

Die psychedelische Erfahrung



Englisches Original von: gnosis@brahman.nullnet.fi & nipo@brahman.nullnet.fi

Übersetzung von Frank Kröner

erweitert 2005 von eNDe

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	3
1.1	Was sind Halluzinogene - Psychedelika?.....	3
1.2	Was gehört zu den Psychedelika?.....	3
2	Vorher.....	4
2.1	Auswahl der Substanzen.....	4
2.2	Rechtslage	4
2.3	Unterschiede von Psilocybin- und LSD-Trip.....	5
2.4	Dosierung der Wirkstoffe	5
2.5	Gefahren bei der Verwendung von Psychedelika.....	7
2.6	Drogenzusammenspiel.....	9
2.7	Safer Use Regeln.....	10
3	Setting.....	11
3.1	Auswahl der Mitreisenden.....	11
3.2	Auswahl des Ortes	12
3.3	„Einpacken“	13
3.4	Musik.....	13
3.5	Triptoys.....	14
3.6	Sonstiges.....	15
3.7	Intention der Reise.....	15
4	Während.....	17
4.1	Generelle Ratschläge.....	17
4.2	Physische Nebenwirkungen.....	17
4.3	Flugplan	17
4.4	Unterschiede der Erfahrungen bei verschiedenen Psychedelika.....	18
4.5	Übersicht über die halluzinogenen Effekte	20
4.6	Die psychedelischen Ebenen.....	22
5	Danach.....	24
5.1	Post-Trip-Effekte.....	24
6	Für den Reisenden.....	27
6.1	Präambel	27
6.2	Stadien des Bewußtseins.....	27
6.3	Don't worry, be happy.....	27
6.4	Psychedelische Erfahrungen nur zum Spaß.....	28
6.5	Das Eraserhead-Syndrom.....	28
6.6	Die letzten Worte der Weisheit	29
7	Für den Guide (Tripsitter).....	30
7.1	Präambel	30
7.2	Rolle des Guides.....	30
7.3	Schwere Hürden meistern.....	31
7.4	Zusammenfassung eines anonymen Lesers.....	31
7.5	Fußnote	32
8	Folgerung.....	32
9	Weiterführende Literatur.....	33
10	Adressen.....	33
11	Copyleft.....	34

1 Einleitung

Es wurde schon eine Menge über die Eigenschaften von Psychedelika (psychoaktive Substanzen, Entheogene, Halluzinogene) geschrieben und besonders im Internet findet man einige exzellente Texte. Der bekannteste ist wohl »The Psychedelic Experience« von Dr. Timothy Leary, dem Großmeister der psychedelischen Bewegung. Es ist aber bis jetzt kein ordentlicher Text erschienen, der den psychedelischen Debütanten auf das Erlebnis vorbereitet oder den interessierten, unerfahrenen Menschen das Thema auf einfache Art und Weise darstellt. Dieser Text ist ein Versuch in diese Richtung.

"Wir" und "Ich" ändern sich ständig in diesem Text. Das hat nichts mit einer auf Psychedelika beruhenden Schizophrenie zu tun, sondern mit der Tatsache, daß es in diesem Fall mehrere Autoren gibt. Der ganze Text besteht aus 6 Hauptteilen. Die Teile 2 bis 5 (Vorher, Setting, Während, Danach) beschreiben die Vorbereitungen für einen Trip, den Trip selber und die Nachwirkungen. Teil 6 ist speziell für den Erstreisenden und Teil 7 für den Tripsitter geschrieben, der anderen während einer psychedelischen Erfahrung helfen soll.

Genießen Sie Ihren Flug!

1.1 Was sind Halluzinogene - Psychedelika?

Die Bezeichnung "Halluzinogene" ist etwas irreführend. Es handelt sich um Drogen, die "Halluzinationen" auslösen, also veränderter Sinneswahrnehmungen und deren Verarbeitung. Daß es dabei nicht um reine Phantasien geht, wird aus der Eignung von "Halluzinogenen" für die Psychotherapie und spirituelle Rituale deutlich - weshalb sie eigentlich besser Psychedelika, Psychoaktiva bzw. Entheogene heißen sollten. Was dabei genau passiert beschreibt folgendes Zitat recht gut:

„Halluzinogene sind Chemikalien, die in nichttoxischen (nicht-giftigen) Dosen Veränderungen in der Wahrnehmung, im Bewußtsein und in der Gemütslage hervorrufen, selten jedoch geistige Verwirrung, Gedächtnisverlust oder Desorientierung in bezug auf Personen, Raum und Zeit bewirken. ...

... Serotonin ist ein Hirnhormon. Es dämpft die Reaktion auf einlaufende Reize und wirkt überall da, wo es einen übermäßigen Reizeinfall zu verhindern und abzuschwächen gilt. Serotonin fördert damit die Gewohnheitsbildung und schützt so vor Informationsüberfluss. Halluzinogen wirkende Drogen verzögern offenbar den Beginn der Gewohnheitsbildung, indem sie die Serotoninproduktion blockieren. Das Gehirn reagiert nun auf an sich altbekannte Reize, wie auf etwas vollkommen Neues. Die Denkprozesse und das Differenzierungs- und Empfindungsvermögen sowie die sensorische Sensibilität sind über die bekannten Grenzen des Normalbewusstseins hinaus gesteigert.“

(Alexandra Rosenbohm »Halluzinogene Drogen im Schamanismus«, Dietrich Reimer Vlg.)

1.2 Was gehört alles zu den Psychedelika

Das wichtigste und stärkste ist LSD. An nächster Stelle rangieren Meskalin (Peyote- und San Pedro-Kaktus) und Psilocybin (Pilze, "magic mushrooms"). Einige andere, die ebenfalls eine sehr psychedelische Wirkung haben, zeichnen sich durch körperliche Unverträglichkeit und starke Nebenwirkungen aus, weshalb sie in unseren Breiten nur eine untergeordnete Rolle spielen. Dazu gehören z.B. Ayahuasca (DMT) und Fliegenpilze.

Marihuana/Cannabis und Ecstasy/MDMA sind Zwitter: ersteres hat auch eine sehr beruhigende Wirkung (Downer), letzteres eine anregende (Upper), dafür ist die psychedelische Wirkung bei beiden im Verhältnis nicht so stark wie bei reinen Psychedelika.

2 Vorher

Alle Aspekte der Vorbereitung, auch mental, für die Reise

2.1 Auswahl der Substanzen

Die bei weitem am meisten benutzten Psychedelika sind LSD (genauer LSD-25) und Psilocybin-Pilze:

Mexikaner (*Stropharia cubensis*)

Zauber-Trüffel (*Sclerotia tampanesis*)

Hawaiianer (*Copelandia cayanescens*)

und einheimische Sorten, z.B.:

Spitzkegeliger Kahlkopf (*Psilocybe semilanceata*)

Blauer Kahlkopf (*Psilocybe cyanescens*)

Stattlicher Kahlkopf (*Psilocybe azurescens*)

weiterhin meskalinhaltige Kakteen:

Peyote (*Lophophora williamsii*) (langsamwachsend, bedrohte Art!!!)

San Pedro Kaktus (*Trichocereus pachanoi*) (schnellwachsend)

In letzter Zeit findet auch der Atztekensalbei (*Salvia divinorum*) verstärkt Aufmerksamkeit, da er geraucht zu einer sehr kurzen (ca. 15 Minuten) aber intensiven Erfahrung führt.

Die meisten dieser Psychedelika wirken über Indolalkaloide (Tryptamin u.a.), die nahe mit körpereigenen Neurotransmittern verwandt sind.

Man muß immer noch den durchschnittlichen Alkohol/Koffein/Nikotin-Konsument erklären daß nicht alle Drogen sogenannte Downer sind, d.h. einen betäubenden Effekt haben. MDMA ist zwar eine Klasse für sich, aber trotzdem lassen sich viele Aspekte dieses Textes auf "E" übertragen. Die durchschnittliche Art der Verwendung von MDMA allerdings (als Partydroge) scheint mehr auf eine physisch-ekstatische als auf eine psychedelische Wirkung hinweisen. Personen, die MDMA in einem ganz anderen Zusammenhang eingenommen haben (zum Beispiel Timothy Leary) wie es zum Beispiel mit LSD oder Meskalin gemacht wird, um ein spirituelles Ziel zu erreichen, erzählen von Wirkungen, die ganz klar klassisch psychedelisch sind.

Es gibt natürlich noch eine Menge von wirklich exotische Psychedelika wie zum Beispiel Ketamin, Ayahuasca und DMT, aber der normale Konsument wird wohl nicht auf diese Stoffe stoßen, wenn er nicht grade Ethnobotanik als Hobby hat. LSD kann bei entsprechender Dosis bis zu 12 Stunden wirken, was für den Erstkonsumenten sicherlich ein wenig abschreckend ist. Pilze wirken nur ca. die Hälfte der Zeit. Trotzdem halten viele LSD für eine positivere Substanz im Vergleich zu den Magic Mushrooms. Das ist aber letztendlich wie so oft reine Geschmackssache. Im übrigen sind Horrortrips beim Erstkonsum extrem selten.

2.2 Rechtslage

Der Besitz von LSD ist grundsätzlich illegal.

Pilze sind nur illegal wenn sie zum Gebrauch als Rauschmittel vorgesehen sind, zu Anschauungszwecken jedoch darf man sie legal besitzen. Der Besitz von Sporen und Kulturen auf Mycelstufe ist legal, der Besitz von Kulturen auf Pilzstufe hingegen ist illegal. Ähnliches gilt für die Kakteen. Lediglich Atztekensalbei ist bisher noch nicht vom Betäubungsmittelgesetz der BRD erfaßt.

2.3 Unterschiede von Psilocybin- und LSD-Trip

Psychedelische Substanzen wie LSD und Psilocybin ermöglichen den Zugang zu Über- und Unterbewußtsein bei klarem Bewußtsein und gutem Erinnerungsvermögen. Die psychedelischen Erlebnisse unter Psilocybineinfluß sind ähnlich denen nach LSD-Konsum, markante Unterschiede sind aber: Die Wirkungszeit ist bei den Pilzen mit maximal 6 Stunden deutlich kürzer (LSD-Trips dauern bis zu 10 Stunden und länger an) und die "Psychedelische Reise" ist dadurch leichter steuerbar. Die Gefahr, "schlecht drauf zu kommen" (Horrortrip, Bad Trip) ist bei Pilzen im Vergleich zu LSD deutlich geringer!

Psilocybin bewirkt außerdem meist eine stabile positive Gefühlsfärbung, d.h. abrupte Stimmungsumschwünge sind vergleichsweise seltener, und es führt zu einer geringeren Bedrängnis beim Wiedererleben von verdrängten Konflikten und traumatischem Erlebnismaterial. Außerdem besitzt Psilocybin weniger neurovegetative Nebenwirkungen und es zeigt eine geringere Neigung zu Identifikationsverlusten. Aus den genannten Gründen wird Psilocybin deshalb beim Einsatz in der Psychoanalyse/Psychotherapie (s.u.) aber auch von vielen Usern dem "mächtiger" wirkenden LSD vorgezogen.

Das Gehirn erreicht bei "halluzinogenen Reisen" einen unglaublichen Wachzustand, so daß ein Einschlafen fast nicht möglich ist - anders als nach Cannabis-Konsum. Der "Psilo-Film" klingt schnell und weich aus, zum Drogenkater kommt es nur selten. Alle Indolalkaloide (LSD, Meskalin, Psilocybin) führen schnell zur Toleranz, d.h. nach ein- bis zweimaligen Konsum innerhalb von 1-2 Tagen muß die Dosis immens erhöht werden, soll die gleiche Wirkung erreicht werden. Eine Kreuztoleranz besteht auch untereinander, nicht aber gegenüber anders aufgebauten Drogen (z.B. dem THC in Haschisch). Die Toleranz ist nach ca. einer Woche Abstinenz jedoch wieder aufgehoben.

Das aufgenommene Psilocybin wird im Körper unter Phosphorsäureabspaltung zu Psilocin umgewandelt und gleichmäßig über alle Körperorgane verteilt. 25% dieser Menge werden unverändert über die Nieren ausgeschieden, 65 % werden innerhalb von einigen Stunden weiter metabolisiert (verstoffwechselt) und etwa 10% bleiben im Fettgewebe einige Tage gespeichert.

2.4 Dosierung der Wirkstoffe

Die Dosis sollte zuerst niedrig angesetzt werden. Nachher kann man die Dosis ja noch langsam steigern, aber eine Reduzierung der Dosis ist nach der Einnahme natürlich aus nachvollziehbaren Gründen nicht mehr möglich. Auf dem Schwarzmarkt kann niemand sagen, wieviel überhaupt in der Pappe oder dem Pilz oder der Pille ist. Ein erfahrener Freund ist da schon nicht schlecht. Besonders bei LSD sollte man nicht auf die "Es ist noch nichts passiert, ich merk ja gar nichts, besser ich werf nach"-Falle reinfallen. 2 Stunden sind eine gute Zeit, die man mindestens warten sollte.

