MIND FOUNDATION

Bewusstes Atmen Und Psychedelika

VERÖFFENTLICHUNGSDATUM

17. Februar 2022



Editiert von Lucca Jaeckel.

ES IST SEHR WICHTIG, ZU AKZEPTIEREN, DASS SOLCHE GEFÜHLE EINE DASEINSBERECHTIGUNG HABEN—ZU AKZEPTIEREN, DASS DU SIE LANGE MIT DIR HERUM GETRAGEN HAST. NUN BIST DU DIR IHRER BEWUSST, ABER SIE WAREN VOR EINER HALBEN STUNDE AUCH SCHON DA.

In der MIND Bioblog-Serie stellen wir Persönlichkeiten vor, die Einfluss auf die Entwicklung psychedelischer Therapie, Forschung sowie der Kultur im Umfeld der psychedelischen Erfahrung haben. Dr. Martha Nari Havenith ist Leiterin einer Max-Planck-Forschungsgruppe am Ernst-Strüngmann-Institut für Neurowissenschaften. Ihre Forschung dreht sich um die Idee, dass ein Gros der Gehirnaktivität nicht an äußere Ereignisse gebunden sind, sondern intrinsisch erzeugt werden. Wenn sie sich gerade mal nicht mit Neurowissenschaften beschäftigt, bietet Martha auch Coaching in Connective Breathwork (Bewusst Verbindende Atemtechnik) an. Im folgenden Gespräch geht es um Marthas persönliches und berufliches Interesse an der bewussten Atemarbeit (orig.: breathwork) und Psychedelika, ihre Arbeit als Neurowissenschaftlerin und Coach, und wie sie MIND kennengelernt hat.

Saga Briggs: Wie wurden Sie auf bewusste Atemtechniken aufmerksam?

Dr. Martha Nari Havenith: Dahinter steht ein sehr persönliches Interesse. Ich hatte eine traumatische Kindheit und daher einiges aufzuarbeiten und zu klären. Ich hatte erst einmal eher für solch eine Situation typische Dinge getan: Psychologie-Studium, Therapie, Meditation und so weiter. Das war definitiv hilfreich. Irgendwann kam ich dann aber zu dem Punkt, an dem ich mein Trauma zwar besser erfassen konnte, aber mich trotzdem nicht wirklich besser fühlte – oder zumindest nicht wesentlich besser. Das war sehr frustrierend und sehr hinderlich in meinem Alltag. Also fing ich an nach anderen Methoden Ausschau zu halten, die mich nach dieser kognitiven Einsicht eher meinen Gefühlen näherbringen könnten. Dadurch interessierte ich mich

dann mehr für körperzentrierte Methoden zur emotionale Verarbeitung. In diesem Umfeld begegneten mir dann Menschen, die mit Atemtechniken arbeiteten. Für mich war das eine Art Offenbarung. Es bot mir die Möglichkeit einen direkten Kontakt zu meinem Trauma herzustellen, zu spüren wie es sich tatsächlich anfühlte und genau das zu verarbeiten. So fühlte ich endlich, dass ich es akzeptierte und dann auch dass ich mich davon löste. Die körperlichen Empfindungen veränderten sich. So kam ich zu meinen Erfahrungen mit diesen Atemtechniken. Und später kam dann der Punkt, an dem ich die Erfahrungen weitergeben wollte und ich wurde ein Coach.

SB: Das passierte alles parallel zu Ihrer eigentlichen Arbeit, oder? Erforschen Sie heutzutage diese Atemtechniken? Und wie passt dies mit Ihrem Interesse an der psychedelischen Forschung zusammen?

MH: In meinem Labor gehen wir neurowissenschaftlicher Grundlagenforschung nach, ohne spezifische Anwendungen zu untersuchen. Wir erforschen grundlegend wie das Gehirn funktioniert – dafür können Psychedelika ein interessantes Werkzeug darstellen. Im Verlaufe meiner persönlichen Erfahrungen mit körperzentrierten Methoden, sind mir natürlich auch Psychedelika begegnet. Neben der Atemarbeit, begleite ich auch Menschen auf ihren Ayahuasca-Erfahrungen. Ich habe gesehen was Psychedelika für Menschen tun können. Irgendwann dachte ich mir dann: Okay, es ist ein guter Zeitpunkt, um all dies mit meiner Forschung zu koppeln und ein kleines bisschen darüber das herauszufinden, wie das eigentlich funktioniert, auf der Ebene neuronaler Mechanismen.

