

Immer lieber am Nachmittag, das ist die richtige Zeit für ein Treffen mit Helge Timmerberg. Berlin-Kreuzberg, ein bewölkter Sonntag, er steht bereits am verabredeten Ort, groß gewachsen, die Haare halblang, auf dem Kapuzenpulli das Logo eines Amsterdamer Coffeeshops. Timmerberg ist gestern Abend aus der Schweiz angereist. Gut angekommen? Ja, doch. Wir kennen uns seit 20 Jahren, als sein Buch „Schneekönig“ erschien, traf ich ihn das erste Mal und seitdem immer wieder. Timmerberg raucht eine Zigarette, dann machen wir uns auf den Weg, dabei erzählt er von seiner letzten Reise, nach Marokko. Bei Valencia wurde er ausgeraubt, diese Geschichte muss er noch am Schreibtisch ordnen. Heute wollen wir über sein neues Buch sprechen, für das er Reisen nach Malta, Rüdesheim, Tanger, Mallorca, Bangkok und Hollywood unternommen hat. Wir setzen uns in mein Büro, auf dem Tisch Kaffee, Wasser, ein Aschenbecher. Timmerberg zündet sich eine rote Marlboro an. Kann losgehen.

wochentaz: Herr Timmerberg, Sie sind 71 und kiffen, seitdem Sie 17 sind. Wie viele Joints haben Sie geraucht? So über den Daumen, etwa 50.000. Drei am Tag, also etwa tausend im Jahr, gut fünfzig Jahre lang. In Wahrheit also vielleicht bereits 53.000.

Folgen Sie beim Kiffen goldenen Regeln?

Morgens ein Joint und der Tag ist dein Freund, das ist Unsinn. Ich kiffe meist erst abends. Kiffen pusht mich, und dem folgt das Runterkommen, das will ich am Tag nicht. Die zweite goldene Regel ist: kleine Portionen. Das persische Sprichwort stimmt: Ein Körnchen Haschisch macht dich zum Weisen, das Körnchen zu viel zum Esel.

Immer lieber Haschisch oder gerne auch Gras?

Lieber Hasch. Mit Gras habe ich eigentlich aufgehört, die neuen Sorten sind mir zu hoch potenziert. Der natürliche THC-Gehalt von Marihuana, Gottes Geschenk, liegt zwischen 12 und 15 Prozent. Wenn das gute Qualität ist, wie ich es jetzt in Marokko bei den Bauern im Atlasgebirge geraucht habe, fühlen sich zwei Züge an wie ein Glas Champagner, das ist toll.

Am liebsten mit anderen kiffen oder auch alleine?

Wenn ich schreibe, kiffe ich mit mir und mit meinen Lesern. Ansonsten habe ich in Wien und in St. Gallen super Freunde, mit denen ich gerne kiffe.

Was war die längste Pause, die Sie gemacht haben?

Genau genommen war ich 16, als ich meinen ersten Joint rauchte, in Amsterdam, im Paradiso, bei einem Konzert von Steppenwolf. Später bin ich in einen Ashram, habe meditiert und lebte wie ein indischer Mönch mit einem Guru. In diesen zwei Jahren habe ich nicht gekiffert. Zurück in Deutschland begann ich ein Volontariat bei der *Neuen Westfälischen*, die haben mich in die Außenredaktion geschickt, nach Minden. Meine Wohnung war eine Dachkammer, da fing ich sofort wieder an. Seitdem habe ich alle zehn Jahre mal aufgehört. Als ich meine Freundin kennenlernte ein halbes Jahr lang und für das Buch jetzt einen Monat.

Anlass für Ihr Buch ist die von der Bundesregierung angekündigte Legalisierung, oder war das ein lange gehegtes Vorhaben?

Seit den frühen 80er Jahren wollte ich immer eine Riesengeschichte über Cannabis machen. Jetzt mit der Legalisierung, oder mit diesem Schritt nach vorne, war es an der Zeit. Wenn das durchgezogen wird, ist es eine gesellschaftliche Revolution. Ich bin komplett pro Legalisierung. Was den Konsum angeht, habe ich allerdings durchaus zwei Seiten zu erzählen.

Weil Kiffen nicht nur ein Vergnügen ist, sondern einem auf der Schulter die Sucht sitzt?