Dave Gross (dgross@morlock.punk.net) sagt dazu: "Aber nicht zu niedrig. Der erste Trip ist sehr wichtig und das Potential scheint sich beim ersten Besuch der psychedelischen Welt zu vergrößern. Es kann meiner Meinung nach nur von Vorteil sein, wenn der erste Trip ein kräftiger ist (eintauchen anstatt hineinzuwaten). Es gibt zwei Überlegungen - die Gefahr eines Horrors gering zu halten und die Möglichkeit eines guten Trips zu intensivieren. Beides ist wichtig. Wenn aber Sicherheit die wichtigste Überlegung wäre, dann würde niemand die psychedelische Welt mit illegalen Substanzen betreten. Es muß eine Balance zwischen sicherem Konservatismus ("Wie reise ich sicher") und Enthusiasmus ("Wie man Gott sieht, Gott wird und ihn nachher bei guter Musik für überholt erklärt") geben."

Dosierung Psilocybinhaltiger Pilze

Wenn man noch überhaupt keine Erfahrungen mit Psychedelika hat, rate ich vorerst eher vom Konsum dieser Pilze ab, weil die Erfahrung doch schon relativ intensiv und tiefgreifend ist. Man sollte – wenn überhaupt – lieber mit sanfteren Sachen beginnen, z.B. Cannabis. Danach sind Pilze jedoch die nächste Stufe der Leiter, was körperliche und seelische Verträglichkeit betrifft.

Da der Psiloc(yb)ingehalt abhängig von der Pilzart, aber auch innerhalb der gleichen Art stark variieren kann, ist ein Rückschluß von der konsumierten Pilzmenge in aufgenommenes Psiloc(yb)in nicht ohne weiters möglich:

% der Trockenmasse	PSILOCYBIN	PSILOCIN	BAEOCYSTIN
Pilzart			
Psilocybe azurenszens	1.78	0.38	0.35
Psilocybe bohemica	1.34	0.11	0.02
Psilocybe semilanceata	0.98	0.02	0.36
Psilocybe baeocystis	0.85	0.59	0.10
Psilocybe cyanescens	0.85	0.36	0.03
Psilocybe tampanensis	0.68	0.32	n/a
Psilocybe cubensis	0.63	0.60	0.025
Psilocybe weilii	0.61	0.27	0.05
Psilocybe hoogshagenii	0.60	0.10	n/a
Psilocybe stuntzii	0.36	0.12	0.02
Psilocybe cyanofibrillosa	0.21	0.04	n/a
Psilocybe liniformans	0.16	n/a	0.005

Als Groborientierung kann gelten, daß etwa 2 g getrocknete/20 g frische Psilocybe cubensis (Mexikaner) genausoviel psychedelisch wirkende Substanz (zumeist Psilocybin) wie 1 g /10 g Psilocybe semilanceata oder Psilocybe cyanescens oder 0,5 g /5 g Psilocybe azurenszens enthalten. (2 g Psilocybe cyanescens sind z.B. schon richtig heftig!)

Als Anfangsdosis für den erstmaligen Konsum wird in der Regel eine Menge von 2 g getrocknete Psilocybe cubensis (Mexikaner) angegeben. Zum eventuellen Nachlegen eine Stunde später kann man noch 1/2 g in Reserve halten.

Hier eine Tabelle die einen ungefähren Eindruck der Stärke verschiedener Dosen geben soll, das ganze am Beispiel von getrockneten Mexicanern:

0,5 - 1,5 g leicht

Bei dieser Dosierung tritt meistens eine recht sanfte Erfahrung ein

1,5 - 2,5 g mittel

Bei dieser Dosierung tritt eine stärkere Erfahrung ein, die schon recht typisch psychedelisch verlaufen kann. Es treten oftmals Sinnestäuschungen auf, die teilweise schon recht intensiv werden können.

2,5 - 5,0 g stark

Bei dieser Dosierung tritt eine eindeutig psychedelische Erfahrung ein, die für manchen schon durchaus zu intensiv sein kann

über 5,0 g sehr stark

Bei Dosierungen über 5 g tritt eine sehr starke, psychedelische Erfahrung ein, an

solche Dosen sollte man sich nur mit viel Erfahrung und einem guten Tripsitter oder in einem psychotherapeutischen Setting ranwagen.

Überdosis?

Zunächst einmal die Fakten: psilocybinhaltige Pilze sind *eigentlich nicht* giftig. Regelmäßiger Konsum von Psilocybin führt zu keiner physischen (körperlichen) Abhängigkeit; das (geringe) Risiko der Entwicklung einer psychischen Abhängigkeit ist aber prinzipiell nicht auszuschließen. Bei frischen Rauschpilzen müßte man schon sein eigenes Körpergewicht an Pilzen essen, um daran zu sterben. Von einem Mischkonsum dieser Pilze mit Ecstasy und Speed ist allerdings dringendst abzuraten, da sich die Gefahr eines Ecstasy/Speed-induzierten Hitzschlages verstärken könnte. Das größte Problem könnte jedoch bei selbst gesammelten Pilzen sein, nicht die richtigen erwischt zu haben, da einige einheimischen Psilocybe auch mit wirklich giftigen Pilzen (Rißpilze, Galerinaarten) verwechselt werden können.

LSD-Dosierung

Leicht	0,025 mg
Mittel	0,075 mg (ungefähr Standardmenge einer Pappe)
Stark	0,15 mg
Sehr stark	> 0,3 mg

Auch bei LSD kann es kaum zu körperlichen Schäden aufgrund von Überdosierung kommen. Die psychedelische Psychotherapie arbeitet sogar mit sehr hohen Dosen (bis 0,6 mg), da es ab 0,1 mg aufdeckend wirkt. Spätestens ab 0,5 mg ist allerdings eine Sättigung erreicht - höhere Dosierungen führen nicht zu tieferen Erfahrungen. LSD kann eine mehr oder weniger stark ausgeprägte psychische Abhängigkeit auslösen, wenngleich dies eher unwahrscheinlich ist, da ein Trip meist auch als anstrengend erlebt wird, und man nach einem intensiven LSD-Erlebnis natürlicherweise zunächst einmal den Wunsch verspürt, davon Abstand zu gewinnen, um die Erfahrung verarbeiten zu können. Eine psychische Abhängigkeit von LSD kann durch eine längere Abstinenz relativ leicht überwunden werden; körperliche Entzugssymptome treten nicht auf. Ähnlich wie Psilos baut es recht schnell eine hohe Toleranz auf, die nach einigen Tagen Abstinenz wieder nachläßt.

Dosierung anderer Psychedelika

Bei Peyote werden als Durchschnittliche Menge 2-4 Buttons (getrocknete Kaktusköpfe) gekaut, Hochdosierung bis 12 Buttons.

San Pedro Kaktus: Durchschnittsmenge 100 gr Trockengewicht pulverisiert mit Saft runterspülen (schmeckt nicht so schlimm wie Peyote, ist aber trotzdem ziemlich bitter)

Da Atztekensalbei geraucht wird und die Wirkung in wenigen Sekunden eintritt, erübrigt sich die Dosierung: Wenn die Wirkung da ist, hört man mit dem Rauchen auf.

2.5 Gefahren bei der Verwendung von Psychedelika

Da Überdosierung bis zu einer letalen Dosis bei Psychedelika fast nicht möglich sind, sind die größten Gefahren psychischer Natur.

Während bei niedrigen und mittleren Dosierungen die erwünschten schönen optischen und akustischen Effekte und das interessante Körpergefühl dominieren, kann es bei hoher Dosierung, bzw. ungewollter Überdosierung zu einer starken psychotropen Wirkung kommen. Zuallererst wäre hier die Intensivierung des gerade vorhandenen Grundgefühls (Set) zu nennen, weshalb man die Substanzen nicht in Zeiten von emotionalem Streß nehmen sollte. Also lieber frisch verliebt als in Trennungszeiten :-). Die nächsten Stufe wäre die Überwindung der Verdrängungsschranke, die uns vor der Überflutung mit Informationen aus

den unbewußten Bereichen schützt. Das sind natürlich genau die Dinge, weshalb Psychotherapeuten, Schamanen und Psychonauten zu diesen Substanzen greifen. Stell Dir das so vor: Unser Unbewußtes ist einem riesengroßen Speicher, Scheune oder Boden vergleichbar, in dem Sperrmüll (unverarbeitete Traumata) und Schätze (z.B. spirituelle Erfahrungen) gleichermaßen rumliegen. Das Spektrum kann dabei von schrecklichen Kindheits-erfahrungen über Geburtstraumata bis zur ICH-Transzendenz oder außerkörperlichen Erfahrung reichen. Da unter Psychedelika vieles – ähnlich wie im Traum – in symbolischer Form erlebt wird, ist der darunterliegende Kern nicht immer gleich zu entdecken. So kann eine wiedererlebte Geburt durchaus als das Erleben eines Vulkanausbruchs von innen daherkommen. Dies auch als Hinweis auf Ursprungsbereiche (das individuelle Unterbewußtsein ist NICHT sehr göttlich!) und Wahrheitsgehalt psychedelischer Erfahrungen.

Normalerweise ist es in dem Speicher stockdunkel und die Tür ist zu. Psychedelika öffnen die Tür und sind danach wie eine Taschenlampe: Je mehr Du eingenommen hast, desto stärker ist die Lampe und desto weiter leuchtet sie in den Speicher hinein. Da Du die Richtung nur bedingt steuern kannst, kann es genauso gut passieren, daß Du den Lampenstrahl anstatt auf die Schätze auf den Sperrmüll richtest. Du hast jetzt mehrere Möglichkeiten:

- a) Du merkst gerade rechtzeitig, daß etwas doofes in Dein Blickfeld gerät. Da Du gerade absolut keine Lust hast, Dich damit auseinanderzusetzen, versuchst Du, evtl. mit Hilfe Deines Tripsitters, die Richtung des Lichtstrahls zu verändern z.B. indem Ihr das Setting ändert: spazieren geht, beruhigende Musik, die Aufmerksamkeit auf etwas Angenehmes richtet. Ist zwar nicht die beste Lösung, funktioniert aber meistens.
- b) Du rutschst da rein und bist zu tief drinnen, um noch die Richtung zu ändern und bekommst es mit der Angst zu tun: Panikattacken und die Vorstellung, zu sterben oder für immer verrückt zu werden – ein richtiger Horrortrip eben. Leider bekommt es Dein Tripsitter auch mit der Angst zu tun. Anstatt Dir zu sagen, daß es das Beste ist, keinen Widerstand zu leisten und sich den Sperrmüll genau anzuschauen, weil Du ihn dadurch integrierst, und anstatt Dir klarzumachen, daß Du nicht sterben oder verrückt werden wirst, weil er als Dein Tripsitter ja dabei ist und die Wirkung der psychoaktiven Substanz in spätestens ein paar Stunden sowieso vorbei ist, murmelt er nur hilfloses Zeug vor sich hin und rennt aufgeregt in der Gegend rum. Schätzungsweise wirst Du, wenns vorbei ist, erstmal die Nase voll haben von solchen Experimenten und die nächsten Wochen depressiv oder sonstwie komisch drauf sein. Im Extremfall kriegst Du eine psychotische Episode und mußt für ein paar Tage in die Psychiatrie.
»Flashbacks« sind übrigens nichts anderes als abgebrochenen oder nicht vollständig verarbeiteten Trips wie in (a) oder (b): Irgend ein Sperrmüll ist dicht unter die Oberfläche gekommen, so daß er nicht mehr verdrängt werden kann, und nutzt nun den ersten sensiblen (und meist unpassenden) Moment, um voll ins Bewußtsein zu kommen.
- c) Du rutschst da rein und sagst Dir: „Okay, wenn ich schon mal hier bin, schaue ich auch genau hin. Ich versuche, nicht zu denken, mich nicht zu identifizieren, sondern nur genau wahrzunehmen.“ Dein Tripsitter macht genau das Gegenteil von Version (b): er ermutigt Dich, durch die Hölle zu gehen, weil auf der anderen Seite der Himmels wartet, und gibt Dir einen schützenden Raum, z.B. indem er Dir die Hand hält, mit Musik unterstützt etc. Nachdem Du durch bist, setzt Du irgendwann zur Landung an, bist noch ganz benommen, aber glücklich, es geschafft zu haben. Dein Sitter hört Deinem Bericht zu, was Dir hilft, das Erlebnis weiter zu integrieren. Er tut alles, damit Du gut landest, weil das jetzt das Wichtigste ist, bleibt vielleicht sogar den Rest der Nacht, bis Du das Gefühl hast, daß Du jetzt alleine klar kommst, trifft sich mit Dir evtl. 1 oder 2 Tage später zu einer Nachbesprechung. Die Wahrscheinlichkeit, daß Du von diesem Trip negative Spätfolgen haben wirst, ist praktisch 0!!! Im Gegenteil: Diese Erfahrung kann Dich in Deiner Persönlichkeitsentwicklung einen ganzen Schritt nach vorn bringen, und Du kannst sicher sein, daß Dich dieses Thema, wenn Du es wirklich vollständig integriert hast, nie wieder belästigen wird, so daß der Trip im Endeffekt zwar nicht »schön«, aber eine echt Bereicherung war. (Natürlich gibt es noch andere Sperrmüllstücke, wes-

halb es keine Garantie dafür ist, nie wieder einen solchen »Bad Trip« zu haben – das geht erst, wenn aller Sperrmüll angeschaut worden ist.)