Ich habe die MIND Foundation über eine Veranstaltung für Interessierte aus den Neurowissenschaften auf ZOOM kennengerlernt. Ich wollte mich vernetzen, um die Forschung zu Psychedelika besser zu verstehen und mit der Forschung in meinem Labor zu verbinden. Es stellte sich dann heraus, dass die MIND Foundation ihre eigene Gruppe für bewusste Atemarbeit vergrößern wollte. Sie wollten eigene Forschung dazu starten, aber auch im Rahmen ihrer „Augmentierten Psychotherapie Ausbildung“ (APT) Atemarbeit als Trainingsbaustein nutzen.

Somit habe ich mich der Gruppe angeschlossen und wir haben im Oktober und November schon die ersten Experimente durchgeführt. Es ist sehr aufregend herauszufinden, was während einer Breathwork Session (übers.: Sitzung mit bewusster Atemarbeit) mit den Menschen passiert, was daran von der grundlegenden körperlichen Verfassung und Atmung bedingt ist, und auch was dabei vom Umfeld abhängt.

SB: Was wissen wir denn über die verschiedenen Gehirnregionen und physiologischen Prozesse, die an der bewussten Atemarbeit beteiligt sind? Gibt es Hinweise darauf, dass auch interozeptive [d.h. mit der Wahrnehmung der Inneren Umstände des Körpers zusammenhängende] Regionen wie die Inselrinde beteiligt sind?

MH: Die Neurowissenschaft der bewussten Atemarbeit steckt noch in ihren Kinderschuhen. Etwas problematisch hierbei ist es auch, dass Menschen, sich häufig sehr stark bewegen, wenn sie diesen Praktiken nachgehen. Damit können die typischen Methoden zur Messung der Hirnaktivität, wie zum Beispiel EEG, MEG oder MRT nicht einwandfrei eingesetzt werden. Es gibt eine Studie, bei der es geschafft wurde, EEG Messungen an Menschen durchzuführen, während diese Atemarbeit praktiziert haben. Man kann jedoch anhand der Datenanalyse die in dem Bericht beschrieben ist erkennen, dass sich die Forschungsgruppe sehr große Mühe geben musste, all die kleinen Daten-Schnipsel, die „störungsfrei“ waren, auszuschneiden und nur die ‚heilen‘ zusammenzufügen. Dies ist einer der Hauptgründe, warum wir bis jetzt nicht mehr neuronale Daten haben, abgesehen davon, dass Atemarbeit noch nicht im Mainstream angekommen ist.

Die bislang wohl besten Studien haben die Wim-Hof-Methode verwendet. Bei dieser Atemtechnik werden zwischen den intensiveren Atemzügen regelmäßige Atemaussetzer gemacht. Infolgedessen normalisiert sich zeitweise das durch das intensive Atmen veränderte O2-CO2-Gleichgewicht und damit auch der pH-Wert des Blutes wieder. Im Wesentlichen scheint dies zu verhindern, dass Menschen vollständig in einen veränderten Bewusstseinszustand eintreten (oder zumindest verlangsamt es diesen Prozess massiv). Es deutet auch darauf hin, dass die durch zirkuläres Atmen bei der Atemarbeit hervorgerufenen physiologischen Veränderungen (O2-Sättigung, CO2-Abnahme, weniger saurer pH-Wert im Blut) zumindest beim Auslösen veränderter Bewusstseinszustände, die mit Hilfe bewusster Atemarbeit erreicht werden können, eine entscheidende Rolle spielen.

Es scheint so, dass die Wim-Hof-Methode die bewusste Kontrolle zweier Hirnregionen während körperlicher Herausforderungen langfristig verstärkt: des insularen Kortex und des PAG. Das bedeutet, dass man, wenn man zum Beispiel in ein Eisbad geht, die eingegangenen Notsignale bewusst regulieren (PAG) und die Körperwahrnehmung auf andere Teile fokussieren kann (insularer Kortex). Es ist sogar möglich deine Rippenmuskulatur über das sympathische Nervensystem zu aktivieren, um deine Kerntemperatur stabil zu halten. Das heißt, wir können physiologische Signale wie Temperaturveränderungen gezielter bzw. bewusster wahrnehmen und darauf reagieren. So etwas wurde bisher nur bei der Wim-Hof-Methode nachgewiesen. Ob so etwas auch bei anderen Atemtechniken auftreten kann- wissen wir so noch nicht.

