

ren und so dazu beitragen, dass in der Behandlungsweise einiger der am weitesten verbreiteten psychischen Erkrankungen umgedacht wird. Weg von einer jahrelangen Gabe von Antidepressiva – hin zu intensiven, kürzeren Therapien, die anhaltende Linderung der Symptome ohne tägliche Pilleneinnahme versprechen.

In 15 Jahren vom Kellerkind in die gute Stube der wissenschaftlichen Forschung – die Entwicklung des Rufes der psychedelischen Forschung ist wirklich rasant. Und das ist gut so.

Ich bin nicht einfach nur von den Themen rund um Bewusstseinsveränderung mit und ohne Einnahme von chemischen Verbindungen fasziniert. Ich halte es auch für dringend notwendig, dass Tabus fallen und in der Gesellschaft offen über alle Aspekte und Effekte von psychoaktiven Substanzen gesprochen wird – von lehrreichen und heilsamen Einsichten und tiefen Gefühlen der Verbundenheit mit allem, über banale Kicks bis hin zu den Gefahren für Geist und Körper, die die Einnahme von Drogen mit sich bringen kann. Als Notärztin und Drogenforscherin weiß ich, dass der Gebrauch von Stoffen, die das Bewusstsein verändern, schlicht und ergreifend eine weit verbreitete gesellschaftliche Realität ist. Diese totzuschweigen und in die Illegalität zu drücken ist brandgefährlich, führt zu Unfällen und kann lebensgefährlich sein. Viele der knapp 1400 Drogentoten im Jahr 2019⁴ in Deutschland wären nicht gestorben, wenn offener und klarer mit diesem Thema umgegangen worden wäre.

Deutschlandweit wurde z. B. 2017 vom Tod einer jungen Amerikanerin berichtet, die nach Einnahme zweier Pillen unbekanntes Inhalts in einem der berühmtesten Clubs Berlin an Überhitzung und Nierenversagen starb.⁵ Dieser sinnlose Tod hätte verhindert werden können, wenn schon damals das jetzt neu eingeführte Drug Checking verfügbar gewesen wäre. Das ist das Verfahren, mit dem Ecstasy-Pillen oder andere Partydrogen vor Ort analysiert werden können und das übrigens in

der Schweiz und den Niederlanden längst großflächig etabliert ist. Berlin hingegen hat diese Möglichkeit erst 2020 eingeführt – als einziges Bundesland in Deutschland.⁶

Den Begriff »Drogen« ist übrigens zweifelhaft. Er ist unklar, mit Vorurteilen belastet und wird von vielen Menschen unkritisch als gleichbedeutend mit »verbotene Wirkstoffe« oder »Rauschgift« benutzt. Für den Rest dieses Buchs werde ich den deutlich neutraleren Begriff »psychoaktive Substanzen« verwenden. Und wo es angemessen ist, verwende ich den Begriff »Psychedelika« – für die Klasse von Substanzen, die in besonderer Art und Weise auf das Bewusstsein wirken.

Ich werde mir in diesem Buch Zeit nehmen, um über verschiedene Methoden und Techniken rund das veränderte Bewusstsein zu sprechen. Es wird dabei natürlich um psychoaktive Substanzen gehen. Aber ich möchte auch Praktiken vorstellen, die funktionieren, ohne dass irgendwelche Moleküle auf die Hirnchemie einwirken. Davon gibt es übrigens durchaus einige. Falls Sie nun wissen möchten, ob ich eigene Erfahrungen mit psychoaktiven Substanzen einbringe, so ist die Antwort ein klares Ja. Ich reise gerne, und in vielen Ländern gibt es Möglichkeiten, in legalem Rahmen psychedelische Erfahrungen mit psychoaktiven Substanzen zu machen, etwa mit psychoaktiven Trüffeln in den Niederlanden oder mit Ayahuasca in einigen südamerikanischen Ländern.

Aber ich müsste gar nicht weit wegfahren, um mein Bewusstsein zu verändern, denn die nicht-pharmakologischen Zugangswege zu veränderten Wachbewusstseinszuständen sind auch in unseren Breiten frei zugänglich: Yoga und Meditation, holotropes Atmen und Trance-Dance, aber auch tiefe Flow-Zustände bei körperlicher Arbeit und Sport. Denn, wie mir jemand im Rahmen des Holotropic Breathwork⁷ einmal sagte: »Heftig Atmen ist nicht illegal.« Und wie diese Selbsterfahrungstechnik, bei der intensivierter Atem und emotional anregende Musik

verbunden werden, geht und wie sie sich anfühlt, wird ebenfalls Thema in diesem Buch sein.

Sich durch veränderte Wachbewusstseinszustände selbst besser kennenzulernen und neu zu erleben ist kein Vorrecht weniger Dauermeditierer, Profihippies oder spiritueller Hochbegabter. Man braucht keine Vorkenntnisse oder Superkräfte. Alle Menschen besitzen mehr oder weniger stark ausgeprägt die Fähigkeit, mit ihren inneren Räumen und Prozessen in Kontakt zu treten. Es fehlt den allermeisten nur an Anleitung und Hilfe beim Erlernen des Umgangs mit diesen erweiterten Innenräumen. Die Hinwendung zu Achtsamkeitstechniken, Yoga und Meditation kann eine Menge bewirken. Man sollte sich nicht davon abschrecken lassen, wenn es jemand schneller hinbekommt als man selbst, und sich die Zeit geben, die nötig ist, um mit diesen Themen in Kontakt zu kommen. Genau wie manche in der ersten Yogastunde durch den Sonnengruß fliegen, als hätten sie nie etwas anderes getan, während andere bei jeder Bewegung ihre Gliedmaßen durchzählen müssen, gibt es auch Menschen, die leichter Zugang zu veränderten Bewusstseinsräumen haben. Sie haben schlicht Glück. Ihnen bleibt ein Teil des mühsamen Einübens erspart, mit dem sich die anderen an Zustände von innerer Verbundenheit und Erkenntnisgewinn heranarbeiten müssen. Das heißt aber nicht, dass sie die Einzigen sind, denen diese Wege offenstehen – Yoga und Meditation sind Übungen, keine Talentwettbewerbe.

