

Kaffeetrinken als Alltagshandlung

Jörg Petry

Zusammenfassung

Vorgestellt wird ein handlungstheoretisches Konzept des alltäglichen Kaffeekonsums. Der Konsum einer psychoaktiven Substanz hat die Funktion, die Handlungsfähigkeit – also die individuelle Kontrolle und Teilhabe an der kollektiven Lebensbewältigung – zu erhalten und auszubauen. Entsprechend ist der Kaffeekonsum ein Instrument, um eine Vielzahl von Zielen zu erreichen: Wachsein, Genuss, Konzentration, Entspannung und Gemütlichkeit. Dieses Eintauchen in einen veränderten Bewusstseinszustand dient dazu, einen verbesserten Selbstwert, eine größere Wertschätzung der eigenen Fähigkeiten und ein Gefühl sozialer Zugehörigkeit zu empfinden. Beim Kaffeekonsum steht neben der sozial-kommunikativen Funktion die Steigerung der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit im Vordergrund. Das Koffein ist eine der effektivsten Enhancement-Substanzen der westlich geprägten Gesellschaften.

Schlüsselwörter: Handlungstheorie, Kaffeekonsum, Lebensbewältigung, veränderter Bewusstseinszustand, Enhancement-Substanz

Summary

An action-theoretical concept of everyday coffee consumption is presented. The consumption of a psychoactive substance has the function of maintaining and expanding the ability to act, i. e. individual control and participation in the collective coping with life. Accordingly, coffee consumption is an instrument for achieving a variety of goals: wakefulness, pleasure, concentration, relaxation and comfort. This switch to an altered state of consciousness serves to feel improved self-worth, a greater appreciation of one's own abilities, and a sense of social belonging. Besides its social-communicative function, caffeine consumption focuses on improving mental and physical performance. Caffeine is one of the most effective enhancement substances in Western societies.

Keywords: action-theory, coffee consumption, coping with life, altered state of consciousness, enhancement substance

*Kaffee dehydriert den Körper nicht.
Ich wäre sonst schon Staub.*

Franz Kafka¹

Stellen Sie sich einen sonntäglichen Frühschoppen vor, bei dem Sie mit der Frage konfrontiert sind: „Was hätten Sie gerne: Kaffee, Tee oder Bier?“ Kaffee macht wach, aber er wird mir auf den Magen schlagen! Tee ist gesund, aber ich bekomme gelbe Zähne!? Bier? Hmmm! Aber vor 11 Uhr, was werden die Leute denken? (Tebartz van Elst, 2015, S. 57)

Einleitung

Unser Leben besteht aus einer Fülle kleinerer Entscheidungen: Fahre ich mit dem Auto oder nehme ich den Zug? Verabrede ich mich zum Essen oder speise ich lieber allein? Stehe ich gleich auf oder schlummere ich noch etwas? Gleiches gilt für die alltägliche Entscheidung, einen Rauschzustand anzustreben:

Im Folgenden gehe ich der Frage nach, welche Bedingungen für den alltäglichen Kaffeerausch bedeutsam sind. Es geht also nicht um exzessiven Konsum, der akut zum „Kaffeeschwips“ mit Herzklopfen, Ohrensausen und Zittern führen kann oder chronisch zum Coffeinismus mit Toleranzentwicklung und Entzugs-

¹ Angebliches Zitat von Franz Kafka.

erscheinungen (Meredith et al., 2013), sondern den wohl dosierten Konsum von zwei bis drei (maximal fünf) Tassen Kaffee pro Tag. Schon in den 1970er Jahren wurde in Bezug auf Alkohol darauf hingewiesen, dass die Forscherinnen und Forscher „Betrunkene“ statt „Trinker“ und „Vergiftung“ statt „Trinken“ untersucht haben. Diese traditionelle Sicht richtet sich einseitig auf die negativen und krankhaften Aspekte und vernachlässigt die positiven Funktionen des Alkoholkonsums bei NormalkonsumentInnen (Bacon, 1979).

Der frühe Rauschmittelforscher Louis Lewin bemerkte die Besonderheit der „Koffeinpflanzen“, die auf allen Kontinenten – also bei vielen Völkern – bekannt waren: Kaffeebohnen im Jemen, Kolanüsse im Sudan, Tee in Ostasien, Mate und Guaraná in Südamerika sowie Kakao in Mexiko dienten als belebende Ausgangsprodukte (Lewin, 1980, S. 324 f.). Im 17. Jahrhundert wurde die Verbreitung des Kaffees in Europa als Sieg des „großen Ernüchterers“ über den benebelnden Alkohol gefeiert. Der Kaffeekonsum entsprach dem puritanischen Verständnis von Vernunft und Geschäftigkeit (Schivelbusch, 1983).

