MIND FOUNDATION

LUCIA N°03: Psychedelische Erfahrungen, Induziert Durch Flackerndes Licht

VERÖFFENTLICHUNGSDATUM

18. November 2018



Editiert von Abigail Calder & Clara Schüler

Header Image by Alex Pasarelu on Unsplash

“ALLES, WAS UNS WEITERBRINGT, KÖNNTE EINE GUTE SACHE SEIN, AUCH WENN ES UNS ANFANGS ANGST MACHT – WIE ALLES, DAS GROSS UND NEU IST"
–ENGELBERT WINKLER1

Es gibt viele Möglichkeiten, sein Bewusstsein zu verändern und einer psychedelischen Erfahrung zu begegnen. Zu den Methoden neben psychedelischen Substanzen gehören tiefe Meditation, Atemtechniken, Musik, ekstatisches Tanzen oder flackerndes Licht – um nur einige zu nennen.

Bei MIND bieten wir experimentelle Workshops und Selbsterfahrungen an, in denen veränderte Zustände legal und sicher erkundet werden können. In unserem ersten experimentellen Angebot induzieren wir mit flackerndem Licht einen veränderten Zustand. Das Lichtgerät, das wir verwenden, ist die Lucia N°03, eine Kombination aus Stroboskop und Halogenglühlampen, die eine hypnagogische Erfahrung, einen veränderten Bewusstseinszustand zwischen Wachheit und Schlaf herbeiführen kann. Die Wirkung der Lucia N°03 kann auch als flickerinduzierte Halluzination (FIH) beschrieben werden.

Im Jahre 1819 beschrieb der Physiologe J. E. Purkinje2 als einer der ersten wissenschaftlich die Wirkung, die er dadurch auslöste, dass er sich mit geschlossenen Augen dem Sonnenlicht stellte und mit den Händen Schatten bildete. Auch der Neurophysiologe W.G. Walter3 berichtete 1963 über dieses Phänomen, nachdem er bei einer Epilepsiediagnose darüber gestolpert war. Seine Patienten beschrieben Muster und Farben, die

vor ihren geschlossenen Augen auftraten3. Basierend auf seinen Erkenntnissen erfand der Dichter und Maler Brion Gysin in den 60er Jahren4 die Traummaschine.

2009 erfanden der Psychologe und Psychotherapeut Engelbert Winkler und der Psychologe und Neurologe Dirk Proeckl das Lucia-Licht, basierend auf Erkenntnissen aus der Erforschung von Nahtoderfahrungen und Hypnotherapie und dem Einsatz von Stroboskopen und Halogenlicht in der Praxis5. Seither wird es unter anderem von Künstlern, in der Wellness-Industrie und von Therapeuten eingesetzt, um nur einige zu nennen.

Im März begann MIND damit, das Lichterlebnis für Interessierte anzubieten. Auf einem Massagesessel liegend, mit ihrer Lieblingsmusik im Hintergrund, werden die Teilnehmer von einem unserer 'Light Attendants' sicher durch die Erfahrung geführt. Während man bequem mit geschlossenen Augen liegt, schaltet sich das Licht ein und die psychedelische Erfahrung beginnt. Jede Sitzung beginnt mit einer zwei- und einer fünfminütigen Demo-Sitzung unterschiedlicher Intensität, nach der der Lichtreisende eines der vielen möglichen Lucia-Programme wählt. Jede Sitzung mit dem Lucia-Licht ist höchst individuell und hängt nicht nur von der Person ab, sondern auch von ihrer gesamten Einstellung: Der Stimmung, der Aufmerksamkeit, der Verspieltheit, der Neugierde und der Offenheit für die Erfahrung. Was die Erfahrungen mit dem Lucia-Licht in der Regel gemeinsam haben, ist eine Intensität, die sich nur schwer in Worte fassen lässt, obwohl es einige versucht haben.

Hier sind einige Kommentare von Nutzern:

> *"ICH SAH MEINE LIEBLINGSFARBE, SUPER INTENSIV, UND SIE KAM IN EINEM MUSTER, DAS MICH AN DIE NÄHMASCHINE MEINER MUTTER ERINNERTE. ICH FÜHLE MICH, ALS WÜRDE ICH IN EINER NÄHFABRIK ARBEITEN UND KLEIDUNG MIT ALL DIESEN SCHÖNEN MUSTERN SCHNEIDERN WOLLEN."1"ICH FÜHLTE MICH, ALS WÜRDE ICH TRÄUMEN ODER SCHLAFEN, ICH BIN MIR NICHT SICHER, OB ICH DIE GANZE ZEIT WACH WAR. ABER ICH KANN MICH AN WUNDERSCHÖNE MUSTER ERINNERN, DIE SICH AUF MICH ZUBEWEGTEN, DREIDIMENSIONAL, UND ES FÜHLTE SICH AN, ALS OB ICH 180° SEHEN KÖNNTE. ICH FÜHLE MICH JETZT SEHR RUHIG."1"WOZU ES GUT IST? NUN JA, UM DIE SCHÖNHEIT IM LEBEN AUFRECHTZUERHALTEN – WAS SONST?"1*

Seit MINDs klinische Partnerorganisation OVID im Februar 2021 begonnen hat, psychedelisch unterstützte Psychotherapie anzubieten, bietet MIND solche experimentellen Sitzungen mit der Lampe nicht mehr an. Stroboskopische Lichtsitzungen sind Teil der Vorbereitung auf die Ketamin-unterstützte Psychotherapie geworden. Dort spielt sie die Rolle eines niedrigschwelligen Lernwerkzeugs: Mit der Lampe werden Menschen eingeladen, ihren Geist und ihren Körper auf entspannte und neugierige Weise zu erforschen, ein Bewusstsein für ihre inneren Prozesse zu entwickeln, Selbstvertrauen zu gewinnen und ihre Fähigkeit zu trainieren, loszulassen und Prozesse mit möglichst wenig Bewertung zu akzeptieren.

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 (mail to: blog-translation@mind-foundation.org). Wenn Sie unser Projekt zur Mehrsprachigkeit unterstützen wollen, kontaktieren Sie uns bitte um der MIND Blog Translation Group beizutreten!

QUELLEN

1. Clark A. Whatever next? Predictive brains, situated agents, and the future of cognitive science. Behav Brain Sci. 2013;36(3):181–204.
2. Friston K. A theory of cortical responses. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. 2005;360(1456):815–36.

3. Hohwy J. The predictive mind. London, England: Oxford University Press; 2013.
4. Faivre N, Arzi A, Lunghi C, Salomon R. Consciousness is more than meets the eye: a call for a multisensory study of subjective experience. Neurosci Conscious [Internet]. 2017;2017(1). Available from: http://dx.doi.org/10.1093/nc/nix003
5. Barwich AS. Smellosophy: What the nose tells the mind. Harvard University Press; 2020.
6. Field T. Touch. London, England: MIT Press; 2001.
7. Gallace A, Spence C. The science of interpersonal touch: an overview. Neurosci Biobehav Rev. 2010;34(2):246–59.
8. Ratcliffe M. Touch and the sense of reality. In: Radman Z, editor. The Hand, an Organ of the Mind. The MIT Press; 2013.
9. Ciaunica A, Constant A, Preissl H, Fotopoulou A. The first prior: From co-embodiment to co-homeostasis in early life [Internet]. PsyArXiv. 2021. Available from:http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/twubr
10. Ciaunica A. Basic Forms of Pre-Reflective Self-Consciousness: a Developmental Perspective. In: Miguens S, Preyer G, Morando C, editors. Pre-Reflective Consciousness. Routledge; 2016.
11. Ciaunica, A. (2017). 'The Meeting of Bodies: Basic Forms of Shared Experiences, Topoi, an International Journal of Philosophy. https://doi.org/10.1007/s11245-017-9500-x
12. Ciaunica A, Fotopoulou A. The touched self: Psychological and philosophical perspectives on proximal intersubjectivity and the self. In: Embodiment, Enaction, and Culture. The MIT Press; 2017.
13. Ciaunica A, Crucianelli L. Minimal Self-Consciousness from within – a Developmental Perspective. Journal of Consciousness Studie. 2019;26(3–4):207-226(20).
14. Blanke O, Metzinger T. Full-body illusions and minimal phenomenal selfhood. Trends Cogn Sci. 2009;13(1):7–13.
15. Seth AK, Tsakiris M. Being a beast machine: The somatic basis of selfhood. Trends Cogn Sci. 2018;22(11):969–81.
16. Ramstead MJD, Kirchhoff MD, Constant A, Friston KJ. Multiscale integration: beyond internalism and externalism. Synthese [Internet]. 2019; Available from:http://dx.doi.org/10.1007/s11229-019-02115-x
17. Zahavi D. Subjectivity and selfhood: Investigating the first-person perspective. The MIT Press; 2005.
18. Ciaunica A, Petreca B, Fotopoulou A, Roepstorff A. Whatever Next and Close to my Self – The Transparent Senses and the 'Second Skin': Implications for the Case of Depersonalisation 2021. doi:10.31234/osf.io/u8ky6.