

GUT ZU WISSEN

ONLY GOOD VIBES?

WESHALB WIRD CANNABIS KONSUMIERT?

- Soziale Motive:** Konsum aufgrund des sozialen Umfelds
- Verstärkungsmotive:** Konsum aufgrund der persönlich empfundenen Wirkung von Cannabis
- Bewältigungsmotive:** Konsum, um negative Gefühle oder anstrengende Situationen zu bewältigen

Werden die aus Cannabis gewonnenen Blütenblätter oder das gepresste Harz geraucht, verdampft oder in Form von Keksen gegessen, löst es ein High aus. Die Gründe, weshalb Personen dieses High verspüren möchten, sind vielfältig.

Es gibt Konsummotive, die vor allem durch Personen aus dem sozialen Umfeld beeinflusst sind: „weil meine Freund:innen auch kiffen“ oder „weil ich es mag, mit anderen zu konsumieren“ sind Beispiele und werden als „**soziale Motive**“ bezeichnet.

Konsumgründe, welche die persönlich empfundene Wirkung betonen, werden „**Verstärkungsmotive**“ genannt. Personen konsumieren dann, um z.B. um ihre „Sinneswahrnehmung zu intensivieren“ oder um vermeintlich „kreativer und origineller“ zu sein.

Außerdem gibt es noch so genannte „**Bewältigungsmotive**“. Personen mit diesen Motiven konsumieren, um negative Gefühlszustände zu bewältigen: um ihre „Sorgen zu vergessen“, „besser einschlafen zu können“ oder „schlechte Laune besser ertragen“ zu können.



MYTHOS KREATIVITÄT

Dass Cannabis kreativ macht, ist ein Mythos, der sich hartnäckig hält. Doch die Wissenschaft zeigt: Personen, die Cannabis konsumiert haben, nehmen sich selbst als kreativer wahr, sind es aber nicht. Cannabis hat demnach vor allem eine Auswirkung auf die Wahrnehmung, nicht aber auf die Kreativität.

ENTSPANNUNG

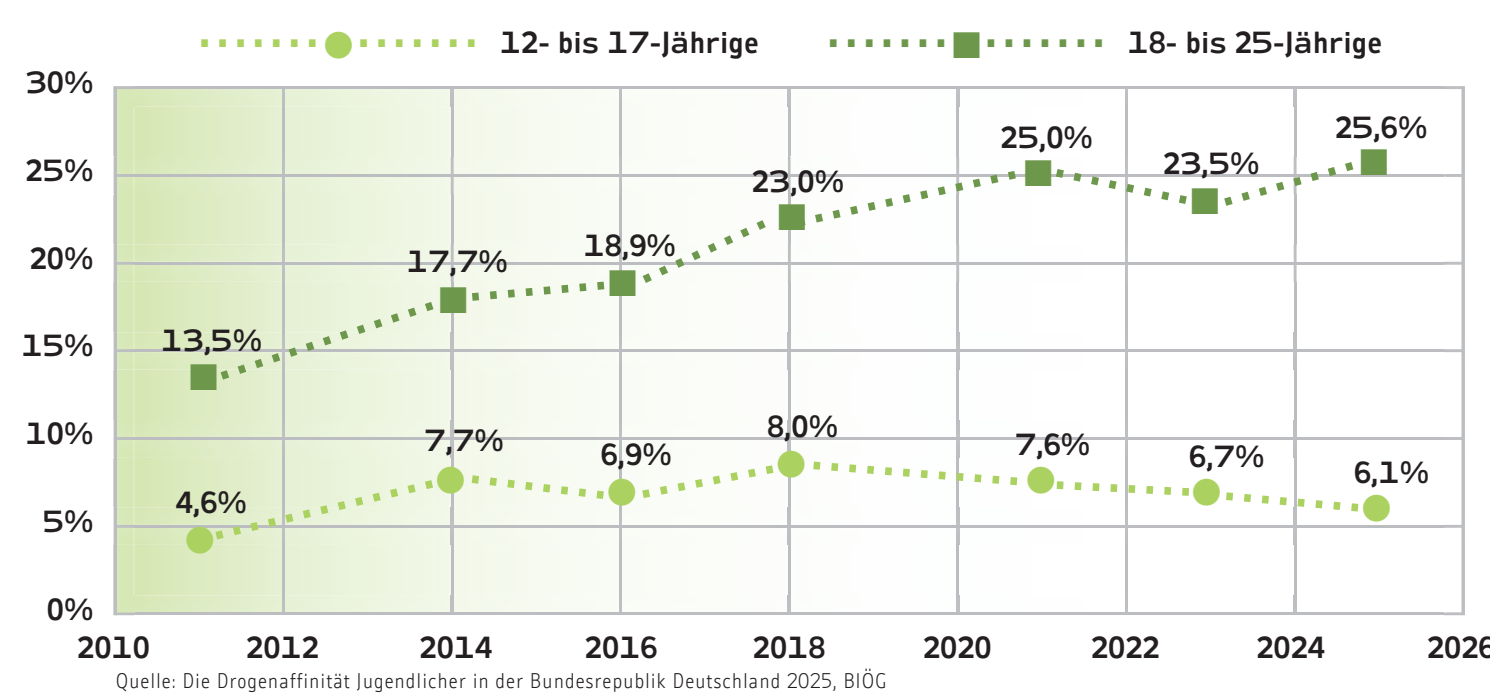
Cannabis kann beruhigend wirken, weil es das körpereigene Cannabinoidsystem aktiviert – ein System, das bei der Regulation von Stress hilft. Das hat zur Folge, dass das körpereigene System bei regelmäßigem Konsum aus dem Gleichgewicht geraten kann: Der Körper gewöhnt sich an die externe Zufuhr und reagiert schlechter auf Stress.