Die Grenzen sind fließend. Ich bitte manchmal Gewohnheitstrinker, sich vorzustellen, dass sie für ihr Bier oder ihren Wein auf finsternen Straßen nach



Wenn Helge Timmerberg nüchtern schreibt, ist es für ihn Arbeit. Bekifft ist er häufig selbst überrascht von seinen Sätzen – und freut sich

Im neuen Buch von Helge Timmerberg geht es um Cannabis, dafür hat er die halbe Welt bereist. Ein Gespräch über die Legalisierung in Deutschland, Haschisch in Klosterkirchen und die Angst vor der Angst

Von **Henning Kober** (Gespräch) und **Sophie Kirchner** (Foto)

„Würde Putin kiffen, gäbe es keinen Krieg“



„Ich bin komplett pro Legalisierung. Was den Konsum angeht, habe ich allerdings durchaus zwei Seiten zu erzählen“

unkoscheren Gesellen suchen müssen, um ihnen abzukaufen, was irgendwie nach Alkohol riecht. Dann gruseln die sich.

Ihr Verlag hat die Veröffentlichung um ein halbes Jahr vorgezogen. Wird nun ausgerechnet Karl Lauterbach, der selbst nicht mal Salz isst, das Kiffen legalisieren?

Noch im Herbst will die Regierung ein Gesetz durch den Bundestag bringen. Wenn jetzt keiner umfällt, dann zieht die Koalition das durch, in der abge-speckten Version, die auch mit der EU abgesprochen ist. Da werden sie also nicht nachher noch mal was verboten bekommen.

Sie haben vor Jahrzehnten die Grünen mitgegründet, weil Sie die Legalisierung wollten. Hätten Sie damals geahnt, dass es so lange dauern würde?

Wir haben so oft schon geglaubt, wir stehen kurz davor, und dann waren wieder sieben Jahre vorbei. Viele Länder in Europa, Spanien, Portugal, die Niederlande, die Schweiz, sind bereits sehr viel liberaler. Die Legalisierung hat für den Staat nur Vorteile, Steuern, Kontrolle, weniger Kriminalität.

Wie stellen Sie sich ein Deutschland danach vor?

Die Regierung will zwei Stufen, eine in diesem Herbst und eine nächstes Jahr. Jetzt im ersten Schritt soll quasi das spanische Modell durchgezogen werden, das heißt Social Clubs, also Vereine, die Cannabis verkaufen. Um Mitglie-der zu werden, musst du Einwohner der Stadt sein. Zudem wird der Eigenanbau von drei Pflanzen erlaubt. Das wird eine softe Legalisierung. Da wird sich im Straßenbild und beim Konsumverhalten erst mal nicht viel tun.

Lohnt sich das dann überhaupt?

Leute wie ich werden glücklich sein, dass sie eine Alternative zum Hausdealer haben, weil der ist auch mal im Urlaub. Dass es verlässlich reine Ware gegen wird, ist schon mal super, und auch der Eigenanbau. Die Pflanze selbst ist gärtnerisch sehr einfach, das wird günstig, nur die Samen kosten.

Klingt fast romantisch, eigene Pflanzen, grüner Daumen, keine großen Geschäfte.

Das hat mir in Malta so gut gefallen, dort geht es nicht um Kohle. Du darfst vier Pflanzen haben, oder du gehst zum Arzt, lässt es dir verschreiben und kannst dann in Apotheken einkaufen, wo es allerdings teuer ist. Auf Malta merkt man nicht, dass sie legalisiert haben, das ist nicht wie in Amsterdam, wo dir ständig der Geruch von Marihuana in die Nase steigt. Das wird hier auch so sein, wenig sichtbare Veränderung. Es gibt dann aber ein paar Gründe weniger, am Görlitzer Park in Kreuzberg Gras zu kaufen.

Und der zweite Schritt?

Das wären dann Pilotprojekte, etwa in ganz Berlin, in Hamburg, München hat sich auch schon angemeldet. Dann wäre Cannabis frei verkäuflich, wahrscheinlich in Hanfläden.

Der Schwarzmarkt wird kleiner werden?

In Kanada war es so, und die haben seit ihrer Legalisierung 2018 alles sehr genau beobachtet und Studien gemacht. Im ersten Jahr stieg der Konsum tatsächlich an, auch gab es mehr Neueinsteiger, im zweiten Jahr aber ging er zurück, und inzwischen sind die Zahlen sogar unter dem, was vor der Legalisierung war.

Wie ist dieser Effekt zu erklären?

