



Heilung und Inspiration

*Liebe ist der höchste Grad der Arznei.  
Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch.  
Der höchste Grund dieser Arznei ist die Liebe.  
Paracelsus (1493-1541)*

# Heilung und Inspiration

Erster internationaler Kongress für Alternative Psychiatrie, Echte Psychotherapie und Psycholyse

# Mystische Erfahrungen in der Psycholyse

Matthias Diesch

## Was bedeutet Mystik und was ist eine mystische Erfahrung?

Wenn wir die Welt der Alltagswirklichkeit verlassen, die Welt der Arbeit und Geschäftigkeit, die Welt des Organisiert-Seins und des Vorausplanens, die Welt der Sorgen und des Bemüht-Seins und eintreten in andere Bewusstseinszustände, eintreten in den großen Raum der nichtalltäglichen Wirklichkeit, dann verändert sich unsere Wahrnehmung. Diese setzt sich zusammen aus der Interpretation verschiedener Sinnesmodalitäten – dem dominanten Sehen, dem auditiven Hören, dem olfaktorischen Riechen und dem gustatorischen Schmecken, aus der propriozeptiven Tiefensensibilität und der Oberflächensensibilität der Hautrezeptoren, aus der nach außen gerichteten exterozeptiven Wahrnehmung und der nach innen gerichteten Interozeption. Lassen wir die Alltagswelt außen vor und konzentrieren wir uns auf die Sinnesindrücke, die unser Gehirn aus den unzähligen Rezeptoren unseres Organismus unserer Wahrnehmung zur Verfügung stellt, dann stellt sich schnell ein meditativer und kontemplativer Zustand ein, der unser Sein ganz im jetzigen Augenblick ankommen lässt.

Werden diese Rezeptoren aber zusätzlich getriggert, z.B. durch von außen zugeführte Stimuli wie psychoaktive Substanzen, so kann es auch zu einer Reizüberflutung kommen, d.h. unser Gehirn fühlt sich nicht mehr in der Lage, diese Flut an Informationen unserer Bewusstheit zugänglich zu machen. Dennoch wird es sein möglichstes tun, damit dies geschieht und das bedeutet folglich, dass sich unsere Wahrnehmung aus einer viel größeren der sonst gewohnten Datenmenge zusammensetzt.

Für veränderte Wachbewusstseinszustände im Kontext der Psycholyse und der Bewusstseinsforschung, sowie dem Eintritt in heilende Bewusstseinszustände fällt im Allgemeinen auf, dass es v.a.

unerfahrenen Personen oft schwerfällt, Erlebnisinhalte so zu artikulieren, dass ihr Gegenüber diese versteht. Angenommen wir werden in einem solchen Zustand gefragt, was wir gerade empfinden, so müssen wir nach Worten ringen, um das gesamte Spektrum dieser eindrucklichen Wahrnehmungs-Sensationen zu artikulieren, in eine Sprache zu übersetzen, die diesem außergewöhnlichen und meist unbekanntem Erleben gerecht werden würde.

Dieser Umstand spiegelt sich beispielsweise auch in der Kommunikation mit Personen in einem psychotischen oder manischen Zustand, deren Wahrnehmung Zusammenhänge bildet, die für andere unverständlich bleiben. Unsere ist Sprache stets ein wesentliches Element, um sich mit seinem ganzen Sein dem anderen verständlich zu machen.

Vor allem in der Forschung und Erforschung dieser veränderten Wachbewusstseinszustände ist es essenziell, einen geeigneten und differenzierten sprachlichen Ausdruck zu finden, um feine Empfindungsnuancen im Erleben ausfindig zu machen und diese voneinander unterscheiden zu können. Auch für die Bestimmung einer mystischen Erfahrung und ihrer Abgrenzung zu anderen, ähnlichen Erlebensqualitäten ist das entscheidend.