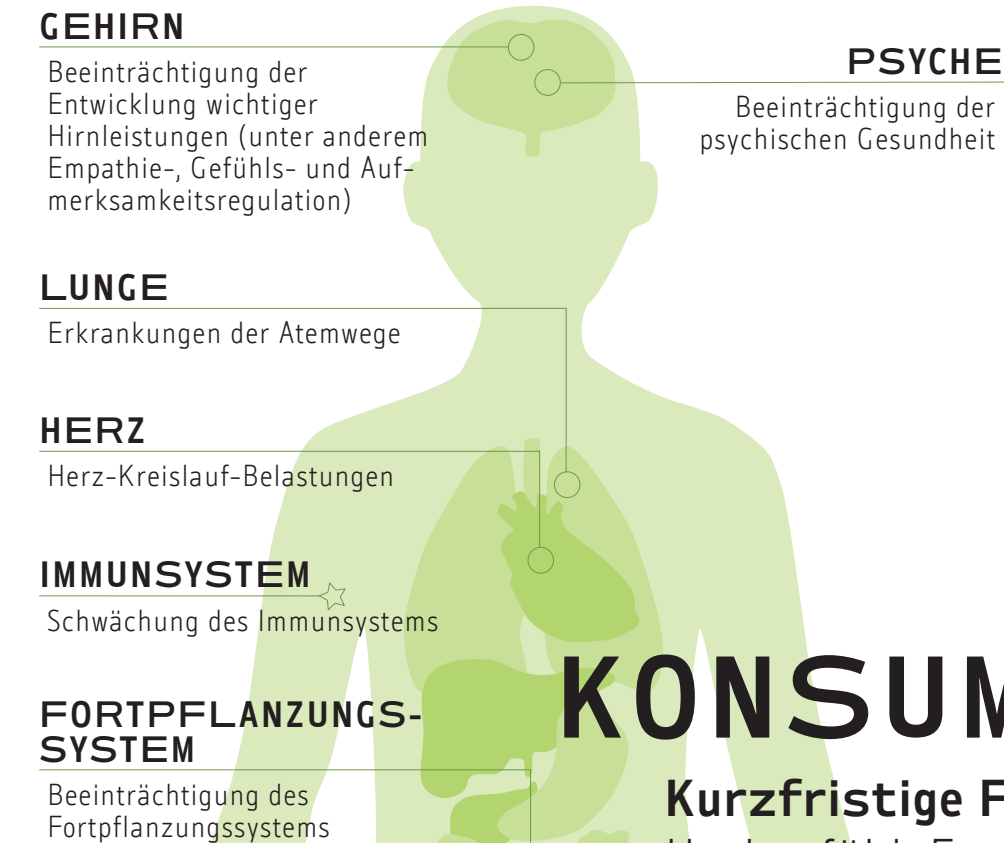
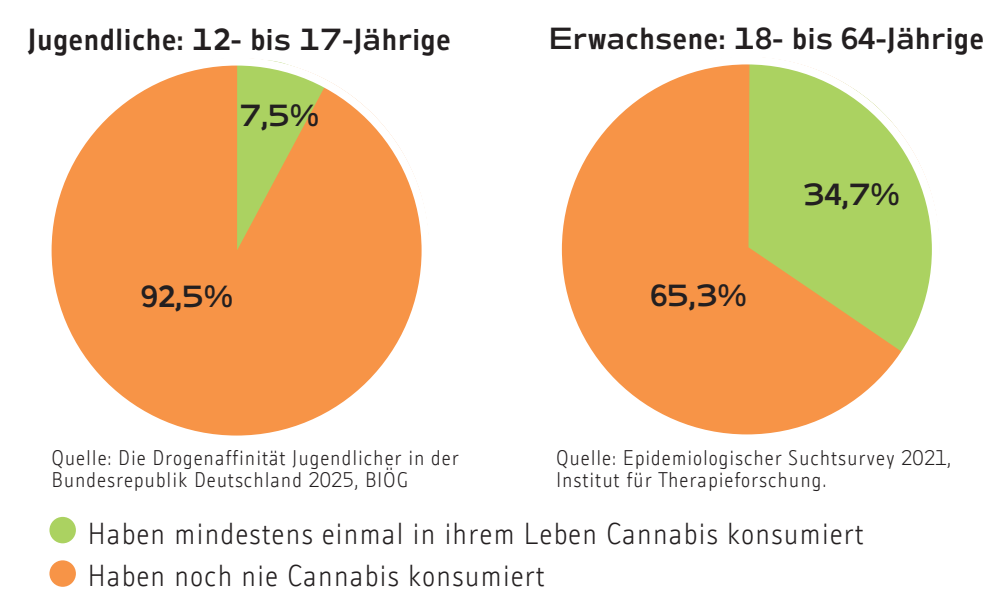
WIE VIELE MENSCHEN KONSUMIEREN CANNABIS?