Als ich in Bangkok war, dort wird es einem jetzt fast nachgeworfen, rauche ich erst mal mehr. Ich bin neugierig, wie ist Bangkok bekifft? Das kenne ich ja noch nicht, dort war es bisher sehr restriktiv. Also rauche ich mehr, genauso in Amsterdam, aber nach zwei, drei Tagen ist das vorbei. Ich gehe auch nicht mittags irgendwohin, um richtig einen zu saufen, das macht man mal, aber nicht in Folge.

Eine der Ersten, der Sie auf der Reise in Ihrem neuen Buch begegnet sind, ist die Äbtissin Hildegard von Bingen,

hundertlang in den Klosterapotheken normal. 50 Prozent der Schmerzmittel, die man in Apotheken in den USA kaufen konnte, basierten auf Cannabis. In Deutschland gab es über hundert Cannabismedikamente, das ist erst 1930 verboten worden.

umgekehrt wie beim Haschisch. Wenn ich abends Alkohol trinke, vergesse ich meine Sorgen und Ängste, aber am nächsten Morgen erwache ich mit einem Kater. Haschisch dagegen macht mich sensibel, auch für meine inneren Konflikte.

Die deutsche Bundespsychotherapeutenkammer spricht sich für eine Legalisierung von Cannabis aus und für Beschränkungen im Verkauf von Alkohol.

Jeder, der sich mit dem Thema auskennt, ist dafür. Nicht zu legalisieren hat keine Vorteile, dann geht es einfach nur so weiter, mit aller Kriminalität, der schlechten Qualität und der Paranoia vor Verfolgung, in der ein Kiffer leben muss. Jedes Jahr wächst der Konsum von Cannabis an.

In Deutschland kiffen vor allem Jugendliche mehr.

Ein wichtiger Grund dafür ist das Verbot, das ist eine psychologische Nummer. Wenn es legal ist, verlierst du den Glanz des Rebellen, diese Sexyness des leicht Kriminellen.

Beim Lesen Ihres Buches habe ich mich gefragt, als wie verletzend Sie selbst die Bekämpfung Ihrer Lieblingsdroge erlebt haben.

Da ist eine Grundparanoia, die sich aufbaut. Wenn du kiffst, willst du entspannen. Als ich anfang, 1968, waren die Bullen noch ganz anders drauf. Man sitzt mit zugehängten Fenstern, hört Jimi Hendrix und kann sich nie sicher sein, dass nicht plötzlich ein gewaltbereiter Trupp reinstürmt. Auch auf der Straße, das ständige Aufpassen macht paranoid. Auch als Volontär bei der Zeitung musste ich es verbergen.

Das wäre ein Kündigungsgrund gewesen?

Ja, natürlich, Drogen! Alkohol war etwas anderes. Alkoholiker gab es in den Redaktionen wie Sand am Meer, das war normal, Hauptsache, sie funktionierten.

Sie sagten mir einmal, bekifft sind Sie näher bei Ihrer Mutter. Im Buch schreiben Sie jetzt, Ihr Vater hat regelmäßig viel getrunken.

Er war jemand, der abends Bier und Schnaps trank, in ähnlichem Maß, wie ich kiffe. Meine Mutter war auf Tabletten, hat das aber nie als Droge begriffen.

Die Eltern haben einen großen Einfluss auf die eigene Suchtbiografie?

Ganz sicher, ja. Meine Mutter trank auch, sie war Kellnerin und genehmigte sich Piccolöchen, neben den Amphetaminen, die ihr der Arzt verschrieb. 92 ist sie geworden. Von meinem Opa weiß ich, dass er die letzte Zigarette mit 72 im Krankenhaus geraucht hat, das wird schon vererbt.

Dabei war Ihr Streben immer Freiheit?

Ja, aber jetzt mit über 70 sehe ich, dass viele Freiheiten Illusionen sind. Allein die Notwendigkeiten des Körpers, alle paar Stunden essen, auf Toilette gehen, schlafen, schließlich sterben, das ist Diktator pur, und man kann es nur akzeptieren.

Freiheiten können auch unterschiedlich empfunden werden?

Es gibt die Freiheit des Egos, das du machen kannst, was du willst, und es gibt die Freiheit vom Ego. Die ist tatsächlich befreiend, weil das sehe ich ja andauernd, ich bin ein Sklave meiner selbst.

Sucht ist einfach eine sehr mächtige Macht?

Wäre ich nicht an Dope gekommen, würde ich vielleicht wie mein Vater trinken. Dope hat aber viel weniger Nachteile als Alkohol. Jung mit dem Kiffen anzufangen, was vielleicht keine irre gute Idee, aber jetzt aufzuhören, wäre völlige Idiotie.