## Mystik – Welche Bedeutung hat dieser Begriff? Hier einige Definitionen dazu:

- Der Begriff Mystik hat seinen Ursprung im griechischen Verb *myein* = sich schließen; verstummen bzw. die Augen schließen, nach innen blicken. Das bedeutet sozusagen, eine meditative Haltung einzunehmen und sich auf das innere Erleben zu konzentrieren.
- Als Substantiv tauchte der Begriff Mystik erst im 17. Jhd. auf, abgeleitet aus dem griechischen *mystikós* = geheimnisvoll und *mysterion* = Geheimnis oder auch Geheimkult.
- Definition im Deutschen Duden: „Form der Religiosität, religiöse Anschauung, bei der durch Versenkung, Hingabe, Askese o.ä. eine persönliche,

*Psychedelika haben die Qualität,  
unter gewissen Bedingungen mystische Erfahrungen auszulösen.  
Diese Eigenschaft  
macht sie zu einem besonderen Werkzeug  
auf dem individuellen Heilungsweg.*

erfahrbare Verbindung mit der Gottheit, mit dem Göttlichen (bis zu einer ekstatischen Vereinigung) gesucht wird."

• Unio Mystica: (Wissen.de): „Die ‚geheimnisvolle Vereinigung‘ der Seele mit Gott. In der Mystik höchste Stufe der Gotteserkenntnis.“

Bei genauerer Suche finden sich viele, teils recht unterschiedliche Definitionen zum Mystik-Begriff. Einige davon schaffen einen direkten Zusammenhang zu religiöser Praxis. Diese ist aber von Kultur zu Kultur unterschiedlich und beinhaltet demnach verschiedene Praktiken.

Losgelöst von religiösen Haltungen könnte Mystik definiert werden als „Form der Spiritualität. Durch Versenkung, Hingabe, Askese, rituelle Praxis o.ä. auf einer persönlichen Erfahrungsebene wird die Verschmelzung und das Eins-Sein mit der höchsten Ganzheit angestrebt.“

### **Was genau ist unter einer mystischen Erfahrung zu verstehen und welche Aspekte beinhaltet sie?**

Betrachten wir nun die zur Mystik gehörende mystische Erfahrung, die in den letzten Jahren im Feld der Psychedelikaforschung, v.a. in der Forschung mit Psilocybin wieder stark an Bedeutung gewonnen hat. Für die wissenschaftliche Forschung mit Psychedelika ist es ganz essenziell, verschiedene Erfahrungsqualitäten zu benennen und zu unterscheiden, die entweder zur oder nicht zur mystischen Erfahrung zählen. Die diesbezügliche Wissenschaft stützt ihre Definitionen auf die Grundlagenforschung von William James (*The Varieties of Religious Experience*, 1902) und Walter T. Stace (*Mysticism and Philosophy*, 1960). Stace gelang sozusagen die Extraktion der Mystik aus dem Kontext der religiösen Erfahrung, indem er sie aus kulturspezifischen Anschauungen heraus hob.

Die moderne Psychedelikaforschung machte sich diese unterschiedlichen Aspekte der mystischen Erfahrung zunutze und entwickelte sie weiter zu klar

abgegrenzten Kategorien. Walter Pahnke gelang es zu seinem berühmten Karfreitagsexperiment von 1962 zu diesen Kategorien einen Fragebogen zu entwickeln, der die einzelnen mystischen Erfahrungsqualitäten abfragen konnte. Dieser wurde in den letzten 50 Jahren von vielen Forschern verwendet und weiter entwickelt, um konkrete Ergebnisse aus Untersuchungen mit unterschiedlichen Psychedelika zu verifizieren. Auch in der aktuellen LSD-Studie, an der der Autor beteiligt war, kam dieser zum Einsatz. Darin unterscheidet die heutige Forschung sechs Kategorien mystischer Erfahrung:

1. Einheitserleben
2. Transzendenz von Zeit und Raum
3. Unaussprechlichkeit und Paradoxie
4. Gefühl der Heiligkeit
5. Noetische Qualität (=nach innen gerichtetes Gefühl objektiver Wahrheit)
6. Tief empfundene positive Stimmung

Von diesen sechs Kategorien ist die Einheitserfahrung – also das Verschmelzen sowohl in sich hinein, wie auch mit der äußeren Umgebung – die zentralste Eigenschaft der mystischen Erfahrung. Ein weiteres Merkmal wäre noch „Vergänglichkeit“, das allerdings keine inhaltliche Beschreibung liefert, sondern eine formale.