Achtung: Horrortrips sind wirklich selten, vor allem bei den ersten Malen und bei einer moderaten Dosierung! Deshalb könntest Du die letzten Absätze auch getrost wieder vergessen. Wenn Du jedoch öfter und in höheren Dosierungen mit Psychedelika rumexperimentierst, wirst Du um solche Erfahrungen nicht herumkommen, weil kein Mensch nur nette Sachen in seinem Unbewußten gespeichert hat – es ist also gesetzmäßig. Also überleg es Dir nochmal, ob Du Psychonaut werden willst.

Ansonsten sind die meisten Menschen, denen sowas mal passiert ist, auch ohne diese Anleitung damit fertig geworden – doch wenn es mal passiert, mag sie Dir vielleicht helfen, nicht davor wegzulaufen und auch nicht in Panik zu geraten. Die immer vorhandene Möglichkeit solcher Erfahrungen sind auch der wichtigste Grund für die Anwesenheit eines Tripsitters. Falls es im Nachhinein Probleme mit der Verarbeitung eines Horrortrips gibt, kann man sich auch Rat bei einem Psychotherapeuten suchen. (Dieser unterliegt genauso wie alle Ärzte der Schweigepflicht. Er sollte allerdings ein wenig ausgefreakt sein und mit außergewöhnlichen Bewußtseinszuständen was anfangen können.)

Akute Panikzustände während der Wirkungszeit von Psychedelika stellen übrigens das statistische Hauptrisiko dar. Doch merke: Die Psychedelika sind lediglich ein Katalysator - alles, was Du erlebst, ist schon vorher in Deinem Inneren Universum gewesen. Also sei ruhig etwas neugierig **UND** vorsichtig ;-)

Im Verhältnis zu den psychischen sind die körperlichen Wirkungen eher gering. Übelkeit tritt oft bei der Einnahme von Peyote auf, selten bei reinem Meskalin und noch seltener bei LSD oder Psilocybin. Dies passiert vor allem, wenn man die Psychedelika auf vollen Magen nimmt, weshalb es sich empfiehlt, möglichst 4 Stunden vorher nichts mehr zu essen. Wenn Du Botschaften aus Deinem Magen empfängst, solltest Du es als Zeichen begrüßen, das sich das Bewußtsein im Körper bewegt. Gemeinhin lassen die Symptome, je tiefer Du in die Erfahrung kommst, nach. Hier eine Liste weiterer manchmal berichteter körperlicher Empfindungen:

1. Körperlicher Druck
2. Klamme Kälte gefolgt von fiebriger Hitze
3. Eindruck der körperlichen Auflösung oder des Zerfalls in Atome
4. Druck auf Kopf und Ohren
5. Prickeln in den äußersten spitzen der Gliedmaßen
6. Gefühl, als schmelze und fließe der Körper wie Wachs dahin
8. Zittern oder Schütteln, das in der Beckengegend beginnt und den Rumpf aufwärts zieht

Diese körperlichen Reaktionen sollten als Zeichen des Transzendierens erkannt werden. Vermeide es, sie als Symptome von Krankheiten zu behandeln. Nimm sie an, vermische Dich mit ihnen und genieße sie.

Vereinzelt kann es zu Kreislaufproblemen kommen. Dies liegt aber nicht so sehr an den Substanzen, sondern in erster Linie an der Auswirkung von extremen Gefühlen auf den Körper (vor allem bei Angstzuständen).

Wenn man psychische Probleme hat oder es in der eigenen Familie schon Fälle von Geisteskrankheiten gibt, sollte man keine Psychedelika konsumieren. So ein Trip könnte sonst zu einer Psychose führen oder bestimmte Geisteskrankheiten auslösen.

Auch wenn man körperliche Probleme hat, die den Abbau von Giften im Blut verhindern, wie z.B. Leber- oder Nierenschäden, sollte man keinesfalls psychoaktive Drogen nehmen.

Was das Verhältnis von Erwerbsmöglichkeiten, Steuerbarkeit des Trips, Intensität, Geschmack und Nebenwirkungen betrifft, schneiden Psilos einfach am besten ab!

2.6 Drogenzusammenspiel

Die meisten Drogen, ob es sich um illegale Substanzen oder normale Medikamente aus der Apotheke handelt, vertragen sich meist sehr schlecht mit Psychedelika (informiert euch über Monoaminoxidase-Hemmer!). Aspirin und andere ähnliche Dinge sind nicht so schlimm, aber andere Schmerzmittel und Beruhigungsmittel können unvorhergesehene Reaktionen auslösen. Einige Medikamente wie Prozac reduzieren den psychedelischen Effekt, andere wie Lithium verstärken ihn um ein vielfaches. Besser man verzichtet auf alle Medikamente und Drogen. Es gibt allerdings drei Ausnahmen von dieser Regel:

- Cannabis: es entspannt und glättet den Trip auf angenehme Weise, kann ihn aber trotzdem verlängern. Es ist nur zu empfehlen!
- MDMA läßt sich mit LSD und Psilocybin (Pilzen) wunderbar kombinieren, allerdings verstärkt sich aufgrund der Amphetaminstruktur (Bäh, der Übersetzer) die Wirkung der anderen Substanzen
- N2O kann den Trip radikal auf ein höheres Level bringen, allerdings nur für ein paar Minuten.

2.7 Safer Use Regeln nach den Grünen/B90

Ein risikofreier Gebrauch von psychedelischen Pilzen ist niemals möglich. Wer auf den Konsum dieser Pilze nicht verzichten möchte, sollte aber zumindest folgende Minimalregeln unbedingt beachten:

- Nehme niemals "Psilos", wenn Du schlecht drauf bist oder in einer für Dich unangenehmen Atmosphäre (ungünstiges Setting) bzw. wenn Du Angst (ungünstiges Set) vor diesen Pilzen hast. Parties sind für unerfahrene User nicht das optimale Setting: eine nicht zu verkräftende Reizüberflutung kann hier leicht zu Panikanfällen führen.
- Achte darauf, daß Du während des Pilztrips einen psychedelisch-erfahrenen, Dir vertrauten Ansprechpartner hast, der, wenn Du schlecht drauf kommen solltest, beruhigend auf Dich einwirken kann. Es reicht hierzu in der Regel aus, den Betroffenen in eine ruhige Umgebung (Frischluff) zu bringen, Körperkontakt zu halten und durch Zureden zu beruhigen. Sollte auch dies nichts nützen, scheue Dich nicht, einen Arzt zu rufen und kläre ihn vollständig auf: Ärzte sind an ihre Schweigepflicht gebunden. Er wird Dich mit Chlorpromazin oder ähnlichen Beruhigungsmittel ziemlich schnell aus dem Trip rausholen.
- Wenn sich nach 30-60 Minuten nach dem Pilzverzehr noch keine Wirkung einstellt, nicht gleich weitere Pilze "nachwerfen"; bei vollem Magen etc. kann sich das Einsetzen der Wirkung nämlich bis zu eineinhalb Stunden verzögern.
- Kannst Du den Wirkstoffgehalt der Pilze nicht abschätzen, so nehme zunächst nicht mehr als 1 g getrocknete oder 5-10 g frische Pilze (das sind maximal 20 mg Psilocybin, wenn es sich um eine "hochprozentige Pilzart", wie z.B. Psilocybe cyanescens oder P. azurescens handelt.)
- Psychedelische Bewußtseinszustände stellen eine Ausnahmesituation dar. Bewußtseinsverändernde Pilze sollten deshalb in möglichst großen Abständen (nicht mehr als einmal monatlich) und auch nicht von Menschen genommen werden, die noch voll in ihrer Persönlichkeitsentwicklung stecken.
- Nehme diese Pilze nicht in Verbindung mit anderen Drogen: Mischkonsum stellt ein unkalkulierbares Risiko dar. (Eine Ausnahme hiervon bildet allenfalls Cannabis, wo unangenehme Wechselwirkungen nach Auskunft der User kaum zu befürchten sind.)
- Bewahre sicherheitshalber ein Exemplar der verspeisten Pilze auf. Sofern eine Verwechslung mit einer giftigen Pilzart stattfand, dient dieses zur Artenbestimmung, so daß im Krankenhaus gezielt gegen das entsprechende Pilzgift (s.v.) vorgegangen werden kann.

3 Setting

Das ganze Drumherum für eine gute Reise

3.1 Auswahl der Mitreisenden

Die Dynamik innerhalb der reisenden Gruppe ist sehr wichtig. Laßt uns die Aspekte nacheinander durchgehen:

- *Art der Freunde*

Zitat aus einem anonymen Text, der die Wahl der Mitreisenden fast perfekt beschreibt: "Such Dir jemanden, der Dir zuhört, mit Dir den gleichen Song immer wieder singen wird, absolut unmelodisch und mit zerstückeltem Text. Jemand, bei dem es Dir nichts ausmacht, wenn er Dich lachen, weinen oder mit Gott reden sieht und umgekehrt. Jemand, der deine Hand halten kann, wenn Du Dich nicht mehr kontrollieren kannst und einfach den Strom hinuntergleitest. Jemand, vielleicht ein bißchen physisch stärker. Jemand, der schon vorher gereist ist, mehr als nur einmal. Jemand, der ein paar Geschichten erzählen kann. Jemand, der das Ganze ernst nimmt, aber trotzdem den Spaß dabei nicht vergißt. Jemand mit einem gewissen Grad an Mitgefühl und vielleicht sogar Weisheit. Wenn Du jemanden auswählst, mit dem Du nachher sexuell aktiv werden könntest, dann sei sicher, daß die Person einen trottelligen, unbeholfenen Liebhaber akzeptiert und daß sie nicht verletzt ist, wenn Du nichts gebacken kriegst oder es einfach vergißt. Wenn Du jemanden findest, auf den alle Kriterien zutreffen, dann überleg dir, diese Person zu heiraten ;-). Versuch würdig zu sein."

- *Größe der Gruppe*

Alleine zu reisen, besonders bei den ersten Malen, ist ziemlich dumm. Es gibt zwei signifikante Faktoren, die sich auf die Größe der Gruppe auswirken. Zuerst einmal, bei unerfahrenen Leuten, ist eine Anzahl an Freunden immer gut gegen eine eventuelle Panik. Allerdings steigen bei einem regelmäßigen Anwachsen der Gruppe auch die Spannungen und Konflikte innerhalb der Gruppe. Das kann das Risiko von Horrortrips erhöhen. Eine grade Anzahl der Gruppe ist ebenfalls von Vorteil, da dann die Wahrscheinlichkeit einer Isolierung eines Einzelnen bei eventuellen Splits der Gruppe in Einzelgruppen geringer ist. Die empfohlene Anzahl der Personen sieht so aus:

Alle unerfahren:	3-4
Einer erfahren:	2-3
Alle erfahren:	2-6

Ein erfahrener Guide, z.B. ein Schamane oder Psychotherapeut kann sogar mit Gruppen von 8-16 Personen umgehen, die allerdings meist alle erfahren sind,

- *Das Vertrauen in die Gruppe*

Dies ist der wichtigste Punkt. Leute, denen man vertraut, machen die ganze Stimmung viel lockerer und erhöhen auch die Produktivität und den Nutzen der psychedelischen Erfahrung. Gefühle können während eines Trips immer wieder zur Oberfläche kommen und sollten nicht mißinterpretiert werden. Im übrigen sollten Leute, die sich oft streiten, nicht miteinander trippen, da sonst die negativen Gefühle verstärkt werden können. Wenn alle Mitglieder der Gruppe sich gegenseitig vertrauen, sollte es keine Probleme geben.

Diskussionen über alle möglichen Themen und Gruppen-bindende Praktiken wie Gemeinschaftsmeditation wird von einigen sehr gerne praktiziert. Auch eine MDMA-Erfahrung soll schon viel Probleme gelöst haben. Eine unserer Tripping-Crews hatte schon lange Zeit Probleme. Gegenseitiges Mißtrauen und Paranoia machten die Situation irgendwann nicht mehr tolerierbar und der Streit brach aus. Durch Diskussion konnte die Situation dann aber doch geändert werden. Die Moral von der Geschichte: Laßt das nicht euch passieren. Über Probleme zu diskutieren ist für viele schwer, allerdings immer noch besser als eine vergiftete Atmosphäre.

- *Entscheidungen treffen*

Man sollte auch bei relativ unwichtigen Sachen die anderen Gruppenmitglieder fragen, zum Beispiel wenn man die Musik oder das Licht verändern will. Jedes Gruppenmitglied sollte ein Vetorecht haben. Wenn irgend jemand etwas gegen eine bestimmte Aktivität hat, dann sollte die Gruppe auch auf diese verzichten. Der Mittler ist in solchen Fällen der Guide. Er soll alle Unstimmigkeiten beseitigen.

- *Dosierungen innerhalb der Gruppe*

Der Guide sollte selber ein Psychedelikum benutzen, um mit den anderen besser zu kommunizieren und die folgenden 6 bis 12 Stunden Tripsitting interessanter zu gestalten. Allerdings sollte die Dosis gering sein, damit der Kontakt zur Realität jederzeit gewährleistet ist. Die anderen sollten alle unter dem Einfluß von bewußtseinsweiternden Substanzen sein. Nüchterne Menschen werden oft als störend empfunden.

