

Engelbert J. Winkler

Dirk W. Proeckl

NEUROPSYCHOLYSE

Und ihre Integration in der Therapie

Neuropsycholyse ist ein natürlicher Prozess, der auf psychischer und neurologischer Ebene erfahrbar und beobachtbar ist und der nachhaltigen Selbsterforschung mithilfe veränderter Bewusstseinszustände dient. Nach mehr als neun Jahren neuropsycholytischer Arbeit in unterschiedlichen Kontexten unter Einsatz von Neurostimulation wird hiermit erstmals der Versuch einer nachvollziehbaren Gesamtdarstellung unternommen.

Hinweis:

Neuropsycholyse ist keine Therapie und kein Therapieersatz. Die Meditationslampe Lucia N°03 ist kein Therapeutikum. Deshalb ist die Anwendung der Neuropsycholyse mit und ohne optische Neurostimulation kein Ersatz für eine Therapie.

Danksagung

Bei den beiden Patentinhabern und Entwicklern der Meditationslampe Lucia N°03 bedankt sich die light attendance gmbh, Innsbruck, für die großzügige Überlassung des Konzeptes „Neuropsycholyse“.

Möge es dem interessierten Personenkreis und insbesondere den Light Attendants hilfreich in der Praxis sein. Möge es Nutzen für die Lichtreisenden bringen.

Ausgabe April 2020

Konzept & Text: Dr. Dirk w. Proeckl & Dr. Engelbert j. Winkler

Translation: Karambir Singh Khalsa, USA

Ein persönliches Vorwort

Nie hätte ich nach all den Jahren der Arbeit in dem rigiden System der öffentlichen Gesundheitsversorgung gedacht, dass mich gerade Engelberts Berichte über sein Nahtoderleben wieder in Kontakt mit den mir eigentlich vertrauteren Themen der Psychedelik, Meditation und Mystik bringen würden und mir dies auch einen noch grundlegenden Zugang zur Therapie eröffnen würde, als es mir viele der zwischenzeitlich kennengelernten Methoden boten.

In der gemeinsamen Arbeit mit dem Licht entwickelten wir – aus der praktischen Tätigkeit im therapeutischen Bereich kommend - einen Zugang zu anwendbaren Prinzipien, die der Wirksamkeit jedweder Therapie zugrunde liegen und daher mit verschiedensten Ansätzen kombinierbar sind, jedoch weit über eine „Therapie“ hinausgehen.

Dabei geht es zwar wohl um die Stimulation mit Licht, wesentlicher jedoch ist das Erkunden der hierdurch aufgehenden „inneren“ Welten durch den Forschergeist der einzelnen Lichtreisenden.

Die folgenden Zeilen sollen daher lediglich dabei unterstützen, eine Brücke zwischen der Welt der Wissenschaft und der unmittelbaren Erfahrung jedes(r) Einzelnen - als letztlich maßgebendem Kriterium – zu schlagen.

Dr. med. Dipl. Psych. Dirk W. Proeckl

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Die Grundlagen.....	4
Reine versus konzeptualisierte Erfahrung.....	4
Die Entwicklung der Neuropsycholyse: von der Simulation einer Nahtoderfahrung zum Frühstück in Basel.....	5
Psychoorganische Korrelate und Anwendungsperspektiven der Neuropsycholyse.....	7
Von der elementaren Hirnfunktion zur Gestaltung des Bewusstseins	10
Heliotropes Atmen: das jederzeit verfügbare Portal	11
Teil 2: Die Praxis	12
Der LUCIA-Fragebogen zur neuropsycholytischen Arbeit an konkreten Themen	12
Das Interview anhand des LUCIA-Fragebogens.....	14
Das Prinzip der Neuropsycholyse: die Checkliste.....	23
Teil 3: Neuropsycholyse als Beruf(ung).....	24
Ausbildung zur Neuropsycholytikerin / zum Neuropsycholytiker.....	24
Einige Anmerkungen zur neuropsycholytischen Begleitung in der Praxis	25

Teil 1: Die Grundlagen

Reine versus konzeptualisierte Erfahrung

Der Duden definiert „Erfahrung“ als „durch Anschauung, Wahrnehmung, Empfindung gewonnenes Wissen als Grundlage der Erkenntnis“. Auf eine ausgearbeitete Theorie zur Erklärung der Neuropsycholyse wird daher bewusst verzichtet: Jede Theorie stellt letztendlich ein Konzept dar, einen Rahmen innerhalb dessen Verständnis erlangt werden soll. Eine Theorie reduziert dadurch die Unvoreingenommenheit gegenüber der Erfahrung, lenkt sie in Bahnen und nimmt zu einem mehr oder minder großen Teil die Erfahrung vorweg. Im Fall der neuropsycholytischen Erfahrung wäre dies im Speziellen kontraproduktiv, da diese weder verstanden werden kann noch soll.

Denn das Wesen bzw. der Nutzen der Neuropsycholyse besteht gerade darin, zu erfassen, was geschieht, wenn sich alle (vorgefertigten) erlebens- und verhaltensbezogenen (Selbst-)Konzepte auflösen.

Da nun immer mehr qualitative und quantitative Arbeiten zur Verfügung stehen, die belegen, wie groß der Nutzen des Einsatzes von Psychedelika (DMT, LSD, Psilocybin ...) in Therapie und Selbsterfahrung tatsächlich ist, kommt es diesbezüglich zu einer kollektiven Einstellungsänderung, die selbst vor eingefleischten Skeptikern mit ihren sehr zu hinterfragenden Vorurteilen nicht mehr haltmacht.

David Schwartzman von der University of Sussex / GB bestätigt: Erlebenstiefe und Neurokonnektivität im Zusammenhang mit Psychedelika sind jener mit optischer Neurostimulation gleichwertig. Daraus folgt, dass alles über psycholytische Therapien (mit Psychedelika) publizierte bzw. Erkannte im Grunde auch für die Neuropsycholyse gültig ist.

Die zwei wesentlichen Unterschiede zwischen Psycholyse und Neuropsycholyse sind:

I. Die therapeutisch relevante Erweiterung des Bewusstseins wird in der Neuropsycholyse nicht durch eine Droge, sondern z.B. durch optische Neurostimulation herbeigeführt.

II. Dadurch lässt sich der veränderte Bewusstseinszustand jederzeit direkt beeinflussen (individuell abstimmen, verändern) bzw. unterbrechen, was eine unmittelbare (und therapeutisch höchst relevante) Interaktion mit den Klientinnen und Klienten während der ganzen Erfahrung ebenso ermöglicht wie die bewusste Gestaltung des zeitlichen Verlaufs der Erfahrung.

Die Entwicklung der Neuropsycholyse: von der Simulation einer Nahtoderfahrung zum Frühstück in Basel

Die Erforschung der Neuropsycholyse ist unmittelbar mit der Entwicklung der Meditationslampe Lucia N°03 verbunden bzw. aus dieser hervorgegangen.

Lucia N°03 wurde entwickelt, um eine Nahtoderfahrung zu simulieren. Solches zu versuchen war nur folgerichtig, weil der natürliche Effekt tiefer Nahtoderfahrungen, der von einer spontanen Heilung körperlicher oder psychischer Erkrankungen (in jedem Krankheitsstadium) bis zur völligen Einstellungsänderung im Sinne eines vollkommenen Wandels der Gesamtpersönlichkeit eines(r) Betroffenen reichen kann, vielfach belegt und wissenschaftlich untermauert ist (Kenneth Ring: Life at Death, 1982). Dass diese Effekte aber nie voraussagbar sind, weil sie direkt mit den jeweiligen Inhalten einer persönlichen Nahtoderfahrung verbunden sind bzw. sich daraus ergeben, ist längst ebenso bekannt.

Alle Versuche, sich über die vorgegebene Frequenzen, durch die Wahl des richtigen Psychedelikums bzw. durch dessen optimale Dosierung oder durch die Aneignung einer besonders wirkmächtigen Psycho-Technik doch noch direkten Zugang zu dieser menschlichen *Fähigkeit, sich zu jedem Zeitpunkt von jeder Krankheit zu befreien*, zu verschaffen, enden nach wie vor im Nichts und es gibt keine Hinweise, dass sich daran jemals etwas ändern wird.

Die alten Griechen gingen im Rahmen antiker Mysterienkulte davon aus, dass es sich dabei um eine zutiefst religiöse und mystische Erfahrung handelt, die ihre Wirkung jeweils entsprechend dem Individuum, das sich ihr unterzieht, entfaltet und grundsätzlich als Geschenk im Sinne einer Beigabe zum Eigentlichen, nämlich der Erfahrung selbst, zu werten ist.