Außerdem scheint dieses intensive Atmen, als Folge der erhöhten Sauerstoffkonzentration und der verringerten CO2 Konzentration im Blut, den Blutfluss Gehirn zu verändern, und zwar besonders in den eher frontalen Regionen. Das ist interessant, da insbesondere diese Regionen eher „kognitive oder meta-kognitive“ Funktionen nachgesagt werden — es sind die Regionen, die typeisch quasi die „Erfahrungen Filtern.“ Dementsprechend macht es Sinn, dass, wenn sich die Durchblutung dieser kortikalen Regionen verringert, die von diesen Regionen kontrollierten Regionen etwas weniger stark „Top-Down“ gesteuert agieren. Leider wurde in diesen Studien nicht speziell der insulare Kortex untersucht, aber ich vermute, dass er weniger betroffen sein könnte, da er weit unterhalb der kortikalen Oberfläche liegt. Das ist allerdings nur eine Vermutung. Klar scheint zu sein, dass subkortikale Signale aus dem Hirnstamm und dem Thalamus, die offensichtlich viele sensorische und interozeptive Informationen übertragen, leichter durchkommen, wenn der parietale und frontale Kortex ruhiger ist.

SB: Das erinnert mich an Theorien über die Auswirkungen psychedelischer Drogen auf das Gehirn, wie das REBUS-Modell, das betont, dass die durch Psychedelika hervorgerufenen Wahrnehmungsveränderungen auf die Lockerung abstrakter Erwartungen über den Zustand der Welt zurückzuführen sind, was es der sensorischen Verarbeitung ermöglicht, kognitive Prozesse auf weniger eingeschränkte Weise zu beeinflussen.

Ich frage mich dabei, welche Inspiration die Psychedelika-Forschung hier von der Breathwork-Forschung hinsichtlich kausaler Wirkungsketten erhalten könnte. Vielleicht findet in einigen Fällen zuerst ein veränderter sensorischer Informationsfluss statt, der dann die Top-Down-Verarbeitung beeinflusst?

MH: Das ist total richtig. Ich würde gerne mehr Forschung dazu sehen. Ich denke, es ist aus zwei Gründen eine gute Beobachtung. Erstens beginnt bei der Atemarbeit zum Beispiel die Coaches eine Sitzung oft mit den Worten: „Konzentrieren Sie sich darauf, in Ihren Körper hinein zu spüren.“ Das macht es viel leichter, in einen veränderten Zustand zu gelangen. Zweitens berichten Menschen nach bewusster Atemarbeit oft von Dingen wie: „Ich habe ein schweres Gefühl in meinem Bauch bemerkt, und als ich mich darauf konzentrierte, kamen Emotionen hoch und ich erlangte innere Einsicht.“ Die Menschen haben also das Gefühl, dass es

Botschaften aus dem Körper gibt, die sie normalerweise nicht wahrnehmen. Ich kann mir gut vorstellen, dass dieses „Öffnen der Tore“ für sensorische Informationen einen wirklich großen Teil davon ausmacht. Es wäre interessant, die neuronalen Prozesse zu erforschen, die einen solchen erhöhten sensorischen Informationsfluss vermitteln.

Ich wäre zum Beispiel daran interessiert, die Menschen nicht während der Sitzung zu beobachten, sondern zum Beispiel die Gehirnaktivität im Ruhezustand von Menschen, die ein paar Breathwork Sessions gemacht haben, mit Menschen zu vergleichen, die das nicht getan haben. Wenn der Ruhezustand wahrnehmungsfähiger wird und die Konnektivität mit sensorischen Regionen zunimmt, wäre das bereits ein interessanter Anfang.

SB: Was wissen wir über die psychologischen Auswirkungen der bewussten Atemarbeit, sowohl akut als auch langfristig?

MH: [Was die Langzeiteffekte betrifft] wurden Studien durchgeführt, in denen Fragebögen über einen Monat, dann drei Monate und so weiter ausgeteilt wurden. In der Regel waren die Gruppen relativ klein und die die Studien hätten mitunter besser kontrolliert sein können. Manchmal besteht die Kontrollgruppe nur aus Menschen, die nichts tun. In einigen dieser Studien wurden positive psychologische Veränderungen im Hinblick auf Depressionen und Angstzustände festgestellt. Auch die Angst vor dem Tod scheint sich zu verringern. Empathie, Selbstwahrnehmung, Offenheit – viele der Dinge, die auch mit Psychedelika in Verbindung gebracht werden – wurden anscheinend verstärkt.

