

A Bulletin

A-Bulletin Nr. 838

Donnerstag, 20. Februar 2020

Ein Buch von:

Claude Weill

Inserate

Taxpflichtige Beilage

1 - 5

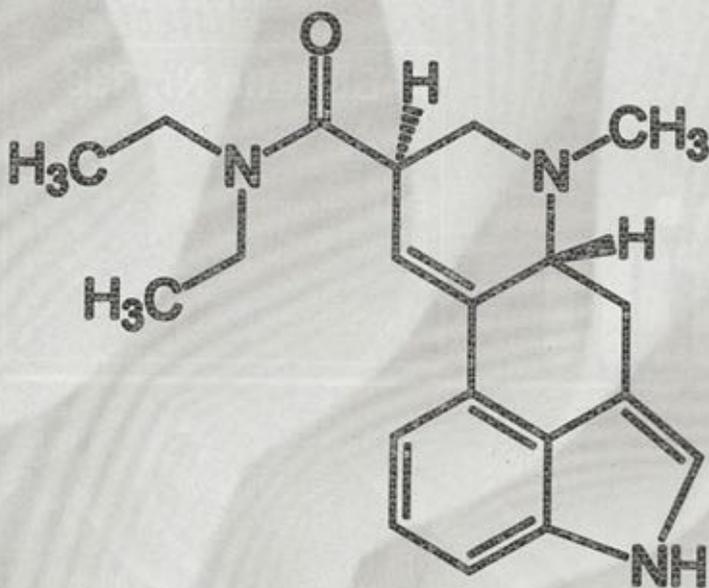
6 - 8

Preis: 2.50 Franken



Elysium hin und zurück

Mit Psychedelika unterwegs in der zweiten Lebenshälfte.



Von Albert Hofmann, dem Entdecker des LSD, ist bekannt, dass er diese bewusstseinsverändernde Substanz bis ins hohe Alter zu sich genommen hat. Sein Gebrauch von LSD und anderen Psychedelika war geprägt von einem hohen Grad an Achtsamkeit, von sorgfältiger Überlegung und Respekt vor den Gefahren, die bei einem unsachgemäßen Umgang mit diesen wirkmächtigen Substanzen auftreten können.

Ein solch zurückhaltender und vorsichtiger Gebrauch von entheogenen (das Göttliche hervorbringenden) Stoffen steht in scharfem Kontrast zum unreflektierten, exzessiven Konsumverhalten einer ganzen Generation, die in den 60er und 70er Jahren des letzten Jahrhunderts mit Hilfe von LSD und anderen psychoaktiven Substanzen auf «Trip» ging, um sich von starren gesellschaftlichen Konventionen zu befreien und Erleuchtung zu finden.

Die «acid heads» von damals machten es mit ihrem ausschweifenden und unvorsichtigen Konsumverhalten den Gegnern in Politik und Gesellschaft leicht, sie und sämtliche psychedelisch wirksamen Substanzen wie LSD, Psilocybin oder Meskalin zu dämonisieren und bis heute in die Illegalität abzudrängen. Zumal es in den USA zu einzelnen spektakulären Unfällen und Tötungsdelikten kam, darunter die schreckliche Mordserie durch Charles Manson und Mitglieder seiner «Manson Family» in Kalifornien 1969.

Rückblickend hat auch Albert Hofmann einsehen müssen, dass es wohl nicht so eine kluge Idee war, LSD und Psilocybin gleich in Einmachgläsern an den amerikanischen Drogen guru Timothy Leary zu verschicken, der die Büchse der Pandora dann für jederman weit öffnete.

Mit der Ende der 60er Jahre des letzten Jahrhunderts einsetzenden Verbotsgesetzgebung, zuerst in den USA und dann weltweit, haben Substanzen mit bewusstseinsveränderndem Potenzial als gesellschaftsverändernde Kraft wohl noch für längere Zeit ausgedient. LSD, Psilocybin, Meskalin oder DMT werden vom Gesetz mit einigen Ausnahmen gleichbehandelt wie ihre schädlichen Verwandten Kokain, Heroin, Crystal Meth und andere rasch süchtig machende Drogen. Sie alle stehen unterschiedslos in den meisten

Ländern dieser Erde auf den Listen verbotener Substanzen.