Im letzten Jahr konsumiert zu haben, gaben 25,6% der 18- bis 25-jährigen Erwachsenen und 6,1% der jugendlichen Befragten an. Diese Zahlen reihen sich in Konsumtrends der letzten Jahre ein: der Konsum jugendlicher nimmt leicht ab, wohingegen der Konsum junger Erwachsener seit Jahren zunimmt. Erste Untersuchungen zeigen, dass sich trotz der Teillegalisierung wenig Veränderungen im Konsumverhalten zeigen.

CANNABISKONSUM IM TREND



CANNABISKONSUM



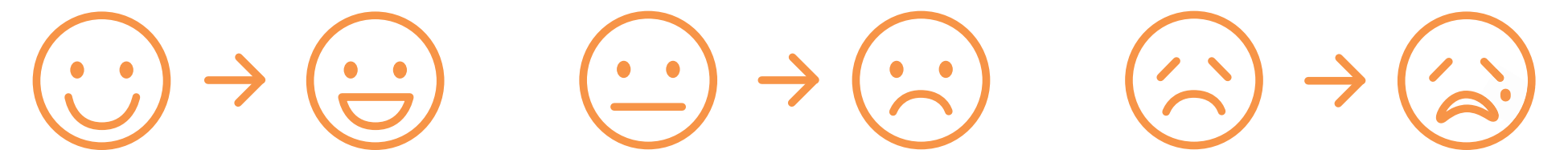
KONSUM UND DANN?