Auch heute noch ist Koffein neben dem Alkohol die weltweit verbreitetste psychoaktive Substanz. Der Konsum von Kaffee ist offensichtlich für die Mehrheit der Bevölkerung sehr attraktiv. In den deutschsprachigen Ländern werden jährlich rund 150 Liter pro Person getrunken. Ein besonderes Völkchen sind die OstfriesInnen, die stattdessen 300 Liter Tee trinken. Auch historische Ereignisse belegen die Anziehungskraft des Kaffees. So ließ sich die Bevölkerung zu Zeiten der preußischen Könige trotz Sanktionen nicht vom Kaffeetrinken abhalten. Friedrich II. musste „Kaffee-Schnüffler“ durch die Lande schicken, um das Brennen geschmuggelten Rohkaffees in den Häusern seiner Untertanen aufzuspüren (Maronde, 1976, S. 46). Und nach einer sechsjährigen Entwöhnung während des Zweiten Weltkriegs breitete sich in Deutschland der Konsum – beginnend mit den amerikanischen Kaffeeextrakten – rasch wieder in der Bevölkerung aus. Schon allein die Röstprodukte und deren Duft, Geschmack und Wärme (bei koffeinfreiem Kaffee) versetzen die Konsumenten und Konsumentinnen in eine angeregte Stimmung (Ulrich, 1953, S. 43 f.).

Alle Fachleute betonen, dass die Wirkung des Koffeins individuell extrem unterschiedlich ausfällt: Zeigen manche Menschen schon bei geringen Dosen starke körperliche Reaktionen, führen bei anderen auch größere Mengen zu keinen wahrnehmbaren Auswirkungen. Darüber hinaus sind Alters- und Geschlechtsunterschiede bedeutsam. Welches sind nun die

zentralen und welches die peripheren Wirkungen des Koffeins?

Koffein ist eine leicht stimmungsaufhellende und aktivierende Substanz, das heißt, sie kann die Konzentration und Wachheit, die Aufmerksamkeit, die kurzfristige Merkfähigkeit und langfristige Speicherung von Gedächtnisinhalten, die motorische Aktivität und Ausdauer steigern. Gleichzeitig kann sie schmerzlindernd und antidepressiv wirken (Beiglböck, 2016, S. 39 ff., 103 ff.).

In einem handlungstheoretischen Verständnis lässt sich der kaffeebedingte Rauschzustand nicht auf die pharmakologisch beschriebenen Substanzwirkungen reduzieren:

Der Konsum einer psychoaktiven Substanz löst zwar den Rausch aus, lässt ihn jedoch weitgehend unbestimmt. Rauschbildend ist die dynamische Wechselwirkung zwischen sozialen (alltägliche Lebensführung), psychischen (Wahrnehmung, Gedanken, Gefühle) und körperlichen (Aktivierungs-Hemmungs-Gleichgewicht) Prozessen. (Petry, 2020, S. 127)

Entsprechend handelt es sich beim Kaffee-
rausch um ein komplexes und vielfältiges Geschehen:

Es war das Gefühl, das mich gefangengenommen hatte, mich ihm alles opfern ließ, bereitwillig, freudig. Es war das unverfälschte Rauschen einer Muschel in meinem Ohr, eine warme Sonne, die in meinem Herzen aufging, Glühwürmchen, die in meinen Nerven zwinkerten. (Braun, 1998, S. 151)

War da noch etwas anderes in dem Getränk? Aber nein, der individuell erlebte angenehm milde Rauschzustand kann vielfältige Formen annehmen, ohne das Bewusstsein zu beeinträchtigen:

Kaffee macht einen traurigen Mann munter, einen trägen Mann aktiv, einen kalten Mann warm, einen warmen Mann heiß, einen entkräfteten Mann stark. Er berauscht, ohne die Polizei auf den Plan zu rufen. (a.a.O., S. 129)

