

gilt aber besonders für Koffein, denn die spezielle Bewusstseinsqualität, für die es beim regelmäßigen Konsumenten verantwortlich ist, fühlt sich nicht verändert oder verzerrt an, sondern eher normal und glasklar. Für die meisten von uns ist ein unter dem Einfluss von Koffein stehendes Bewusstsein einfach der Normalzustand. Etwa neunzig Prozent der Menschen nehmen regelmäßig Koffein zu sich und machen es zur meistkonsumierten psychoaktiven Droge auf der Welt, der einzigen, die wir (in Form von Limonade) auch Kindern geben. Nur wenige von uns betrachten Koffein als Droge, geschweige denn den täglichen Konsum als Sucht. Koffein ist so allgegenwärtig, dass man leicht die Tatsache übersieht, dass man sich unter seinem Einfluss nicht im Normalzustand, sondern einem veränderten Bewusstseinszustand befindet. Zufällig sind wir alle damit vertraut, deshalb fällt es uns nicht mehr auf.

Also beschloss ich zum Wohle des Essays – das heißt, *Ihnen* zuliebe, werter Leser –, einen Selbstversuch in Abstinenz durchzuführen. Am Beginn dieses Experiments war mir nicht in den Sinn gekommen, dass ich durch den Verzicht auf Koffein meine Fähigkeit unterminieren könnte, die Geschichte des Koffeins zu erzählen, ein Problem, das ich nicht zu lösen wusste.

Vielleicht hätte ich damit rechnen müssen. Die Wissenschaft hat es dargelegt, und ich hatte die vorhersehbaren Symptome von Koffeinentzug zur Kenntnis genommen: Kopfschmerzen, Müdigkeit, Trägheit, Konzentrationsprobleme, verringerte Motivation, Reizbarkeit, Verzweiflung, mangelndes Selbstvertrauen(!) und Übellaunigkeit – das Gegenteil von Euphorie. In einem gewissen Grad wies ich alle Symptome auf, doch hinter der scheinbar glimpflichen Rubrik »Konzentrationsprobleme« versteckt sich nichts anderes als eine existenzielle Bedrohung der Arbeit eines Autors. Wie kann man erwarten, etwas zu schreiben, wenn man sich nicht konzentrieren kann? Alle Autoren stehen vor der Aufgabe, die blühende Vielfalt der Welt und unserer Erfahrung davon *buchstäblich* in überschaubare Proportionen zu bündeln und sie dann Wort für Wort durch das Nadelöhr der Grammatik zu zwängen. Es grenzt an ein Wunder, dass jemand dieses geistige Kunststück bewältigen kann, so kommt es einem am dritten Tag des Koffeinentzugs jedenfalls vor. Aber noch bevor sich der Autor erhoffen kann, sich dieser steilen Klippe der Unmöglichkeit zu stellen und sie zu erklimmen, muss er oder sie das Selbstvertrauen – die Handlungsfähigkeit und Stärke – aufbringen, das erforderlich ist, um weiterzumachen. Es ist nicht so wichtig, ob es Einbildung ist, doch das Gefühl, dass man es mit einer Geschichte zu tun hat, von der die Welt erfahren muss, und nur man selbst sie erzählen kann, ist genau das, was man braucht, um sie zu erzählen. Man verzeihe mir die männliche Metapher, aber es hängt viel von dieser mentalen Erektion ab. Ich habe festgestellt, dass sie ihrerseits zu einem nicht geringen Teil von 1,3,7-Trimethylxanthin abhängt, dem winzigen organischen Molekül, das die meisten von uns unter dem Namen Koffein kennen.



Der erste Tag meines Entzugs, der am 10. April begann, war mit Abstand der schwierigste, in einem Maße, dass die Vorstellung, etwas zu schreiben oder auch nur zu lesen, sich sofort als vergeblich erwies. Ich hatte den dunklen Tag so lange wie möglich hinausgeschoben und mir wie jeder Süchtige alle möglichen Ausreden zurechtgelegt. »Mich erwartet eine stressreiche Woche«, sagte ich mir. »Wahrscheinlich nicht der beste Zeitpunkt für einen kalten Entzug.« Natürlich gab es gar keinen »guten Zeitpunkt« – stets hatte ich einen Grund, warum ich einen scharfen Verstand brauchte und mir die »grippeähnlichen Symptome«, die die Forscher für möglich hielten, nicht leisten konnte. »I wanna do right«, wie die Countrysängerin Gillian Welch schmachtete, »but not right now.« *Ich will richtig handeln, aber nicht jetzt.* So war es auch bei mir, Tag für Tag. Zauderei am Beginn des Schreibprojekts ist für mich nichts Ungewöhnliches, doch diesmal hielt sie wochenlang an. Und irgendwann saß ich in der Klemme, weil keine journalistische Arbeit mehr zu verrichten war und alles, was zwischen mir und dem Schreiben des Buches stand, der Verzicht auf Kaffee war – genau das, was es mir unmöglich machen würde zu schreiben.