SB: Welche herausfordernden Erfahrungen, könnten bei Klienten auftreten? Was haben Sie als Coach dahingehend beobachten können?

MH: Es gibt zwei Arten von herausfordernden Sitzungen: In der einen gehen die Leute zu wenig in sich, und in der anderen, kommt zu viel auf einmal hoch.

Manchmal stoßen die Menschen auf ihre eigenen Abwehrmechanismen, und ihr Bewusstsein will nicht loslassen. Sie kämpfen im Grunde genommen gegen sich selbst, und das kann ziemlich schwer zu durchbrechen sein. In diesem Fall ist es wichtig, zu versuchen, gegen die eigenen Abwehrmechanismen anzukämpfen, sie aber auch in dem Moment zu akzeptieren und wahrzunehmen, denn sie sind im Grunde die Botschaft der Sitzung, nicht wahr? Bei solchen Herausforderungen geraten die Menschen häufig in einen Teufelskreis, in dem sie nicht defensiv sein wollen, sich aber auch nicht mit ihren Abwehrmechanismen auseinandersetzen wollen. Sie kämpfen einfach weiter gegen sich selbst. Eine der wichtigsten Lektionen in der bewussten Atemarbeit ist es, aufzuhören, sich selbst zu bekämpfen.

Andere herausfordernden Sitzungen sind jene, in denen vieles gleichzeitig hochkommt. Viele Emotionen, zum Beispiel, viele körperliche Empfindungen. Wenn du durch deinen Coach gut angeleitet wirst, sollte das kein Problem sein. Außerdem haben wir alle ziemlich wirksame Filter in unserem Bewusstsein, die nicht zulassen, dass Dinge hochkommen, die zu viel für uns wären. Selbst wenn es intensiv ist, kannst du deinem System meistens vertrauen, dass nicht mehr hochkommt, als du bewältigen kannst. Aber manchmal geht es wirklich an die Grenze. Das ist einer der Gründe, warum ich den Leuten im Allgemeinen sage, dass sie keine Sitzungen allein zu Hause machen sollten, es sei denn, sie sind wirklich sehr erfahren. Denn alleine in einem solchen Zustand zu sein in welchem man womöglich eher kompetente Unterstützung brauchen könnte, kann auch re-traumatisierend sein. In solchen Situationen ist es wichtig, sich im Voraus zu vergewissern, dass Unterstützung da ist, wenn eine wirkliche intensive Sache auftaucht. Natürlich hängt es ein wenig davon ab, was genau auftaucht, aber grundsätzlich ist es sehr wichtig zu akzeptieren, dass diese Gefühle ein Recht darauf haben da zu sein – zu akzeptieren, dass sie mit sich herumgetragen wurden. Du bist dir ihrer jetzt

bewusst geworden, aber sie waren auch schon vor 30 Minuten da. Du trägst sie schon seit so vielen Jahren mit dir herum. Und wenn es so intensiv ist, waren es wahrscheinlich schon sehr viele Jahre.

SB: Was können Sie, als Coach, in solchen schwierigen Sitzungen tun?

MH: Ich würde sagen, dass es wirklich wichtig ist bei starken Emotionen nicht zimperlich zu sein. Es ist sehr, sehr wichtig, dass Teilnehmende das Gefühl haben, dass du dich damit auskennst. Das ist auch der Grund, warum es einiges an Ausbildung braucht, um Coach zu werden. Insbesondere, da man an diesem Punkt oft auch Körperarbeit leisten muss: die Person muss gehalten werden oder ihr wird etwas gegeben. Wenn eine Person zum Beispiel sehr wütend wird, muss du etwas Widerstand bereitstellen, damit sie gegen etwas drücken oder gegen etwas schlagen kann, damit sie ihrem Erleben zum Ausdruck bringen kann. Du musst in körperlichem Kontakt mit der Person sein und sicherstellen, dass du dies auf eine unterstützende Weise tust, aber keine Grenzen überschreitest. Ein großer Teil der Ausbildung besteht also darin, sich mit Körperkontakt vertraut zu machen, und ein ausgeprägtes Bewusstsein dafür zu entwickeln, wo hierbei individuelle Grenzen verlaufen.

SB: Und wie sieht es mit der Integration aus?