Unsere bisherige Arbeit mit Lucia N°03 rechtfertigt diese Sichtweise insofern, als auch wir es regelmäßig mit Auswirkungen auf körperliche und psychische Erkrankungen zu tun bekommen, die aus schulmedizinischer Sicht geradezu ans Wunderbare grenzen – allerdings ohne den geringsten Anhaltspunkt auf Wiederholbarkeit. Der einzige Faktor, der dafür von entscheidender Bedeutung zu sein scheint, ist die Tiefe bzw. die Qualität der Erfahrung selbst bzw. das Erkennen und Nutzen der damit direkt verbundenen Möglichkeiten (genau wie bei der Nahtoderfahrung).

Vor diesem Hintergrund verstand es sich von selbst, dass wir uns von Anfang an nicht für die Wirkung bestimmter Frequenzen, sondern vielmehr für die Herbeiführung relevanter Bewusstseinszustände interessierten. So nutzten wir die diesbezüglichen Möglichkeiten unserer Meditationslampe Lucia N°03, indem wir mit unseren Klient(innen)en bzw. den Psychonaut(innen)en direkt interagierten, um es ihnen zu ermöglichen, ihre Erfahrung intuitiv zu steuern bzw. zu vertiefen.

So gelang es uns schließlich, ein Stimulationsmuster herauszufiltern, welches im Zusammenhang mit der Abfolge bestimmter Frequenzen, der Dauer der in diesen Frequenzen dargebotenen Lichtimpulse sowie durch stete Veränderung des Konstantlicht-Hintergrundes der großen Mehrzahl der Bewusstseinsreisenden zu einer besonders eindrücklichen Erfahrung verhilft.

Wie bei der „klassischen psycholytischen Therapie“ induzieren wir bei unseren Klientinnen und Klienten einen tiefen psychedelischen Bewusstseinszustand, begleiten sie durch diese Erfahrung und sind ihnen anschließend bei der Integration des Erlebten behilflich. Der wesentliche Unterschied besteht darin, dass wir mit den neuropsycholytisch Reisenden – anders als beim Einsatz von Drogen – während ihrer Erfahrung, die wir gleichsam unmittelbar steuern können, im relevanten Dialog verbleiben und diesen auch (zum Beispiel durch Unterbrechung der Erfahrung) individuell adaptieren können.

Als wir im Frühsommer 2018 im Rahmen des Science & Fiction Festivals Basel unsere Arbeit gemeinsam mit anderen, psycholytisch orientierten Therapeutinnen und Therapeuten einer breiten Öffentlichkeit präsentieren sollten, wurde uns erstmals bewusst, wie hilfreich es wäre, dafür auch einen geeigneten Begriff, eine unverwechselbare Bezeichnung präsentieren zu können. Und gerade weil wir uns bereits am Abend davor vergeblich darum bemüht hatten, einen tauglichen Begriff zu finden, war es eine umso größere Erleichterung, als wir beim Frühstück in unserem Hotel, unmittelbar vor dem Aufbruch zum Festival wie von selbst auf *Neuropsycholyse* kamen.

Beim Frühstück in Basel wurde uns also klar, dass es das war, was wir schon die längste Zeit über taten und wofür Neuropsycholyse der Name ist:

Die Herbeiführung und direkte Beeinflussung einer therapeutisch relevanten Bewusstseinsveränderung, die Öffnung eines jeweils individuellen Portals.

Psychoorganische Korrelate und Anwendungsperspektiven der Neuropsycholyse

Die ersten Jahre unserer Arbeit mit der Lampe Lucia N°03 bestanden darin, die Effekte der optischen Neurostimulation sowohl selbst sowie im Umkreis unserer Familien und Freunde bzw. Freundinnen sowie Interessierter in Reinform, d.h. ohne weitere Einflussnahme, zu erleben und in der Auswirkung zu beobachten.

Zu dieser Zeit ließen sich bereits einige Effekte des Lichts vor dem Hintergrund von bereits Bekanntem erklären bzw. verstehen.

So lässt sich sagen, dass es zur biologischen Grundausstattung des Homo sapiens auch gehört, dass wir uns auf neue Situationen einstellen und auf diese adäquat reagieren können.

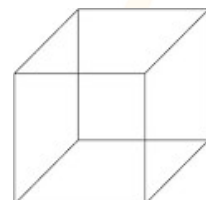
Diese Flexibilität und Veränderungsmöglichkeit liegen nicht nur unserem alltäglichen Leben zugrunde, sondern auch jedwedem therapeutischen Prozess. Somit ist die Neuropsycholyse selbst keine Therapie, von der zum Beispiel gefordert werden müsste, dass eine bestimmte Erkrankung mit einer bestimmten - von einem Fachmann ausgewählten - Frequenz behandelt wird. Doch ist die Neuropsycholyse in diesem Zusammenhang eher als natürlichen Veränderungsprozessen zugrundeliegender Faktor zu sehen, der z.B. zusätzlich zu Therapien nutzbringend eingesetzt werden kann.

Auf neurophysiologischer Grundlage finden während der Lichterfahrung komplexe Verarbeitungsmechanismen statt. Diese führen unter anderem dazu, dass in stetem Wechsel Farben und Formen wahrgenommen werden. Darüberhinausgehend zeigen sich aber auch Adaptationsprozesse, die vornehmlich in tieferen Hirnregionen stattfinden und vornehmlich über Rhythmen bzw. Impulse im Nervensystem und ihre Interaktion mit den aufgenommenen Rhythmen der Umwelt im Sinne von Interferenzen ablaufen.

Auf Wahrnehmungsebene werden laufend, d. h. ununterbrochen, auch und vor allem im Alltag, Wahrnehmungsgestalten (in einfachster Form geometrische Figuren, aber auch z.B. Szenerien) umgewandelt. Dies geschieht nicht nur internen, eigenen Rhythmen folgend, sondern auch in der Auseinandersetzung mit der Informationsaufnahme aus der Umwelt (näheres hierzu siehe Lehrbücher der Gestaltpsychologie, zum Beispiel bei W. Metzger). Die Entstehung eines neuen Musters läuft (nahezu) zeitgleich mit dem Auflösen des alten Musters einher. Wie man bei längerer Betrachtung des sogenannten Necker-Würfels erkennen kann, laufen in uns dauernd solche Veränderungen ab, zum Teil eigenen, inneren Rhythmen folgend. Und wesentlich ist: diese Sichtweisen sind mit einander unvereinbar, wechseln einander ab.

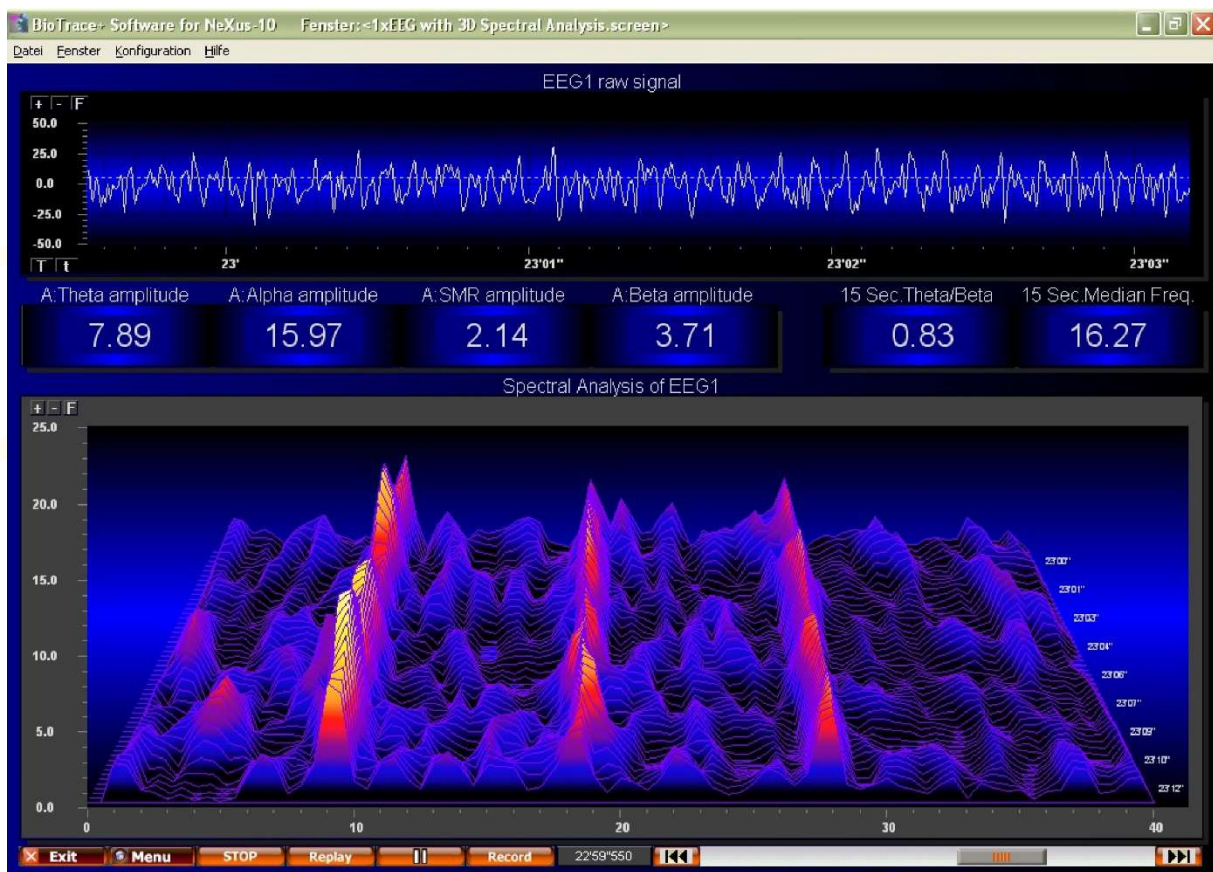
Neckerwürfel: Welche Seite ist die vordere?