Die Forschung konnte in den letzten Jahren nachweisen, dass in psychedelischen Experimenten bei entsprechender Dosierung ca. 70% der Teilnehmer mystische Erfahrungen haben. Obwohl man heute davon ausgeht, dass etwa die Hälfte der Menschen im Verlauf ihres Lebens eine solche erleben, gibt es in der Allgemeinbevölkerung nur wenige Personen, die davon berichten können. Dieser Umstand bedeutet folglich, dass der Mensch, ausgehend vom gewöhnlichen Alltagsbewusstsein, innere Schranken aufrecht erhält, die ihn vor mystischen Erfahrungen zurückhalten. Auf der anderen Seite ist bei diesem Sachverhalt aber auch davon auszugehen, dass

in jedem von uns die Anlage zur Mystik genetisch vorhanden ist, was mit anderen Worten bedeuten würde, dass wir ein menschliches Geburtsrecht darauf haben. Leider lässt uns die alltägliche Welt und ihre Informationsflut heutzutage nur selten frei, um uns dieses Erfahrungsschatzes bewusst zu werden und leider wird dieses Geburtsrecht nur allzu gern von Behörden kontrolliert.

### **Sind mystische Erfahrungen von Wert für den eigenen Heilungsprozess?**

Jeder Mensch, der einen gewissen Grad an Wachheit erlangt, stellt sich irgendwann im Leben einmal die Frage nach dem Sinn des Lebens. Viele Menschen suchen ihn über die konfessionsgebundenen Kirchen und viele andere über einen individuellen spirituellen Weg. Oft wird das mit Gott Verbundene dabei zum zentralen oder geheimen Lebensinhalt. Für die meisten Menschen bleibt diese Suche aber in der Getrenntheit zum Göttlichen bestehen. Diejenigen aber, die die Gnade der mystischen Erfahrung des Eins-Seins mit der ganzen Schöpfung erlebten, berichten in diesem Zusammenhang oft, dass ihr Leben dadurch positiv beeinflusst wurde und dass sich ihr Verhalten und Handeln nachhaltig veränderte.

Rick Doblin, der Gründer der Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS) befragte für seine Dissertation 1991 die Teilnehmer des Good Friday Experiments von 1962 nach verstrichenen 25 Jahren auf dessen Einflüsse auf ihr Leben. Die Personen der Verumgruppe bzw. der Gruppe, die die volle Dosis an Psilocybin erhielt, sagten aus, dass dieses Erlebnis zu den bedeutendsten ihres Lebens zählte und ihr Leben davon stark profitierte. Eine andere, neue Studie kam zum Ergebnis, dass durch Psilocybin-induzierte mystische Erfahrungen gewisse Persönlichkeitsmerkmale positiv beeinflusst werden.

Von den fünf Faktoren des anerkanntesten Persönlichkeitskonzepts – Neurotizismus, Extroversion, Offenheit, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit war in Langzeitmessungen bei der Verumgruppe signifikant mehr „Offenheit“ vorhanden als in der Kontrollgruppe. Da die Persönlichkeit ab dem Alter von 30 Jahren im Normalfall recht stabil bleibt und die Offenheit sich mit zunehmendem Alter eher schmälert – was degenerative Alterskrankheiten der Gerontopsychiatrie widerspiegeln – sind diese Ergebnisse doch beachtlich.

Neben der modernen Wissenschaft bestätigen un-zählige Erfahrungsberichte aus heutiger Zeit, wie auch aus verschiedensten Kulturen der letzten

10.000 Jahre, dass mystische Erfahrungen das persönliche wie auch das gemeinschaftliche Leben nachhaltig verändern und das Individuum in einen größeren Weltkontext einbetten, der ihm Leben und Sinn einhaucht.

### **Wie kann der Heilungsprozess durch Psychotherapie – unter Zuhilfenahme von Psycholytika – optimiert werden?**

Zunächst also die Frage: Wie kann der Heilungsprozess durch Psychotherapie optimiert werden?