MH: Wenn es sich um eine wirklich intensive Sitzung handelt, solltest du dafür sorgen, dass die Person in ihr „Alltags-Ich“ zurückkehrt. Wenn sie zum Beispiel in ein Kindheits- oder Säuglingsstadium zurückversetzt wurde, musst du sicherstellen, dass du sie dabei unterstützt, in ihr erwachsenes Selbst zurückzukehren. Du solltest dafür sorgen, dass sie das Gefühl des Kindes, das sie einmal war, akzeptiert, aber dass sie sich nicht mehr in diesem Zustand befindet, wenn sie die Session verlässt.

SB: Es gibt eine Menge Überschneidungen zwischen dem, was Sie gerade beschrieben haben, und der Begleitung einer psychedelischen Sitzung. Glauben Sie, dass es irgendetwas gibt, das nicht ganz übereinstimmt? Welche Elemente einer Breathwork Session wären für die Begleitung einer psychedelischen Sitzung nicht geeignet?

MH: Atemarbeit ist insofern interessant, weil du, wenn du atmest, immer die Kontrolle über den Verlauf deiner Sitzung hast. Außerdem bleibst du, wenn du atmest, in deinem Körper. Bei manchen Psychedelischen Substanzen bist du manchmal ziemlich weit weg, oder? Bei der Atemarbeit bleibst du im Allgemeinen in deinem Körper, weil du deinen Körper die ganze Zeit benutzt; das bedeutet auch, dass du als BegleiterIn in den Sitzungen eher mit physischen Prozessen zu tun hast: sich bewegende, schreiende, singende Personen.

Im Großen und Ganzen würde ich sagen, dass du in psychedelischen Sitzungen eher der Substanz die Kontrolle überlässt. Als Begleitung bist du zur Unterstützung da, um physisch und mental da zu sein, falls etwas sein sollte, aber meistens mischst du dich nicht allzu sehr ein. Bei Breathwork ist es eher ein bisschen mehr, würde ich sagen. Du musst den Leuten helfen, weiter zu atmen, bis sie ihre bewussten Blockaden durchbrochen haben.

SB: Es gibt auch noch einen Unterschied zwischen Einmischen und Interpretation, oder?

MH: Das ist eine der Sachen, die ich an der MIND Foundation wirklich schätze: diese Mischung aus Aufgeschlossenheit und dem Versuch, diese Art von Erfahrungen nicht in eine ganz bestimmte Richtung zu interpretieren. Ich denke, es ist sehr wichtig, die Erfahrungen, die Menschen in veränderten Bewusstseinszuständen machen, zu respektieren und nicht das Bedürfnis zu haben zu sagen: „Das ist der Grund, warum das passiert. Das ist die Bedeutung davon.“

In vielen eher spirituellen Bereichen legen die Menschen oft starre Interpretationen fest wie: „Du hast jetzt deinen Schutzengel getroffen“, oder was auch immer es sein mag. Vielleicht hast du das, vielleicht auch

nicht. Ich persönlich ziehe es vor, das nicht zu entscheiden. Deshalb schätze ich diese Offenheit zu sagen: „Wir wissen es nicht, und wir müssen es auch nicht wissen. Versuchen wir, die Dinge herauszufinden, die wir tatsächlich herausfinden können, zum Beispiel, was zu diesem Zeitpunkt im Gehirn passiert."

Die Studie zu Breathwork ist im Grunde einer der ersten Schritte, um genau das zu tun. Wir wollen zeigen, dass Menschen in Sitzungen mithilfe der bewussten Atmung wirklich tiefe Erfahrungen machen können und wir das nicht interpretieren müssen. Aber wir können herausfinden, was der Prozess ist. Ist es das O2/CO2-Gleichgewicht? Braucht es eine bestimmte Veränderung des pH-Wertes im Blut? Braucht es einfach eine unterstützende Gruppe um dich herum? Wir müssen nicht interpretieren was hindurchkommt, aber wir können herausfinden welche Prozesse die Tür öffnen.

Disclaimer: Dieser Blogpost wurde von Volontären übersetzt und editiert. Die Mitwirkenden repräsentieren nicht die MIND Foundation. Wenn Ihnen Fehler oder Unklarheiten auffallen, lassen Sie es uns bitte wissen – wir sind für jede Verbesserung dankbar (blog-translation@mind-foundation.org). Wenn Sie unser Projekt zur Mehrsprachigkeit unterstützen wollen, kontaktieren Sie uns bitte um der MIND Blog Translation Group beizutreten!