auch immer mit Alkohol oder Drogen zusammenhängen.

**Was für eine Rolle spielt die Rauschkultur für Dich?**

Eigentlich gehe ich nur selten auf öffentliche Partys, weil es für mich ziemlich anstrengend und oft triggernd ist, wenn fast alle anderen Partygäste betrunken oder auf Drogen sind. Fast jedes Mal, wenn ich neuen Leuten sage, dasz ich nüchtern bin, sind sie ziemlich shockiert und fragen mich meistens, wie ich denn nüchtern Spasz haben oder tanzen kann.

Irgendwie glaube ich, dasz das auch etwas mit unterschiedlichen Erwartungen zu tun hat- ich gehe z.b. nicht auf Parties um Leute aufzureiszen oder besonders cool rüberzukommen; ich möchte eben einfach meine peinlichen Tanzmoves auspacken, wenn das mit meinem Körper gerade funktioniert.

In linken Kontexten waren die Reaktionen auch nie besonders gut, bisher habe ich noch keine explizit alkohol-/drogenfreie Veranstaltung gefunden- von Plena bis Solipartys gab es überall Alkohol, Zigaretten und fast immer auch andere Drogen. Inzwischen bin ich da auch nicht mehr so gut vernetzt, unter anderem auch wegen Ableismus und Transfeindlichkeit.

**hängt für dich rauschkultur und queerness/trans-sein zusammen und falls ja, wie?**

Die meisten queeren Veranstaltungen sind hier ja eigentlich Partys und queere Orte sind häufig Bars-klar, dasz dort viel Alkohol und andere Drogen konsumiert werden. Ausserhalb Berlins ist das glaube ich noch schlimmer- fast die einzigen "queeren" (aka auf weisze cis gays abzielenden) Räume in der Stadt, in der ich aufgewachsen bin, waren Partys. Als ich minderjährig war und gar nicht auf Partys gehen durfte, gab es keine Räume, in die ich als queere Person gehen konnte. In Kombination mit Transfeindlichkeit war die weisze Cis-Gay-Szene in dieser Stadt für mich dann ziemlich unaccessible.

fehlen dir räume/möglichkeiten für  
queere/trans menshen, die drogenfrei sind und  
was würdest du dir wünshen?

Auf jeden Fall. Ich denke, dasz da ja grundsätzlich  
verschiedene Barrieren mitgedacht werden müssen,  
unter anderem eben Alkohol oder andere Drogen. Bei  
queeren Räumen (und generell) sollte mehr darauf  
geachtet werden, was diese Räume für viele Leute  
unaccessible macht, weil sie ja meistens nur auf  
weise, ableisierte, klaszenprivilegierte Cisleute  
zugeshnitten sind.

QUEERTRASHDISTRO.TUMBLR.COM

QUEERTRASHDISTRO@GMAIL.COM

OKTOBER

2016