Das Kaffeeteam

Schauen wir uns mal an, wie der Kaffeegenuss von den Teammitgliedern der Geschäftsstelle eines Sozialverbandes bewertet wird. Die Arbeitsgruppe besteht aus der Leiterin Frida I. (62 Jahre, verheiratet), der Assistentin der Geschäftsleitung Katharina R. (62 Jahre, geschieden), der Referentin Katja V. (47 Jahre, verheira-

tet), dem Referenten Roland A. (45 Jahre, ledig mit fester Partnerin), der Beraterin Regina A. (50 Jahre, verheiratet) und der Projektleiterin Willa K. (35 Jahre, ledig mit festem Partner). Frida nennt als Motto ihres täglichen Kaffeekonsums (500 mg Koffein/5 Tassen Kaffee): *Ohne Kaffee fehlt was!* Katharina (300 mg/Kaffee) sagt dazu: *Ich hol' mir erst mal einen Kaffee.* Katja (300 mg/Kaffee) meint: *Pause zum Durchstarten.* Roland (500 mg/Kaffee) bemerkt: *Köstliches Getränk.* Regina (300 mg/davon 150 mg durch Tee, 100 mg durch Kaffee und 50 mg durch Schokolade) ergänzt: *Insel in wogender See.* Und Willa (200 mg/Kaffee) erzählt:

Es gab viel Kaffeekonsum in der Familie! Kaffee und Kuchen und ein schön gedeckter Tisch gehörten zu den Familienfeiern. Ich achte darauf, dass immer Kaffee im Haus ist. Es würde mir nicht passieren, dass er mal ausgeht. Ich und der Kaffee – wir sind ein Team.

Der individuelle und soziale Kaffeekonsum der Teammitglieder dient verschiedensten Zielen: dem Wachsein, dem Genuss, der Konzentration, der Entspannung, der Gemütlichkeit, dem guten Geschmack, dem Gefühl, sich etwas zu gönnen, als Startschuss bei der Arbeit, dem entspannten Tagesbeginn am Wochenende, der Selbstfürsorge (*auf mich achten und Pausen einplanen*), dem Tanken von Energie, der Leistungssteigerung beim Sport, der Tagesgestaltung (*eine Kaffee- und Kochsession nach langer Partynacht*), als gemütliche Auszeit im Tagesverlauf (*Plaudern und Quatschen*).

Übergeordnet bedeutet der Gebrauch des Kaffees demnach Geselligkeit und Gemeinschaft, Erwachsensein und Freiheit, Genuss und Luxus, Gemütlichkeit und Intimität, Auszeit und Selbstfürsorge. Entsprechend resultiert die weltweite Expansion des Kaffeehausbetreibers Starbucks aus der symbolischen Aufladung eines überteuerten Kaffeeangebots, das seinen KäuferInnen ein Gefühl von Identität und Status vermittelt:

Starbucks verpackt und verkauft Kaffee zusammen mit Authentizität, Berechenbarkeit, Individualität, Gemeinschaft und Zugehörigkeit, Kaufrausch, emotionalem Gewinn, Entdeckungsgeist und Musik sowie einer sauberen Umgebung und einem global guten Gefühl. (Simon, 2009, S. 19)²

Das Beispiel des Kaffeeteams zeigt, dass rauschhafte Erlebniszustände dazu dienen, wünschenswerte Ziele zu erreichen:

Die Geschichte des Konsums psychoaktiver Substanzen ist bestimmt davon, dass Menschen konkrete funktionale Veränderungen mithilfe der fraglichen Mittel anstreben. (Heinrichs, 2019, S. 174)

Der wohldosierte Konsum kann das sozial-kommunikative Verhalten verbessern, die Leistungsbereitschaft stärken und unangenehme Gefühle bewältigen. Unter diesem Blickwinkel lassen sich Rauschmittel als zielorientierte Instrumente auffassen (Müller & Schumann, 2011). Sie dienen dazu, kurzfristig veränderte mentale Zustände herbeizuführen, die wechselnden Anforderungen genügen.

Lerntheoretische Aussagen

Bereits die moderne Lerntheorie geht davon aus, dass nicht die Reizsituation unser Verhalten bestimmt, sondern die Ziele, die wir dabei verfolgen. Die situativen Bedingungen sind zwar mit dem Verhalten assoziiert, da sie notwendige Voraussetzungen für den Verhaltens Erfolg bilden. Das willkürliche Verhalten besteht aber aus einer Abfolge von Zwischenschritten, die für das Erreichen des verhaltensauslösenden Ziels notwendig sind:

Wenn kein Kaffee da ist, muss er gekocht werden. Dazu ist unter anderem Wasser in die Kaffeemaschine zu füllen, ein Filter einzulegen, Kaffee hinzuzufügen usw. Jeder Verhaltensschritt wird durch die Vorstellung von den jeweils zu erreichenden Effekten und den dazu notwendigen Bedingungen aktiviert, bis schließlich mit dem ersten Schluck vom frisch gekochten Kaffee die Erwartung aufgehoben wird, die das Verhalten ursprünglich in Gang gebracht hat. (Hoffmann, 2017, S. 66).