Für die Beantwortung dieser Frage wurden bereits tausende Bücher geschrieben. Hier nur ein paar kurze und allgemeine Anmerkungen dazu:

- Der Betroffene ist in der Therapie nicht auf sich allein gestellt. Durch den Therapeuten hat er ein geschultes Gegenüber, das ihn professionell durch seine Prozesse führt.
- Durch den Fokus auf einzelne Themen schwerpunkte gelingt es, das Durcheinander an Emotionen zu trennen und gezielt anzugehen.
- Der Prozess erhält eine sinnvolle Struktur.
- Der Betroffene erhält zudem wichtige Informationen im Umgang mit seinem Leid.

### **Was ist das besondere an der Substanz-unterstützten Psychotherapie und was macht sie zu einem so effektiven Verfahren?**

Die Psycholyse oder die psychedelische Therapie haben ein besonderes Merkmal, das sie von allen anderen Psychotherapieverfahren abhebt. Sie bedienen sich der speziellen Eigenschaften psychoaktiver Stoffe, die im geschützten Setting des therapeutischen Umfelds ihr hohes Potential optimal entfalten.

Die Psycholytika funktionieren dabei so ähnlich wie ein Lift in ein Untertage-Bergwerk. Per Knopfdruck fährt dieser los in die Tiefen der Erde. Das heißt übersetzt, es ist zunächst quasi keine eigene Arbeitsleistung nötig, um in die Tiefen seines Selbst vorzudringen. Die Substanzen setzen einen biochemischen Prozess in Gang der, wie bereits erwähnt, unsere Sinnesrezeptoren dermaßen stimuliert und das Gehirn mit Informationen flutet, dass sich unsere Wahrnehmung intensiviert und verborgene Inhalte aus dem Unbewussten herauslöst. Dadurch werden sie dem bewussten Erfahrungsstrom zugänglich und dadurch stellen sie sich der therapeutischen Bearbeitung zur Verfügung. Die Hürde, sich schwierigen oder gar traumatischen Themen zu stellen, wird dadurch erleichtert.

Der Eintritt in verborgene Räume des eigenen Schicksals oder gar in mystische, grenzenlose Erfahrungsebenen hinein hat einen weiteren,

entscheidenden Vorteil. Für die anschließende Therapie heißt das, der Patient weiß worauf er hin arbeitet. Denn trotz dass sich die geöffnete Innenschau kurze Zeit nach der Erfahrung wieder schließt, bleibt ihm bewusst – er ist schon einmal am Ziel gewesen. Er hat das Gefühl des Angekommen-Seins in seinen Zellen bereits fest gespeichert. Das Wissen um das erreichbare Ziel kann enorme Energien freisetzen und den weiteren Verlauf sowie den Fokus der Therapie wesentlich unterstützen.

In einer herkömmlichen psychodynamischen Therapie dagegen müssen Patient und Therapeut bereits viele Stunden in Eigenleistung, sozusagen „mit Spaten und Schaufel“ in die Tiefe graben, um denselben Prozess in Gang zu bringen. Für andere Therapieverfahren wie die Kognitive Verhaltenstherapie ist es dagegen fast unmöglich, in solche tiefen Bewusstseinssebenen vorzudringen.

Der Psycholyse stehen zudem durch die verschiedenen Stoffklassen wertvolle Instrumente zur Verfügung, die es ermöglichen den therapeutischen Prozess in verschiedene Richtungen sowie auf verschiedene Ebenen zu lenken und so zusätzlich zu optimieren.

Einige weitere optimierende Eigenschaften der Psycholyse sind:

- Die Schaffung einer angenehmen und einladenden Raum-Atmosphäre.
- Der Einsatz von ausgewählter, gefühlsbetonter Musik während der Substanzerfahrung.
- Verschiedene mögliche Setting-Varianten, wie Einzel- oder Gruppensetting.
- Das Gruppensetting als Erfahrungsraum, der die mystische Einheitserfahrung mit dem Gegenüber und der Gemeinschaft ermöglicht oder Gelegenheit bietet, das Gelernte über Feedbackschlaufen in interaktive Prozesse zu bringen.

#### Literatur:

- William James, *The Varieties of Religious Experience*, 1902  
Walter T. Stace, *Mysticism and Philosophy*, 1960  
Rick Doblin, *MAPS*, 1991  
Matthias Diesch, *LSD: Rückkehr in die klinische Forschung. Mystik, Salutogenese, Psychotherapie*, Solothurn, 2013