Umso bemerkenswerter erscheint da die Tatsache, dass es ungeachtet der gesellschaftlichen und medialen Stigmatisierung auch in unseren Breitengraden Menschen gibt, die weiterhin auf die bewusstseinsverändernde Wirkung von psychedelischen Substanzen setzen.

Viele von ihnen machten ihre ersten diesbezüglichen Erfahrungen in der Aufbruchstimmung der 1960er Jahre. Ihr Experimentieren mit bewusstseinsverändernden Substanzen war vielfach begleitet von einer spirituellen Suche, der Auseinandersetzung mit östlicher Philosophie und Meditation.

Den Suchenden von damals ist es so ergangen wie dem Schreibenden: Irgendwann realisierten sie, dass das Tor, welches sie da aufgestoßen hatten, immer einen Spalt offen bleibt, sodass man wieder hindurchschreiten kann.

Welches Hilfsmittel man dazu benutzt, hängt von der Persönlichkeit, dem Temperament und den Neigungen der jeweiligen Person ab. Die einen meditieren, andere probieren intensive Atemtechniken wie zum Beispiel das Holotrope Atmen aus, nochmals andere versuchen sich in der tantrischen Sexualität, nutzen die eigene Stimme, intensives Tanzen und Trommeln – oder eben: Sie nehmen bewusstseinsverändernde Substanzen zu sich.

Menschen mit letzteren Erfahrungen gibt es auch hierzulande nicht wenige. Manch ein Großvater mag seinem Enkel beiläufig (oder stolz) erzählen, er habe in seiner Jugend auch einmal einen LSD-Trip unternommen. Aber derselbe Großvater würde seinen Enkelkindern, geschweige denn einem Außenstehenden, kaum je anvertrauen, dass er nach wie vor, im fortgeschrittenen Alter, bewusstseinsverändernde Substanzen konsumiert.

Ein solches Bekenntnis würde bei all jenen, denen eine solche Erfahrung abgeht, Befremden hervorrufen. Nicht allein – und vielleicht nicht einmal vorrangig – weil LSD und seine psychedelischen Verwandten verboten sind, sondern weil es für die meisten unvorstellbar ist, dass es Menschen gibt, die seit Jahren oder Jahrzehnten «Drogen konsumieren», ohne davon körperlich, geistig oder seelisch beeinträchtigt zu sein.

Ja, im Gegenteil, dadurch etwas zufriedener und gelassener geworden sind. Einfach deshalb, weil sie diese bewusstseinsverändernden Substanzen in ihr Leben integriert haben; sie als Hilfsmittel nutzen, um ihr Leben zu bewältigen, ihm Sinn zu geben und es in einen größeren, spirituellen Zusammenhang zu stellen.

Die in diesem Buch zu Wort kommenden Personen stehen für einen solchen Lebensweg. Von Zeit zu Zeit treten sie mit Hilfe von psychedelischen oder die Empathie fördernden Substanzen in Kontakt mit ihrem höheren Selbst, ihrem «inneren Buddha», mit Gott oder etwas Göttlichem – wie immer man die transpersonalen Anteile unseres Bewusstseins nennen will.

Einige lernen auf ihren inneren Reisen ihre Ahnen kennen oder sie machen Bekanntschaft mit Göttern, mit Natur- und Pflanzengeistern.

Viele erleben ihre bewusstseinsverändernden Erfahrungen auch im Rahmen einer durch psychedelische oder empathogene Substanzen unterstützten Psychotherapie, welche ihnen hilft, sich ihren Ängsten und Traumata zu stellen.

Insofern verkörpern die hier versammelten Personen eine starke Gegenthese zum herrschenden Narrativ über bewusstseinsverändernde Substanzen.

Wer sich, wie sie, in ihrem Leben von LSD und anderen bewusstseinsweiternden Substanzen begleiten lässt, nimmt einiges auf sich. Er oder sie muss mit Strafverfolgung rechnen, kann daher seine oder ihre Erfahrungen nur mit wenigen teilen, muss aufpassen, wem er oder sie sich anvertraut – und weiß wegen des Verbots dieser Substanzen nie genau, ob der konsumierte «Stoff» rein ist.