Bei längerem Betrachten bemerkt man, dass die Perspektive in bestimmten Zeitabständen automatisch wechselt.



Eine wesentliche Rolle spielt bei der Verarbeitung von Rhythmen (und damit auch des internen Gestalt- oder Perspektivenwechsels) ein besonderer funktionaler Nervenzellverband. In diesen ist auch die Zirbeldrüse integriert. Das erlaubt zum Beispiel die Anpassung des chronobiologischen Tag/Nacht-Rhythmus an den planetarischen 24-Stunden-Rhythmus; vermittelt durch den Überträgerstoff Melatonin. Interessanterweise sind in der natürlichen Ausstattung des Nervensystems auch weitere Überträgerstoffe enthalten, die psychedelische Effekte haben, wie zum Beispiel das DMT (Dimethyltryptamin), das zum Beispiel auch in der Zirbeldrüse zu finden ist. Dies bietet auch auf organischer Grundlage eine Erklärung für die transzendierende Wirkung von Lichtimpulsen.

Und betrachtet man die Rhythmen im Gehirn unter Einwirkung des Lichtes der Meditationslampe Lucia N°03 genauer, so begegnet man einem weiteren Phänomen: Der Harmonisierung von Frequenzen, den sogenannten „Harmonischen“. Diese lassen sich auch während tiefster Meditationszustände aufzeichnen, wie wir erstmalig auf der Breaking Convention 2011 erfuhren, als wir erstmalig unsere Daten vorlegten. Entsprechend hierzu wird von Lichtreisenden eine zunehmende Ausgeglichenheit nach einer Sitzung berichtet.



Erste Darstellung der Harmonischen im EEG während einer Sitzung mit Lucia N°03 (zugrundeliegend eine Fast Fourier Transformation des Roh-EEGs)

Nach heutiger Sichtweise lässt sich die Funktion unseres Gehirns also durch funktionale Netzwerke darstellen, die von verschiedenen Neuronenverbänden im Gehirn gebildet werden (siehe G.M. Edelman und G. Tononi; sowie im Zusammenhang mit der Lichterfahrung von Stroboskoplicht: laufende Studien von Dr. D. Schwartzman). Erleubar wird diese Funktion des Gehirns in der Bildung komplexer Wahrnehmungsgestalten.

Diese Netzwerke bilden mehr oder weniger stabile Funktionssysteme, die Grundmustern unserer Wahrnehmung und unseres Verhaltens entsprechen und ein harmonisches Auf und Ab ihrer Aktivität aufweisen sollten.

Somit spielt nicht nur ihre Aktivierung eine wichtige Rolle, sondern gerade im engen Zusammenhang mit der kreativen Lösung von Problemen wie z.B. dem „Aha“- oder „Heureka“-Erlebnis steht das zeitweise Herunterregulieren der Aktivität bestimmter Neuronenverbände bzw. Hirnregionen (siehe auch Mark Jung-Beeman et al.).

Sowohl unter dem Einfluss von Psychedelika als auch während der Lichtstimulation wird die Aktivität mancher solcher Systeme heruntergefahren. Sie werden einer Veränderung zugänglicher gemacht, um anschließend wieder gestärkt und um neue Informationen und Verbindungen bereichert aktiver werden zu können. Dies geschieht auch den eigenständigen inneren Rhythmen folgend, welche unserem Alltagsbewusstsein seine Flexibilität verleihen: Nämlich, die Fähigkeit von vorgefassten Sichtweisen und erwarteten Lösungswegen abzulassen und andere zuzulassen. Und dies kann ebenso durch die Nutzung der Neuropsycholyse trainiert werden (sozusagen Brain Entrainment mit dem eigenen Bewusstsein).

Von der elementaren Hirnfunktion zur Gestaltung des Bewusstseins

Inzwischen gibt es genügend Belege dafür, dass nicht nur unser Gehirn unser Bewusstsein prägt, sondern wir über unser Bewusstsein auf elementare Hirnfunktionen zugreifen können. Damit können wir nicht nur automatisierte Abläufe unseres Denkens, Fühlens und Handelns, sondern auch körperliche Vorgänge positiv beeinflussen und therapeutisch nutzen (siehe auch N. Doidge, J. Dispenza).

Die Neuropsycholyse erlaubt darüberhinausgehend die Auflösung unangemessener Bewusstseinsinhalte, um über das Erleben veränderter Bewusstseinszustände in ein neueres, angemesseneres und leistungsfähigeres Alltagsbewusstsein zurückzukehren.

Neben der Tatsache, dass sowohl auf organischer Grundlage wie auch auf Erlebnisebene im Zustand der Neuropsycholyse Kriterien alternativer Bewusstseinszustände erfüllt sind (wie sie von verschiedenen Autoren zusammengefasst wurden), ist besonders das Kriterium der „Visionären Umgestaltung“ (siehe. A. Dittrich) von Bedeutung. Die Visionäre Umgestaltung unserer Welt erlaubt es, dem grundsätzlich wert- und zielfreien Erleben eine gerichtete Note zu geben, die eben therapeutisch bedeutsam ist: Das vorbestehende funktionale Netzwerk durch ein neu strukturiertes zu ersetzen.

Da eine Umgestaltung in kleinen Schritten alltagstauglicher und teils sogar effizienter ist, lässt sich gerade bei der Neuropsycholyse und ihrer Einbettung in den Alltag ein einfaches Schema beschreiben, das jederzeit individualisierbar ist. Ein vergleichbares Vorgehen zeigt sich in der neueren Entwicklung des Microdosings von Psychedelika (siehe auch J. Fadiman).

Das Erleben ist beeinflussbar durch das Konzept von Dosis, Set und Setting. Die Anzahl der einzelnen Sitzungen lässt sich sehr leicht entsprechend den Angaben des Klienten / der Klientin steuern und damit auf ein individuelles Optimum einstellen:

Zusätzlich vermitteln wir eine spezielle Atemtechnik, das „Heliotrope Atmen“, die einerseits die neuropsycholytischen Effekte über Freisetzung körpereigenen DMTs intensivieren kann und andererseits unabhängig von einer externen Stimulation anwendbar ist. Heliotropes Atmen ist leicht mit der Hypnagogen Lichterfahrung kombinierbar und wird im folgenden Kapitel näher erläutert.

Heliotropes Atmen: das jederzeit verfügbare Portal

Als LSD aufgrund seiner Illegalisierung nicht mehr verfügbar war, entwickelte Stan Grof, einer der Gründungsväter der modernen Psycholyse (LSD-Psychotherapie, Topographie des Unbewussten) zur Induktion eines veränderten Bewusstseinszustandes die Technik des holotropen Atmens (intensiviertes Atmen ohne Pause zwischen Ein- und Ausatmen).