Ich legte ein Datum fest und beschloss, daran festzuhalten.

Der 10. April, ein Mittwoch, rückte heran. Den von mir interviewten Forschern zufolge hatte der Entzug bereits in der Nacht begonnen, während ich schlief, an der »Talsole« der Kurve, die die tägliche Wirkung des Koffeins anzeigte. Die erste Tasse Tee oder Kaffee am Tag verleiht die größte Kraft – *das Glücksgefühl!* –, nicht wegen ihrer euphorisierenden und stimulierenden Eigenschaften, sondern weil sie die auftretenden Entzugssymptome unterdrückt. Das gehört zur Heimtücke des Koffeins. Seine Wirkweise oder »Pharmakodynamik« passt so perfekt mit dem Rhythmus des menschlichen Körpers zusammen, dass die morgendliche Tasse Kaffee genau rechtzeitig kommt, um die drohenden psychischen Qualen, die von der gestrigen Tasse in Gang gesetzt wurden, abzuwenden. Tagtäglich bietet sich Koffein als optimale Lösung des Problems an, das von ihm selbst hervorgebracht wird. Genial!

Zu meinem Morgenritual mit Judith gehört es, nach dem Frühstück und der heimischen Gymnastik etwa einen Kilometer »zum Kaffee zu gehen«, wie die Immobilienmakler es gern ausdrücken. Aus irgendeinem Grund machen wir zu Hause keinen Kaffee, sondern besorgen uns einen im Cheese Board, einer örtlichen Bäckerei mit Käseverkauf, wo wir ihn aus einem mit einer warmen Pappmanschette umhüllten Pappbecher trinken. (Ressourcenvergeudung, ich weiß.) Um mir etwas vorzumachen, behielt ich alles an diesem Morgenritual bei – den Spaziergang zur Bäckerei und das heiße Getränk in einem Pappbecher –, nur dass ich mich an der Kasse zwang, statt des üblichen koffeinreduzierten großen Kaffees einen Pfefferminztee zu bestellen. (Ja, ich war bei meinem Kaffeekonsum eher zurückhaltend.) Nachdem ich jahrelang »das

Übliche« gesagt hatte, sah der Barista mich erstaunt an. »Ich bin zurzeit abstinent«, sagte ich zu meiner Rechtfertigung.

An diesem Morgen fiel die angenehme Auflösung des geistigen Nebels aus, den der erste Schluck Koffein im Bewusstsein bewirkt. Der Nebel legte sich über mich und wich nicht vom Fleck. Es war kein schreckliches Gefühl – ich bekam keine schlimmen Kopfschmerzen –, doch ich war den ganzen Tag lang benommen, als hätte sich zwischen mich und die Realität ein Schleier gesenkt, eine Art Filter, der bei Licht und Schall bestimmte Wellenlängen verschluckte. Ich schrieb in mein Notizbuch: »Mein Bewusstsein scheint nicht so klar zu sein wie üblich, als wäre die Luft verdichtet und würde meine Wahrnehmung verlangsamen.« Ich konnte arbeiten, war aber zerstreut. »Ich fühle mich wie ein stumpfer Bleistift«, schrieb ich. »Randständiges drängt sich in mein Bewusstsein und lässt sich nicht ignorieren. Ich kann mich höchstens eine Minute lang konzentrieren. Fühlt es sich so an, wenn man ADS hat?«

Mittags betrauerte ich die Tatsache, dass Koffein für unbestimmte Zeit aus meinem Leben verschwunden war. Ich vermisste schmerzlich, was Judith als »Tasse voll Optimismus« bezeichnete; das gleiche Getränk, das Alexander von Humboldt, der große deutsche Naturforscher, »konzentrierter Sonnenschein« nannte. (Humboldt hatte einen Papagei, der Jakob hieß und nur einen einzigen Satz sagen konnte: »Viel Kaffee, viel Zucker.«) Doch in diesem Augenblick hätte es gar nicht mal Optimismus sein müssen. »Was mir fehlt«, schrieb ich, »hat nichts mit einem Rauschzustand oder Euphorie zu tun, es ist bloß mein gewohntes alltägliches Bewusstsein. Ist das mein neuer Normalzustand? Gott, hoffentlich nicht.«