Wäre es nicht interessant, noch einen großen nüchternen Lebensabschnitt zu erleben?

Wenn, dann wirklich nüchtern. Wenn ich nur umsteige auf Alkohol, bekommt mir das nicht. A kann ich auf Alkohol nicht schreiben. B ist der Effekt genau

umgekehrt wie beim Haschisch. Wenn ich abends Alkohol trinke, vergesse ich meine Sorgen und Ängste, aber am nächsten Morgen erwache ich mit einem Kater. Haschisch dagegen macht mich sensibel, auch für meine inneren Konflikte.

Ist es Ihr Glück und Unglück, dass Sie so gut bekifft schreiben können?

Wenn ich nüchtern schreibe, ist es Arbeit. Bekifft schreibe ich intuitiver, dann bin ich häufig überrascht von meinen Sätzen und freue mich. Nüchtern weiß ich immer schon, welcher Satz kommt. Das machen andere mit Alkohol oder mit Koks, aber Koks macht so heuchlerisch.

Sie schreiben: Je größer die Sehnsucht nach Bergenheit, desto größer die Anfälligkeit für Sucht. Große Sehnsucht kommt von großem Mangel.

Es gibt so Sätze, die kommen, und die finde ich stimmig, ohne sie richtig begründen zu können.

Sie sind Vater zweier Töchter und eines Sohnes. Kiffen Ihre Kinder?

Sie sind jung waren, ja. Inzwischen sind sie alle über 40 und keiner kiffert mehr, seit Jahren. In der Soziologie ist es ein alter Hut, Jugendliche richten sich nicht nach Erwachsenen, sondern nach ihrem Freundeskreis.

Wollen wir über Angst sprechen? Sie schreiben in Ihrem Buch darüber.

In Bangkok traf ich den Besitzer eines Cannabisladens. Erst redet man so, wie geil ist kiffen, hier die dicken Joints, super. Dann erzählte ich, dass ich oft auch Angst kriege und ein bisschen paranoid werde. Geht mir eigentlich auch so, sagte er. Man schämt sich nur, das zuzugeben.

Angst ist ein urmenschliches Empfinden. Warum dieses Tabu? Fast spricht man leichter über Depression als über Angst.

Weil Depression eine Krankheit ist, und Angst eine Schwäche? Ich stelle mich auch nicht gerne als ängstlich dar. Angst ist eben das Gegenteil von cool.

Ein Gedanke könnte sein, dann lässt man das Kiffen.

Das mache ich ganz praktisch. Ich würde nie bekifft in eine Talkshow oder auf die Bühne einer Lesung gehen, dafür bin ich zu sensibel. Man muss wissen, wo die Sensibilität hilft, wo man sie einsetzen kann und wo sie zu verletzbar macht.

Sich also zur richtigen Zeit mit seinen Ängsten abgeben?

Auf meiner Reise neulich habe ich gemerkt, dass ich jeden Tag vor etwas anderem Angst hatte, wieder überfallen zu werden, die Fähre nicht zu bekommen, dass das Auto kaputtgeht. Etwas war geklärt, und schon kam das Nächste. Das ist doch lächerlich, dachte ich, wenn du die Angst spürst, konzentriere dich nicht auf das Thema, sondern nur auf die Angst selbst. Die Angst de-maskieren, sie abkoppeln, das ist positiv bis heute. Das geschieht nicht sofort, es muss Gewohnheit werden, dann fängt es an zu greifen.

Wer ist die ideale Partnerin, der idealer Partner für den Kiffer?

Ich würde sagen, ein toleranter Nichtkiffer. Mit einem auch kiffenden Partner verstärken sich die negativen Dinge, das kann vielleicht zu viel kiffen. Sucht und Co-Sucht sind ein bekanntes Prinzip. Ein nicht kiffender Partner, der aber intolerant ist, ist allerdings unerträglich.

In Kanada dürfen nun sogar Soldaten kiffen. Manche sagen, wir stehen vor einem großen Krieg. Kann das Kiffen ihn verhindern?

Würde Putin kiffen, gäbe es keinen Krieg. Wenn alle Russen vom Wodka wegwämen und stattdessen kiffen würden, wäre der Krieg in der Ukraine zu Ende. Kiffer wollen keinen Krieg. Sie hassen Stress.

Henning Kober, geboren 1981, arbeitet als freier Journalist und Autor in Berlin. Während der Vorbereitung auf dieses Gespräch hat er nach längerer Pause mal wieder einen Joint geraucht.