Dass eine Veränderung des Atmens zu einer unmittelbaren Veränderung des Bewusstseins führt, ist freilich schon lange bekannt. Die entsprechenden Techniken sind vielfältig. Im Rahmen unserer Arbeit erkannten wir rasch, dass sich durch Licht bzw. Atemanhaltungen (unterschiedlich nach Ein- und Ausatmen) die psychedelische Wirkung des holotropen Atmens erheblich verstärken lässt.

So kam es zur Entwicklung des *heliotropen* Atmens, das intensiveres, auf eine sehr helle Konstantlichtquelle (idealerweise die Sonne) ausgerichtetes Atmen (bei geschlossenen Augen!) in Kombination mit Atemanhaltungen nutzt, um den Klientinnen und Klienten eine Bewusstseinsveränderung (im Sinne eines Portals ins eigene Unbewusste) jederzeit zugänglich zu machen.

Schließlich ermöglichen sich Klientinnen und Klienten auf diese Weise ihre eigene Atemtherapie, um den neuropsycholytischen Prozess entsprechend ihren Bedürfnissen in ihren Alltag zu integrieren und beliebig fortzusetzen.

Weil das Wesen der Neuropsycholyse im Erleben der psychedelischen Erfahrung bzw. in der individuellen Erforschung der damit verbundenen Folgen für Selbst- und Weltbild und dadurch für Erleben und Verhalten besteht, wird allen an Neuropsycholyse Interessierten die Technik des heliotropen Atmens nahegebracht (und gemeinsam mit ihnen eingeübt).

Teil 2: Die Praxis

Der LUCIA-Fragebogen zur neuropsycholytischen Arbeit an konkreten Themen

Da sich nicht das gesamte Klientel auf das freie Spiel der Erfahrung einlassen will, sondern manche vorrangig an der Bearbeitung bestimmter Themen (wie der Lösung konkreter Probleme bzw. Entwicklungsaufgaben) interessiert sind, wurde der LUCIA-Fragebogen entwickelt, dessen Bearbeitung sehr gut geeignet ist, die neuropsycholytische Erfahrung zu fokussieren und entsprechende Lösungsprozesse anzustoßen, deren Konsequenzen sich gleichsam von selbst in Erleben und Verhalten etablieren.

Dies entspricht ganz dem Phänomen der Kreativität, die sich eigengesetzlich etabliert und vom Alltagsbewusstsein nicht verwaltet, wohl aber begünstigt werden kann.

Einen Menschen, der eine schwierige Entscheidung zu treffen hat, etwas verändern will und nach Heilung oder Selbsterkenntnis sucht, kann man dabei am besten unterstützen, indem man ihm einen Zugang zu den Tiefen des eigenen Unbewussten öffnet. Das war schon das Wirkprinzip des antiken Tempelschlafs.

Gerade die Erkenntnisse der modernen interdisziplinären Bewusstseinsforschung liefern mehr und mehr Belege für Sinnhaftigkeit und Wirksamkeit solcher Traditionen und werfen ein ganz neues Licht auf die „psychonautischen“ Vorfahren zeitgenössischer Therapeut(inn)en.

Das Ausmaß des therapeutischen Wirkspektrums der psychedelischen Erfahrung hängt dabei von ihrer Intensität ab: Das Wesen einer solchen Erfahrung erfüllt sich vollständig, wenn ein transzendenter Bewusstseinszustand erreicht wird, der nicht mehr der Grammatik der Sprache und damit unserem bewussten Denken zugänglich und mithin im Sinne des Wortes unfassbar ist.

Der Versuch, die psychedelische Erfahrung zu konzeptualisieren und im Sinne des bereits Bekannten zu interpretieren, beeinträchtigt den therapeutischen Effekt erheblich. Andererseits hat sich herausgestellt, dass (ganz im Sinne taoistischer Tradition) dem genauen Betrachten eines therapeutisch relevanten körperlichen oder psychischen Problemkomplexes höchste Bedeutung zukommt. Lässt man die Angelegenheit in der Folge auf sich beruhen, setzt man gerade dadurch unbewusste (Heilungs-)Prozesse in Gang. Das Gehirn liebt es eben, Dinge zu vervollständigen.

Durch Miteinbeziehung des LUCIA-Fragebogens ist es gelungen, ein Vorgehen zu definieren, das es Menschen (wie einst im Rahmen antiker Mysterienkulte) erlaubt, eine außergewöhnliche Erfahrung zu machen, um in der Entfaltung ihrer Wirkung nicht nur Heilung, Linderung oder die Lösung aktueller Probleme zu finden, sondern darüber hinaus einen präventiven Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität zu leisten:

- Vor Beginn der eigentlichen Behandlung ist die Klientin bzw. der Klient in einem Vorgespräch darauf aufmerksam zu machen, sich den Tag der eigentlichen psychedelischen Erfahrung am besten angenehm, entspannend und außerhalb der täglichen Routinen zu gestalten (dazu kann ihm freilich entsprechende Hilfestellung angeboten werden).
- Als Nächstes wird mit den Klient(inn)en die Art und Weise der Induktion einer psychedelischen Erfahrung festgelegt und eingeübt.
- *Was schön ist, ist auch gefährlich*, meinte der mit psychedelischen Bewusstseinszuständen bestens vertraute Novalis. Das trifft auf die psychedelische Erfahrung unabhängig von der Art ihrer Herbeiführung zu. Die Neurostimulation mittels Trommeln (akustisch), Berührung oder Tanz (taktil, körperlich) oder Frequenzkombinationen (optisch) oder Atemtechniken beinhaltet gerade auch aufgrund ihrer hohen und unmittelbaren Wirksamkeit eigene Risiken, die vor jedem Einsatz zu besprechen sind. Dies ist mit Unterschrift zu bestätigen.
- Am Behandlungstag ist den Klient(inn)en zuerst das Vorgehen zu erklären, um in der Folge gemeinsam mit ihnen (optional) den LUCIA-Fragebogen (im Sinne eines Interviewleitfadens) durchzugehen. Klient(inn)en sollen dazu ermutigt werden, allen möglichen aufkeimenden Assoziationszusammenhängen zu folgen. Der zeitliche Rahmen ist flexibel zu gestalten und den ausgelösten Reflexionsprozessen entsprechend anzupassen (dies kann durchaus in mehreren, idealerweise 7- bis 14-tägigen Folgeterminen geschehen). In der Folge sollte der Therapeut das abgeschlossene Interview für die Klient(inn)en in einigen wenigen Sätzen zusammenfassen.
- Dann kommt es zur individuell angepassten Induktion eines psychedelisch erweiterten Bewusstseinszustandes. Dies sollte auf Wunsch von einem den Klient(inn)en entsprechenden Sound (Musik, Naturgeräusche etc.) begleitet werden.
- Danach sollte den Klient(inn)en ausreichend Zeit geboten werden, „wieder zurückzukommen“, um sie dann mit der Aufforderung, möglichst nicht allzu viel darüber nachzudenken (und am besten für den Rest des Tages mit niemandem darüber zu sprechen) wieder zu entlassen.
- Je weniger man sich nach einer psychedelischen Erfahrung daran versucht, diese mit seinem Verstand zu analysieren, und je mehr man sich möglicherweise etwas aus seinem normalen Alltagszusammenhang zurückzieht, desto eindeutiger können sich die weitreichenden therapeutischen Effekte einstellen.
- Es empfiehlt sich, den Klient(inn)en innerhalb von ein bis zwei Wochen die Möglichkeit zu bieten, ihre Erlebnisse gemeinsam mit der Therapeutin zu reflektieren.
- Auch sollte in Betracht gezogen werden, durch Vermittlung spezieller Techniken (Meditation, Selbsthypnose, holotropes Atmen, ins Feuer schauen, heliotropes Atmen ...) die Möglichkeit anzubieten, den psychedelischen Bewusstseinszustand immer wieder selbst aufsuchen zu können, um auf diese Weise „im Prozess zu bleiben“.

Das Interview anhand des LUCIA-Fragebogens

Obwohl der LUCIA-Fragebogen aus zwanzig klar formulierten Fragen besteht, sollten die Fragen dem Interviewpartner nicht einfach vorgelesen werden. Vielmehr sollte jede einzelne Frage als Impuls für eine gemeinsame Reflexion dienen.