Kurzfristige Folge des Cannabiskonsums ist ein High, also ein Hochgefühl. Es verändert die Wahrnehmung, das Bewusstsein und Denken und wirkt sich auf das Verhalten und die Koordinationsfähigkeit aus. Wird das THC-Produkt inhaliert, entsteht die maximale THC-Wirkung innerhalb weniger Minuten, wird es gegessen – z.B. als Keks oder so genannter Edible (ist in Deutschland verboten) –, tritt die Wirkung innerhalb der nächsten ein bis zwei Stunden ein. Nach drei bis fünf Stunden ist der akute Rausch meist abgeklungen.

Langfristige Folgen des Konsums können vielfältig sein und sich auf die psychische und körperliche Gesundheit auswirken. Regelmäßiger und anhaltender Konsum kann akute und chronische Erkrankungen der Atemwege, Magen- und Darmerkrankungen sowie Herz-Kreislauf-Belastungen zur Folge haben. Der Konsum kann zu Erektionsstörungen und verminderter Fruchtbarkeit führen. Konsum während der Schwangerschaft kann dem Fötus nachhaltig schaden; ebenso dem Baby in der Stillzeit.

Die größten Risiken von Cannabiskonsum liegen in der Auswirkung auf die Psyche. Chronischer Konsum kann die Antriebskraft und die Kognition, d.h. die Konzentration, Lernfähigkeit, Gedächtnisleistung und das Konzentrationsvermögen, negativ beeinflussen. Früher, regelmäßiger und hoch dosierter Konsum erhöht das Risiko, Symptome wie Depressionen, Angsterkrankungen und Psychosen zu entwickeln.

Folgen für junge Personen: Je früher der regelmäßige Konsum stattfindet, desto ausgeprägter sind die negativen sozialen und gesundheitlichen Folgen. Bis circa zum 25. Lebensjahr befindet sich das Gehirn im Umbauprozess. THC stört diesen Prozess. Je mehr THC junge Menschen zu sich nehmen, desto gefährdeter ist die Entwicklung ihres Gehirns.



CANNABIS, DER STIMMUNGSVERSTÄRKER

Die Wirkung von Cannabis kann sehr unterschiedlich sein. Sie reicht von euphorischen Gefühlen bis zu entspannter Trägheit. Die vorhandene Grundstimmung wird dabei verstärkt. Ist man in einer schlechten, gestressten oder ängstlichen Stimmung, kann diese durch den Konsum zunehmen und unangenehme Reaktionen auslösen.