Wichtig ist, zu erkennen, dass Bewusstsein keine ominöse, unbeeinflussbare Struktur ist, auf die der Einzelne nicht einwirken kann. Jeder hat die Möglichkeit, an seinem Bewusstsein zu arbeiten, bestimmte Aspekte zu stärken und andere Aspekte in den Hintergrund treten zu lassen.

Ich möchte etwas genauer erklären, wie ich das meine. Dazu nutzen wir jetzt schon mal eine Technik des veränderten Bewusstseins: eine geführte Imagination. Also los.

Stell dir bitte vor, du stehst an einem Gartentor. Vor dir liegt der Garten deines Bewusstseins. Du öffnest das Gattertürchen im Jägerzaun und betrittst dein Innenleben. Sicher erkennst du viel Vertrautes. Die sorgfältig von Unkraut freigehaltenen Wege des logischen Denkens. Die von einer Vielzahl Gemüsepflanzen strotzenden Beete voller im Laufe deines Lebens erworbenen Wissens. Die bunten Blumenrabatten der Themen und Erfahrungen, die dich bewegen und ausmachen.

So weit der Anteil deines Bewusstseins-Gartens, der dir bestens vertraut ist. Hier hältst du dich täglich auf, pflückst vielleicht die Früchte der Erinnerungsbäume und bewegst dich auf sicheren und vertrauten Pfaden. Wenn es mal ungemütlich wird, weil schlechte Stimmung in Form eines Hagelschauers hereinbricht, hast du dir vielleicht einen Unterstand eingerichtet, weil du es satt hattest, immer nass zu werden. Tolle Sache!

Aber hinter all den bekannten Arealen deines Gartens gibt es noch mehr. Vielleicht hast du diese Tatsache bisher so geschickt verdrängt, dass du überrascht bist, was du zu sehen bekommst, wenn du den Blick hebst.

Was du bisher vielleicht nur aus dem Augenwinkel als diffuse grüne Masse wahrgenommen hast, sind, genauer betrachtet, unbekannte Büsche, struppig, aber mit exotischen Blüten. Das Gras ist hüfthoch und von Malvenranken und Mohn durchzogen. Überall zirpt und brummt es, die Anzahl von Insekten und Kleintieren, die da zu Hause sind, lässt dich staunen. Es gibt Brennnesseln und Brombeergestrüpp. Steht da ein altes Klettergerüst? Und wer hat den Spaten da hinten vergessen? Fasziniert trittst du ein paar Schritte näher, kommst an die Grenze deines gepflegten Kleingartens und fährst mit der Hand durch einige Grasbüschel, die bei der Berührung leise rascheln. Ein Vogel krächzt ungehalten und fliegt aus der Wiese in die Sicherheit eines der alten, knorrigen Bäume, die noch ein Stück weiter weg stehen. Das alles ist dir bisher noch nie aufgefallen, weil du ihm

keinen Blick geschenkt hast. Und wo endet der Garten eigentlich? Ist das da hinten ein Zaun oder nur das nächste Gebüsch?

Fragen über Fragen – und so viel zu entdecken.

Genau an diesem Punkt stehen die meisten von uns, wenn sie beginnen, sich mit ihrem Bewusstsein näher zu beschäftigen. Wenn man anfängt, sich mit dem eigenen Innenleben jenseits des Alltagsüblichen zu befassen, ist das nicht unbedingt immer nur interessant und angenehm. Viele der Aspekte des eigenen Selbst, des eigenen Bewusstseins, können auch irritierend und fordernd sein. Manchmal auch überfordernd. Da hilft es sehr, eine Übersicht zu bekommen, was denn überhaupt so alles möglich ist und welche Techniken einen wohin führen können.

Wir werden uns also intensiv mit den Werkzeugen vertraut machen, die du nutzen lernen kannst, um über das dir so bekannte Areal im Vordergrund deines Bewusstseins hinaus mit den unbekannteren, wilderen Anteilen in Kontakt zu kommen. Wir bewegen uns dabei durch ganz verschiedene Areale im Zusammenhang mit vielen Aspekten deines Bewusstseins – von der Neurobiologie und Pharmakologie hin zu den feineren, eher geistig-spirituellen Anteilen. Mir geht es darum, Menschen einen Zugang zu ihren inneren Anteilen und Bewusstseinsaspekten zu ermöglichen, ohne von dogmatischen Vorgaben von außen beschränkt zu werden. Neben der Informationsvermittlung zu den Grundlagen der Funktionsweise des Nervensystems, von Arzneimittelwirkungen und psychologischen Grundmechanismen möchte ich zu einem Grundverständnis für die klar benennbaren und eher schwer erfassbaren Vorgänge deines Geistes beitragen. Mit dieser Grundausstattung sollte jede und jeder in der Lage sein, gute und sinnvolle Entscheidungen treffen zu können, ob sie ihr Bewusstsein in Zukunft als etwas gezielt Gestaltbares handhaben möchten – und, falls ja: wie sie das schaffen.