Das Beispiel zeigt: Der alltägliche Konsum einer Tasse Kaffee wird nur durch eine zielorientierte Handlungsabfolge möglich.

Abgesehen davon, dass unser Arbeitsteam über einen modernen Kaffeeautomaten verfügt, kommen wir dem Verständnis des alltäglichen Kaffeekonsums schon näher. Die Teammitglieder warten nicht, bis der Kaffeeautomat in ihren Blick gerät, sondern suchen ihn gezielt auf, um die belebende Rauscherfahrung einer frühmorgendlichen Tasse Kaffee zu Beginn ihres Arbeitsalltags zu erleben. Dabei können mehrere handlungsaktivierende innere Spannungszustände wichtig sein: das Bedürfnis nach einem sinnlichen Genuss, nach Wachheit für den anstrengenden Arbeitstag, nach geselligem Einstimmen auf das Team sowie Zeit, das erleb-

² Übersetzung durch den Autor.

nisreiche Wochenende nachklingen zu lassen. Wie andere Aktivitäten auch, dienen Rauschhandlungen dazu, individuelle Bedürfnisse mit alltäglichen Anforderungen zu verbinden.

Damit stellt sich die darüber hinaus gehende Frage, wer das handelnde Subjekt ist. Wer ist es denn, der seine Aufmerksamkeit auf rauschrelevante Reize ausrichtet? Wer entwickelt Erwartungen hinsichtlich der Wirkungen psychoaktiver Substanzen? Mit der Lerntheorie kommen wir hier nicht weiter. Also schauen wir uns das Ganze aus handlungstheoretischer Perspektive an. Es ist zu klären, aufgrund welcher Bedürfnisse und Gründe eine Person sich entscheidet, ihre Rauschaktivitäten vorzubereiten, zu beginnen, fortzusetzen oder einzustellen.

Handlungstheoretische Perspektive

Die aktuelle empirisch-experimentelle Handlungspsychologie beschränkt sich auf die Analyse verhaltensbezogener (sensomotorische Reaktionen), kognitiver (Wahrnehmung und Denken) und gedächtnisbezogener (netzwerkartige Repräsentationen) Prozesse und deren Effekte bei der Zielsetzung, Auswahl, Planung und Kontrolle von Handlungen. Eine beispielhafte Aussage dieser Forschungslinie lautet:

Fehlerbezogenes Lernen ... basiert auf einem Vergleich intendierter und antizipierter Effekte von Handlungen mit den tatsächlich eingetretenen Effekten, wobei mithilfe der registrierten Fehler interne Modelle von Handlung-Effekt-Beziehungen generiert und fortlaufend aktualisiert werden. (Hommel & Nattkemper, 2011, 182 f.)

Der Kulturpsychologe Ernst Boesch stellt die weitergehende Frage, was eigentlich Effekte sind. Es handelt sich dabei um die Ergebnisse einer komplexen Folge von Operationen. Deren Rückmeldungen umfassen alles, was ich wahrnehme: meine Bewegungen, die Konzentration auf den Handlungsablauf, die mit der Handlung verbundenen Sinneswahrnehmungen, die Atmosphäre der Situation, die An- oder Abwesenheit von Mitmenschen und vieles mehr. Dies alles bestimmt die Handlungsregulation, deren Bewertung und das daraus resultierende Selbstwertgefühl. Ein solcher Prozess ist damit allerdings nicht ausreichend erfasst. Es fehlt noch der übergreifende Zusammenhang der momentanen Handlung:

Die Bedeutung der Handlung erstreckt sich über ihren eigentlichen Verlauf hinaus: durch die erforderlichen Koordinationen praktischer

Art, durch die Berücksichtigung sozialer Erwartungen, durch die symbolische Bedeutung für das Selbsterleben und die Selbstdarstellung. (Boesch, 1980, S. 124)

Solche Effekte, die Fehlendes ausgleichen, verbessern, ergänzen und kompensieren, stärken das subjektive Gefühl, die begrenzten Handlungsmöglichkeiten erweitern zu können.

