

Hohehorst bei Bremen entlassen worden. Nach 8 Wochen rausgeflogen. Nahtlos in Selbsthilfe-Einrichtung (Elrond) in Bremen gewechselt. Dort auch nach 14 Tagen rausgeflogen. Kurz danach Aufnahme bei Elrond Osnabrück. Absolvierte dort 18 Monate und wurde am Tag der Entlassung wieder dauerhaft mit Heroin rückfällig und startete sofort mit meinem neuen Geschäftszweig, Cannabis.

Dezember 2001 erneute Inhaftierung in der JVA Lingen für 2 Jahre 9 Monate, wegen erwerbsmäßigem Handel mit Betäubungsmitteln in nicht geringer Menge (16 kg laut Anklage). Erneute Entlassung Ende 2002 nach § 35, 36 in Therapie. Diesmal in die Fachklinik Nettetal bei Osnabrück. Anfang August 2003 Heroin-Rückfall in der Nacht vor meiner offiziellen Entlassung aus der Therapie. Ende August 2003 die Geburt meiner Tochter und meines schlechten Gewissens. Ich bin schon wieder voll drauf, versuche aber, meinen Konsum so gering wie möglich zu halten.

2005 in Musik mein erstes Ventil gefunden und mit meinem Freund Ramon Diehl, dem Chef von www.16bars.de, SIKKBOY ENTERTAINMENT, ein erfolgloses Rap Label gegründet. Von 2005 bis 2006 ein Online-Tagebuch mit dem Titel „Diary of a Thug“ geschrieben und jeden Sonntag eine Geschichte aus meinem Leben niedergeschrieben und im Netz veröffentlicht.

Im Klartext: Ich fange zu dieser Zeit endlich das Sprechen an! Gebe erstmals meinen meist negativen Emotionen Raum.

Zwischen 2003 und 2012 machte ich ca. 12 bis 14 freiwillige Entgiftungen. Rap ist nun immer bei mir.

„Ich nehm den Bong mit auf Entzugsstation, ... was weißt du denn schon, ... du kleiner Hurensohn!“ (Geschrieben auf Turkey, im ehemaligen LKH Osnabrück, nachdem ich am Fenster einen Bong geraucht hatte.)

Doch alle meine verzweifelten Versuche endeten im direkten Rückfall mit Heroin. Meist schon, bevor ich wieder zu Hause ankam und die Krankenhaustasche in die Ecke werfen konnte. Ich wusste einfach nichts mit mir anzufangen. Kein Plan, wie ich dieses gewaltige Loch in mir füllen sollte. Nüchtern fühlte sich alles so sinnlos, beschissen und irgendwie „nicht machbar“ an. Zudem war ich nur noch müde. Egal, wie viel ich schlief. Ich war immer müde. Sogar wenn ich kokste ...! Müde von meinem Leben, das sich konstant im Kreis drehte. Und müde vom Weinen. Ich saß gefühlt 1000 Mal nachts am Bett meiner Tochter, hab mir die Augen aus'm Kopf geheult und um Erleuchtung und Kraft gefleht, um meinem Kind ein guter Vater sein zu können. Aber außer Rückfällen und dem dreckigen Gefühl, „mal wieder versagt“ zu haben, passierte überhaupt nichts.

Na ja, ich wurde mehrfach verhaftet, aber nicht mehr inhaftiert. Weiß aber auch, dass ich nur Glück hatte. Spätsommer 2012, nach meiner letzten freiwilli-

gen Entgiftung, kam meine Erlösung in Form eines Anrufs. Ramon hatte 16bars inzwischen zu einer Firma gemacht und dadurch einen von 12 originalen YouTube-Fernsehkkanälen ergattert. Dieser trägt den Namen www.zqncc.de (gesprochen: Sequenze) und dort startete am 12.12.2012 meine Videobiografie-Serie „Shore, Stein, Papier“ (letzter Upload 15.10.2015). Jeden Mittwoch neue Videos. Insgesamt 380 Folgen + Specials. Über 3 Jahre Dreharbeiten. Bis jetzt ca. 90 Millionen Klicks (Stand November 2019). 2015 hab' ich den Grimme-Online-Publikumspreis dafür überreicht bekommen (Grimme-Preis: Besondere journalistische Leistung). Kurz danach meinen Vertrag beim Piper-Verlag unterzeichnet. Das Buch (selbst) geschrieben. „Shore, Stein, Papier – Mein Leben zwischen Heroin & Haft!“ Damit Spiegel-Bestseller geworden. Seit 2016 bis heute mit meinem Liveprogram, meist vor ausverkauften Häusern, auf Tour.

Die Medien lobten mich von Anfang an und durchweg für meinen offenen, ehrlichen Umgang mit meiner Geschichte. Die Welt titelte damals: „Aufklärung ohne erhobenen Zeigefinger!“ Ebenfalls seit 2016 bin ich mit Paul Lücke, SSP Produzent und Gründer unseres gemeinnützigen Vereins „Stigma-e.V.“ sogar an unseren Schulen unterwegs und kläre eure Kinder über den unbestreitbaren Zusammenhang von Emotionen und Konsum anhand meiner Biografie auf. „Lernen aus Lebenserfahrung“ (Konzept findet ihr auf www.stigma-ev.de). Und eure Kinder sowie viele tausend Fans lieben mich dafür! So. Und jetzt sag nochmal, dass man sich mit diesem dreckigen Thema nicht beliebt machen und couragiert profilieren kann.