3.2 Auswahl des Ortes

Der ideale Reiseort ist:

- abgeschieden, damit man nicht auf irgendwelche Bekannte, Verwandte oder auf neugierige Nachbarn trifft
- in einer ländlichen Gegend, denn da ist der Lärm der Stadt nicht vorhanden und man kann die Natur genießen
- familiär, damit man sich sicher und komfortabel fühlt

Leider können nicht alle so einen Ort aufreiben. Deswegen muß man sich halt manchmal mit weniger zufrieden geben. Wenn Du alleine lebst, großartig, stell einfach sicher, daß Verbindungen zur Außenwelt wie Telefon oder die Türklingel abgestellt sind. Außerdem sollte man Verwandten oder Bekannten sagen, daß man übers Wochenende wegfährt. Wenn Du immer noch Zuhause wohnst, dann wähle einen Zeitpunkt, an dem Du absolut sicher bist, daß niemand auf einmal bei Dir Zuhause auftaucht, wie zum Beispiel die Eltern. Wirklich exzellent sind Wochenenden in irgendwelchen Ferienhäusern. Mit vielen Leuten kostet das nicht viel und man hat wenigstens seine Ruhe.

Die ersten Trips sollten im Haus unternommen werden. Nachher kann man immer noch nach draußen gehen und zum Beispiel den Stadtpark besuchen (Geht ja nicht in eine Pizzeria! ;-)). Eine andere Wahl ist die der Tageszeit. Nachts sind grade Hallus viel intensiver, ebenso der Sonnenuntergang beziehungsweise der Sonnenaufgang. Aber aufpassen, denn zum Beispiel während einer Reise ausgeraubt zu werden ist sehr unangenehm. Allerdings ist die Gefahr natürlich bei 0,000000000000000001 %.

Wenn Du etwas mehr erfahren bist (Cannabis-Raucher werden so oder so am Anfang weniger Probleme haben) und auch mit nicht "erleuchteten" Leuten reden kannst, dann sollte man ruhig ein wenig abenteuerlich werden. Camping im Wald, eine Party am Strand oder der lokale Vergnügungspark sind da nicht schlecht. Timothy Leary hat einmal gesagt, daß der größte Grund für die steigende Langeweile an Psychedelika der ist, daß die Leute einfach immer das gleiche während der Reise machen, anstatt mal was anderes auszuprobieren.

Vergiß allerdings nicht, daß Psychedelika definitiv KEINE Partydrogen sind. Du kannst weder besser tanzen, noch intelligenter reden oder besser flirten wie z.B. bei MDMA oder Amphetaminen. Wenn Du nur wenig genommen hast, wirst Du vielleicht Deine Freude an den optischen und akustischen Effekten haben, doch wenn Du eine hohe Dosis intus hast, wird Dich die Hektik und die Notwendigkeit, Dich wenigstens etwas kontrollieren zu müssen, ziemlich schnell nerven. Um ein »Tor zu inneren Räumen« zu öffnen, ist eine Disco jedenfalls nicht geeignet, höchstens das Chill-Out-Area einer PsyTrance-Party.

3.3 „Einpacken“

Ein paar Tage vor dem psychedelischen Erlebnis sollte man seinen Kopf einfach mit ein paar interessanten Sachen füllen. Es gibt Leute, die lieben es vorher ein paar Dokumentationen anzuschauen (Quarks und Co rules!). Auch Bücher sind nicht schlecht. Meditation und Spaziergänge durch den Wald bringen vielen einen großen Schub an mentaler Energie. Man sollte den normalen Arbeitskreis, das tägliche Abmühen unterbrechen und ein paar Tage ausspannen, bevor man zur Expedition aufbricht.

Beachte, was Du am Tag vorher ißt. Vielleicht willst Du vorher noch ein bißchen Energie in Dich reinfuttern. Ein wenig Pasta oder besser noch ein Salat ist da ideal, besonders 8-4 Stunden vorher und besonders bei den längeren LSD-Trips. Auf der anderen Seite kann fasten oder nur Säfte und Früchte die Qualität des Befindens steigern (mehr Klarheit) und so besser zu schamanistischen und spirituellen Erlebnissen führen. 3 Stunden vorher sollte man nichts mehr essen, denn die Aufnahme des Psychedelikums durch den Magen wird dann verzögert. Außerdem gibt es Leute, die sehr empfindlich gegen Verdauungsstörungen sind und dann kann es zu leichter Übelkeit kommen. Fettiges Essen sollte man so oder so vermeiden. Ein wenig Schokolade ist allerdings gute alte mittelamerikanische Tradition bei der Einnahme von Psychedelika.

Unangenehme Situationen vor der Reise sollte man vermeiden. »Natural Born Killers« am Abend vorher zu gucken ist nicht grade eine ideale Ausgangssituation, genau so wie stundenlange Schreiduelle mit Eltern oder Freundin/Freund. Das emotionale Kleingepäck tritt während eines Trips immer wieder mal an die Oberfläche.

3.4 Musik

Ein sehr wichtiger Faktor des Settings ist Musik. Besonders in einer lauten und städtischen Umgebung kann Musik den Hintergrundlärm unterdrücken. Da Geschmäcker verschieden sind, muß man zwangsläufig ein wenig experimentieren. Meiner Meinung nach (der Übersetzer) ist klassische Drogenmusik immer noch am besten. Damit meine ich Hendrix, Doors, Velvet Underground, die späten Beatles etc. Die Musik sollte relativ ruhig sein und nicht zu hektisch (das kommt auf die Personen an). Guter Hardcore und Indie-rock ist auch nicht schlecht, bei letzterem ist besonders die Siamese Dreams von den Smashing Pumpkins zu empfehlen. Joy Division und ähnliches sind nicht ganz so toll, denn depressive Musik, die sonst sehr entspannend sein kann könnten einige fiese Reaktionen des Unterbewußtseins nachsich ziehen. Trance, House, Downbeat, Ambient, Chill

Out und sonstige synthetische Sache sind auch nicht schlecht. Viele Leute, die diese Musik eigentlich bis auf den Tod hassen, können sie unter dem Einfluß von gewissen Substanzen sehr gut leiden.

Richtig abgedrehte Musik wie zum Beispiel meditativer Jazz (Meredith Monk), gute New-Age-Musik (Stephan Micus, Klaus Wiese, Deuter) oder Meditationsmusik von irgendwelchen Mönchen aus Japan oder sonstwo wird von einigen Leuten richtig genossen, auch Didgeridoo-Sachen (Stephen Kent) und Indianische Gesänge sind sehr interessant.

Stille, entweder komplett oder die Musik von Mutter Natur, z.B. auch Meeresrauschen, ist die beste Art von psychedelischer Musik, solange Menschen die andere Welt betreten. Das Plätschern von Regen auf ein Dach schlägt jede Art von menschlicher Musik. Ein Muß. Perfekt. Nachdem man merkt, daß man abhebt, sollte man mal auf Musik ganz verzichten und entspannt dem Rhythmus der Erde zuhören (das funktioniert!).

3.5 Triptoys

Triptoys (alle möglichen Dinge zum spielen) sollte man erst nach dem höchsten Punkt der Erfahrung rausholen, wenn man wieder ein wenig Energie gesammelt hat und nicht noch im Hyperraum herumschwebt.

- Bücher sind Geschmackssache. Einige finden es sehr schwer in diesem Zustand zu lesen, andere schwören darauf und behaupten, daß sie nur so gewisse Autoren verstehen könnten (Joyce zum Beispiel).
Bei spirituell orientierten Reisen kann der Tripsitter in Abständen kurze Texte lesen, z.B. aus Learys »Psychedelische Gebete«, japanische Haikus o.ä.
- Gelatine-Food ist nicht schlecht, auch wenn es sich um das Eiweiß toter Tiere handelt :- (Aber das Herumglibbern von Wackelpudding oder diese Gummwürmer (XXX macht Trippende froh) sind einfach herrlich.
- Essen ist eh eine Sektion für sich. Zusätzlich zu dem schon erwähnten Glibberzeugs ist Eis oder sogar Babynahrung sehr interessant, allerdings in kleinen Mengen. Während eines Trips kann man eh nicht essen, sondern nur schmecken.
- Zitrusfrüchte, besonders Orangen. Eine wunderbare Kombination aus Geruch, Textur und Geschmack. Säfte sind auch sehr gut geeignet.
- Kreide oder Farbe zum Malen
- Trommeln ist nie schlecht, um in Trance-ähnliche Stimmung zu kommen. Entweder einer trommelt für die Gruppe oder alle veranstalten ein kleines Percussion-Konzert (aber nicht als einzelner den Rest nerven, nicht wahr, Lemming?)
- Lautspiele. Lustige Töne mit der eigenen Stimme zu erzeugen kann einen Mordsspaß machen, besonders in der Gruppe.
- Musikinstrumente sind wie die schon erwähnten Trommeln ein riesiger Spaßfaktor.
- Im Dunkeln leuchtendes Spielzeug, Knickleuchten etc. sind nie schlecht, allerdings aus leicht verständlichen Gründen keine Skelette und sonstiges Monsterzeugs wie diese komischen Horrortricker.

- Räucherstäbchen, besonders wenn es dunkel ist und die glühenden Spitzen Leuchtspuren hinterlassen und der Rauch hinwegzieht sind ebenfalls ein Klassiker. Der Geruch ist auch für die Atmosphäre zu gebrauchen.
- Blumen sehen immer wunderbar aus und riechen besonders gut (wenn sie frisch sind).
- Natur ist das ultimative Triptoy. Draußen ist es einfach am schönsten, besonders nachts. Der Wald im Dunkeln ist bestimmt die wunderbarste Sache im Universum, zusammen mit dem Tag am Strand, dem See bei Sonnenuntergang, dem mit Schnee bedeckten Berg...
- Wasser kann man trinken, man kann darin herumwaten oder ganz in ihm untertauchen. Allerdings sollte man in gewissen Zuständen nicht schwimmen gehen, besonders in unbekanntem Gewässern.
- Die Dinge in der Umgebung wie Steine, Äste und sonstige Dinge können stundenlang für Unterhaltung sorgen.
- Stroboskope können lustige Effekte erzielen, aber Achtung, denn bei einigen kann es zu einem Epilepsieanfall kommen, besser vorher bei circa 20-30 Hz antesten.
- Stofftiere sind ein Muß, sie sind ein vertrauter Bezug zur Realität und es macht Spaß, sie zu umarmen, mit ihnen herumzuspielen und sie in der Gegend herumzuwerfen.
- Fernsehen ist für die einen wirklich interessant, für die anderen die letzte Sache die sie während eines Trips unternehmen würden.
- Filme sind ebenfalls ein Kapitel für sich. Nette psychedelische Klassiker wie Alice im Wunderland von Disney oder Yellow Submarine von den Beatles sind nie verkehrt. Wirklich fiese Filme sollte man nicht schauen, denn der Effekt auf das Bewußtsein kann verheerend sein. Dolby Surround ist übrigens gerade auf Psychedelika nie verkehrt.

3.6 Sonstiges

Die Kleidung sollte luftig und leicht an- oder auszuziehen sein, da die Körpertemperatur unter dem Einfluß von Psychedelika ansteigen kann. Nimm etwas zu trinken mit, vorzugsweise Wasser, und ein paar leichte Snacks wie rohe Paprika, Möhren oder Schokoriegel (wenig!). Limonade mit Kohlensäure kann übrigens ein nettes Spielzeug sein. Geführte Meditation (Za Zen) hat sich bei einigen sehr bewährt.

Während der Reise kann man einige seiner Körpersignale manchmal nicht so interpretieren wie sonst. Man merkt manchmal gar nicht, daß man Hunger hat oder auf Klo muß oder daß es einfach zu kalt oder zu warm ist. Ein unangenehmes Gefühl macht sich breit, ohne daß man weiß warum. In solchen Momenten solltest Du die Musik ändern, oder das Licht, oder die Räumlichkeit, oder ein Glas Wasser trinken.

3.7 Intention der Reise

[Zitat aus "Die psychedelische Erfahrung" von Dr. Timothy Leary:]

Was ist das Ziel? Der klassische Hinduismus schlägt vier Möglichkeiten vor:
(1) Gesteigerte persönliche Kraft, intellektuelles Verstehen, geschärfte Sicht in sich selbst

- und die Kultur, Verbesserung der Lebenssituation, beschleunigtes Lernen, professionelles Wachsen und Weiterentwickeln
- (2) Pflicht, Hilfe für andere, Fürsorge, Rehabilitation, Wiedergeburt für die Mitgeschöpfe
 - (3) Spaß, sinnliches Erfreuen, ästhetische Freuden, interpersonelle Nähe, reine Erfahrung
 - (4) Transzendenz, Befreiung vom Ego und dem Zeit-Raum-Gefüge, Teilnahme an der mystischen Einheit

In der extrovertierten transzendentalen Erfahrung ist das Selbst total mit äußeren Objekten (Blumen, andere Menschen) verschmolzen. Im introvertierten Stadium ist das Selbst mit inneren Lebensprozessen verschmolzen (Licht, Energiewellen, körperliche Reize, biologische Formen). Entweder ist jeder Zustand negativ oder positiv, je nach Set und Setting des Reisenden. Für die extrovertierte mystische Erfahrung würde man Kerzen zur Sitzung mitbringen, oder Bilder, Düfte, Musik oder aufgenommene Passagen, welche die Aufmerksamkeit in die gewünschte Richtung lenken. Eine introvertierte Erfahrung benötigt die Beseitigung jeglicher Stimulation: kein Licht, kein Geräusch, kein Geruch, keine Bewegung.