So sind die Interviewten eingangs darauf aufmerksam zu machen, dass es im folgenden Interview ausschließlich darum geht, ihre subjektiven Sichtweisen zu den zur Diskussion stehenden Fragen möglichst genau kennenzulernen, unabhängig davon, was andere davon halten mögen und ohne jeden Anspruch auf Objektivität. Es mag erforderlich sein, die einzelnen Fragen in die Alltagssprache des jeweiligen Systemträgers zu „übersetzen“ bzw. sollte die Gesprächsführung dem intellektuellen Niveau und der weltanschaulichen Verortung angepasst sein.

Ebenso sollte die Verschriftlichung (entweder im Zuge des Interviews oder im Nachhinein als Transkription einer Aufnahme) nicht nur die Inhalte, sondern auch die Art ihrer Präsentation nachvollziehbar werden lassen.

1. Frage: Was wollen sie erreichen bzw. woran wollen wir arbeiten (konkrete Arbeitsziele)?

Mit der ersten Frage des LUCIA-Fragebogens soll das Ziel, das es zu erreichen gilt, die Veränderung, die herbeigeführt werden soll, möglichst genau festgelegt werden. Wichtig ist, negative Zielformulierungen zu vermeiden. Nicht, was der betreffende Systemträger nicht mehr will, sondern was er stattdessen erreichen möchte, ist hier von Interesse.

Ebenso ist darauf zu achten, dass die Interviewten tatsächlich ihre persönlichen Zielvorstellungen benennen und nicht wiederholen, was ihnen andere vorgegeben haben, was sie meinen, dass man von ihnen hören will, was sie für die passendste Antwort oder eine ungefährliche angepasste Antwort halten. Es geht darum, sie zu ermutigen, das auszudrücken, was für sie das akzeptabelste Arbeitsergebnis wäre. Es mag dabei hilfreich sein, sich Formulierungen zu bedienen wie: *„Wenn das Vorgehen abgeschlossen ist, was müsste dann sein, dass Sie wirklich froh sind, daran teilgenommen zu haben?“* *„Mit welchem Ergebnis wären Sie persönlich am meisten zufrieden?“* Anstatt sich mit einer raschen Antwort zufriedenzugeben, macht es durchaus Sinn, sich bei den Fragen auf einen gemeinsamen Reflexionsprozess einzulassen, Antworten zu hinterfragen, zu differenzieren, Formulierungen anzuregen, um dadurch eine innere Suche zu initiieren.

2. Frage: Wann und wo haben Sie dieses Ziel in der Vergangenheit schon einmal erreicht bzw. unter welchen Umständen waren Sie ihm bisher am nächsten?

Da man sich selten etwas vollkommen Unbekanntes wünscht, ist davon auszugehen, dass jemand sein Ziel bereits kennt, weil er es schon einmal erlebt hat oder ihm schon einmal direkt oder indirekt nahegekommen ist. Situationen, Lebensumstände bzw. Lebensabschnitte, Rahmenbedingungen oder Voraussetzungen in Erfahrung zu bringen, die bei den Interviewten schon einmal mit aktuellen Zielvorstellungen assoziiert waren, sind von großer Bedeutung, weil sie einerseits die Möglichkeit der Zielerreichung unterstreichen (was schon einmal stattgefunden hat, kann auch eher wieder eintreten) und andererseits auf die Fähigkeit des Systemträgers verweisen (was mir schon einmal gelungen ist, sollte mir auch noch einmal gelingen). Im Rahmen einer Hypnotherapie ist es die Frage nach den Ausnahmen, der im therapeutischen Vorgehen höchste Bedeutung zukommt. Oft ist man nämlich von einem Problem bzw. den damit verbundenen Einschränkungen oder den daraus resultierenden Leiden so stark in Anspruch genommen, dass man ganz übersieht bzw. vergisst, dass es auch problemfreie Abschnitte gibt bzw. gegeben hat.

3. Frage: Welche Personen (Systemträger) spielen in der aktuellen Situation eine Rolle und wie erleben Sie diese (kooperativ, hinderlich, förderlich, ...)?

Mit dieser Frage sollen die anderen Systemträger identifiziert und ihr Einfluss abschätzbar werden. Auf diese Weise entscheidet sich, wer in die Erhebung miteinzubeziehen ist und auf wen man eher verzichten kann. Je größer der Einfluss der Benannten erlebt und umso hilfreicher (im Sinne der Zielerreichung) sie beschrieben werden, desto höher ist ihr Stellenwert als nutzbare Systemträger. Auf diese Weise bestimmt das zu erhebende bzw. abzuklärende System selbst seine wesentlichen Komponenten.

4. Frage: Was verhindert aktuell die gewünschte Entwicklung?

Warum ist das Ziel nicht längst erreicht? Wer oder was ist bzw. arbeitet dagegen? Zentral ist auch hier wiederum der Bezug zum Hier und Jetzt. Nicht, was in der Vergangenheit die Zielerreichung verhindert hat, sondern was sie jetzt unter den jeweils vorhandenen Umständen behindert, ist Gegenstand der Frage (es kommt nämlich gar nicht so selten vor, dass jemand sich so sehr an einen Widerstand gegen seine Absichten gewöhnt hat, dass er diesbezügliche Änderungen ganz übersieht).

Ein weiterer Fokus ist auf abweichende Betrachtungsweisen anderer Systemträger zu lenken, deren Verhalten unter Umständen als destruktiv erlebt wird. Was steht nach Meinung der Befragten hinter den von ihnen benannten Be- oder Verhinderungen?

5. Frage: Seit wann (durch wen oder was ausgelöst) gibt es Ihre Veränderungsabsicht?

Was war ausschlaggebend, dass sich die Betroffenen einer Veränderungsabsicht bewusst wurden? Welche Faktoren, Erfahrungen oder Ereignisse haben dazu beigetragen, dass die Interviewten zur Überzeugung gelangten, dass sich etwas Entscheidendes zu ändern hätte und warum? Handelt es sich überhaupt um eine oder mehrere zeitlich einordenbare Ursache(n), oder war es eher ein schleichender Prozess, der zum Entstehen einer Veränderungsmotivation geführt hat?

6. Frage: Was waren Ihre bisherigen Versuche der Veränderung und Einflussnahme und was haben Sie gebracht?

Da man Misserfolge gern verdrängt, sind sich viele Systemträger gar nicht bewusst, was sie schon alles versucht haben, um Veränderung herbeizuführen. Da es bei Selbstbeeinflussungsversuchen zumeist um eine grundlegende, dauerhafte Änderung geht, übersieht man gern erreichte Teilerfolge ebenso wie nur kurzfristig erzielte Unterschiede. Gerade die sind aber von besonderer Bedeutung. Bei dieser Frage lohnt es sich jedenfalls zu verweilen, um mit dem Systemträger in einen vertiefenden Reflexionsprozess einzusteigen. Allgemeine Antworten sind möglichst genau zu hinterfragen. Was ist konkret gemeint, wenn z. B. behauptet wird, es bereits im Guten wie im Bösen versucht zu haben? Oft benötigt jemand ein wenig emotionale Unterstützung, wenn es darum geht, von gescheiterten Versuchen zu erzählen, auf die er oder sie alles andere als stolz ist.

7. Frage: Welche Versuche anderer haben Sie wahrgenommen und mit welchem Ergebnis?

Auch bei dieser Frage geht es darum, möglichst umfassend sämtliche Versuche der Einflussnahme, diesmal aber von allen anderen, die es auf welche Weise und mit welchem Erfolg bzw. Misserfolg auch immer versucht haben, zu erfassen und möglichst genau zu beschreiben. Aus welchen Gründen hat wer was versucht und wie wurde von wem wie darauf reagiert? Wie hat das schließlich auf die Person zurückgewirkt, die den Änderungs- bzw. Beeinflussungsversuch unternommen hat? Welche Unterstützung oder Behinderung erfahren die Versuche anderer Systemträger, durch wen und warum?

8. Frage: Was wurde noch nicht versucht?

Gibt es Änderungsversuche, die man – aus welchen Gründen? – noch nicht unternommen hat? Ein Mittel, das zu nutzen man bislang zu vermeiden suchte? Etwas, das man am liebsten tun würde, wenn man dürfte bzw. könnte?

Diese Frage soll einladen, zu fantasieren, weshalb es nicht nur um realistische Antwortmöglichkeiten geht.

Was hier interessiert ist die Haltung, die Einstellung eines Systemträgers, die sich in einem imaginären Szenario (wenn man auf nichts und niemand anders hätte Rücksicht nehmen müssen?) leichter zum Ausdruck bringen lässt. Wie weit wäre jemand zu gehen bereit?

