

Vom Abenteuer der Selbstentdeckung

Psychedelikaforschung auf der Grundlage spiritueller Selbsterkundung

«Das Abenteuer der Selbstentdeckung» ist der Titel eines Buchs des Psychiaters und Bewusstseinsforschers Stanislav Grof. Auch ich habe mich schon vor Jahren diesem Abenteuer verschrieben. Es konfrontiert mich mit existenziellen Fragen: Wer bin ich wirklich, wie bin ich mit der Welt verbunden und wie weit geht diese Verbundenheit? Was sind meine Lebensthemen und -aufgaben, meine Lernfelder im Leben? Wann bin ich mir am nächsten und wo werde ich mir selbst untreu? Was kann ich tun oder soll ich unterlassen, um unnötiges Leiden zu vermeiden? Was heisst für mich «Stirb und Werde»? Gibt es einen Teil von mir, der über meine Person hinausgeht, sie transzendiert? Welche Erfahrungen und Wege helfen mir, dies alles herauszufinden?

Mein «Forschungsgebiet» beinhaltet diese Fragen - und die Antworten ergeben sich aus Erfahrungen, die ich dann wiederum reflektiere. Auch Weisheitslehren wie der Buddhismus gründen auf Erfahrungswissen. Über Jahrhunderte gingen im geschützten Rahmen der Klöster Generationen von Mönchen ihren Vertiefungspraktiken nach. Über ständige Reflexion transformierten sich ihre subjektiven Erfahrungen im Laufe der Zeit zu allgemein gültigen Aussagen über die Natur des Geistes. Dieser östlich geprägte Forschungsansatz braucht bezüglich Evidenz den Vergleich mit unserer westlichen naturwissenschaftlichen Forschung nicht zu scheuen. Der Dalai Lama ist wohl der prominenteste Verfechter eines Zusammengehens der beiden Forschungsansätze. Albert Hofmann, der Entdecker des LSD, hat einmal gesagt, ein Naturwissenschaftler, der nicht zugleich Mystiker sei, habe das Wesen dessen, was er erkundet, nicht begriffen.

Weshalb erwähne ich das?

Ganz einfach: Mein Umgang mit Psychedelika und Empathogenen orientiert sich an diesem Selbsterforschungsansatz:

Ich hatte meine erste psychedelische Erfahrung erst mit 51, in einer persönlichen Aufbruchstimmung. Grenzerfahrungen und -erweiterungen suchte ich beim Fallschirmspringen, Feuerlaufen, bei der Prozessarbeit im Tantra, in Männerworkshops, beim Improvisationstheater und - mehr durch Zufall - auch mit bewusstseinsverändernden Substanzen. Ich schloss mich einer angeleiteten Substanzen-Selbsterfahrungsgruppe an, die sich vier Mal, später noch zwei Mal im Jahr traf.

Als ich mich vor bald fünf Jahren entschloss, ein Buch mit Porträts von Psychonauten und Psychonautinnen in der zweiten Lebenshälfte zu verfassen, war ich selber schon 68. Meine Gesprächspartner und -partnerinnen waren zum Zeitpunkt der Interviews zwischen

53 und 73 Jahre alt. Ihre Erfahrungen mit Psychedelika und Empathogenen lagen zwischen 10 und 31 Jahren. Es ist also sicher nicht falsch, hier von psychedelischen Langzeiterfahrungen zu sprechen. Für die Tiefeninterviews hatte ich mit einem Fragenkatalog gearbeitet. Und: Die Mehrzahl der Befragten waren Mitreisende aus dem Kreis, dem ich seit langem angehörte. Dementsprechend gross war ihre Bereitschaft meine Fragen offen und ehrlich zu beantworten. Zumal ihre Anonymität im Buch ja gewahrt blieb.

Die Ergebnisse der Gespräche habe ich für das SuchtMagazin im Sommer 2020 zusammengefasst und systematisiert.

Was meiner Meinung nach bei allen Porträtierten zu einem gelingenden Umgang mit Psychedelika beigetragen hat, sind die folgenden drei Faktoren:

- *1 Das Alter bzw. die Motivation bei der Ersterfahrung*

Ausser bei zwei Gesprächspartnern, die ihre erste Erfahrung mit LSD im Alter von 15 bzw. 18 Jahren gemacht hatten, waren die übrigen sieben bei ihrer Ersterfahrung zwischen 29 und 49. Das Alter beim Erstkontakt spielt insofern eine Rolle, als die *Motivation* mit 30 oftmals eine andere ist als vor 20. Während in jungen Jahren Neugierde, Experimentierlust oder Gruppenzugehörigkeit oftmals den Anstoss geben psychoaktive Substanzen zu konsumieren, ist die Motivlage nach 30 eine andere. Dann stehen mehr Selbsterkenntnis, Selbstheilung und der Wunsch nach spirituellen und mystischen Erfahrungen im Vordergrund. Ich möchte diesen Befund aber auch nicht pauschalisieren. Ich bin mir bewusst, dass man in jedem Lebensalter tiefreichende Erfahrungen mit Psychedelika machen kann.