[...und nun ein anderer Abschnitt aus dem Buch...]

„Menschen neigen natürlich dazu, persönliche und soziale Perspektiven auf jede neue Situation zu übertragen. Zum Beispiel übertragen manche schlecht vorbereitete Subjekte unbewußt ein medizinisches Modell auf die Erfahrung. Sie schauen nach Symptomen, interpretieren jede neue Erfahrung nach Krank oder Gesund und, wenn sich Angst einstellt, verlangen sie Beruhigungsmittel. Manchmal enden schlecht geplante Sitzungen in der Forderung des Subjektes nach einem Arzt.

Rebellion gegen Konventionen können einige Leute motivieren die Droge zu nehmen. Die naive Idee, etwas sehr entferntes oder relativ dreistes zu machen kann die Erfahrung überschatten und verzerren.

Psychedelika bieten zahlreiche Möglichkeiten des beschleunigten Lernens und der wissenschaftlichen Forschung, aber für die ersten Sitzungen können intellektuelle Reaktionen zu Fallen werden. Sein Gehirn einfach abzuschalten ist der beste Rat an Novizen. Nachdem Du gelernt hast wie man sein Bewußtsein herumbewegen kann - in den Verlust des Egos und zurück - können intellektuelle Übungen in die psychedelische Erfahrung eingearbeitet werden. Das Ziel ist es, Dich vom verbalen Bewußtsein für solange wie möglich zu befreien.

Religiöse Erwartungen beinhalten den gleichen Rat. Wieder ist das Subjekt am besten beraten wenn er einfach mit dem Strom schwimmt, solange wie möglich wach bleibt und theologische Interpretationen auf nachher verschiebt.

Erholende und ästhetische Erfahrungen sind natürlich. Die psychedelische Erfahrung beinhaltet ekstatische Momente die jedes persönliche oder kulturelle Spiel verkümmern lassen. Pure Sensation kann die Aufmerksamkeit erregen. Interpersonelle Vertrautheit kann die Höhe des Himalajas erreichen. Ästhetische Freuden - musikalisch, artistisch, botanisch, natürlich - werden millionenfach verstärkt. Aber Ego-Spiele und Reaktionen - "Ich habe diese Ekstase. Wie glücklich ich doch bin!" - können das Subjekt vom Erreichen eines reinen Ego-Verlustes abhalten.“

[...Ende des Zitates aus "The psychedelic experience" von Leary...]

Mit anderen Worten, es ist eine gute Idee sich vorher schon zu entscheiden, was für ein Ziel der Abend haben soll und sich mit seinen Freunden abzusprechen um die Aktivitäten ein wenig zu synchronisieren. Trotzdem sollte man die Natur der Erfahrung nicht zu präzise planen. Am Ende kann man nur den Weg der Reise beeinflussen, nicht aber kontrollieren und wenn Du ein bestimmtes Ziel nicht erreichst, dann frustriert Dich das nur absolut unnötig. Wie Leary es schon gesagt hat, schalte Dein Gehirn einfach ab.

4 Während

Was passiert während der Reise und was sollte man machen.

4.1 Generelle Ratschläge

Einmal in der Luft kann man relativ schnell vergessen, daß der Kurs der Reise verändert werden kann. Bilder und Gedanken kommen und gehen und alles folgt einem eigenartigerweise sehr familiären wenn nicht göttlichen und unbekanntem Pfad. Also wird jemand glotzend mit offenem Mund zurückgelassen, wie beim allabendlichen Fernsehprogramm. Den Weg des Pfades zu ändern ist eigentlich sehr einfach, wenn man es nicht vergißt. Vorher sollte man sich immer entscheiden und nachdenken, was man sehen will und wohin man reisen möchte. Normalerweise entwickelt jeder Reisende seinen eigenen Weg, folgt seinem individuellen Pfad, ob er nun gut oder böse ist. Alles ist möglich.

Und erinnere Dich immer an die unsterblichen Worte des Anhalters durch die Galaxis:

Keine Panik!

4.2 Physische Nebenwirkungen

Neben der möglichen Übelkeit am Anfang, die nach Einsetzen der Wirkung abklingen, können Pilze einige andere physische und psychosomatische Nebenwirkungen hervorrufen. Du wirst vielleicht einige eigenartige, verrückte und vielleicht sogar beängstigende physische Effekte bemerken wie eine flüssige Haut oder verzerrte Körperproportionen. Vielleicht fühlst Du dich, als ob Du im Boden versinken würdest oder sogar in Dir selbst. Wenn Du Dir dann Sorgen machst, kannst Du sogar das Gefühl bekommen, daß kleine Würmer in deinem Magen herumkrabbeln, daß Dir das Dach auf den Kopf fällt, daß deine Bettdecke Dich zum Abendbrot verspeisen will.

Du hast es erraten, ein schlechter Trip kommt auf. Keine Panik! Das ist normal und es ist wirklich noch nie etwas real passiert oder wird real passieren, denn es ist nur Dein Gehirn, welches ein wenig übertreibt und sich all diese Dinge einfallen läßt. Noch wichtiger, Du kannst es immer noch stoppen. Lerne, mit deinen Gedanken abzuschweifen und sie auf andere Dinge zu lenken. Das ist nicht einfach, aber besonders für Erfahrungen unter hohen Dosen eine Fähigkeit, die vorhanden sein muß. (Für den konkreten Umgang damit lies vielleicht noch mal das Kapitel 2.5 „Gefahren bei der Verwendung von Psychedelika“.)

Einer der größten Vorteile mit einer gut ausgesuchten Gruppe ist in solchen Momenten die Tatsache, daß man seine Freunde berühren und sich so seiner Gesundheit versichern kann. Und wenn Du einen guten Guide hast, wird er/sie merken, wenn Du wimmernd in der Ecke liegst. Sie werden sich dann um Dich kümmern.

4.3 Flugplan

Die Zeiten sind natürlich unterschiedlich, veranschaulichen aber den Abstand der Effekte. Die erste Zahl steht für Psilocybin, die zweite für LSD.

Flugphase Minuten nach der Einnahme

Start 0 min (0)

Normalerweise zeigen sich die ersten Symptome schon nach 10 bis 20 Minuten.

Witzige oder seltsame Dinge können einfach in deinen Sinn kommen. Einige fühlen sich erst sehr entspannt, andere dagegen springen fröhlich durch den Raum. Danach denken die meisten, sie würden abheben, immer weiter nach oben zu den Sternen.

Beschleunigung 30 min (60)

Wenn Du irgendwelche physischen Symptome zeigst dann jetzt. Übelkeit kann durch einfaches Fasten am Tag beseitigt werden und Ruhe hilft auch. Bleib einfach ruhig sitzen. Erbrechen bei Pilzen passiert sehr selten, trotzdem ist ein Beutel in der Nähe nicht schlecht. Im Dunkeln kann man auch schon einige Pixel sehen, bunte Lichtpunkte, die umherschwirren (wunderschön, der Übersetzer). Wenn noch jemand auf die Toilette möchte, sollte er das jetzt machen.

Der Flug 60 min (90)

Nun starten die etwas kräftigeren Effekte. Der Körper fühlt sich schwer und unbeweglich an. Eröffnung innerer Räume, Innen- und Außenwelt werden in strahlenden Farben wahrgenommen, man meint die Energien in den Dingen fließen sehen zu können, evtl. Begegnung mit (fremden) Bewußtseinsfeldern, Zeitlosigkeit, etc.

Höhepunkt 90 min (120-180)

Der Höhepunkt der Erfahrung. Er wird oft als ein wenig anstrengend und ehrfürchtig empfunden.

Landeanflug 4 Stunden (7)

Nun erinnert man sich wieder an das Konzept der "Realität" und bekommt vielleicht Lust auf einen kleinen Snack oder etwas zu trinken oder redet oder bewegt sich oder...

Landung 5 Stunden (10)

Die meisten Effekte sind verschwunden und es macht sich ein wenig Müdigkeit breit.

Realität 6 Stunden (12)

Wenn Du nachts reist und am Ende einschläfst, ist das natürlich ... und der Effekt ist, daß Du Dich am nächsten Morgengroßartig fühlen wirst! Es ist nicht schlecht, wenn noch jemand da ist, mit dem Du die Erfahrung gemacht hast und mit dem Du Dich dann austauschst. Ein oder zwei Tage danach werden immer noch deine Mitreisenden mit der Analyse des Erlebten beschäftigt und auf ihr Inneres fokussiert sein. Es ist für sie meist sehr wichtig und der Austausch mit den anderen kann sehr wertvoll sein.

4.4 Unterschiede der Erfahrungen bei verschiedenen Psychedelika

LSD und Psilocybin, obwohl sehr ähnlich, sind trotzdem nicht gleich. Hier ist ein netter Artikel von Ellis Dee (an188749@anon.penet.fi), indem die Unterschiede aufgelistet werden:

"Hier ist eine nicht komplette Liste der Unterschiede zwischen Psilocybin und LSD, so wie ich sie sehe. L steht für LSD und P für Psilocybin.

- Dauer:

L: Anfang 60 Minuten, Höhepunkt 2-3 Stunden, Dauer insgesamt circa 10 Stunden

P: Anfang 30 Minuten, Höhepunkt 90 Minuten, Dauer insgesamt circa 6 Stunden

- Stimulation:

- L: verstärkte stimulierende Effekte, ähnlich denen von Phenethylaminen
P: sehr wenig stimulierend, manchmal begleitet von leichter Schläfrigkeit

Wahrnehmung:

- Bandbreite der Effekte:

- L: alle Sinneswahrnehmungen - visuell, akustisch, kinästhetisch
P: mehr visuell als akustisch

- Integration der Wahrnehmung:

- L: starke Synästhesien (Farben schmecken etc.) in hohen Dosen, visuelle Effekte durch akustische Stimulans
P: beschränkte Synästhesien, auch in mittleren bis sehr hohen Dosen

- Visuell:

Art:

- L: weites Spektrum der möglichen Effekte
P: sehr spezifische Effekte, die immer wieder vorkommen

Ästhetik:

- L: neutral, Bilder gehen von banal bis erhaben
P: Visionen sind fast immer erhaben und schön

Farben:

- L: Primär- oder Spektralfarben, abstrakt, bewegen und verändern sich frei, sehr transparent
P: erdige kompositäre und warme Farben, konkret und an Objekte gebunden, sehr strahlend

Muster:

- L: sehr detailliert, wie Fraktale, sehr abwechslungsreich in Formen und Strukturen, erleuchtet von Facetten
P: wenig Betonung auf Details, weite und zusammenhängende Regionen mit vielen Farben mit sauberen Ecken

- Bewußtsein

Auflösung des Egos:

- L: starke Depersonalisierung im Zusammenhang mit einer Erfahrung der Einheit und Grenzenlosigkeit
P: leichte Depersonalisierung, Erfahrung der Schönheit und der Zuneigung zu anderen Menschen / Dingen

Erweiterung:

- L: sehr erweiternd, Vervielfältigung von Gedanken und Emotionen, Gefühl der Grenzenlosigkeit
P: leicht erweiternd

Denken und Wahrnehmen:

- L: Wahrnehmen und Denken sind vereint, die Wahrnehmung wird durch Denkprozesse gesteuert
P: Wahrnehmung wird leicht durch Denkprozesse gesteuert

Kontinuität:

L: Hoher Grad der Kontinuität durch die Vermittlung von Wahrnehmung durch Denkprozesse

P: wenig Kontinuität, eine Erfahrung ersetzt die andere

4.5 Übersicht über die psychedelischen Effekte

Die folgende kurze Liste einiger psychedelischer Effekte haben wir nach der Dosis geordnet (CEV= Vision mit geschlossenen Augen, OEV= Vision mit geöffneten Augen).