9. Frage: Welche positiven Aspekte oder Effekte sind Ihnen im Zusammenhang mit der aktuellen Situation direkt oder indirekt aufgefallen?

Oft imponiert der negative Aspekt eines Sachverhaltes so sehr, dass man ganz übersieht, welche damit verbundenen Konsequenzen direkt oder indirekt auch durchaus positiv zu bewerten sind – wenigstens für manche Systemträger.

Hinter dieser Frage steckt die Erkenntnis, dass nichts ohne guten Grund stattfindet bzw. die lapidare Feststellung, dass es keinen Nachteil ohne Vorteil und keinen Vorteil ohne Nachteil gibt. Diese Frage soll zu einem Reflexionsprozess ermutigen, der hinter den gewohnten Alltagsbewertungen nach Gründen fahndet, die dafür verantwortlich sind, dass vordergründig negative Erlebens- und Verhaltensweisen dennoch aufrechterhalten werden. Es ist immer wieder faszinierend, die Überraschung von Interviewten mitzerleben, wenn sie sich auf eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Bedeutungen einlassen, die ein und demselben Sachverhalt von unterschiedlichen Standpunkten aus zugeordnet werden können.

Die Erkenntnis, dass einem Problem bzw. der scheinbar aussichtslosen Beschäftigung damit ein gewisser Nutzen innewohnen kann, indem man sich dadurch zum Beispiel die Konfrontation mit einem anderen, noch viel größeren erspart oder zumindest davon abgelenkt wird, mag für manche, die vereinfachendes Schwarz-Weiß-Denken gewohnt sind, beunruhigend sein.

Die Fähigkeit, sich beunruhigen zu lassen, stellt indes selbst eine entscheidende Ressource dar, die im Rahmen des LUCIA-Vorgehens zu aktivieren ist, wenn es darum geht, den Horizont vorstellbarer Lösungswege zu erweitern und Veränderungsmotivation zu verstärken.

10. Frage: Was verstärkt Ihre Veränderungsabsicht besonders?

Aus welchem Grund ist es für einen bestimmten Systemträger so wichtig, die von ihm benannte Zielvorgabe zu erreichen? Was verspricht er sich davon? Wirkt seine Antwort authentisch oder beruft er sich dabei eher auf allgemeine Betrachtungsweisen bzw. auf ein unpersönliches Regelverständnis? Es geht hier vorrangig darum, die Stärke bzw. die soziale Dimension der Veränderungsmotivation des Systemträgers besser einschätzen zu können. Geht es ihm mehr darum, einen Vorteil für sich oder einen für andere zu generieren?

11. Frage: Wie könnte man (könnten Sie) welche aktuellen Einflüsse nutzen?

Sieht ein Systemträger irgendwelche Umstände, Ereignisse, Vorfälle, Impulse oder Tendenzen, die es im Sinne einer Zielerreichung zu nutzen gilt oder die dafür zu adaptieren wären? Diese Frage ist möglichst allgemein zu halten. Man schreitet gleichsam gemeinsam einen erweiterten Problem- bzw. Veränderungszusammenhang nochmals ab, um gegebenenfalls auf bisher Übersehenes oder Vernachlässigtes zu stoßen. Wurde bei einem der anderen Systemträger in letzter Zeit etwas beobachtet, das noch irgendwie von Bedeutung sein könnte, oder zeichnet sich etwas ab, das dabei ist, Bedeutung zu gewinnen?

12. Frage: Welche Zuständigkeit bzw. Verantwortung haben Sie hinsichtlich der angestrebten Veränderung?

War die vorige Frage noch überwiegend funktional orientiert, gerät ab jetzt mehr und mehr der personale Aspekt in den Vordergrund. Indem es in der zweiten Hälfte des LUCIA-Fragebogens zu einer zunehmenden Personalisierung der Fragerichtung kommt, geht es fortan immer weniger um reine Informationsaufnahme bzw. -sammlung, sondern vielmehr um das Verstehen der Person des jeweiligen Systemträgers sowie auch um das nachvollziehbare Erfassen seiner Beweggründe – letztendlich darum, seine Verbindlichkeit besser beurteilen zu können. Welche Rolle spielt er, warum spielt er sie und wie erlebt er sich dabei? Es ist die Art und Weise seiner Zuständigkeit, die hier zur Diskussion steht. Fühlt er sich dafür (mit)verantwortlich oder dazu verpflichtet? Oder will er jemandem einen Gefallen tun?

13. Frage: Welche Konsequenzen erwarten Sie (Selbstbild) oder andere innerhalb dieser Veränderung?

Indem man sich nach den personalen Begleiterscheinungen der erwünschten Veränderung erkundigt, exploriert man die inneren Rahmenbedingungen ihres Stattfindens sowie deren Projektion auf die anderen Systemträger. Wiederum ist es von Bedeutung, den Interviewpartner zu einem intensiven Reflexionsprozess im Sinne einer Introspektion anzuregen.

Wie wird er sich fühlen, nachdem die Veränderung eingetreten ist? Was wird sich an seinem (Selbst-)Erleben, an seiner Selbstdarstellung, an seinem Verhalten ändern? Woran bzw. wie wird er es (zuerst) bemerken? Welche Auswirkung wird es auf sein Verhältnis zu den anderen Systemträgern haben? Wird auch die Kommunikation betroffen sein? Falls ja, in welcher Weise? Was ist hinsichtlich dieser Fragen bei den anderen bzw. für die anderen Systemträger zu erwarten?

14. Frage: Wie werden Sie damit umgehen?

Obwohl bereits Teilaspekt der vorigen, wird mit dieser Frage der Fokus noch einmal ausschließlich auf das Verhalten des Gegenübers gelegt. Dabei geht es nun weniger um reaktive Verhaltensweisen, d. h. um Auswirkungen auf das Verhalten, sondern um bewusste Verhaltenssteuerung im Umgang mit der stattgefundenen Veränderung. Welche (offensiven) Verhaltensstrategien werden zum Einsatz kommen, um zu würdigen, zu verstärken oder aufrechtzuerhalten, was dann eingetreten sein wird? Welche Reaktionen anderer Systemträger werden dadurch ausgelöst werden?

Es sei an dieser Stelle nochmals darauf hingewiesen, wie entscheidend es ist, die Reflexion der Interviewten mit jeder Frage weiter zu vertiefen. Dazu ist es von Vorteil, alle einem dazu zur Verfügung stehenden Techniken (aktives Zuhören, körpersprachliche Aufmerksamkeitssignale, ...) zur Anwendung zu bringen. Je mehr man das Interesse, die Spannung eines Interviewers spürt, desto mehr wird man sich von ihm zu substanziellen Überlegungen anregen lassen.

15. Frage: Wer hat aktuell das größte Interesse, dass sich nichts verändert bzw. alles beim Alten bleibt?

Bei dieser Frage ist oft schwer zu unterscheiden, was die Interviewten mehr überrascht: Die Frage selbst oder der Umstand, dass ihnen dazu zumeist eine Antwort einfällt. Es ist dies eine unerwartete Frage, die einen abrupt aus dem bisherigen Gedankenraum heraus- und in einen neuen treibt. Obwohl es zuerst schwer vorstellbar erscheint, finden sich doch bei näherer Betrachtung durchaus auch anders gelagerte Interessen, die sich gegen die angestrebte Veränderung richten. Interessen, bei denen es nur scheinbar darum geht, sich kooperativ an den gemeinsamen Bemühungen um Besserung zu

beteiligen, während im Verborgenen aus egoistischen Gründen entgegengewirkt wird, finden sich in den meisten sozialen Systemen.

Die Frage ist lediglich, ob sie erkannt bzw. durchschaut werden. Jedenfalls ist es von Vorteil, diese Quellen heimlichen Widerstandes zu identifizieren. Jeder sollte seine Gegenspieler kennen.

Nicht (nur), um ein Klischee zu bedienen (manche Klischees kommen ja nicht von ungefähr!), sei in diesem Zusammenhang der Hinweis erlaubt, dass im Rahmen meiner behördlichen Beauftragungen Kinder und Jugendliche bei dieser Frage häufig die Namen von Lehrkräften nennen.

16. Frage: Wem würde die angestrebte Veränderung am meisten zugutekommen?

Obwohl man es im ersten Augenblick meinen könnte, ist dies nicht die Frage nach dem größten Motivator bzw. dem oder der am meisten Motivierten innerhalb eines sozialen Systems. Wer am meisten von einem Sachverhalt profitieren wird, ist nicht immer identisch mit der Person, die sich am meisten darum bemüht oder dafür einsetzt. Vielmehr geht es hier um eine Analyse der Beweggründe des Interviewpartners. Für wen setzt er sich ein? Wer liegt ihm so am Herzen, dass er es seinetwegen auf sich nimmt, sich an diesem Vorgehen zu beteiligen, um etwas Gutes (für wen?) zu bewirken, und was hat er davon? Viktor Frankl hat mit seinem Konzept der „Selbsttranszendenz“ darauf hingewiesen, dass man für sich den meisten Sinn generiert bzw. sich selbst am sinnvollsten fühlt (Selbstwert), wenn man etwas für jemand anderen tun kann, der einem am Herzen liegt. Egoistische Antworten erweisen sich in der Regel als weniger tragfähig und stabil als altruistische. Allgemeinposten als Antworten (alle haben etwas davon, das wäre für jeden das Beste, ...) verweisen auf eine wenig authentische, vorgetäuschte Motivation.

17. Frage: Wie glauben Sie von den anderen (Systemträgern) wahrgenommen zu werden?

Jemand danach zu fragen, wie andere eine Frage wohl beantworten würden, ist das Prinzip zirkulären Fragens, das sich besonders in der systemischen Therapie großer Beliebtheit erfreut. Zirkulär gefragt (*Was würde XY wohl antworten, würde er/sie nach ... gefragt?*), bekommt man in der Regel Antworten, die umso persönlicher ausfallen, als sie (projektiv) ja anderen in den Mund gelegt werden. Gerade die Art und Weise, wie man sich von den anderen Systemträgern wahrgenommen fühlt, gibt einerseits Aufschluss über das „systemische Selbstbild“ der Interviewparten und damit auch über die Selbsteinschätzung ihres Einflusses bzw. ihrer Möglichkeiten im Rahmen des gesamten Systems. Andererseits eröffnet sich dadurch auch der Blick auf vordergründige bzw. verborgene Sympathien und Antipathien einzelnen Systemträgern gegenüber und damit auf subgruppenartige Koalitionen bzw. Oppositionen. Wer kann mit wem wie gut – oder

überhaupt nicht? Haben sich intrasystemische Interessen-, Leidens- oder Interventionsgemeinschaften gegründet? Welcher Art sind die emotionalen Verbindungen (vor dem Hintergrund funktionaler Zuständigkeiten)?

18. Frage: Wer könnte (nach Ihrem Verständnis) welchen Beitrag zur Erreichung des Zieles leisten?

Wer besitzt nach Einschätzung des jeweiligen Systemträgers am ehesten die Möglichkeit der Einflussnahme in die gewünschte Richtung? Hier geht es (noch) nicht um das *Wie?*, sondern ausschließlich um das *Wer?* bzw. um eine Aufzählung aller derjenigen Personen oder Institutionen, denen man zutraut, eine Haupt- oder Nebenrolle im Bemühen um eine Veränderung zu spielen. Und schließlich: Wie schätzen die Interviewten diesbezüglich ihre eigene Bedeutung ein?

19. Frage: Was wäre insgesamt der beste Weg zur Erreichung Ihres Zieles?

Nach Klärung des *Wer?* dreht es sich nun um das *Wie?* oder *Was?*. Was wäre am ehesten geeignet, das Ziel zu erreichen? Wie käme man am besten voran? Was wäre zu tun? Was zu lassen? Gerade bei dieser Frage kommt es darauf an, sich nicht mit angebotenen Allgemeinplätzen zufriedenzugeben, sondern wiederum in einen Diskussions- bzw. gemeinsamen Reflexionsprozess einzusteigen. Denn vermutlich handelt es sich hier um die Frage, mit der sich wohl jeder Systemträger bereits mehr oder weniger intensiv bzw. erfolglos auseinandergesetzt hat.

Insofern mag es hilfreich sein, die Interviewten dabei zu unterstützen, ausgetretene Denkpfade zu verlassen, um sich in ihrer Vorstellung jenseits gewohnter Problemlösestrategien umzusehen. Wenn es ausschließlich nach ihnen ginge, wenn alles möglich wäre, wenn Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen, ohne irgendwelche Konventionen oder bereits gescheiterte Versuche zu berücksichtigen, was würde Ihnen dazu noch einfallen?

20. Frage: Was wird Ihr nächster Schritt sein?

Wie wird es unter den (noch) gegebenen Umständen für die Interviewten konkret weitergehen? Werden sie die Systemanalyse und Vorgehensempfehlung passiv abwarten? Können sie das? Sollen sie das? Was haben sie weiter vor? Was ist als Nächstes vorgesehen?

Mit dieser Frage verschafft man sich einen Einblick in die unmittelbar anstehende Systemdynamik bzw. in ihren weiteren Verlauf. Darüber hinaus erhält man eine Dringlichkeitseinschätzung. Sind (weitere) Eskalationen zu erwarten? Falls ja, mit welchen (persönlichen) Konsequenzen wären diese verbunden?

Da der Fragebogen so konstruiert ist, dass er zu möglichst umfassenden kreativen Überlegungen und Betrachtungen anstoßen soll, empfiehlt es sich, den Interviewten nach dem Abarbeiten der Fragen noch ausreichend Zeit einzuräumen, sich frei zu den besprochenen Inhalten zu äußern. Da es eben vorrangig um ein möglichst intensives und damit nachhaltiges Reflektieren geht, dies aber in jedem Fall sehr individuell geschieht, sollte die Entscheidung, inwieweit man das Interview in mehreren terminlichen Etappen durchführt, jeweils kurzfristig getroffen werden.

KUCIA
N°03

Das Prinzip der Neuropsycholyse: die Checkliste

Vorbereitung

Vermittlung eines angemessenen Verständnisses der Vorgehensweise. In diesem Rahmen wird mit den Klient(inn)en die Entscheidung getroffen, ob es auch zum Einsatz des LUCIA-Fragebogens kommt.

Bestätigung mit Unterschrift, auf die Risiken einer psychedelischen Erfahrung aufmerksam gemacht worden zu sein

Festlegung des zeitlichen Rahmens sowie (optional) Wahl des Sounds, der die psychedelische Erfahrung begleitet

Induktion der psychedelischen Erfahrung (Psychonautik)

Interview anhand des LUCIA-Fragebogens (optional)

Herbeiführung eines psychedelischen Bewusstseinszustandes.

Begleitung

Integration der Erfahrung mithilfe individueller Termingestaltung (neuropsycholytische Gespräche) inklusive der Entscheidung über das weitere Vorgehen (weitere Bewusstseinsreisen)

Abschluss

Etablierung einer individuellen Technik (heliotropes Atmen), um den Klientinnen und Klienten jederzeit (ohne Verfügbarkeit von Lucia N°03) die Herbeiführung einer entsprechenden Veränderung des Bewusstseins zu ermöglichen, um „im Prozess zu bleiben“

Verstärkung aller aufkommenden Interessen als Konsequenz der Erfahrung

Oberste und letzte Entscheidungsinstanz bleiben immer die Psychonautinnen und Psychonauten selbst.

Teil 3: Neuropsycholyse als Beruf(ung)

Ausbildung zur Neuropsycholytikerin / zum Neuropsycholytiker

In der Ausbildung gibt es keine Hierarchien, weshalb sie im Sinne einer Zusammenarbeit auf Augenhöhe stattfindet. Das Ausbildungsangebot von erfahrenen Neuropsycholytiker(inne)n besteht darin, den Auszubildenden die Gelegenheit zu bieten, die Neuropsycholyse in möglichst vielen Arbeitsbereichen kennenzulernen (Selbsterfahrung) und selbst mit anderen psychonautisch Reisenden (in Begleitung der Auszubildenden) durchzuführen (Praxis).

Sobald sich Auszubildende sicher genug fühlen und entsprechende Erste-Hilfe-Kenntnisse (zum Beispiel für den Umgang mit epileptischen Anfällen bzw. psychotischen Episoden) nachweisen können, bleiben sie für eine (individuell zu vereinbarenden) Zeit unter Supervision der Auszubildenden und dürfen sich fortan selbst Neuropsycholytiker/in nennen, was von den Auszubildenden angemessen (für das Klientel inhaltlich gut nachvollziehbar) zu bestätigen ist.

Die Ausbildung zur/zum Auszubildenden/in unterliegt prinzipiell demselben Vorgehen.