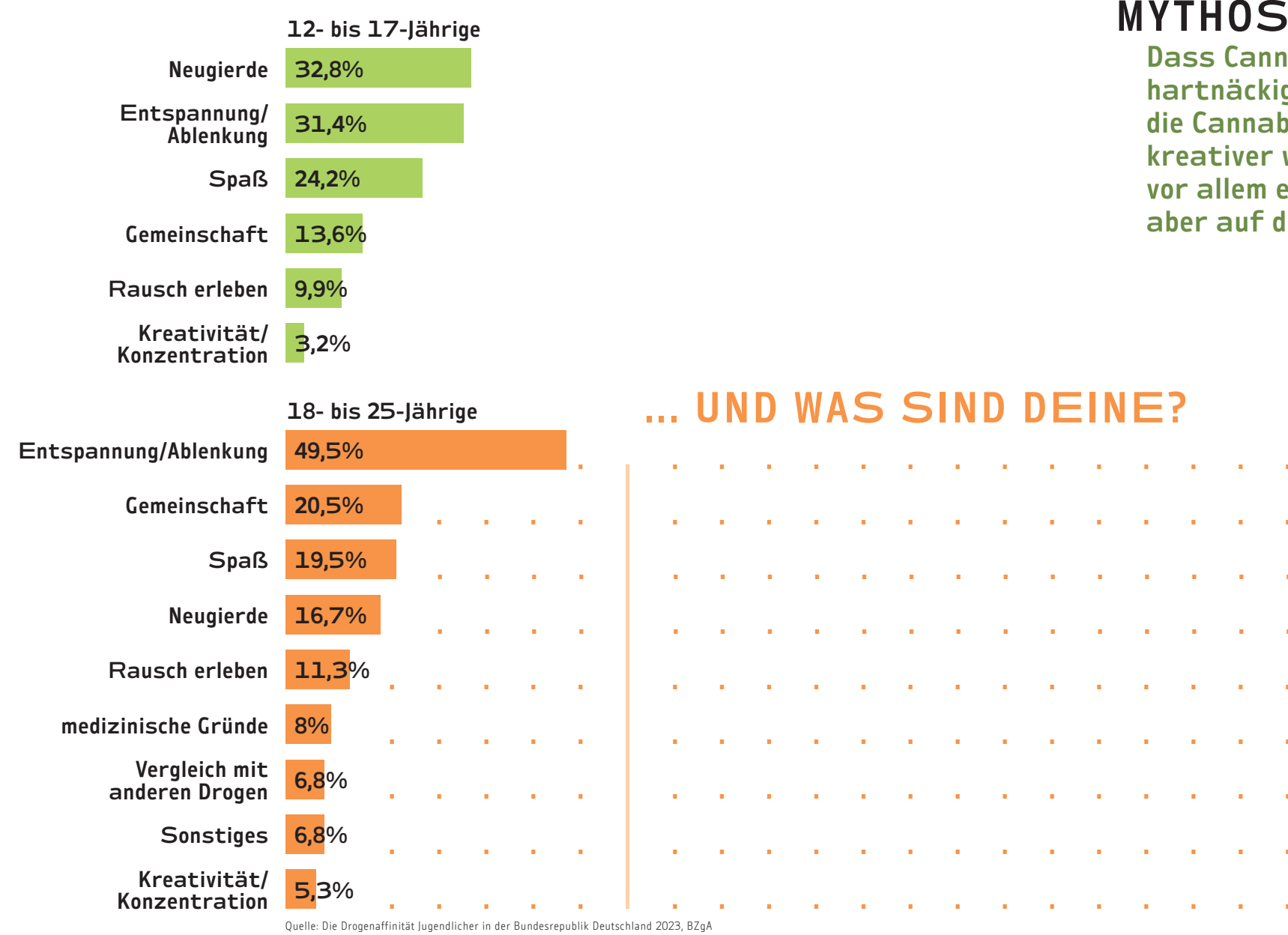
DIE STIMMUNGSMACHER



DAS ENDOCANNABINOIDSYSTEM, UNSER GLÜCKSSYSTEM

beeinflusst unsere Stimmung und trägt zum emotionalen Gleichgewicht, Wohlbefinden und Stressausgleich bei, indem es die Freisetzung und Wirkung von Botenstoffen wie Dopamin, Serotonin und Noradrenalin beeinflusst. Es kann Stress dämpfen, Angst reduzieren und Prozesse der Belohnung und Freude unterstützen. Musik, Tanz, Bewegung in der Natur, Komplimente, Umarmungen – das Gehirn speichert diese positiven Erfahrungen und motiviert uns, sie zu wiederholen.

KONSUMMOTIVE



... UND WAS SIND DEINE?

KANN CANNABIS EIGENTLICH ABHÄNGIG MACHEN?
Ja! Ebenso wie andere psychoaktive Substanzen kann auch Cannabis psychisch und körperlich abhängig machen. Betroffene einer Cannabiskonsumstörung müssen immer häufiger oder in größeren Mengen konsumieren, um die gleiche Wirkung zu verspüren. Bei einer Abhängigkeit wird der Konsum fortgeführt, obwohl negative Folgen auftreten.