- Rote, grüne, blaue Punkte (OEV)
Wohl der bekannteste Effekt, besonders am Anfang recht häufig. Eine Schicht von roten, grünen und blauen Punkten legt sich auf alle Oberflächen, ähnlich wie wenn man sich sehr nah (2 cm) vor einen Fernseher setzt. In der Dunkelheit ist das am besten zu beobachten.
- Verpixelung (OEV)
Der zweite Schritt des RGB-Effektes ist die Verpixelung, alles scheint aus kleinen Quadraten zu bestehen, wie die Pixel auf einem Computermonitor. Der Effekt ist schwer zu beschreiben, aber Du wirst merken, was ich meine. Leute, die von Computern keine Ahnung haben, glauben, daß ein feines Raster oder Netz über das Sichtfeld gelegt wurde.
- Spuren (OEV)
Bewegende Objekte, die sich vom Hintergrund abheben (glühende Räucherstäbchen, ein bunter Ball am Himmel) hinterlassen bunte Spuren ähnlich der von Leuchtspurmunition.
- Rot-Sicht (OEV)
Alles sieht aus wie durch eine rote Brille. Vielleicht weißt Du jetzt, warum die Hippies rote Sonnenbrillen so geliebt haben.
- Atmen (OEV)
Ein sehr bekannter Effekt bei mittleren Dosen. Objekte scheinen zu pulsieren, zu blubbern und verwandeln sich dann in etwas unbekanntes. Besonders verbreitet bei Sandhügeln, Wolken und Teppichen.
- Schmelzen (OEV)
Die direkte Weiterführung des Atmens, besonders in Bäumen und anderen Pflanzen. Das Objekt scheint wie Plastik auf einer Herdplatte zu schmelzen. Es verzerrt sich, fließt nach unten und wackelt hin und her.
- Röntgen-Augen (OEV) [Beschreibung von jkent@jkent.seanet.com]
Ich erinnere mich daran, wie ich zusammen mit einem Freund im Bus gefahren bin während ich auf Shroomahuasca war (1.5 Psilocybe Cubensis und Harmine). Als ich in das Gesicht meines Freundes schaute, konnte ich das Netzwerk der Blutgefäße sehen, die Blut durch seinen Kopf und sein Gehirn pumpen. Ich konnte durch seine Haut und durch seinen Schädel schauen. Es war wirklich gruselig aber auch gleichzeitig wirklich cool. Ich fing so laut an zu lachen, daß ich meinen Kopf in meine Hände legen mußte um den Lärm zu dämpfen. Auf einem anderen Trip (gleiche Dosis, ist meine normale) schaute ich auf ein paar Insekten auf einem Baum, aber sie waren viel zu klein. Niemand der mit mir da war (auf Pilzen oder nüchtern)

konnte sie sehen und deshalb tat ich es als eine Sinnestäuschung ab. Trotzdem, als ich einmal (auf Pilzen) auf einem Felsen lag, bemerkte ich genau das gleiche! Diesmal untersuchte ich es und fand heraus, daß es kleine Käfer waren, die über den Felsen liefen. Sie waren kleiner als Dreckpartikel, die den Felsen überzogen, aber sie bewegten sich definitiv in einer insektenmäßigen Art. Ich zeigte sie meinem Freund, der ebenfalls Pilze gegessen hatte, und er konnte sie nicht sehen. Dann sagte ich "Nein, sie sind saukleine Dinger, wie Atome" und plötzlich sah er sie auch. Wir waren beide wie weggeblasen. Ich weiß immer noch nicht, was das genau war - Milben, Bakterien etc. - aber sie waren wirklich da. Sie verzehrten eine Art Flechte, die die Felsen und die Bäume in der Gegend überzog. Es war erstaunlich. Ich bin schon oft in der besagten Gegend gewandert (nüchtern) und hatte nichts gesehen. Als ich einmal nüchtern zurückging, konnte ich sie nur sehen wenn ich sehr nahe heranging, und dann nur in einem kleinen Sichtfeld, was meine Augen sehr anstrengte. Auf Pilzen sah ich sie überall (wie Millionen von Ameisenpfaden).

- Der Wächter (CEV oder OEV)

Einige Menschen haben das Glück, konstante Halluzinationen während und nach dem Trip zu haben. Castaneda erwähnt diese in seinem Buch und nennt sie "Wächter" oder "Führer". Zwei Formen beinhalten ein blaues Netz, welches rote und grüne Punkte und einen hellen roten Stern beinhaltet. Diese Vision kann unter Umständen auch nach dem Abklingen der eigentlichen Wirkung wiederkommen.

- Geometrische Muster (CEV)

Ein Typ von Halluzinationen sind geometrische Muster. Es gibt viele verschiedene Unterarten: Mandelbrote (Fraktale), Spiralen, Welleninterferenz-Muster etc. Das verbindende Element ist, daß sie alle in Primärfarben und von einem fraktalähnlichen Typ sind und sich immer wieder wiederholen. Bei niedrigen Dosen sind die Bilder zweidimensional, bei hohen Dosen dreidimensional. Leary in "The psychedelic experience" nennt das "der innere Fluß der archetypischen Prozesse" (?).

- Der Feuer-Fluß der inneren Einheit (CEV)

Ein anderer Typ aus "The Psychedelic Experience", welcher sich mehr auf Gefühle als auf etwas Visuelles bezieht. Trotzdem sind sie unabstreitbar durch Gefühle beeinflusste Halluzinationen. Der große Unterschied zum vorherigen Typ ist, daß die Bilder nicht geometrisch und einzeln sind, sondern formlose, düstere Objekte die mit den Emotionen verbunden sind, welche positiv (Liebe, Glück etc.) oder auch negativ (Isolation, Rückzug, Traurigkeit) sein könnten.

- Traditionelle Muster (CEV)

Bilder, die aztekische, indianische, indische oder afrikanische Elemente enthalten, sind nicht ungewöhnlich. Sie variieren von exakten Bildern, wie die von Statuen oder Bildern, zu mehr vagen Vision von Inschriften und Tempeln bis zur undeutlichen Annahme, daß die Halluzination in einem gewissen Stil "gemalt" wurde.

- Echte Halluzinationen (CEV, selten OEV)

Echte Halluzinationen - zum Beispiel Objekte, die erkennbar aber trotzdem nicht real sind - kommen nur bei sehr hohen Dosen vor. Im besten Fall wird der Reisende in ein Alice-Im-Wunderland-mäßiges Paralleluniversum transportiert. Das ist nicht das gleiche wie "Ich fühlte mich wie ein Satellit" oder "Ich wurde von der Musik transportiert". Bei echten Halluzinationen werden die Bilder zu einem farbigen 3D-Film auf einer 360°-Leinwand.

- Fremde Wesen (CEV, selten OEV)

Begegnungen mit anderen Wesen sind ein immer wiederkehrendes Element von Trips auf hohen Dosen. Es gibt zum Beispiel Berichte von kleinen, lustigen und tanzenden Männchen, die in großen Gruppen auftreten oder auch formlose, aber lebende Massen von Protoplasma. Natürlich sind auch hier der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

- Das klare Licht der Realität (CEV oder OEV)

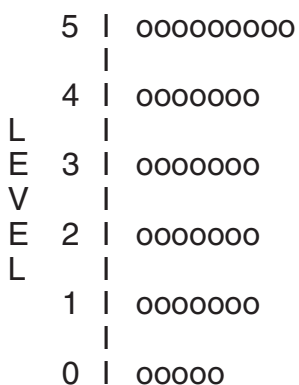
Nirvana, Ego-Verlust, Erleuchtung, die ultimative Wahrheit, das unfehlbare Bewußtsein des puren mystischen Zustandes, etc. Eines ist sicher, Du wirst merken, wenn Du an diesem Punkt angelangt bist. Jede angenehme Reise reduziert die Dominanz durch das Ego und läßt einen einige Dinge sehen, die man sonst nie bemerken würde. Der "klare Licht"-Egoverlust ist allerdings sehr selten und selbst erfahrene Reisende sind glücklich, wenn sie ein solches Ebene-5-Erlebnis gehabt haben.

Diese Liste ist absolut nicht komplett. Neben den vielen spezifischen Effekte wirst Du gewiß bemerken daß alles, besonders die Natur, einfach anders wahrgenommen wird. Neu, frisch und irgendwie fremd aber auch im gleichen Moment sehr vertraut und familiär. Die kleinsten Details werden wahrgenommen und der Kontrast zwischen den Farben wird erhöht. Meiner Meinung nach ist die Möglichkeit, die Welt anders zu betrachten und wahrzunehmen, der größte Verdienst von Psychedelika aller Art und ich kann nur noch mal raten, während einer Reise nach draußen zu gehen und sich ein wenig umzuschauen.

4.6 Die psychedelischen Ebenen

Um mit anderen Psychonauten zu reden wird eine Art Skala für die Intensität der psychedelischen Ebene des Trips benötigt. Der de-facto-Standard im Internet ist Graeme Carls Skala von 0 bis 5, welches sich viel detaillierter zeigte als Shulgins 3-Plus-System. Hier ist was Graeme (an43543@anon.penet.fi) selber dazu sagt:

[...] In einem Zeitraum von ungefähr sieben Jahre bin ich ungefähr 60 mal gereist. Während dieser Zeit habe ich immer die Effekte bei verschiedenen Dosierungen beobachtet und bin zu dem Schluß gekommen, daß die Dosis-Effekt-Kurve für Psilocybin und für LSD nicht linear ist. Die Kurve ist von Person zu Person unterschiedlich, aber ihre Form bleibt immer gleich. Das folgende ASCII-Diagramm ist ein Versuch, diese Information zu veranschaulichen:



[...]Die essentielle Form des Graphen ist alles worauf ich aufmerksam machen will, da die Dosierung eh von Person zu Person unterschiedlich ist. Die Grundidee der Skala arbeitet gut genug für alle Psychedelika. Im Zusammenhang mit individueller Reaktion kann ich sagen, daß eine Freundin von mir 3 mal weniger Material braucht als ich, also 1 g für sie 3 g für mich.

0 2 3 5 Dosierung (ungefähr in g für Mexicaner)

Level 1:

Diese Ebene produziert einen leichten milden Effekt wie bei THC mit einigen visuellen Erweiterungen wie leuchtendere Farben. Das Kurzzeitgedächtnis ist schon ein wenig beeinträchtigt. Die Kommunikation zwischen den Gehirnhälften führt dazu, das Musik "weiter" klingt.

Level 2:

Leuchtende Farben und Bilder und einige zweidimensionale Muster werden bei geschlossenen Augen sichtbar. Verrückte Gedanken können auftauchen, da das Kurzzeitgedächtnis verändert ist und damit auch die typischen Denkmuster. Die Kreativität steigt, da viele der Filter im Gehirn umgangen werden. Im Zusammenhang mit dem menschlichen Kampf ums Überleben muß der Mensch schon in jungen Jahren lernen, wie man Informationen, die zum Gehirn weitergeleitet werden sollen, abblockt, oder besser gesagt: ausfiltert. Dieser Prozeß der selektiven Filterung erlaubt es, uns auf einen einzigen Punkt oder Gedanken zu konzentrieren. Stell Dir einmal vor Du würdest alle Signale wahrnehmen, die auf deinen Körper einwirken., jeden einzelnen Quadratzentimeter deiner Haut fühlen. Stell Dir vor, Du bist Dir immer bewußt, daß deine Zunge in deinem Mund ist oder daß die Klimaanlage die ganze Zeit ein kontinuierliches Geräusch im Hintergrund erzeugt. Ich glaube, daß Trips diese totale Aufmerksamkeit, die einfach abgestellt ist, seitdem wir die Kindheit verlassen haben, wieder zurückbringt.

Hast Du jemals Kinder in einem Einkaufszentrum beobachtet? Wenn Du sie mal beobachtest, dann wirst Du merken, daß sie aussehen, als ob sie auf einem Trip wären, wenn sie mit großen Augen auf all die bunten Farben schauen, den Himmel beim Laufen und sich selbst in spiegelnden Oberflächen betrachten. Auf dem Weg zum Erwachsenen scheinen wir stetig zu lernen, bestimmte Informationen auszufiltern und wir nehmen nicht mehr die Welt in der Weise wie kleine Kinder wahr. Die meisten Erwachsenen haben sogar die Erinnerung an diese Empfindungen vergessen. Vielleicht fühlen deswegen viele Erst-Reisende ein eigenartiges familiäres Gefühl der Vertrautheit, ein Gefühl, daß die Realität während des Trips viel realer ist als die "echte" Realität.

Level 3:

Sehr offensichtliche Bilder, alles sieht geglättet aus und die Muster sind verändert. Kaleidoskope werden auf Wänden und Gesichtern etc. gesehen. Einige milde Halluzinationen sowie dreidimensionale Visionen bei geschlossenen Augen treten auf. Synästhesien treten auf, zum Beispiel werden Töne gesehen. Die Wahrnehmung der Zeit ist gestört und es kommt zu Momenten der Unendlichkeit. Bewegungen werden sehr schwer, da sie zuviel Aufwand zu benötigen scheinen.

Level 4:

Starke Halluzinationen, wie zum Beispiel Objekte, die miteinander verschmelzen. Die Dinge scheinen mit einem kommunizieren zu wollen, ein gewisser Verlust der Realität ist festzustellen. Zeit wird bedeutungslos. Diese Ebene ist unterschiedlich, da das alte Universum aufhört zu existieren. Ein Gefühl der Erleuchtung oder ähnlicher – besonders aus dem asiatischen Raum bekannter – Zustände ist nicht unwahrscheinlich.

[...Ende des Zitates...]

Natürlich ist die Skala diskutierbar, besonders in den ersten Ebenen. Ich glaube, daß ein weiteres Unterscheidungsmerkmal zwischen Level 2 und Level 3 die Tatsache ist, daß man auf Ebene 2 OEVs noch an- und abschalten kann wie man will, sie aber bei Ebene 3 überall zu sein scheinen. Level 5 ist ein Thema für sich, denn es benötigt schon mehr als eine hohe Dosis um das Nirvana zu erreichen.

5 Danach

Die Nachwirkungen der Erfahrungen werden immer für ein paar Tage bis einigen Wochen anhalten. Was Du gelernt hast, kann sogar Dein Leben ändern. Manchmal kann das Gelernte aber auch negativ sein und Du wirst eine Zeit lang depressiv sein, weil Du erkannt hast, daß Dinge, die Du Dein ganzes Leben gemacht hast falsch waren. Aber diese Depression ist niemals extrem und nachher - so komisch es klingt - wirst Du eine viel bessere Person sein.

5.2 Post-Trip-Effekte

Alle folgenden Effekte haben eine Gemeinsamkeit: ihre Häufigkeit und ihre Intensität nehmen mit der Zeit immer weiter ab. Total auf den Boden zurückzukehren dauert fast einen Monat, obwohl die eigentlichen Effekte nach einer Woche völlig verschwunden sind. Hier nun eine Liste von einigen Effekten.