In den nächsten Tagen begann ich mich besser zu fühlen – der Schleier hob sich –, doch ich war nicht ganz auf der Höhe, und mit der Welt verhielt es sich ebenso. Am Ende der Woche war ich an einem Punkt angelangt, an dem ich glaubte, die Schuld an meiner Geistesverfassung (und der enttäuschenden Arbeitsleistung) nicht dem Koffeinentzug geben zu können, und doch kam mir die Welt in diesem neuen Normalzustand trister vor. Auch ich kam mir trister vor. Morgens war es am schlimmsten. Ich begriff, wie wesentlich Koffein für die tägliche Aufgabe ist, sich nach dem Zerfasern des Bewusstseins im Schlaf wieder zusammenzufügen. Diese Rekonsolidierung des Ichs – das tägliche Spitzen des geistigen Bleistifts – dauerte viel länger als sonst und fühlte sich nie vollständig an. Ich begann Koffein für einen unverzichtbaren Bestandteil beim Aufbau eines Ichs zu halten. Meinem Ich fehlte es nun an diesem Baustoff, und das erklärt vielleicht, warum mir das Ziel, diesen Essay zu schreiben – eigentlich je wieder irgendetwas zu schreiben –, inzwischen unerreichbar vorkam.



Ich spreche hier von einer Chemikalie – dem Koffein –, aber natürlich geht es in Wirklichkeit um eine Pflanze oder in diesem Fall um zwei Pflanzen: *Coffea* und *Camellia sinensis*, bzw. Tee, die im Lauf der Evolution entdeckten, wie man eine Chemikalie produziert, die die meisten Menschen süchtig macht¹. Das ist eine erstaunliche Leistung, und obwohl es bei der Entwicklung des Moleküls nicht die Absicht der Pflanzen gewesen war – in der Evolution gibt es keinen Plan, sondern nur blinden Zufall, der mitunter eine so gute Anpassung hervorbringt, dass sie reich belohnt wird –, nahm das Schicksal dieser Pflanzenart und dieser Tierspezies, als das Molekül den Weg ins menschliche Gehirn gefunden hatte, eine folgenschwere Wendung.

Die Anpassung erwies sich als so kunstvoll, dass sie den Pflanzen erlaubte, ihre Anzahl und ihren Lebensraum beträchtlich zu vergrößern. Im Falle *Coffeas*, deren Verbreitungsgebiet vorher auf ein paar Zipfel Ostafrikas und Südarabiens beschränkt gewesen war, bewirkte ihre Anziehungskraft auf unsere Spezies, dass sie den ganzen Planeten umrunden und ein breites Gebiet besiedeln konnte, das von Afrika bis nach Ostasien, Hawaii und Mittel- und Südamerika reicht und mehr als zehn Millionen Hektar umfasst. Der Weg von *Camellia sinensis* führt von ihrem Ursprung in Südwestchina (unweit von Tibet und Myanmar) in westlicher Richtung bis Indien und östlich bis Japan und umfasst ein Gebiet von mehr als vier Millionen Hektar. Die beiden gehören gemeinsam mit den essbaren Gräsern Reis, Weizen und Mais zu den weltweit erfolgreichsten Pflanzen. Doch verglichen mit den Arten, die unsere Unterstützung gewannen, weil sie unseren Kalorienbedarf so vortrefflich stillen, beinhaltet der Weg von Tee und Kaffee zur Weltherrschaft etwas viel Subtileres und Entbehrlicheres: ihre Fähigkeit, unser Bewusstsein auf erstrebenswerte und nützliche Weise zu verändern. Und anders als bei den essbaren Gräsern, deren fetthaltige Samen wir bei fast jeder Mahlzeit verzehren, geht es uns bei den Tee- und Kaffeepflanzen nur um die Koffeinmoleküle und ein paar charakteristische Aromen, die wir aus ihren Blättern und Samen gewinnen. Also verringern wir lediglich das Gewicht ihrer riesigen Biomasse, bevor wir sie einfach auf Mülldeponien beseitigen. Diese äußerst wertvollen landwirtschaftlichen Erzeugnisse werden tonnenweise aus den Tropen in die höheren Breiten geliefert, um dort kurz in heißem Wasser aufgebrüht und dann achtlos entsorgt zu werden. Ist es nicht ökologischer Irrsinn, all diese Blätter und Samen um die halbe Welt zu transportieren, nur um den Geschmack von Wasser zu verändern?