Mein Fazit: „Nur wer einen gesunden Umgang mit seinen Emotionen pflegt, kann wirklich glücklich (clean) werden. Also macht's Maul auf!“

Euer Sick

Danksagung

So kann's gehen

Nachdem ich, Rainer Biesinger, 2019 meine Masterarbeit der kognitiven Neurowissenschaften beim Springer-Verlag verlegen durfte, kam die Hauptinitiatorin dieses Buches und Senior Editorin, Frau Yvonne Bell, auf mich zu. Ihre Frage, ob ich nicht Lust darauf hätte, ein Sachbuch zum Thema „Rauschdrogenkonsum in Deutschland – hinter der Maske“ zu schreiben, hat mich emotional tief berührt und mich nicht eine Sekunde lang an einer erfolgreichen Umsetzung dieses, meines, unseres Lebensthemas zweifeln lassen. Rock'n Roll!

Keiner gewinnt die Schlacht alleine

Gesagt getan. Sofort war mir klar, dass es als Koautoren nur einen geben kann, damit das Buch auch einen wirklich zeitgemäßen und realistischen Touch bekommt – Max! Zwei Wochen später bunkerten wir uns eine Woche lang im Seminarhaus-NRW ein. Das Ergebnis waren ca. 30 Stunden Tonmaterial in Interview-Form, die wir transkribiert als Manuskript an den Verlag schickten.

Chefarztbehandlung war angesagt

Ein Sachbuch in Interviewform zu schreiben, war dann doch nicht so ganz der Anspruch gewesen, sodass wir uns für das weitere Feintuning des Buches gemeinsam mit Frau Bell und dem Editorial Director Renate Scheddin vor Ort in Heidelberg zur weiteren Umsetzung beraten haben.

Der Sommer 2019 war geil – wir können uns leider nicht mehr daran erinnern

Was folgte, war ein totaler Wahnsinn an intrinsisch motivierten Schreibtätigkeiten, bei denen auch unser beider „Suchtpersönlichkeiten“ wieder einmal,

im positiven Sinne, voll zum Ausdruck kamen. Neben dem Alltagsgeschäft gab es nur ein Ziel: Dieses Buch auf die Spur zu bringen!

Männer müssen tun, was Männer tun müssen!

Das uns persönlich und auch der Brisanz und Aktualität des Themas geschuldete selbst auferlegte Zeitfester zur Fertigstellung war immens ambitioniert, sodass auch unser direktes Umfeld teils sehr stark unter unserer grenzwertigen persönlichen Auslastung zu leiden hatte.

Unser ganz besonderer Dank gilt daher unserem persönlichen Umfeld, unseren Lebenspartnern, Familien, Freunden, die es in dieser Zeit tatsächlich mit uns „aushalten“ mussten. Namentlich seien hier ganz speziell Max' Mutter und Rainers Old Lady Bärbel Römer erwähnt. Bärbel ist genau die Art von liebevollem „Teufelsweib“, die heute einfach nur an Rainers Seite stehen muss!

Die erste Politur des Rohdiamanten

Als das Werk beinahe fertiggestellt war, wir kurz vor der Selbstaufgabe, dem Durchdrehen und der Verzweiflung standen, trat kurzer Hand noch ein alter Schulfreund von Max mit hinzu und übernahm das erste Korrektorat. Vielen Dank, lieber Dennis Kazakis, für deine Geduld und deinen germanistischen, pädagogischen Sachverstand, mit dem du unser Manuskript auch noch einmal selektiert und filetiert hast und uns als Sparringspartner zur Seite standst.

Bei aller Ernsthaftigkeit zum Thema bedanken wir uns weiterhin bei Rainers altem „Soulbrother of Metal“, Mr. Timo Wuerz, für das grenzgeniale Artwork auf dem Cover und die ausdrucksstarken Illustrationen im Buch. Bei Thomas Frank für die Fotos und Videoproduktion.

Die Statements der Geleitwortgeber Dr. Mark Beneke, Jugendrichter Andreas Müller und dem Grimme-Preisträger Sick bedeuten uns irrsinnig viel, zumal es sich in diesem Werk um eine wirklich gesamtgesellschaftliche Verantwortung handelt.

Springer rockt

Weiter und explizit zu erwähnen sei auch die wirklich ausgezeichnete Zusammenarbeit mit allen Beteiligten im weiteren Produktionsprozess – namentlich die äußerst gewissenhafte Gesamtkoordinatorin Ulrike Niesel, die grenzgenial versiert hinterfragende Lektorin Annette Allée und der coole Grafiker Max Moennich. Vielen Dank @ all!

Das fetteste Dankeschön allerdings gilt ganz alleine DIR, lieber Leser!

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Die Herren Dopian & Dopiuz	15
	Rainer Biesinger – Der Heavy Metal Coach®	16
	Max Klute	19
3	Das Warm-up: Drogen und ihre Wirkung	25
	Warum konsumieren Menschen Rauschdrogen?	27
	Spirituelle Erfahrungen	27
	Selbst-Bewusstheit	27
	Stimulierende Wirkung	28
	Drogen als Medizin	29
	So wirken Rauschdrogen	29
	Hintergrundzahlen zum Suchtverhalten in Deutschland	32
	Toleranz – Abhängigkeit – Sucht	33
	Grundbegriffe	33
	Sucht und soziales Lernen	35
	Die Hypersensitivitätstheorie	36
	Craving	36
	Das menschliche Belohnungssystem	38
	Was sagt die Neurowissenschaft?	39