Normale, manchmal beobachtete Effekte:

- Entfremdung

Klingt ein wenig fies, ist aber höchstwahrscheinlich der unangenehmste Nebeneffekt. Kurz, es gibt doch bessere und sinnvollere Dinge im Leben wie kleinen, bedruckten Scheinchen hinterherzulaufen. Außerdem, da fast alle Psychedelika illegal sind, muß man sich immer im Klaren sein, was man zu sogenannten "Nicht-Erleuchteten" sagt ("Was ist wenn mein Boss / meine Eltern / meine Nachbarn / meine Lehrer herausfinden, daß ich Drogen nehme?"). Sogar zwischen guten Freunden, die das Erlebnis noch nicht hatten, kann eine Barriere entstehen. Es gibt da wenig Gegenmittel, außer der Zeit und der Entwicklung von Zynismus, oder natürlich, Du "konvertierst" deine Freunde.

- Verwirrung

Dein Gehirn wird noch lange damit zu tun haben, alle Informationen des Trips zu verarbeiten. Konzentration wird recht schwierig, aber das ganze gilt nur für ein bis zwei Tage. Viele grübeln in dieser Phase über den Sinn des Lebens nach oder über Fragen wie "Was bin ich? Wer bin ich? Warum bin ich?". Deshalb sollte man am Tag nach der Reise noch ein bißchen ausspannen.

- Euphorie

"Das Leben ist wundervoll!". Dies ist eine Nebenwirkung, über die sich niemand zu beschweren braucht. Leider hält sie auch nur bis zu zwei Tage an. Eine mildere Form der Euphorie, die ich "Bewunderung der generellen Schönheit der Dinge" nenne und die zum Beispiel den Genuß eines blauen Himmels bezeichnet, kann sehr lange anhalten, meist für Jahre, manchmal für immer (Definitiv, der Übersetzer).

- Einsichten

Da das Gehirn auf eintreffende Impulse anders reagiert kommt es zu Erkenntnissen wie "Autos sind Maschinen" oder "Menschen sind dreidimensionale Objekte" oder "Schlamm ist wirklich cool!". Eigentlich alles sehr einleuchtend, aber Dein Gehirn würde nie auf sowas kommen, wenn es nicht mit Psychedelika in Verbindung gekommen wäre. Manchmal sind diese Erkenntnisse grade für die persönliche Lebensphilosophie und das Leben selbst ungemein wichtig.

- Zufällige Impulse

Bis zu einer Woche nach einer Reise kann es zu absolut zufälligen Impulsen kommen, die einen zu sehr eigenartigen Taten veranlassen. Dieser Effekt ist fast immer anzutreffen. Typische Formen dieser Impulse sind "Ich muß auf diesen Stein springen und drauf herum hüpfen!" und "Früchte! Ich muß einfach ein Netz voller Grapefruits essen!". Die Impulse sind immer harmlos, niemand gesundes wird von einer Klippe springen, auch wenn Dich einige Leute für verrückt halten werden, wenn Du den Impulsen folgst. Und das ist immer eine gute Idee, da es Mordsspaß machen kann!

Seltene Nebeneffekte:

- Bipolares Syndrom oder "emotionale Achterbahn"

Eine Form der Depression. Wie der Name schon beinhaltet, wechselt man ständig zwischen Glück und Traurigkeit, obwohl es keinen Grund für diese Zyklen gibt. Die Zyklen können Minuten oder Tage umfassen, allerdings sind die Effekte nach ein bis zwei Wochen verschwunden. Leider kann man nichts dagegen machen, nur die positiven Zyklen auskosten und sich bei den negativen sagen, daß es sich um einen chemischen Prozeß handelt und nicht um ein emotionales Problem. Dieser Nebeneffekt ist Dosisunabhängig.

- Umformungserfahrungen

Alle alten Werte, das komplette Moralsystem, können umgekrempelt werden. Das ist eine normale Wirkung von Psychedelika, nach dem Motto "Alles was Du weißt ist falsch, aber Du kannst geheilt werden".

- Depression

Höchstwahrscheinlich der seltenste Nebeneffekt, besonders bei unangenehmen Erfahrungen. Das typische an diesem Effekt ist, daß er durch Erinnerungen an den Trip hervorgerufen wird. Dabei kann es für kurze Zeit zu Halluzinationen und einem ähnlichen Gefühl wie während eines Trips kommen. Das ist meist sehr spaßig, wenn man damit umgehen kann. In Computersprache übersetzt: diese Flashbacks sind kein Fehler, sondern eine zusätzliche Funktion im Programm (der Psychedelika).

- Psychotische Episoden länger als 48 Stunden

Mit anderen Worten meine ich eine Psychose, die auch nach dem Trip nicht aufhört. Das ist ziemlich selten, ungefähr 0,08% sagt eine Studie aus den 70er Jahren. Sogar in diesen wenigen Fällen (einer aus Zehntausend) hatten fast alle Patienten eine vorhergehende Krankengeschichte und waren bereits in psychologischer Behandlung. Sogar eine ernste psychotische Episode heißt nicht, daß man für immer verrückt ist.

Absolut seltene Effekte:

- Post-psychedelische Wahrnehmungsstörung

Nach dem ersten Trip bemerken so gut wie alle Menschen bei geschlossenen Augen ein Leuchten und einen Wechsel von Farben (ohne Psychedelika!). Das liegt an der Tatsache, daß die Person mehr Dinge wahrnehmen kann und nun Dinge sieht, die er vorher einfach nicht bemerkt hat. Sehr, sehr selten tritt eine extreme Form auf:

"Einige Personen, welche an einer post-psychedelischen Wahrnehmungsstörung litten, berichten von einem Gefühl, in einer Wasserblase unter Wasser zu leben. Sie beschrieben ebenfalls Leuchtspuren und Bilder, die von bewegenden Händen aus-

gelöst wurden. Diese Wahrnehmungsstörung verschlimmert sich bei dem Gebrauch von psychoaktiven Substanzen.

Einige Individuen leiden an Angstgefühlen und Panik, entwickeln Phobien und werden depressiv. Bei der Beobachtung der Post-psychedelischen Wahrnehmungsstörung fiel auf, daß die Personen bis zum Konsum von Psychedelika keine psychische Krankheitsgeschichte hatten.

Drogenfreie Erholung von der Post-psychedelischen Wahrnehmungsstörung und damit verbundene, unterstützende Sitzungen sind oft eine adäquate Behandlung, obwohl die Therapie einige Monate dauern kann. Die Behandlung mit Psychopharmaka ist manchmal von Nöten, um die durch Angst und Panik verursachte Verwirrung zu beheben. Die Verwirrung entsteht durch das Gefühl des Individuums, irreversibel verrückt zu werden."

(David Smith et al./ Psychiatrische Jahresschriften/ 24. März 1993, Seite 45)

- Suizid (Selbstmord)

Sehr offensichtlich ist Selbstmord keine direkte Folge von Psychedelika. Aber eine indirekte Folge von einer Anzahl von Depressionsattacken, negativen Erlebnissen und vielen verschiedenen psychischen Krankheiten. Sogar bei den äußerst seltenen Effekten äußerst selten.

6 Für den Reisenden

Dieser Abschnitt ist für diejenigen gedacht, die das erste mal in die Welt der Psychedelika hereintreten wollen.

6.1 Präambel

Der erste Trip ist ein unvergeßliches Erlebnis, mit dem sich nur wenige Sachen wie Geburt und Heirat an emotionaler Intensität messen lassen. Deshalb sollte man die ganze Sache sehr ernst angehen. Um Andrei Foldes zu zitieren: "Du wirst allein geboren, Du stirbst allein, Du trippst alleine". PSYCHEDELIKA SIND KEINE SPIELZEUGE!

6.2 Stadien des Bewußtseins

Wenn Du deprimiert bist, Dich über die ganze Welt ärgerst oder nur eine gute Zeit haben willst, dann nimm keine Psychedelika. Der erfahrene Psychonaut kann zwar sogar bestimmte Probleme während des Trips lösen, aber dies ist nicht gerade angenehm und dem Anfänger nicht zu empfehlen.

Wenn Du aber gesund und glücklich bist und Dich auf den Trip wie auf eine Reise in ein fernes Land, das Du schon immer mal besuchen wolltest, freust, dann bist Du in guter Verfassung. Glück vergrößert sich ebenso wie Haß und Angst.

6.3 Don't worry, be happy

Bis jetzt wirst Du wahrscheinlich ziemlich verwirrt sein und überzeugt von der Tatsache, daß die psychedelische Erfahrung eine teuflische Feuerprobe ist, in der ein falsches Detail zu 12 Stunden Hölle führen kann. Diese Ansicht ist – Gott sei dank – falsch. Dieser Text hat die unglückliche Tendenz, besonders die negative Seite der psychedelischen Erfahrung zu betonen. Bei geringen Dosen reicht es, schon Set und Setting in Ordnung zu bringen und alles läuft perfekt. Nur bei hohen Dosen ist das Risiko eines Horrortrips wirklich gegeben, und selbst dann kann sorgfältige Vorbereitung, unbarmherzige Selbstanalyse, ein kompetenter Tripsitter und eine gut ausgesuchte Gemeinschaft das Risiko auf fast 0 Prozent senken.

Aber laß mich erstmal eine kleine Geschichte erzählen. Mein erster Trip war auf einer mittleren Dosis Psilocybe Semilanceata und nachher hab ich ihn auf einer Skala von 1 bis 5 bei 2-3 eingestuft. Eines Tages um 10 Uhr morgens rief mich ein Freund an und sagte mir, daß ich rüberkommen sollte, da wir jetzt (!!!) einen Trip machen würden. Wir hatten schon eine längere Zeit das ganze geplant, aber eine unvorhergesehene Möglichkeit tat sich auf und wir beschlossen, sie zu nutzen. Da war ich nun, eine Stunde zur Vorbereitung, niemals vorher eine andere Droge als Alkohol konsumiert, um nun in einem unbekanntem Apartment zu trippen, ohne Spielzeuge, ohne passende Trip-Musik und insgesamt absolut unvorbereitet auf das was passieren wird.

Also ließen wir uns fallen. Es schmiß mich um. Meine Sicht der Welt wurde zerschlagen. 6 Stunden der Ekstase, auf den Kanten der geistigen Gesundheit herumschwebend. Und trotz des Mangels an Vorbereitung war es eine wirklich unbeschreibliche und fast nur positive Erfahrung.

Alles was ich sagen kann: **Don't worry! Nähere Dich dem Trip mit einem geöffneten Geist und alles wird in Ordnung sein.**

6.4 Psychedelische Erfahrungen nur zum Spaß

Die meisten "Anleitungen" für die psychedelische Erfahrung, inklusive dieser hier, zielen auf den höher angelegten, mystisch gefärbten Trip ab. Wenn Du deine Dosis korrekt gewählt hast, dann ist es sehr unwahrscheinlich, daß deine Reise höher als Ebene 3 sein wird und daß nichts wirklich kosmisches passiert, wenigstens ohne Nachhelfen. Du hast daher ungefähr 2 Tage, damit klar zu kommen.

1. Du könntest den Trip in eine spirituelle Dimensionen lenken. Dieses Ziel benötigt Dunkelheit, einen Mangel an sensorischem Input, sehr gut ausgewählte Freunde und ein ruhiges Setting. Aber auch dann kannst Du nur irgendwo hinkommen, wenn Du meditierst oder einfach bewegungslos mit geschlossenen Augen den Höhepunkt der Erfahrung verbringst. Danach hat man immer noch 3 bis 4 Stunden für die angenehmen Seiten des Trips.

2. Vergiß das ganze mystische Zeug, gewöhne Dich einfach an diesen Zustand, und vor allem hab Spaß an der Sache. Vorher hatten wir eine Sektion über Triptoys: probier sie aus. Lauf in deiner Wohnung rum, unternimm etwas außerhalb, besuche einen netten Park. Du brauchst keine Angst davor zu haben, daß Du vielleicht grinst und kicherst. Die Bezeichnung "trippender Narr" (tripping fool), obwohl sie besonders für die Nichtinitiierten ziemlich heftig klingt, beschreibt den Zustand während eines Trips perfekt. Das einzige äußere Anzeichen, daß Du gerade auf einem Trip bist, sind die verengten Pupillen. Deshalb sind Sonnenbrillen draußen nicht schlecht.

Du wirst eine Menge verrückter und kindischer Sachen machen, mit Pflanzen und Steinen oder sonstwas herumspielen, mit offenen Mund auf die Schönheit von Bäumen starren. Und Du wirst Dir ständig bewußt sein, wie kindisch Dein Verhalten ist, aber es macht wirklich gar nichts, denn für die paar Stunden voller glücklicher Psychedelika kannst Du wiedererleben, wie ein Kind sich fühlt. Laß alle ziellosen Ego-Spielchen sein und erfahre stauend die Welt noch einmal wie zum ersten Male.

6.5 Das Eraserhead-Syndrom

Pilze zum Beispiel können viel Spaß bereiten. Man könnte sie eigentlich jeden Tag essen.

- a) uncool b
- b) nicht gut.