Dieses Buch handelt von solchen Menschen. Sie bringen die unterschiedlichsten Lebenshintergründe mit, stehen in ganz unterschiedlichen Berufen, oder sie sind bereits pensioniert und übernehmen als Großeltern Betreuungsaufgaben.

Für sie alle stellt der regelmäßige oder sporadische Gebrauch von bewusstseinsverändernden Substanzen einen Zugang zu nicht alltäglichen Erfahrungen und/oder spirituell-mystischen Dimensionen dar.

Wenn sie von ihren inneren Reisen zurückkommen, hat sich ihr Blick auf den Alltag verändert. Erist nicht weniger von Anforderungen, Problemen und Prüfungen geprägt als vor dem «Trip», möglicherweise bringen aber die Rückkehrenden eine veränderte Sichtweise mit, die es ihnen leichter macht, auch mit den schwierigen Seiten des Lebens umzugehen.

Was passiert mit mir, wenn ich sterbe?

GESPRÄCH MIT LARA T. (57)

Die Wurzeln meiner Neugier für das menschliche Bewusstsein liegen wohl in meiner Jugend. Schon als Kind habe ich mich gefragt, woher ich komme und was mit mir passiert, wenn ich nicht mehr bin. Letztere Frage hat mich sehr geängstigt, und sie blieb ein Lebensthema, das mich lange umtrieb. Ich weiß noch, wie ich mit 14 Jahren eines Nachts voller Panik ob dieser Frage erwachte.

Ich war damals sehr gläubig und verkehrte in einer evangelikalen Gruppierung. Die Antworten der religiösen Leiter auf meine Frage befriedigten mich aber nicht. Ebenso wenig wie ihre harschen Reaktionen auf mein Bekenntnis, ich würde mich zu Frauen hingezogen fühlen. Das warf in mir die Frage auf, ob es Gefühle gibt, die von Gott verurteilt werden und ergo falsch sind.

Aus dieser Zeit stammt mein starker Drang herauszufinden, wie meine Gefühle aussehen, was menschliche Beziehungen und Verirrungen ausmacht und wie das menschliche Bewusstsein überhaupt beschaffen ist.

Ich wusste schon früh, dass ich in der Psychiatrie arbeiten wollte. Aber als es um die

Berufswahl ging, sagte meine Mutter zu mir: «Werde zuerst Krankenschwester, dann weißt du, was du hast.» Eine weitere Ausbildung zur Pflegefachfrau Psychiatrie habe ich später angehängt.

In der Klinik, in der ich arbeitete, wurde ich laufend mit den Themen konfrontiert, die mich selber beschäftigten. Der Gedanke, eine Psychotherapie zu machen, war irgendwann naheliegend. In der analytischen Gesprächstherapie, die ich dann begann, merkte ich bald, dass es einfach für mich war, zu schummeln. Ich erzählte dem Therapeuten irgendetwas, nur nicht das, was mich wirklich beschäftigte. Zuallerletzt hätte ich ihm anvertraut, dass ich mich vor der Auslöschung und dem Nichts fürchtete. Der Gedanke, nicht mehr zu sein, erschreckte mich auch als Erwachsene nach wie vor zutiefst.

Ende 20 hörte ich den Vortrag eines Arztes und Psychotherapeuten über Psycholytische Therapie. Da war mir mit einem Schlag klar, dass dies der Weg war, um an meine tiefsten Gefühle und Ängste heranzukommen. Ich brach meine analytische Therapie ab und besuchte fortan eine ärztlich delegierte Einzelgesprächs- und Gruppenpsychotherapie, in deren Verlauf wir dann auch mit Substanzen arbeiteten. Ganz legal übrigens, das waren die Jahre zwischen 1988 und 1993, als etliche Psychotherapeuten mit Bewilligung des BAG Drogentherapien durchführen durften.