- *2. Die bewusste Gestaltung bzw. Ritualisierung des Settings*

Bemerkenswert scheint mir, dass keiner meiner Gesprächspartner Psychedelika oder Empathogene in einem *Party-Setting* konsumierten oder konsumieren. Stattdessen haben sie in den ersten Jahren ihrer Substanzenerfahrung stets ein *begleitetes* Setting gewählt. Entweder - bei zweien - im Rahmen einer psycholytischen Gesprächstherapie im Einzel- oder Gruppensetting. Oder in begleiteten, psycholytisch orientierten Erfahrungsgruppen. Oder wie ich selbst in einer geführten schamanistisch ausgerichteten selbstverantwortlichen Erfahrungsgruppe.

Auch wenn die Interviewpartner und -partnerinnen inzwischen auch *alleine* auf den Trip gehen, *ritualisieren* sie ihn stark. Sie wählen einen schönen Ort in der Natur, trommeln vielleicht zuerst, treten in Kontakt mit den Pilzgeistern oder Mescalito, bevor sie die Substanzen einnehmen. Findet der Konsum drinnen statt, verwandeln sie ihr Zimmer in einen Andachts- und Meditationsraum. Sie wählen geeignete Begleitmusik aus, räuchern

den Raum, laden ihre Ahnen und alle guten Geister ein, sie auf dem Trip zu begleiten.
Formulieren nochmals ihre Absichten.

- 3. *Der Wunsch zur Integration des Erlebten in den Alltag*

Erfahrungen mit Psychedelika oder Empathogenen ohne bewusste Integration in den Lebensalltag bleiben wenig nachhaltige Inselerlebnisse. Bei meinen Gesprächspartnern und -partnerinnen zeigte sich ein ausgeprägter Wunsch, die gemachten Erfahrungen in den Lebensalltag zu integrieren. Die Integration beginnt dabei teilweise bereits auf dem Trip, indem sich Einsichten einstellen können, welche stark auf Handlungen oder Veränderungen im Lebensalltag hinwirken. Mehrere der Porträtierten lassen ihre Substanzenerfahrungen ganz konkret in ihre Arbeit mit Patienten, oder in die Berufsbildungs- und Altersarbeit einfließen.

Selbstredend spielt auch die *Persönlichkeitsstruktur* beim Umgang mit diesen wirkmächtigen Substanzen eine Rolle. Ich frage mich oft selber, was mich in den 22 Jahren Erfahrungen mit Psychedelika befähigt hat einen aus meiner Sicht *salutogenetischen* Umgang mit diesen Substanzen zu finden. Ist es einerseits mein gesunder Realitätssinn, eine gewisse Vorsicht, welche mich in allen Lebensbereichen begleitet - selbst, wenn es um Grenzerfahrungen geht? Hat mich andererseits mein frühkindliches Trauma - mein Vater starb fünf Wochen nach meiner Geburt - offen gemacht für «psychedelische Sterbe- und Nahtoderfahrungen»? Sicher gehöre ich und die von mir porträtierten Psychonauten und Psychonautinnen aber zu den Menschen, die sich hingezogen fühlen zu jenen Regionen des Seins, die nur im Zustand der *Entrückung* zu erreichen sind. In früheren Zeiten hätte man solche Personen vielleicht als *Gottsuchende/ Mystiker und Mystikerinnen* bezeichnet. In unserer Zeit sind es Menschen, die sich nach Transzendenz, nach spiritueller Verbundenheit sehnen.

Ich wiederhole gerne nochmals, was ich im Artikel als Fazit formuliert hatte:

«Wer mit gebührender Vorsicht, mit einer klaren Absicht und in einem sicheren Setting bewusstseinsverändernde Substanzen konsumiert, kann dies über Jahrzehnte tun, ohne dass seine oder ihre Gesundheit darunter leiden würde. Menschen im fortgeschrittenen Alter scheinen im weiteren befähigt, ihre spirituell-mystischen Erfahrungen mit Psychedelika und Empathogenen gut in ihren Alltag integrieren zu können.»

Angefügt hatte ich:

«Es wäre Aufgabe der aktuellen Psychedelikaforschung zu belegen, ob diese Annahme richtig ist.»

Damit ist ein erster Hinweis gegeben, welchen Themen sich die aktuelle Psychedelikaforschung zuwenden müsste - wenn sie sich nicht auf den medizinisch-psychotherapeutischen Aspekt dieser wirkmächtigen Substanzen beschränken möchte.

Die Forschungsfrage wäre dann: *Welches sind die Voraussetzungen für einen gelingenden Umgang mit Psychedelika?*

Hier wäre die Sozialforschung und Psychologie, die Religionswissenschaften, die Ethnologie und moderne Glücksforschung aufgefordert ihren Beitrag zu leisten. Wenn es mir als Laien gelungen ist, aus einem relativ kleinen Personenkreis Menschen zu finden, die über Jahre einen gelingenden Umgang mit Psychedelika pflegen - weshalb sollte dies nicht in einer wissenschaftlichen *prospektiven Langzeitstudie* möglich sein? Das ist in anderen Bereichen ja auch machbar. *Besonderes Augenmerk* müsste dann in einer solchen Studie auf der Motivation, den Ritualen bzw. dem Setting und der Integrationskompetenz der Probanden und Probandinnen liegen.

Bereits 2004 befassten sich bekanntlich Henrik Jungaberle, Rolf Verres und andere im Rahmen des Forschungsprojekts RISA "Ritualdynamik und Salutogenese beim Gebrauch und Missbrauch psychoaktiver Substanzen» mit der Frage: «*Welche Rituale und Integrationskompetenz braucht es beim Gebrauch psychoaktiver Substanzen?*» Ich zitiere hier nur kurz Henrik Jungaberle: «Statt Kontrollfixierung ist es notwendig eine umfassende Theorie der Integration von Rausch und Drogen in die Lebensganzheit einer Person zu entwickeln, die der Komplexität des Phänomens gerecht wird.»

Täusche ich mich, oder sind die RISA-Ergebnisse innerhalb der Psychedelikaforschung nie wirklich zur Kenntnis genommen worden? Der Fokus liegt in der Schweiz bis jetzt einseitig auf dem medizinisch-therapeutischen Bereich. Man kann sagen, das sei eine Frage der Prioritäten. Schliesslich könnten Psychedelika-Medikamente Millionen von psychisch Erkrankten weltweit helfen. Patienten, bei denen herkömmliche Psychopharmaka nicht oder nur auf der Symptomebene wirken.

Wir psychonautisch Reisende nehmen Psychedelika und Empathogene hingegen «lediglich» für die spirituelle Selbsterkundung oder zu rekreativen Zwecken zu uns. Dafür gibt es in unserer Gesellschaft keine starke Lobby.

Und doch leben, wie Andrea Jungaberle an der LSD-Tagung in Münchenstein erwähnte, allein in Europa hochgerechnet über zwei Millionen Personen, die in ihrem Leben mindestens eine Psychedelika-Erfahrung gemacht haben. Ihnen allen käme eine Psychedelikaforschung zugute, welche einem *salutogenetischen* Ansatz verpflichtet wäre.

Persönlich sehe ich vor allem **zwei Forschungs-Stossrichtungen**, welche mittelfristig zu einer Legalisierung oder zumindest Entkriminalisierung von psychedelisch oder empathogen wirkenden Substanzen führen könnten.

Der eine Ansatz ist jener, der Franz Vollenweider unter uns zusammen mit Vanja Palmers, dem Leiter des Meditationszentrums Rigi Felsentor angestossen hat. Sie haben 2014 Meditierenden mit langjährigen Meditationserfahrungen während eines Meditationsretreats eine Dosis Psilocybin verabreicht. Die ProbandInnen hatten keine oder wenig psychedelische Vorerfahrungen. Bei den Meditierenden dieser Gruppe kam es zu tieferen Meditationserfahrungen und stärkeren Erfahrungen der Verbundenheit, von Glückserlebnissen und Einsichten als bei jenen Teilnehmenden, die ein Placebo erhalten hatten. Die Effekte waren auch anlässlich einer Befragung vier Monate später noch spürbar, z.B. beim Grad der Verbundenheit mit anderen Menschen und der Selbstakzeptanz. Eine Fortsetzungsstudie mit Ayahuasca ist derzeit an der PUK angelaufen.

Nun, ich glaube, es ist nicht übertrieben zu sagen, dass Meditation und Achtsamkeitstraining in der Mitte der Gesellschaft angekommen sind. Die psychedelisch unterstützte meditative Erfahrung wäre meiner Meinung nach ein guter Ansatzpunkt zur Legalisierung von Psychedelika ausserhalb des medizinisch-therapeutischen Rahmens. Es gibt in der Schweiz neben dem Rigi Felsentor noch weitere Meditationszentren und -schulen. Ebenso würden sich weitere vertrauenswürdige und kompetente spirituelle Lehrer und Lehrerinnen finden lassen. Nota bene auch unter jenen, die heute in der Illegalität psychedelische Erfahrungen organisieren.

Sie alle würden nach einer entsprechenden Eignungsprüfung und Zertifizierung theoretische und praktische Grundkenntnisse der **«Psychedelischen Meditation»** vermitteln dürfen. Wer dann einen solchen Kurs besucht und die Anforderungen erfüllt hat, ist in Besitz eines *«LSD-Führerscheins»* und kann Psychedelika legal erwerben und konsumieren. Die Idee kommt nicht von mir. Der deutsche Philosoph Thomas Metzinger hat schon sie schon vor zwanzig Jahren eingebracht.

Ein weiterer ganbarer Weg zu einer allgemeinen Legalisierung von Psychedelika könnte ihre Einbindung in die **Altersforschung und -arbeit** sein. Mit der Babyboomer-Generation kommen erstmals Menschen ins Alter, die wenigstens zum Teil Erfahrungen mit Psychedelika und Empathogenen mitbringen.

Die zweite Lebenshälfte und das Alter sind aus ganz verschiedenen Gründen ein idealer Zeitpunkt, um sich von Psychedelika und Empathogenen begleiten zu lassen. Aufgrund der körperlichen Einschränkungen im Alter und des damit einhergehenden eingeschränkten äusseren Radius wird das Potenzial grösser, um die innere Welt zu erweitern bzw. neu auszukundschaften. Der eigene Tod und das eigene Sterben rücken

näher. Im Alter muss man vieles loslassen, was einem als gegeben und unverrückbar schien. Einverstanden sein mit dem, was (noch) ist, ist etwas vom Schwierigsten überhaupt. Im Alter gilt dies noch um ein Vielfaches mehr. Genau hier können aber Psychedelika und Empathogene wie MDMA eine segensreiche Wirkung entfalten.

Aus welchen spezifischen Gründen?

1. Im Alter können vermehrt Ängste aufkommen, weil das Leben brüchiger wird. Ein Empathogen wie MDMA bewirkt, dass man für einige Stunden angstfrei auf die Dinge schauen kann, welche einem/eine sonst ängstigen. Die angstlösende Wirkung kann so weit gehen, dass man all die Einschränkungen, wie sie das Alter mit sich bringt, akzeptieren kann.

2. Ungelöstes, Unerlöstes, durchs Leben mitgetragene Schuldgefühle können sich unter dem Einfluss von Psychedelika und Empathogenen auflösen und machen einem tiefen Glücks- und Liebesgefühl Platz. Auf diese Erfahrung sollte niemand verzichten müssen - gerade im Alter und im letzten Lebensabschnitt nicht.

3. Bei einer LSD- oder Psilocybin-Erfahrung muss der kontrollierende Verstand bis zu einem gewissen Grad sterben, damit man sich der Erfahrung ganz hingeben kann. Aus meinen eigenen langjährigen Erfahrungen neige ich zur Annahme, dass psychedelische Reisen letztlich Übungen im „guten Sterben“ darstellen. Ich bin mir ziemlich sicher, dass sich die Dimensionen, welche sich beim Sterben auftun, nicht wesentlich von jenen unterscheiden, die ich auf einer LSD-Reise auch erlebe. Ich gebe zu «LSD für Oldies» mag utopisch klingen. Ich für meinen Teil habe aber bereits damit angefangen.

Claude Weill, lic. phil. I, ist Autor des Buches „Elysium hin und zurück - Mit Psychedelika unterwegs in der zweiten Lebenshälfte“ (Edition Spuren, Winterthur 2020). Der Autor hat selber Erfahrungen mit Psychedelika gemacht und bietet Grundlagenseminare und Gesprächsgruppen zu diesem Thema an.

*Kontakt: info@weillbalance.ch
Tel. 044 242 37 23 / 078 809 18 25
www.claudeweill.ch*