Mentale und physische Toleranz baut sich recht schnell auf. Normalerweise verursachen drei oder vier Erfahrungen in Abständen von 7 Tagen viel geringere Effekte und einen merkbar weniger spirituellen Trip. Vier bis zehn mal im Jahr kann man ruhig die psychedelische Erfahrung machen, ohne daß es zu Schäden kommt. Jeder von uns kennt jemanden, der Drogen mißbraucht. Ich nenne diese Typen Eraserheads, denn sie sind meist ein wenig paranoid, manisch-depressiv und dumpf. Es ist einfach, von Psychedelika schlechte Schwingungen zurückzuerhalten - wenn Du sie einfach und respektlos wie Alkohol konsumierst und Dich um nichts kümmerst. Erwinnere Dich an das, was das Vorwort gesagt hat und benutz das Bewußtsein deines turbogeladenen Affenhirns, welches wir alle haben. Wenn Du nur »breit« sein willst, dann gibt es dafür weit besser geeignete Substanzen.

Jakes Sicht der Sache (s766184@aix2.uottawa.ca)

Ich bin gerade »Die Psychedelische Erfahrung« durchgegangen und dachte mir, was für eine großartige Arbeit dies ist. Aber ich erinnerte mich auch an andere Typen, mit denen ich in Kontakt gekommen bin. Die Art von Leuten, die sehr unwahrscheinlich an einer internet-mailing list, an den spirituellen Dimensionen eines Trips oder nur an der Wichtigkeit, seinen eigenen Kopf ganz zu halten, interessiert sind.

Nehmen wir einige meiner High-School-Freunde. Die zu verwendende Terminologie hier (in Kanada) ist "getting fucked up". Wenn Du LSD nimmst oder Pilze isst, dann bist Du "all wasted", Du hast einen "buzz", man sagt "getting off". Psychedelika werden wie eine stärkere Version von Alkohol behandelt. Und es hat dieselbe machohafte Selbstzerstörung inne. Ihr kennt es alle: "Wieviel kann ich werfen, wieviel kann ich fressen, wieviele Krüge/Joints/Eimer kann ich mir geben, ohne Blut zu spucken, ..." (Ja, ich kenne Leute, die sich alte Öleimer gegeben und Blut gespuckt haben, aus was für einem Grund auch immer). Als ich ihnen etwas über DXM erzählte, rannte eine Horde von ihnen aus dem Haus, um sich jeder 3 ganze Packungen zu geben (und dabei noch eine nicht unbeträchtliche Menge THC aufzusaugen) und dabei ein paar mal zu sterben. Ein Typ saß eine ganze Woche in seinem Apartment um sich DXM zu geben und versuchte sogar, einem Freund von mir 20 Dollar über die Kosten zu geben, damit dieser ihm noch mehr kauft.

Eine Nacht im Leben dieser Leute bedeutet mit 6 bis 8 Pappen in einem dunklen und verrauchten Apartment zu sitzen, bewegungslos, mit Pantera, Machine Head, White Zombie, Fear Factory, Sepultura und vielen anderen Death/Thrash-Maestros bis auf 10 heraufgedreht. Kein Brian Eno oder Worldbeat, leider. Ihre Spaßaktivitäten erschöpfen sich darin, schnell eine dunkle Straße hinunterzufahren, Fernsehschirme mit den bloßen Fäusten einzuschlagen und sich zu prügeln. Natürlich ist Denken verboten. Die ganze Erfahrung ist nur eine Dosis, ein Gefühl, eine Kaleidoskopshow, eine weitere Chance um auszurasen. Für andere, die ich kenne bedeuten, sind ein paar Pappen, ein paar Gramm das Zeichen dafür, daß es Zeit ist eine Kneipe aufzusuchen oder eine Kiste Bier zu trinken (Ja, ein Kasten, sie spüren es nicht, ihre Leber aber schon).

Vielleicht ist dies das extremere Ende der Partydrogen-Mentalität.

6.6 Die letzten Worte der Weisheit

- Laß Dich gehen, laß Dich selbst treiben
- Es ist nur das Psychedelikum
- Alles ist in Ordnung

Und bedenke: Die Art, wie wir die Welt gewöhnlich wahrnehmen, ist genau genommen nichts anderes, als eine permanente Serotonin-Halluzinose ;-)

7 Für den Guide (Tripsitter)

Dieser Abschnitt ist für denjenigen gedacht, der seine Freunde in die Welt der Psychedelika auf die angenehmste Art und Weise einführen will.

7.1 Präambel

Ein Guide zu sein ist eine Aufgabe die nicht unterschätzt werden sollte. Als Guide ist es deine Aufgabe, die anderen zu führen, sich zu versichern, daß sie sich nichts tun und das alles O.K. ist. Das heißt natürlich, daß man seinen Wunsch nach Spaß und den Wunsch nach der Kontrolle über andere zurückstecken muß. Dies ist keine einfache Aufgabe. Die Mindestanforderung an einen guten Guide ist die Erfahrung mit Psychedelika (nicht unbedingt eine extensive Erfahrung, aber je mehr desto besser) und die Fähigkeit, alles zu meistern was aufkommen kann. Ein guter Guide kann aus einem Trip auch auf dem Höhepunkt aussteigen und mit der Realität umgehen, anstatt sich in panische Angstzustände oder in die innere Isolation zurückzuziehen. Ein wirklich erfahrener Guide kann sich auch ohne Drogen in den Zustand der anderen Personen hinein fühlen. Das ist natürlich leichter gesagt als getan.

7.2 Rolle des Guides

Ein guter Guide wird oft mit einem gütigen Zen-Meister verglichen (Zen ist die japanische Form des Buddhismus). Mit anderen Worten, es ist nicht die Aufgabe des Guides, endlos zu labern um alles, was die Reisenden machen, zu kontrollieren. Der Guide soll nur führen, dem Reisenden über die rauhen Stellen helfen, Aktivitäten vorschlagen, aber vor allem soll er/sie wissen, wann er/sie ihren Mund zu halten hat und den Reisenden selber forschen lassen. Der Guide sollte den Reisenden beobachten, aber unauffällig. Frag nicht alle 5 Minuten, ob alles in Ordnung ist (das macht die anderen nur nervös). Wenn sie nicht gut drauf sind und Du aufpaßt, dann wirst Du es schon merken.

Eine kleine Skizze der Aufgaben des Guides:

- Die Anfangsphase des Trips ist die wichtigste, denn sie beeinflusst normalerweise den Höhepunkt der Erfahrung. Während dieses Stadiums versuche Dein Bestes, den Reisenden möglichst leicht abheben zu lassen. Du solltest in der Lage sein, den Reisenden zu beobachten und weltliche Dinge zu tun, wie zum Beispiel CDs zu wechseln. Doch da das nicht alle Zeit ausfüllt, kannst Du auch lesen, schreiben, selbst der Musik zuhören, meditieren, etc. Wenn das alles nicht gut geht, lies Dir den nächsten Abschnitt durch.
- Irgendwann wird der Höhepunkt abklingen und der Tripper wird höchstwahrscheinlich anfangen, durch das Zimmer zu laufen oder mit den Triptoys spielen, die Du mitgebracht hast (Du hast doch daran gedacht?). Mach bei dem Spaß mit, denn in der Nähe einer trippenden Person zu sein, kann einen Trip-ähnlichen Zustand in einem selbst auslösen.

Sei absolut sicher daß der Reisende vorher schon weiß, daß Du nur dazu da bist, um ihm zu helfen und bei keiner Bitte oder Frage Dich gestört fühlst und Du die Wünsche des anderen gerne erfüllst. Ermuntere sie während des Trips zu kommunizieren, besonders wenn etwas schlecht läuft oder sie etwas stört. Das ist in der Theorie ganz einfach, aber in der Praxis doch schon etwas schwieriger.

7.3 Schwere Hürden meistern

Menschen reagieren auf ein Gefühl des Unwohlseins sehr unterschiedlich, aber die meist beobachtete Reaktion ist, daß die Person sich in einem Ball zusammenknäult und schmerzerfüllt aussieht (Achtung: Viele Personen wählen diese fötale Position, wenn sie sich sehr wohl fühlen... also beobachte den Gesichtsausdruck und sein sonstiges Verhalten, bevor Du eingreifst). Wenn der Reisende keine gute Zeit hat, ändere die Musik zu etwas fröhlichem und bekannten, mach einen Ortswechsel oder geh spazieren (mit dem Reisenden natürlich). Wenn sie beängstigt sind, dann versuch ihre Hände zu halten und ihnen immer und immer wieder zu versichern, daß alles in Ordnung ist. Wenn sie Angst ausdrücken ("Wird das jemals aufhören? Werde ich verrückt? Gehe ich jetzt drauf?"), geh speziell auf diese Angst ein, erinnere sie daran, daß der Trip irgendwann aufhören wird und das Du Dich darum kümmern wirst, daß alles ohne negative Nebenwirkungen passieren wird. Wenn sie traurig sind, ist eine Umarmung sehr hilfreich. Das meiste ist Sache des Gemeinschaftsgefühls. Erinnere Dich nur daran, daß wenn ein klarer Punkt zum Handeln gekommen ist, Du auch keine Angst vor dem Eingreifen haben solltest. Oft lähmen negative Gefühle den Reisenden und er ist nicht mehr in der Lage, irgend etwas zu tun – eingeschlossen mitzuteilen, daß der Trip nicht gut abläuft – also liegt die Initiative bei dir!

Bei jeder Art eines schlechten Trips ist es wichtig, dem Reisenden zu versichern, daß die Angst durch den Versuch des Egos, sich selbst zusammenzuhalten, ausgelöst wird und daß das einzige Gegenmittel darin besteht, sich einfach treiben zu lassen, mitzugehen. Gegenwehr ist nicht nur absolut nutzlos, sondern sogar kontraproduktiv. Auch wenn ich mir sicher bin, daß Winston Churchill es nicht auf diese Situation bezogen meinte: alles was ein Guide zu fürchten hat, ist die Furcht selbst.

Wenn das nicht funktioniert – und das kann durchaus passieren – ist das zweite Werkzeug des Guides die Veränderung des Settings. Ich wiederhole mich selbst, aber es ist wichtig. Der Tripper wird sich oft der Idee verweigern, einen anderen Ort aufzusuchen. Aber wenn Du sie "nett" zwingst, dann kann der Wechsel zum Guten drastisch sein. Kontraste sind am besten, zum Beispiel wenn Du im Haus bist, geh nach draußen oder umgekehrt. Denn dann werden die alten negativen Empfindungen durch die neuen frischen gelöscht.

Und als letztes: Wenn der Reisende nun tatsächlich einen miesen Trip hatte, ist es unendlich wichtig, daß er wieder heil runterkommt. Also sei besonders aufmerksam, gib ihm Nähe, hör Dir seine Story an, versuche nicht ihn zu belehren, aber gib ihm vielleicht einige Hilfen, das Erlebnis gut einzuordnen. Und bleibe solange bei ihm, wie er Dich braucht. Dann kann auch aus einem miesen Trip im nachhinein noch eine produktive Erfahrung werden.

7.4 Zusammenfassung eines anonymen Lesers

Ich mag den Begriff "Guide" nicht. Ich würde nicht behaupten, jemanden zu führen. Es ist vielmehr eine Gefahr, jemanden in eine bestimmte Richtung zu drücken. Der Guide verliert die Möglichkeit, von der Erfahrung des Trippenden zu lernen. Laßt uns den Guide "Helfer" nennen.

Das sind die Vorteile eines Helfers:

- 1) Die Anwesenheit des Helfers macht es dem Trippenden möglich, negatives Material tapferer zu bewältigen. Die beruhigende Anwesenheit des Helfers ermöglicht es dem Trippenden in tiefe Erfahrungen einzutauchen und auf die andere Seite überzutreten. Anstatt zurückzuschrecken, kann man wirklich die Dunkelheit erforschen und ein klei-

nes Licht auf sie und auf sich selbst scheinen lassen.

- 2) Der Helfer kann bei der Angst wahnsinnig zu werden helfen. Diese Ängste sind normal wegen des veränderten Zeitgefüges ("Hilfe, es hört nicht auf!"). Der Helfer sollte Dich wissen lassen, in was für einem Stadium Du Dich befindest, wie lange es schon her ist, wie lange es noch dauert, etc. Er kann sich ein paar Notizen machen, um Dein Gedächtnis zu unterstützen und damit Du Dich besser erinnern kannst. Das macht das Lernen aus einer Sitzung viel einfacher.
- 3) Wenn die Dinge sich wirklich schlecht entwickeln, kann der Helfer das Setting ändern. Er kann die Musik ändern, die Aufmerksamkeit auf andere Dinge lenken, Dich in einen anderen Raum bringen etc. Nachher, wenn die emotionale Anteilnahme sich etwas gelegt hat, dann kann man in die Problemzone zurückgehen.

Was meist nie betont wurde ist die phantastische Möglichkeit des Helfers. Wenn jemand sieht, wie die Sitzung von anderen sich entwickelt, lernt er eine unglaubliche Menge über die eigenen Reiseerfahrungen. Außerdem gibt es nichts Besseres, wie jemandem zuzusehen, dessen Sinne geöffnet sind und der die Schönheit von simplen Objekten wie zum Beispiel die eines Blattes förmlich aufsaugt. Der Helfer hat die wunderbare Möglichkeit, etwas über das menschliche Bewußtsein zu lernen. Denk an all die Psychologen, Psychiater und Psychotherapeuten, denen man dieses Werkzeug in den 60er Jahren weggerissen hat. