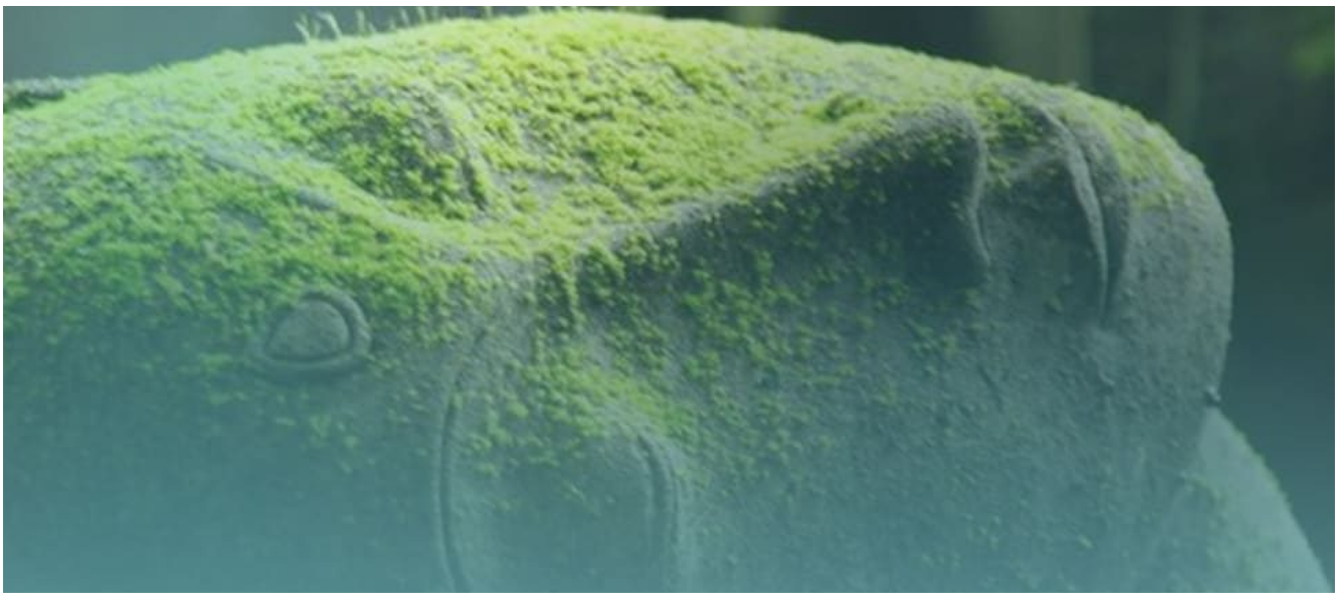
MIND FOUNDATION

# Beyond Experience

VERÖFFENTLICHUNGSDATUM

27. Juli 2018



*Editiert von Jennifer Them*

“GESTALT: ETWAS, DAS AUS VIELEN TEILEN BESTEHT UND DOCH IRGENDWIE MEHR ODER ANDERS ALS DIE KOMBINATION SEINER TEILE IST” MIRIAM-WEBSTER WÖRTERBUCH

“INTEGRATION: KOORDINIERUNG MENTALER PROZESSE ZU EINER NORMALEN EFFEKTIVEN PERSÖNLICHKEIT ODER MIT DER UMWELT” MIRIAM-WEBSTER WÖRTERBUCH

Der Konsum von Psychedelika und Entaktogenen ist in den westlichen Gesellschaften heute eine kulturelle Gegebenheit1,2. Laut dem Global Drug Survey, der größten internationalen Online-Umfrage zum Drogenkonsum, ist der Konsum von Psychedelika unter Drogenkonsumenten auf dem Vormarsch: Im Jahr 2017 gaben 20 % der Menschen, die illegale Drogen konsumieren, den Konsum von LSD innerhalb der letzten 12 Monate an. Der erleichterte Zugang über das Darknet, aber auch über Clearnet-Webshops, die neue psychoaktive Substanzen vertreiben, hat die Verfügbarkeit vor allem für junge Menschen erhöht. Und obwohl wir keine Daten dazu haben, könnte auch die nicht-pharmakologische Induktion erweiterter oder veränderter Bewusstseinszustände (altered states of consciousness, ASC)3 auf dem Vormarsch sein4,5 und steht in engem Zusammenhang mit breiten gesellschaftlichen Phänomenen wie Yoga und Meditationspraktiken.

Die “psychedelische Renaissance” in der Medizin und den Neurowissenschaften hat zu einem gesteigerten Interesse geführt und landete 2015 sogar mit einem Porträt von Sasha und Ann Shulgin, den Paten der neuen psychoaktiven Substanzen, auf der Titelseite des British Journal of Psychiatry. MDMA und Psilocybin werden wahrscheinlich innerhalb des nächsten Jahrzehnts zu verschreibungspflichtigen Medikamenten für ein enges Spektrum von psychischen Störungen und werden wieder in den Mainstream-Medien diskutiert. Während die Wissenschaft den Möglichkeiten der psychedelischen Forschung seit dem Verbot von LSD in

den späten Sechzigern mehrere Jahrzehnte lang die kalte Schulter gezeigt hatte, ist der Freizeitkonsum von Psychedelika seit ihrer Einführung in den USA und Europa nie zum Stillstand gekommen.

Die Kontexte und Modi der Nutzung haben jedoch variiert und reichen heute vom rein hedonistischen Partykonsum über psychonautische Selbstexploration bis hin zu zeremoniellen, religiösen, neoschamanischen oder paratherapeutischen Settings. Während Konzepte wie Set und Setting in den meisten psychedelischen Gemeinschaften bereits fest verankert sind und Strategien zur Schadensminimierung seit langem von vielen Organisationen6 wie Eclipse e.V. in Berlin oder Rave it Safe in der Schweiz propagiert werden, ist die Integration der psychedelischen Erfahrung erst in den letzten Jahren zu einem Schwerpunktthema innerhalb der psychedelischen Gemeinschaft geworden. Die weit verbreitete Verfügbarkeit und Nutzung von Psychoaktiva, aber auch von nicht-pharmakologischen Methoden führt zu mehreren Fragen:

Wie kann die Bedeutung Ihrer Erfahrungen herausgefunden werden?
Wie können nützliche Schlüsse aus Ihren Erfahrungen gezogen werden?
Wie kann mit Schwierigkeiten, Ängsten und einer möglicher Retraumatisierung umgegangen werden?
Generell: Wie können die in veränderten Bewusstseinszuständen gewonnenen Erkenntnisse integriert werden?
Und schließlich: Wenn Sie es schaffen, psychedelische Erfahrungen positiv in Ihr Leben zu integrieren, wie können Sie diese dauerhaft erhalten?
“Psychedelische Integration” kann verstanden werden als der Prozess der Synthese von Einsichten und Erfahrungen, die während veränderter Bewusstseinszustände gewonnen werden, mit dem bereits bestehenden mentalen Rahmen, einschließlich Weltanschauung, moralischen Annahmen und individuellen Mustern der (Re-)Aktion gegenüber der Welt um uns herum. Der Wechsel von der Fokussierung auf das Erleben einer Erfahrung zur Aufrechterhaltung und Einarbeitung ist etwas, das oft auf die Erfahrung folgt, aber selbst Einsichten, die als äußerst wertvoll angesehen wurden, können mit der Zeit verloren gehen oder zu keiner Verhaltensänderung führen. Sie verlieren ihre Spürbarkeit oder verblassen so weit, dass sie nicht mehr beliebig abrufbar sind – für viele ist dies der Fall, wenn das sogenannte Nachglühen7 verschwindet. Oder das Gegenteil: Herausfordernde biografische Themen oder Traumata, die als “abgearbeitet” galten, können später mit plötzlicher Dringlichkeit wieder auftauchen.

Während viele Menschen lernen, ihre inneren und äußeren Landschaften in und um erweiterte Bewusstseinszustände herum gut zu strukturieren und zu gestalten, wird das langfristige Bemühen um einen dauerhaften Nutzen oft vernachlässigt oder durch die Suche nach neuen, starken Erfahrungen ersetzt. Dies führt oft zum wiederholten Gebrauch von Psychedelika oder anderen Induktionsmethoden, wodurch sich das noch zu integrierende Material in einer Ecke des Bewusstseins stapelt oder unter den frischeren Eindrücken der jüngsten Erfahrungen zerquetscht wird.

Schwere Fälle von psychischer Verstimmung nach psychedelischen Erfahrungen sollten von erfahrenen Therapeuten behandelt werden. In einigen Ballungsräumen wie Berlin (St. Hedwig Krankenhaus, Charité Universitätsmedizin) oder New York (z.B. die private Psychotherapiepraxis von Ingmar Gorman) haben sich professionelle Sprechstunden oder ambulante Angebote in Kliniken etabliert. Die OVID Praxis bietet in Berlin sowohl psychedelische Integrationstherapie als auch augmentierte Psychotherapie an. Doch solche professionellen Angebote, die jenseits eines streng pathologischen oder suchtbezogenen Paradigmas arbeiten, sind rar. Man könnte auch sagen, dass es noch wenig Verständnis für außergewöhnliche Erfahrungen und die ambivalente Rolle, die sie im Leben der Menschen spielen, gibt.

BEYOND EXPERIENCE
Die meisten Menschen, die versuchen, ihre erweiterten Bewusstseinszustände besser zu integrieren,

brauchen keine Therapie, sondern Selbsterfahrungsgruppen mit Moderatoren, die integrative Bemühungen unterstützen. Die Teilnahme an diesen Gruppen kann als Versuch der Selbstheilung betrachtet werden, nachdem man durch störende Informationen herausgefordert wurde. Integration in einer strukturierten Weise zu ermöglichen, die mit professionellen Erkenntnissen und wissenschaftlich fundierten Theorien verknüpft ist, ist eine Herausforderung, die bereits von verschiedenen Gruppen angenommen wurde, angefangen von Integrationskreisen, die manchmal von der wachsenden Bewegung der psychedelischen Gesellschaften angeboten werden (z.B. Vienna Psychedelic Society), bis hin zu InnerSpace Integration in den USA. Diese Gruppen basieren hauptsächlich auf dem Austausch im Kreis und bieten eine Plattform für den kollegialen Austausch und die Unterstützung durch erfahrene Vermittler, die den Menschen helfen, ihre Erfahrungen in Worte zu fassen und von weiter zu integrieren.

Bei der MIND Foundation haben wir uns für einen anderen Ansatz entschieden. Eine Gruppe innerhalb der Organisation, die aus Ärzten, Psychotherapeuten, Forschern, Sozialarbeitern und anderen besteht, hat ein halbstandardisiertes Programm zur Integration entwickelt. Es ist als fokussierter Prozess innerhalb einer geschlossenen Gruppe über die Dauer von fünf aufeinanderfolgenden Tagen konzipiert und behandelt die psychedelische Erfahrung durch einen multidimensionalen Ansatz.

Viele Schichten dieser Erfahrungen sind nonverbal und multimodal: Sie beinhalten sensorische, imaginäre oder vor allem emotionale Aspekte. Wir beziehen all diese Dimensionen in unsere Workshop-Reihe ein, einschließlich grundlegender Formen von Körperarbeit und (Trance-)Tanzausdruck, Atemübungen, kreativer Kunst und Interventionen aus der Achtsamkeitspraxis. Zusätzlich zu diesen erfahrungsorientierten Methoden beziehen wir Psychoedukation und Schadensminimierung in unser Setup mit ein und versuchen, die Teilnehmer zu befähigen, sich selbst, ihre Motive, Fähigkeiten und Leistungen sowie die Rolle anderer bei zukünftigen psychedelischen Erfahrungen bewusster wahrzunehmen.

Diese intensiven 5-Tages-Kurse sind in einen geführten Gruppenprozess eingebettet und dienen so als sicherer Inkubator für die persönliche Entwicklung.  Das Moderatorenteam besteht aus Therapeuten, Coaches, Körpertherapeuten, Harm-Reduction-Praktikern und anderen, was uns die einzigartige Möglichkeit gibt, das Integrationshandbuch in eine offene und flexible Praxis zu übertragen, die ein maximales Erforschen ermöglicht und gleichzeitig ein möglichst förderliches Umfeld schafft.

Über einen Zeitraum von mehr als drei Jahren hat sich die Entwicklungsgruppe mit bis zu fünfzehn Mitwirkenden regelmäßig getroffen und in kleineren Arbeitsgruppen den “BEYOND EXPERIENCE“-Workshop erarbeitet. Die Kurse werden in englischer Sprache (manchmal auch auf Deutsch) abgehalten und finden in Berlin, Amsterdam, Mallorca, Cluj (Rumänien) und Vale de Moses (Portugal) mit mehreren Kursen pro Jahr statt. Wir freuen uns auf die Begegnung mit Teilnehmern ganz unterschiedlicher sozialer Herkunft und sind an Ihren Ideen und Beiträgen zur Weiterentwicklung des Programms interessiert.

## QUELLEN

1. Hermle, L., & Schuldt, F. (2016). MDMA. In M. von Heyden, H. Jungaberle, & T. Maji  (Hrsg.), Handbuch Psychoaktive Substanzen (p. 1–20). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-55214-4_25-1

2. von Heyden, M., & Jungaberle, H. (2017). Psychedelika. In Maximilian von Heyden, Henrik Jungaberle, & Tomislav Majic (Hrsg.), Handbuch Psychoaktive Substanzen (1st Aufl.). Berlin-Heidelberg-New York: Springer. https://content.e-bookshelf.de/media/reading/L-7688498-6b93f8cdba.pdf

3. Charles T. Tart. (1975). States of Consciousness. iUniverse. Abgerufen von https://www.goodreads.com/work/best_book/702103-states-of-consciousness

4. http://www.lucialightexperience.com

5. https://holotropic-association.eu/breathwork

6. Psychedelic Care Publications. (2015). The Manual of Psychedelic Support. A practical Guide to Etablishing and Facilitating Care Services at Music Festivals and Other Events (S. 342).

7. Maji , T., Schmidt, T. T., & Gallinat, J. (2015). Peak experiences and the afterglow phenomenon: when and how do therapeutic effects of hallucinogens depend on psychedelic experiences? J Psychopharmacol, 29(3), 241–253. https://doi.org/10.1177/0269881114568040

**Proposals for further exploration**

http://www.lucialightexperience.com

https://holotropic-association.eu/breathwork