Kaffee und Tee hatten ihre eigenen Gründe für die Produktion des Koffeinmoleküls, und wie so oft bei den sogenannten sekundären Metaboliten, die von Pflanzen erzeugt werden, dient es dem Schutz vor Fressfeinden. In hohen Dosen ist Koffein für Insekten tödlich. Sein bitterer Geschmack soll sie davon abhalten, an den Pflanzen zu nagen. Und Koffein scheint auch herbizide Eigenschaften zu haben, um zu verhindern, dass konkurrierende Pflanzen keimen, die in dem Gebiet zu wachsen versuchen, in dem Jungpflanzen Wurzeln geschlagen oder später ihre Blätter abgeworfen haben.

Viele der von Pflanzen erzeugten psychoaktiven Moleküle sind giftig, aber wie schon Paracelsus gesagt hat: Die Dosis macht das Gift. Was in einer bestimmten Dosis tödlich ist, kann in einer anderen eine dezente, angenehme Wirkung haben. Die interessante Frage ist, warum so viele von Pflanzen erzeugte Schutzchemikalien bei

Tieren in nicht tödlichen Dosen psychoaktiv sind. Eine Theorie besagt, dass die Pflanze den Fressfeind nicht unbedingt töten, sondern ihn nur entwaffnen will. Wie die lange Geschichte des Wettrüstens der pflanzlichen Schutzchemikalien gegen Insekten zeigt, ist die Tötung des Fressfeindes nicht unbedingt die beste Strategie, da das Gift nach Widerstand selektiert und ihn unschädlich macht. Wenn es hingegen gelingt, den Feind zu verwirren – ihn von seinem Mahl abzulenken oder ihm den Appetit zu verderben, wie viele psychoaktive Substanzen es tun –, dürfte die Pflanze besser dran sein, da sie sich rettet und zugleich die Kraft ihres Schutzgifts bewahrt.

Koffein verringert tatsächlich den Appetit und verwirrt Insektengehirne. In einem berühmten Experiment der NASA in den 1990er-Jahren fütterten die Forscher Spinnen mit einer Vielzahl psychoaktiver Substanzen, um zu sehen, wie sich das auf ihre Fähigkeit des Netzwebens auswirken würde. Die unter dem Einfluss von Koffein stehende Spinne webte ein seltsam kubistisches und völlig untaugliches Netz mit schrägen Winkeln, die Löcher so groß, dass kleine Vögel hindurchpassten, schlichtweg unsymmetrisch und ohne Mittelpunkt. (Das Netz war viel abstruser als bei den Spinnen, die Cannabis oder LSD erhalten hatten.) Bei berauschten Insekten ist es wie bei berauschten Menschen wahrscheinlicher, dass sie leichtsinnig werden und dadurch die Aufmerksamkeit von Vögeln oder anderen Raubtieren auf sich ziehen, die freudig tun, was die Pflanze will, indem sie sich das tänzelnde oder taumelnde Tierchen schnappen und es vertilgen.



Die meisten pflanzlichen Chemikalien oder Alkaloide, die die Menschen genutzt haben, um die Textur des Bewusstseins zu verändern, dienten ursprünglich dem Schutz der Pflanzen. Doch auch in der Welt der Insekten macht die Dosis das Gift, und wenn sie gering genug ist, kann eine Schutzchemikalie einen ganz anderen Zweck erfüllen: die treue Verbundenheit von Bestäubern zu gewinnen und abzusichern. Genau das scheint zwischen Bienen und bestimmten koffeinproduzierenden Pflanzen abzulaufen, in einer symbiotischen Beziehung, die uns vielleicht etwas Wichtiges über unser eigenes Verhältnis zum Koffein erzählen kann.

Die Geschichte beginnt in den 1990er-Jahren, als deutsche Forscher die überraschende Entdeckung machten, dass mehrere Pflanzengruppen – darunter nicht nur Kaffee und Tee, sondern auch die *Citrus*-Familie und eine Handvoll andere Gattungen – in ihrem Nektar Koffein produzieren, eine Substanz, die Insekten eher anlocken als abwehren soll. War das Zufall, und das Koffein war aus anderen Pflanzenteilen ausgetreten, oder konnte es eine diabolische Anpassung sein?

Als Geraldine Wright auf die deutsche Abhandlung stieß, war sie eine junge, von Botanik auf Insektenkunde umgestiegene Dozentin an der Newcastle University in