WENN CANNABIS ZUM PROBLEM WIRD

Aus problematischem Konsum kann Abhängigkeit werden.

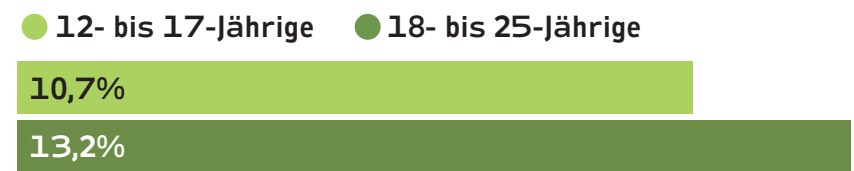
Merkmale einer Abhängigkeit:
Vernachlässigung von Hobbys, sozialen Kontakten und Pflichten; verminderte Kontrolle des Konsums; psychische und körperliche Entzugssymptome; Fortführung des Konsums, trotz negativer Folgen.

Einer Abhängigkeit geht ein problematischer Cannabiskonsum voraus. Dieser zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass der Konsum regelmäßig und allein stattfindet, Gedächtnisprobleme auslöst und fortgesetzt wird, obwohl das soziale Umfeld die Person bereits zum Aufhören aufgefordert hat. In Deutschland sind derzeit 10,7% der jugendlichen und 13,2% der erwachsenen Personen, die in den letzten 12 Monaten konsumiert haben, betroffen.

Bisher gibt es keine wirksamen Arzneimittel zur Behandlung von problematischem Cannabiskonsum. Cannabiskonsumstörungen werden daher in der Regel mit Psychotherapie behandelt. Studien zeigen, dass ein Großteil der Patient:innen wieder rückfällig wird und mehrere Anläufe benötigt, um nachhaltig abstinent zu bleiben. Werden Patient:innen aufgrund einer Cannabis-Problematik stationär behandelt, dauert diese Behandlung im Schnitt 3,5 Monate an. Beinahe 90% der Cannabisabhängigen haben noch weitere psychische oder körperliche Erkrankungen, die oftmals mit der Abhängigkeitserkrankung in einer Beziehung stehen.

PROBLEMATISCHER CANNABISKONSUM

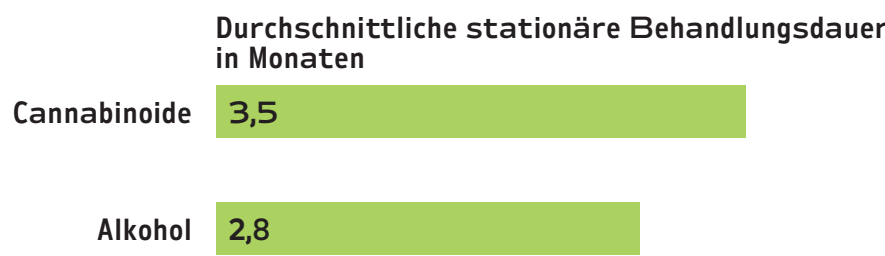
unter jungen Konsument:innen. Ein problematischer Konsum besteht, wenn Befragte angeben, dass sie in den letzten 12 Monaten Cannabis beispielsweise am Vormittag konsumiert haben, Cannabis alleine konsumiert haben, Gedächtnisprobleme im Zusammenhang mit ihrem Konsum hatten und erfolglos versucht haben, ihren Konsum zu reduzieren.



Quelle: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2025, BfÖG. Der problematische Cannabiskonsum wurde mit dem Cannabis Abuse Screening Test (CAST) erfasst.

BEHANDLUNGSDAUER

Durchschnittliche stationäre Behandlungsdauer bei cannabinoid- bzw. alkoholbezogener Störung.



Quelle: Deutsche Suchthilfestatistik 2023



Es gibt keinen risikofreien Cannabiskonsum. Insbesondere regelmäßiger und hoch dosierter Konsum, der in jungem Alter beginnt, ist riskant für die psychische und körperliche Gesundheit.

Cannabis darf in Deutschland nur unter bestimmten Bedingungen als Medizin verschrieben werden. Seit der Teillegalisierung im April 2024 war es möglich, diese Hürden durch Online-Rezepte zu umgehen. In der Folge kam es zu einem starken Anstieg von importiertem Medizinalcannabis.

CANNABIS ALS MEDIZIN

Die medizinische Anwendung von Cannabis hat eine lange Tradition. Bereits vor Jahrtausenden wurde es in den antiken Kulturen Chinas und Indiens als Heilmittel verwendet. Hierzulande wurde es im 11. Jahrhundert in der Klostermedizin gegen Übelkeit und Magenschmerzen eingesetzt. Im 19. Jahrhundert fand es schließlich Eingang in die moderne Medizin. Im Zuge der zweiten internationalen Opiumkonferenz 1925 wurde Cannabis und dessen medizinische Anwendung in Deutschland vollständig verboten.

Seit 2017 können Patient:innen in Deutschland Cannabisarzneimittel auf ärztliche Verschreibung in Apotheken erhalten. Medizinalcannabis wird verschrieben und von der Krankenkasse bezahlt, wenn eine schwerwiegende Erkrankung ohne Therapiealternative vorliegt.

Medizinalcannabis ist bei chronischen Schmerzen, Muskelkrämpfen, Übelkeit und Erbrechen oder ungewolltem Gewichtsverlust wirksam. Zudem deuten Studien auf eine Wirksamkeit bei Schlafstörungen und dem Tourette-Syndrom hin. Ein Streitpunkt ist und bleibt der Einsatz von Cannabis zur Behandlung von ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung).

Das neue Medizinalcannabisgesetz, das ebenfalls am 01.04.2024 in Kraft getreten ist, erlaubt es, Medizinalcannabis telemedizinisch zu verschreiben. Personen können sich Rezepte online ausstellen lassen, ohne persönlichen Kontakt zu Ärztinnen und Ärzten zu haben.

Der erleichterte Zugang zeigt sich an der importierten Menge von Medizinalcannabis: Im ersten Halbjahr 2025 nahmen die Importe im Vergleich zum Vorjahreszeitraum um mehr als 400 Prozent zu – von rund 19 auf rund 80 Tonnen.

Der starke Anstieg an importiertem Medizinalcannabis deutet darauf hin, dass nicht nur Patient:innen, sondern auch Freizeitkonsument:innen Gebrauch von dem erleichterten Zugang machen. Um zu verhindern, dass Personen Medizinalcannabis zum Freizeitkonsum nutzen, hat die Bundesregierung am 08.10.2025 einen Entwurf zur Gesetzesänderung vorgelegt. Dieser sieht vor, dass Medizinalcannabis ausschließlich nach persönlichem Kontakt verschrieben werden darf.

ALTES HEILMITTEL

Cannabis wurde bereits vor Jahrtausenden als Heilmittel gebraucht. Heute findet es insbesondere Anwendung bei

- chronischen Schmerzen
- Muskelkrämpfen
- Übelkeit und Erbrechen in Folge einer Chemotherapie

Zwischenbilanz nach einem Jahr Teillegalisierung: Rückgang von >100.000 Cannabisdelikten; Entkriminalisierung wirkt sich positiv auf Angst vor Strafverfolgung aus.

Bisher keine grundsätzlichen Veränderungen: Bei Jugendlichen sinkt der Konsum leicht, bei Erwachsenen steigt er leicht. Eine umfassende Bewertung ist im April 2028 vorgesehen.

EINE ERSTE BILANZ DER TEILLEGALISIERUNG

Am 01.04.2024 ist das neue Konsumcannabisgesetz (KCanG) in Deutschland in Kraft getreten. Das KCanG hat den Umgang mit Cannabis für Privatpersonen gelockert: Der Konsum, Besitz und private sowie gemeinschaftliche Eigenanbau ist nun in bestimmten Grenzen für Erwachsene erlaubt.

Die Teillegalisierung führte zu einem Rückgang von mehr als 100.000 Fällen von Cannabisdelikten. Das macht die Gesetzesänderung zahlenmäßig zur bedeutendsten Entkriminalisierung in der Geschichte der Bundesrepublik. Ob die Teillegalisierung zu einer praktischen Entlastung der Polizei beiträgt, ist noch unklar. Eine erste Umfrage unter Konsument:innen zeigt, dass ein Großteil dieser keine Angst mehr vor Strafverfolgung hat, wenn sie Cannabis bei sich tragen. Außerdem geben sie an, weniger Hemmungen zu haben, sich bei Konsumproblemen Hilfe zu suchen.

Um abschließend zu beurteilen, wie sich die Teillegalisierung auswirkt, ist es noch zu früh. Eine erste Untersuchung des KCanG zeigt, dass es bisher zu keinen grundlegenden Veränderungen gekommen ist: Der Konsum Jugendlicher nahm leicht ab, während der Erwachsener leicht gestiegen ist. Beide Entwicklungen schließen an Konsumtrends vorheriger Jahre an. Im April 2028 soll eine umfassende Beurteilung des Gesetzes veröffentlicht werden. Bis dahin werden weitere Daten gesammelt und Untersuchungen durchgeführt.

VERWENDETE LITERATUR

BONNET, U. (2024). Folgen des Cannabisgebrauchs. *Sucht, Grüner Kreis Magazin*, 8-9.
HENG, Y. T., BARNES, C. M., & YAM, M. C. (2023). Cannabis use does not increase actual creativity but biases evaluations of creativity. *Journal of Applied Psychology*, 108(4), 635-646.
HOCH, E., & PREUSS, U. W. (2024). *Cannabis: Konsum, Gefahr, Mythen, Nutzen*. München: Langen Mueller Herbig.
KUTUNEN-PAUL, S., STAB, K., BÜHRINGER, G., HÖYER, J., NÖCK, R. (2019). A psychometric evaluation of user-generated cannabis use motives in German university students. *International Journal of Mental Health and Addiction* 17: 445-466.
LEGLEYE, S., KARILA, L., BECK, F., & REYNAUD, M. (2007). Validation of the CAST, a general population Cannabis Abuse Screening Test. *Journal of Substance Use*, 12, 233-242.
MANTHEY, J., JACOBSEN, B., KALKE, J., KRAUS, L., RADAS, S., SCHRANZ, A., ... & SCHREIER, S. (2025). Evaluation des Konsumcannabisgesetzes (EKOCAN): 1. Zwischenbericht.
NIDA (2024). Cannabis (Marijuana). Abgerufen am 08.10.2025 von <https://nida.nih.gov/research-topics/cannabis-marijuana>.
ORTH, B. & NITZSCHE, A. (2025). *Die Drogenaffinität Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2025. Cannabis – aktuelle Entwicklungen und Trends. BfÖG-Forschungsbericht*. Köln: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit.
ORTH, B., SPILLE-MERKEL, C. & NITZSCHE, A. (2025). *Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023. Substanzkonsum und Internetnutzung im Jahr 2023 und Trends*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
RAUSCHERT, C., MÖCKL, J., WILMS, N., HOCH, E., KRAUS, L., & OLDERBAK, S. (2023). *Kurzbericht Epidemiologischer Suchtsurvey 2021. Tabellenband: (problematischer) Konsum illegaler Drogen und multiple Drogeneinführung nach Geschlecht und Alter im Jahr 2021*.
RAUSCHERT, C., MÖCKL, J., SEITZ, N. N., WILMS, N., OLDERBAK, S., & KRAUS, L. (2025). *Konsum psychoaktiver Substanzen in Deutschland. Dtsch Arztebl International*, 119, 527-534.