Meine Therapeuten setzten MDMA und LSD ein, einzeln oder kombiniert. In der ersten LSD-Sitzung war ich absolut überfordert von den starken Bildern und Gefühlen, die auf mich einstürzten. Zum psycholytischen Setting gehörte, dass wir die Substanzenerfahrungen protokollieren mussten und sie später im Einzelgespräch intensiv bearbeiteten. Ich hatte nach Sitzungen gelegentlich Flashbacks und war froh, dass ich meinen Therapeuten anrufen konnte.

So intensiv die Therapie auch war, erhielten wir doch nicht mehr als dreimal im Jahr Substanzen verabreicht. Meine Therapie dauerte fast vier Jahre.

Auch nach Abschluss der Therapie blieb ich, was die Häufigkeit der Substanzenreisen angeht, zurückhaltend. Und mit zwei Ausnahmen war ich immer in einer geleiteten Gruppe unterwegs.

Auf meine große Frage, was mit mir passiert, wenn ich sterbe, hatte ich aber auf diesen Reisen noch immer keine Antwort erhalten. Stattdessen meldete sich in mir zunehmend der Wunsch, Substanzenerfahrungen in einem nichttherapeutischen Setting zu machen. Mit K. und S. lernte ich zwei psycholytisch geschulte Personen kennen, die das auch wollten. So entwickelte sich die Idee, Substanzenreisen mit mehr Selbstverantwortung der Teilnehmenden zu machen.

Schon auf der ersten Reise in einer kleinen Gruppe fiel bei mir jener Druck weg, der im stark strukturierten psycholytischen Setting auf mir gelastet hatte. Ich konnte besser bei mir bleiben und erlebte mich den anderen gegenüber offener und authentischer.

In den vergangenen zwei Jahren lernte ich schließlich mit LSD und MDMA jenen Raum

kennen, wo nichts mehr ist außer Stille und Leere. Auch keine Angst vor der Auslöschung und dem «Nicht-mehr-Sein».

Ich wollte mit meinem sturen Schädel mein Leben lang alles kontrollieren. Kein Wunder, dass ich derart Angst vor dem Sterben, diesem finalen «Kontrollverlust» hatte. Ich hätte es aus meiner Meditationserfahrung schon lange wissen können: Die angemessene Art, mit Angst umzugehen, ist, auf sie nicht zu reagieren, dieser Energie keinen Namen zu geben, sie nur zu beobachten.

In den letzten Sitzungen konnte ich diesen Zustand zulassen und akzeptieren. Auch im Alltag denke ich immer wieder einmal: «Jetzt könntest du gehen». In solchen Momenten bin ich mit meinem innersten Kern verbunden beziehungsweise mit etwas, das größer ist als ich. Diese Erfahrungen helfen mir im Umgang mit meiner Mutter, die im Altersheim lebt und versucht, mit dem Verlust der Orientierung in ihrem Leben fertigzuwerden.

Ich überlege mir, wie es für sie ist, nicht mehr klar denken zu können. Wie muss sich das für meine Mutter anfühlen, dass nichts mehr eine Ordnung hat, nichts mehr geht? Sie sitzt vor ihrer Zahnbürste und weiß nicht, was sie damit tun soll.

In diesen Momenten denke ich: «Zum Glück habe ich Substanzenreisen gemacht und weiß, dass es neben dem Denken und dem Verstand noch etwas anderes gibt.»

Ob mir meine Erfahrungen mit bewusstseins-erweiternden Substanzen im Umgang mit den Klienten und Klientinnen in meiner Naturheilpraxis helfen, kann ich schlecht von anderen Einflüssen trennen. Ich habe ja viel gelesen, mich über Jahre mit der Naturmedizin, mit Heilen, der Psychiatrie und mit spirituellen Fragen befasst.

Im Pflegeunterricht an der Berufsschule ist es anders, da kommt mir meine Selbsterfahrung von den Reisen klar zugute, wenn es um das Thema Bewusstseinsveränderungen bei Patienten geht. Selbsterfahrung wird ja im Lehrplan und auch bei den Praxiseinsätzen im Studium für Pflegefachpersonen, die im psychiatrischen Kontext arbeiten, nicht mehr gefragt und ermöglicht. Existenzielle Fragen, die sich jede und jeder Studierende stellen müsste, werden nicht gestellt. Etwa:

«Was macht das Leiden des Patienten mit mir? Habe ich auch schon Bewusstseinstrübungen (oder -erweiterungen) gehabt? Wie kann ich mich besser in die Patienten hineinversetzen?»