Diese Überlegungen erfordern eine umfassendere Handlungstheorie, die – anknüpfend an die Motivations- und Willenspsychologie von Kurt Lewin (1926) – die Setzung von Zielen, die Wahl zwischen Handlungsalternativen sowie deren Umsetzung und damit auch die Gründe und den Sinn menschlichen Handelns umfasst (Achtziger & Gollwitzer, 2018).

Handlungsfähigkeit im Weltbezug

Ein handlungstheoretisches Modell über rauschbezogenes Handeln darf sich jedoch nicht allein auf die individuelle Handlungsregulation beziehen. Ausgangspunkt ist der gesellschaftlich vermittelte Zusammenhang zwischen historisch bestimmten Lebensbedingungen und deren Bedeutungshaftigkeit für die individuelle Lebenspraxis: Die Rauschhandlung resultiert aus der Beziehung zwischen objektiv gegebenen Handlungsmöglichkeiten und der subjektiv vorhandenen Handlungsfähigkeit.

Das Kaffeetrinken wird durch ein komplexes Gefüge gesellschaftlicher Bedingungen bestimmt. Dies umfasst – neben den mit Belastungen verbundenen Alltagsanforderungen der kapitalistischen Gesellschaftsform – die Art und den Umfang des Angebots rauschspezifischer Konsumartikel und die auf den Konsum bezogenen Einstellungen und Normen. Letzteres zeigt sich darin, dass Rauschhandlungen als Kennzeichen des Erwachsenwerdens und der sozialen Zugehörigkeit gelten. Die Mitgliedschaft in einer sozialen Gruppe, die ein gemeinsames rauschspezifisches Handlungsmuster aufweist, bestimmt das konkrete Konsumverhalten.

Durch rauschspezifisches Handeln streben Individuen nach besonderen Erlebnissen. Dabei hat ihr Handeln eine auf das Selbsterleben und die soziale Verbundenheit bezogene Bedeutung. Dies lässt sich an der obigen Aussage von Willa über den Kaffeekonsum in der Familie ablesen. Das gemütliche Beisammensein bei Kaffee und Kuchen ist als „Kaffeeklatsch“ in die Umgangssprache eingegangen.

Die für Rauschhandlungen erforderlichen Regulierungsprozesse haben die Aufgabe, po-

sitive Auswirkungen zu erleben und negative Folgen so weit wie möglich einzugrenzen. Dies zeigt sich in der Wahl eines brauchbaren Rauschmittels. Dem Individuum treten diese Mittel als gesellschaftliche Objekte mit den darin vergegenständlichten Errungenschaften der Menschheitsgeschichte gegenüber. In Bezug auf das Koffein also nicht als pure chemische Substanz, sondern als eine Tasse Kaffee, aber auch als Tee, Mate oder Kakao, als Tafel Schokolade oder *SCHO-KA-KOLA*, als Cola-Getränk oder Energydrink und als Kombinationsschmerzmittel oder Koffeintablette. Die Aneignung der in diesen Gegenständen enthaltenen Eigenschaften, eröffnet dem Individuum vielfältige Erlebnisweisen. Dem Prozess liegt eine Bedeutungsbeziehung zwischen Individuum und Welt zugrunde: Das Individuum wählt kulturell-gesellschaftliche Gegenstände aus, die subjektiv lebenspraktischen Bedeutung besitzen (Leontjew, 1975).

Auf diese Weise entsteht die Erfahrung, dass rauschbezogenes Handeln die Beziehung zur Wirklichkeit in vielfältiger Art verändern kann. Das Eintauchen in einen veränderten Bewusstseinszustand dient dazu, einen verbesserten Selbstwert, eine größere Wertschätzung der eigenen Fähigkeiten und ein Gefühl sozialer Zugehörigkeit zu empfinden. Der Konsum einer psychoaktiven Substanz hat die Funktion, die Handlungsfähigkeit – also die individuelle Kontrolle und Teilhabe an der kollektiven Existenzsicherung – zu erhalten und auszubauen.

Die rauschbedingte Überschreitung *des täglichen Einerleis* birgt allerdings die Gefahr, die alltäglichen Erfordernisse zu verkennen, *nicht wieder zurückzufinden* und dadurch das *eigentliche Leben*, also Produktivität, Glück und Sinnerfüllung zu verpassen (Holzkamp, 1995, S. 22), wie dies beim Coffeinismus häufig der Fall ist.

Kontrollstreben und Gefühlsregulation

Hinsichtlich des Kontrollstrebens als menschliches Grundbedürfnis besteht unter den im Folgenden genannten Vertretern der Psychologie große Einigkeit: Das Bedürfnis nach Bestimmtheit – d. h. das Ausmaß, die Welt als vorhersagbar zu erleben – und das Bedürfnis nach Kompetenz – d. h. das Gefühl, seine Alltagsprobleme bewältigen zu können – bestimmen die gesamte Handlungsorganisation (Dörner et al., 2008). Der zugrundeliegende Kontrollbedarf ist entwicklungsbestimmend für die Herausbildung der Fähigkeit, gemeinsame Lebensbedingungen kollektiv zu kontrollieren (Holzkamp, 1985, S. 209 ff.). Das Kontrollstreben äußert sich

in lebenserhaltenden Aktivitäten, indem Menschen Handlungskonsequenzen anstreben, die ihnen weitere Handlungsmöglichkeiten eröffnen. Es dient somit der Erhaltung und Erhöhung der Handlungskontrolle und Kontrollkompetenz (Oesterreich, 1981, S. 129 ff.). Je nachdem, ob jemand die angestrebten Ziele erreicht oder nicht, bilden sich bei ihm oder ihr dauerhafte Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeitserwartungen (Rotter, 1966; Bandura, 1977; Grawe, 2004, S. 230 ff.).

Nach handlungstheoretischem Verständnis treten Gefühle als Folge von Handlungen auf: Erlebnisse, bei denen wir Kontrolle und Kontrollkompetenz erlangen oder vergrößern, führen zu angenehmen Gefühlen, während Erlebnisse des Verlustes unangenehme Gefühle hervorrufen (Oesterreich, 1981, S. 242 ff.). Diese Gefühle sind zusammen mit Wahrnehmungs-, Denk-, Motivations- und Willensprozessen untrennbarer Bestandteil unserer Handlungsregulation. Sie dienen als übergeordnete Organisationsformen dazu, unser Handeln an die gegebenen Umstände anzupassen. Lustgefühle deuten auf ein hohes Kompetenzerleben: Wir fühlen uns stark, blicken mit Hoffnung in die Zukunft, sind entspannt und unser Stress ist reduziert. Unlustgefühle entsprechen dem Empfinden, dem Leben nicht gewachsen zu sein, und führen zu Anspannung und Stress (Dörner et al., 2008, S. 51).

In der Persönlichkeitstheorie von Julius Kuhl (2001, 2010) kommt diesen angenehmen und unangenehmen Gefühlen bei der Handlungsregulation eine moderierende Funktion zu. Bei der „Willensbahnung“ wird die Verhaltenssteuerung durch positive Affekte aktiviert: Die Person ist positiv-freudig gestimmt und kann spontaner handeln. Der Prozess des „Selbstwachstums“ wird durch Dämpfung negativer Affekte gefördert. Die Stimmungslage ist gelassen-entspannt. Die Person wird selbstbewusster, kann negative Erfahrungen verarbeiten und wird kreativer.

Der normale Konsum psychoaktiver Substanzen dient der Dämpfung unangenehmer und der Verstärkung angenehmer Gefühle (Müller & Schumann, 2011) bzw. der Regulation alltäglicher Gefühlsschwankungen (Kuntsche, 2015). Die Forschung zu Auswirkungen des Kaffeekonsums auf die Gefühlslage steht erst am Beginn. Kontrollierte Studien verweisen darauf, dass sich die Stimmungslage verbessert – im Sinne einer angenehm entspannten Wachheit durch den Abbau mentaler Müdigkeit (Haskell et al., 2005; Dodd et al., 2015).

Was bedeutet dies in Bezug auf den Kaffeekonsum als Instrument der Gefühlsregulation? Der Konsum von Koffein richtet sich im Ver-

gleich zu anderen psychoaktiven Substanzen nicht so sehr auf die Regulierung unangenehmer oder angenehmer Gefühle, sondern eher auf die allgemeine Aktivierung zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit (Cooper et al., 2016; Giles et al., 2016). Eine Metapher erläutert dies:

Wie man ein Pferd durch die Peitsche zu schnellerem Laufen oder stärkerem Ziehen veranlassen kann, so ist es beim Menschen unter Einwirkung des Koffeins... (Tjaden, 1940, S. 98)

Die Einordnung des Koffeins als Mittel des Enhancement ist daher naheliegend. Dies bedeutet, dass eine milde Steigerung der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit im Vordergrund steht. Der Neuroethiker Heinrichs (2019, S. 175) stellt dazu fest:

Gleichzeitig zeigt eine wachsende Zahl an medizinischen Studien, dass die gewollten Effekte vieler neu angepriesener Enhancement-Mittel nicht merklich über den der Volksdrogen, insbesondere Koffein, hinausgehen.

Zusammenfassung

Koffein ist eine hoch attraktive Substanz, die ein angenehmes, sozialverträgliches Rauscherleben erlaubt. Es handelt sich um eine leicht stimmungsaufhellende und aktivierende Substanz, deren Konsum die Konzentration und Wachheit, die Aufmerksamkeit, die kurzfristige Merkfähigkeit und langfristige Speicherung von Gedächtnisinhalten, die motorische Aktivität und Ausdauer steigert. Der weitverbreitete Kaffeeconsum steht seit Beginn der kapitalistischen Gesellschaftsform im Einklang mit den vorherrschenden hohen Leistungsanforderungen.

Der Konsum von Kaffee dient verschiedensten Zielen: dem Wachsein, dem Genuss, der Geselligkeit, der Konzentration, der Entspannung, der Gemütlichkeit, dem guten Geschmack, dem Gefühl, sich etwas zu gönnen, als Startschuss zur Arbeit, dem entspannten Tagesbeginn am Wochenende, der Selbstfürsorge, dem Tanken von Energie, der Leistungssteigerung beim Sport, der Tagesgestaltung und als Auszeit im Tagesverlauf.

Bereits die moderne Lerntheorie geht davon aus, dass nicht die Reizsituation unser Verhalten bestimmt, sondern die Ziele, die wir dabei verfolgen. Die situativen Bedingungen sind zwar mit dem Verhalten assoziiert, da sie notwendige Voraussetzungen für den Verhaltens-erfolg bilden. Aber das willkürliche Verhalten besteht aus einer Abfolge von Schritten, die für

das Erreichen des verhaltensauslösenden Ziels notwendig sind.

Das Eintauchen in einen veränderten Bewusstseinszustand dient dazu, einen höheren Selbstwert, eine größere Wertschätzung der eigenen Fähigkeiten und ein Gefühl sozialer Zugehörigkeit zu empfinden. Der Konsum einer psychoaktiven Substanz hat die Funktion, die eigene Handlungsfähigkeit, also die individuelle Kontrolle und Teilhabe an der kollektiven Daseinsvorsorge, zu erhalten und auszubauen.

Schauen wir uns ein handlungstheoretisches Modell zum Rauscherleben an, darf sich dieses jedoch nicht allein auf die individuelle Handlungsregulation beziehen. Ausgangspunkt bildet der gesellschaftlich vermittelte Zusammenhang zwischen historisch bestimmten Lebensbedingungen und deren Bedeutungshaftigkeit für die individuelle Lebenspraxis.

Dabei tritt dem Individuum das Rauschmittel seiner Wahl als gesellschaftliches Objekt mit den darin vergegenständlichten Errungenschaften der Menschheitsgeschichte gegenüber – also nicht als pure chemische Substanzen, sondern als Tasse Kaffee, Energydrink oder Kombinationsschmerzmittel. So entsteht die Erfahrung, dass rauschbezogenes Handeln die Beziehung zur Wirklichkeit auf vielfältige Weise verändern kann.

Beim Koffeinkonsum steht neben der sozial-kommunikativen Funktion die mentale und körperliche Leistungssteigerung im Vordergrund. Die für den Konsum psychoaktiver Substanzen bestimmende Gefühlsregulation ist dem untergeordnet. Es handelt sich um eine der effektivsten Enhancement-Substanzen der westlich geprägten Gesellschaften.

Literatur

- Achtziger, A. & Gollwitzer, P. M. (2018). Motivation und Volition im Handlungsverlauf. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 355–388). Berlin: Springer.
- Bacon, S. D. (1979). Alcohol research policy: The need for an independent, phenomenologically oriented field of study. *Journal of Studies on Alcohol Supplement*, 8, 2–26.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Beiglböck, W. (2016). *Koffein: Genussmittel oder Suchtmittel?* Berlin: Springer.
- Boesch, E. E. (1980). *Kultur und Handlung: Einführung in die Kulturpsychologie*. Bern: Huber.
- Braun, S. (1998). *Der alltägliche Kick: Von Alkohol und Koffein*. Basel: Birkhäuser.

- Cooper, M. L., Kuntsche, E., Levitt, A., Barber, L. L. & Wolf, S. (2016). Motivational models of substance use: A review of theory and research on motives for using alcohol, marijuana, and tobacco. In K. J. Sher (Ed.), *The Oxford handbook of substance use and substance use disorders* (pp. 375–411). New York: Oxford University Press.
- Dodd, F. L., Kennedy, D. O., Riby, L. M. & Haskell-Ramsay, C. F. (2015). A double-blind, placebo-controlled study evaluating the effects of caffeine and L-theanine both alone and in combination on cerebral blood flow, cognition and mood. *Psychopharmacology*, 232, 2563–2576
- Dörner, D., Gerdes, J. & Hagg, J. (2008). Angst und andere Gefühle oder: Sind Gefühle berechenbar? *Journal Psychologie des Alltagshandelns*, 1(1), 44–56.
- Giles, G. E., Spring, A. M., Urry, H. L., Moran, J. M., Mahoney, C. R. & Kanarek, R. B. (2016). Caffeine accentuates emotional responses, not emotion regulation choice. *FASEB Journal*, 30(S1).
- Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Haskell, C. F., Kennedy, D. O., Wesnes, K. A. & Scholey, A. B. (2005). Cognitive and mood improvement of caffeine in habitual consumers and habitual non-consumers of caffeine. *Psychopharmacology*, 179, 813–825.
- Heinrichs, J.-H. (2019). *Neuroethik: Eine Einführung*. Berlin: Metzler.
- Hoffmann, J. (2017). Erwerb willkürlichen, zielgerichteten Verhaltens beim Menschen. In J. Hoffmann & J. Engelkamp (Hrsg.), *Lern- und Gedächtnispsychologie* (S. 41–75). Berlin: Springer.
- Holzkamp, K. (1985). *Grundlegung der Psychologie*. Frankfurt am Main: Campus.
- Holzkamp, K. (1995). Subjektive Begründetheit der elementaren Zyklizität alltäglicher Lebensführung. *Das Argument*, 212, 842–846.
- Hommel, B. & Nattkemper, D. (2011). *Handlungspsychologie: Planung und Kontrolle intentionalen Handelns*. Berlin: Springer.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (2010). *Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie: Motivation, Emotion und Selbststeuerung*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuntsche, E. (2015). Trinken, um sich besser zu fühlen? Neue Erkenntnisse zum Zusammenhang von Gefühlsregulation und Alkoholkonsum. *SuchtMagazin*, 41(6), 50–51.
- Leontjew, A. N. (1975). *Probleme der Entwicklung des Psychischen*. Berlin (DDR): Volk und Wissen.
- Lewin, K. (1926). *Vorsatz, Wille und Bedürfnis: Mit Vorbemerkungen über die psychischen Kräfte und Energien und die Struktur der Seele*. Berlin: Springer.
- Lewin, L. (1980). *Phantastica: Die betäubenden und erregenden Genussmittel – Für Ärzte und Nicht-ärzte*. Linden: Volksverlag.
- Maronde, C. (1976). *Rund um den Kaffee*. Frankfurt am Main: Fischer TB.
- Meredith, S. E., Juliano, L. M., Hughes, J. R. & Griffiths, R. R. (2013). Caffeine use disorder: a comprehensive review and research agenda. *Journal of Caffeine Research*, 3(3), 114–130.
- Müller, C. P. & Schumann, G. (2011). Drugs as instruments: A new framework for non-addictive psychoactive drug use. *Behavioral and Brain Sciences*, 34, 293–347.
- Oesterreich, R. (1981). *Handlungsregulation und Kontrolle*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Petry J (2020) Kritische Anmerkungen zum Suchtbegriff in der ICD-11. *Suchttherapie*, 21(3), 126–131.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1–28.
- Schivelbusch, W. (1983). *Das Paradies, der Geschmack und die Vernunft: Eine Geschichte der Genussmittel*. Frankfurt am Main: Ullstein.
- Simon, B. (2009). *Everything but the coffee: learning about America from Starbucks*. Berkeley: University of California Press.
- Tebartz van Elst, L. (2015). *Freiheit: Psychobiologische Errungenschaft und neurokognitiver Auftrag*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Tjaden, H. (1940). *Koffein als Genussstoff: Eine volksgesundheitliche Studie*. München: Lehmanns.
- Ulrich, R. (1953). *Der Kaffee und das Coffein*. Stuttgart: Thieme.



Dipl.-Psych. Dr. Jörg Petry

Seit 1976 als Suchttherapeut und -forscher tätig. Fachbuchautor und Dozent für die Weiterbildungsinstitute für Psychotherapie in Basel, Bern, Zürich und Salzburg.
joerg.petry@googlemail.com