Neuropsycholytiker(inne)n wird empfohlen, an regelmäßigen Follow-ups bzw. Workshops teilzunehmen, die u.a. den Sinn haben, durch gegenseitigen Erfahrungsaustausch einen offenen Erfahrungspool zu schaffen und den Anwendungsbereich kontinuierlich auszuweiten.

Die Entwicklung eigener wissenschaftlicher Projekte, die Zusammenarbeit mit Universitäten bzw. die Unterstützung relevanter Forschungsprojekte anderer Institutionen zeichnen seriöse Neuropsycholytiker(inne)n aus.

Auch die Durchführung von öffentlichen Veranstaltungen (Öffentlichkeitsarbeit) ist Aufgabe von Neuropsycholytiker(inne)n; diese verstehen sich ja grundsätzlich als gleichberechtigt an einem „evolutionären Entwicklungsprogramm“ Mitarbeitende, das es Menschen ermöglicht, die einzig mögliche Sicherheit in sich selbst zu finden und dadurch ihre Ängste zu überwinden. Um nicht mehr so leicht manipulierbar zu sein und sich nicht länger in einem aberwitzigen Daseinskampf aller gegen alle immer mehr zu erschöpfen.

Wer nach einer tiefen Nahtoderfahrung (psychedelischen Erfahrung) die Angst vor dem Tod verloren hat, kann das Leben fortan genießen und wird staunen, wie wenig es dazu braucht. Er oder sie wird dieselben höchst erfreulichen Veränderungen an sich feststellen, die Kenneth Ring als Nachwirkung derartiger Erfahrungen identifiziert hat.

Dass immer mehr Forschungen den breiten positiven Effekt von Psychedelika auf praktisch alle körperlichen Prozesse ebenso wie ihre Wirksamkeit in der Behandlung moderner Zivilisationskrankheiten nachweisen und in diesem Zusammenhang die Bedeutung von Licht immer mehr in den Vordergrund rückt, unterstreicht die generalpräventive Qualität der Neuropsycholyse.

Einige Anmerkungen zur neuropsycholytischen Begleitung in der Praxis

Da es diesbezüglich immer wieder zu Irritationen kommt: Die Vorbildung von Neuropsycholytiker(inne)n kann und soll von diesen in ihre Tätigkeit eingebracht werden (freilich innerhalb ihrer Verantwortung und des Wirkungsbereichs ihrer diesbezüglichen Befugnisse).

Neuropsycholytiker(inne)n haben die Aufgabe, psychonautisch Reisenden dabei behilflich zu sein, ihre innere Bewusstseins erfahrung mithilfe der Neuropsycholyse optimal umzusetzen (zu welchem Zweck auch immer) und sie im Anschluss (wiederum im Rahmen ihrer Möglichkeiten und Befugnisse) zu begleiten bzw. ihnen behilflich zu sein.

Die Verfügbarkeit von Neuropsycholytiker(inne)n ist eine grundsätzliche und keine spezielle. Er oder sie ist aber jedenfalls dazu ausgebildet, im Fall des Falles entsprechende Notfall-Maßnahmen umzusetzen bzw. falls erforderlich weitere Hilfs- bzw. Integrationsangebote (z.B. Psychotherapie) zu finden.

Die primäre Zuständigkeit von Neuropsycholytiker(inne)n und somit ihre vordringliche Kompetenz liegt darin, ein „individuelles Portal“ zu öffnen, um damit eine gestaltbare, beliebig tiefe psychedelische Selbsterfahrung zugänglich zu machen, die bereits in weniger tiefen Dimensionen eine Qualität der Todesnähe annimmt – was ja Sinn der Sache ist.

Danach steht er oder sie zur Verfügung, wenn es darum geht, behilflich zu sein, das Erlebte in den Alltag zu integrieren bzw. weitere entsprechende Schritte zu planen.

Seltene negative Wirkungen auf die psychische Befindlichkeit von Klient(inn)en infolge einer neuropsycholytischen Erfahrung haben jedenfalls primär diagnostischen Charakter und sind (nach Einleitung einer entsprechenden therapeutischen Folgemaßnahme) durchaus positiv zu bewerten. (Schon weil eine erst-symptomatische Reaktion bzw. Manifestation in anderem, potenziell problematischerem Kontext verhindert wird). Im Bedarfsfall wird auf relevante klinisch-therapeutische Angebote verwiesen.

Ein persönliches Schlusswort

Die Zeit ist vorbei, da die Anzahl verfügbarer Interventionsmöglichkeiten (Beratung, Therapie) überschaubar war; solcher, die auf soliden Theorien bzw. empirischen Erkenntnissen beruhten und dem Stand der relevanten Wissenschaften entsprechend ausformuliert als Ausbildungssystem mit seriöser Evaluierung zur Verfügung standen.

Expertisen werden grundsätzlich infrage gestellt, immer mehr nicht nachvollziehbare Expertisen stehen einander widersprüchlich gegenüber. Hinzu kommt, dass sich immer mehr Menschen mithilfe moderner Medien selbst Wissen aneignen.

Auch vor diesem Hintergrund kann ich nur allseits empfehlen, diese „antike Vorgehensweise“ selbst auszuprobieren! Ich kenne jedenfalls keine befriedigendere Art, anderen dabei behilflich zu sein, ihre Themen selbst zu bearbeiten, eigene kreative Lösungen zu finden und sich dadurch zu verändern.

Obwohl dieses Verfahren nicht den Richtlinien krankenkassentauglicher Psychotherapie entspricht (übrigens ebenso wenig wie die Arbeitsweisen von Sigmund Freud, Viktor Frankl, Milton Erickson, Fritz Perl und anderen Vätern der modernen Psychotherapie), habe ich mich nie zuvor so sehr als Therapeut gefühlt.

Dr. Engelbert Winkler

Zum Weiterlesen:

Niels Birbaumer: Dein Gehirn weiß mehr als du denkst, Ullstein Verlag 2015

Adolf Dittrich: Ätiologie-unabhängige Strukturen veränderter Wachbewußtseinszustände, Verlag für Wissenschaft und Bildung, 1996

Norman Doidge: Wie das Gehirn heilt. Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft, Campus Verlag, 2015

Gerald M. Edelman und Giulio Tononi: Gehirn und Geist. Wie aus Materie Bewusstsein entsteht. C.H. Beck Verlag, 2002

James Fadiman: The Psychedelic Explorer's Guide: Safe, Therapeutic, and Sacred Journeys, Park Street Press, 2011

Viktor E. Frankl: Der leidende Mensch – Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Huber-Verlag 199

Stan Grof: Revision der Psychologie: Das Erbe eines halben Jahrhunderts Bewusstseinsforschung, Nachtschatten-Verlag 2017

Jay Haley: Die Psychotherapie Milton H. Ericksons (Leben Lernen 36), Klett-Cotta-Verlag 2010

Mark Jung-Beeman et al: Neural Activity When People Solve Verbal Problems with Insight, 2004, <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.0020097>

Wolfgang Metzger: Psychologie, Steinkopff Verlag, 1975

B.C. ter Meulen, D. Tavy, B.C. Jacobs: From Stroboscope to Dream Machine: A History of Flicker-Induced Hallucinations, Eur. Neurol. 2009, 62: 316-320

Ute Reichmann: Handbuch ambulante Einzelbetreuung – Methoden und Organisation einzelfallbezogener Jugendhilfe, Verlag Barbara Budrich 2017

Kenneth Ring: Life at Death: A Scientific Investigation of the Near-Death Experience. William Morrow 1982

Kenneth Ring: Den Tod erfahren, das Leben gewinnen. Scherz-Verlag 1988

Steve de Shazer: Der Dreh: Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie, Carl-Auer-Verlag 2015

Rick Strassman: DMT – Das Molekül des Bewusstseins: Zur Biologie von Nahtod-Erfahrungen und mystischen Erlebnissen, AT-Verlag 2004

W. Grey Walter: The Living Brain, The Norton Library, 1963

Ken Wilber: Halbzeit der Evolution: Der Mensch auf dem Weg vom animalischen zum kosmischen Bewusstsein, Fischer Taschenbuch 2009

Engelbert J. Winkler: LUCIA N°03: Hypnagoge Lichterfahrung und Neuro-Art. light attendance gmbh – ImaginAriuM 2013

Engelbert J. Winkler: Streben nach Sein – das Sonnenspiel: Die Entwicklung des heliotropen Atmens für Therapie, Selbsterfahrung und Psychonautik. light attendance gmbh – ImaginAriuM 2016