Diese Fragen kommen meiner Meinung nach heute zu kurz. Dabei wäre das Interesse der Studierenden oft vorhanden. Manche haben schon von substanzengestützten Therapien bei posttraumatischen Patienten gehört. Sie wissen, dass es Studien dazu gibt. Ich ermuntere sie, sich auf den entsprechenden Websites genauer zu informieren.

Wenn sie mich fragen, ob ich eigene Substanzerfahrungen habe, dann bejahe ich dies situationsangepasst und zurückhaltend. Oft höre ich auch Fragen zu Patienten, die CBD-Cannabis-Präparate nehmen.

Wenn wir über veränderte Bewusstseinszustände sprechen oder das Thema Demenz bearbeiten, mache ich mit meinen Schülern ab und zu Meditationsübungen, unterstützt durch

ausgewählte Musik. Sie sollen sich vorstellen, wie es ist, wenn man sich zum Beispiel nicht mehr orientieren kann. Durch eine anschließende Zeichnung und im Gespräch mit der Gruppe will ich den Studierenden ermöglichen, sich über ihre körperlichen und seelischen Reaktionen während dieser Erfahrung auszutauschen.

Meine Kenntnisse helfen mir auch, wenn Studierende mit eigenen Problemen zu mir kommen. Ich frage sie dann zum Beispiel: «Wie kannst du, ohne dass du dein Problem verdrängen musst, mit den Patienten arbeiten?»

In solchen Situationen bringe ich Erfahrungen aus meiner Therapie ein, ohne dass ich das explizit sagen muss. Manchmal empfehle ich Studierenden, eine Therapie zu machen. Vielleicht findet dann jemand auch den Weg zu Therapeuten, die in der Psycholyse erfahren sind.

Ich reise heute mit niedrigeren Dosierungen und weniger oft. Früher lautete meine Devise eher, «es darf es bitzeli meh sii». Unterdessen bin ich vorsichtiger geworden, ich möchte nicht auf einer Substanzenreise eine körperliche Krise wie zum Beispiel eine Hyperthermie erleiden. Psychisch abhängig bin ich nie gewesen; zum Teil legte ich zwischen den Trips Pausen von mehreren Jahren ein. Die früheren hohen Dosierungen brauche ich nicht mehr. Ich denke, mein Körper weiß mittlerweile, wie er auch ohne Hochdosierungen in erweiterte Bewusstseinszustände gelangt.

Gerne reise ich auch in einer Gruppe mit, ohne selber Substanzen zu nehmen. Zusammen mit Magnesium vertrage ich MDMA-Reisen nach wie vor gut, am Tag danach fühle ich mich allerdings meistens ziemlich zerschlagen. Ich bevorzuge deshalb LSD, das hat keine Nebenwirkungen.

Was sich im Laufe der Jahre auch verändert hat, ist, dass ich unter der Wirkung von MDMA nicht mehr groß das Bedürfnis verspüre, auf andere zuzugehen. Wenn es sich ergibt, ist es O.K. Früher gehörten das Kuschneln, Umarmen und Herzen in einer bestimmten Phase des Trips einfach dazu. Heute fühle ich mich geborgen in mir selber. Gut, vielleicht müsste ich da mal noch genauer hinschauen: «Du hast ja auch im Alltag keine feste Partnerschaft, möglicherweise vermeidest du Nähe, lebst etwas nicht.» Doch mein Leben ist erfüllt und ich vermisse heute nichts. Ich glaube, Dinge, die für mich wichtig sind, melden sich bei mir.

Dass ich als Jugendliche in eine evangelikale Gruppe eintrat, hatte auch mit meiner spirituellen Neugier zu tun. Mit den Substanzen ist Spiritualität für mich erfahrbar geworden; mein Herz weiß jetzt, dass es mehr gibt zwischen Himmel und Erde, als der Verstand sich vorstellen kann.

Auf meiner letzten Substanzenreise in den Bergen schaute ich auf das Panorama all der Viertausender und meine Ahnen zogen an mir vorüber, die ganze Welt in ihrem Entstehen und Vergehen, der ewige Kreislauf des Lebens. Ich saß da und wusste, «genau so ist es, das ist zutiefst wahr. Auch ich kehre in anderer Form wieder und wieder. Das Rad dreht sich, und ich bin Teil davon». Solche Erkenntnisse lassen sich nur schwer an Menschen vermitteln, die diese Erfahrungen nicht kennen.

Ich kann mir vorstellen, bei unerträglichen Schmerzen LSD oder MDMA zu nehmen. Wenn du

Schmerzen hast, nimmst du ja auch Schmerzmittel. Weshalb nicht etwas, das besser ist als Morphinium mit seinen unangenehmen Nebenwirkungen?

Auch mit Hilfe von Substanzen den Übergang zu vollziehen ist für mich denkbar. Wahrscheinlich dann, wenn ich das Gefühl hätte, das Leben ist nicht mehr aushaltbar und ich profitiere nicht mehr davon für meine Weiterentwicklung. Da ich meine Trips stets sehr bewusst erlebe, hoffe ich, dass ich dereinst bei klarem Bewusstsein sterben kann. Natürlich weiß ich nicht, wie es dann sein wird.

Ich wünsche mir, diesen Moment ruhig angehen zu können und wie im bisherigen Leben auch das Sterben Atemzug um Atemzug – bis zum letzten – erfahren zu können. Ich gehe davon aus, dass die Dimensionen, die mir die Substanzen erschlossen haben, sich nicht fundamental unterscheiden von jenen, die ich beim Sterben betreten werde.

Die Angst kann selbstverständlich in diesem Moment wieder aufkommen. Aber es beruhigt mich, von einem Mittel zu wissen, das so viel Gutes getan hat für mich. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich mit Hilfe von Substanzen diese Räume entdecken durfte. Ich empfinde sie als lebenslange, hilfreiche Begleiter. Mein Leben hat durch sie an Tiefe und Verbundenheit gewonnen.

Biografische Angaben

Lara T. ist 1961 geboren und wuchs zusammen mit ihrer Schwester im Kanton Bern auf. Nach der obligatorischen Schulzeit lernte sie zuerst Pflegefachfrau, erst in der Somatik und nach einigen Berufsjahren auch in der Psychiatrie. 2007 ließ sie sich zur Naturärztin ausbilden, und heute führt sie in der Ostschweiz eine eigene Praxis. Sie unterrichtet zudem an einer Berufsschule im psychiatrischen Kontext angehende Pflegefachleute. Lara T. lebt mit Freunden zusammen in einer Hausgemeinschaft. Sie meditiert regelmäßig, bewegt sich häufig in der Natur, wo sie immer neue Heilpflanzen für ihre Praxis findet. Um sich auf ihren Lapplandreisen verständigen zu können, lernt sie zurzeit Finnisch.

Über den Autor

Claude Weill, geboren 1950, lebt in Zürich.

Nach seinem Studium der Geschichte und Publizistik an der Universität Zürich arbeitete er viele Jahre als Journalist und Redakteur für Schweizer Printmedien.

Ab 1999 war er neben seiner journalistischen Beschäftigung als Erwachsenenbildner, Berufsschullehrer und Stressbewältigungstrainer für Schulen, Organisationen und Unternehmen tätig. 2017 erschien in der Edition8 sein Buch 'In Glücksmomenten bin ich weder jung noch alt – Zwölf Porträts von Menschen nach der Lebensmitte'. Mit existenziellen Fragestellungen und Spiritualität befasst sich der Autor seit vielen Jahren, Erfahrungen mit psychedelischen und empathogenen Substanzen machte er zum ersten Mal im Alter von 53.

Claude Weill: Elysium hin und zurück – Mit Psychedelika unterwegs in der zweiten Lebenshälfte.

Edition Spuren, Winterthur 2020, 189 S., Fr. 22.–, ISBN 978-3-905752-77-9

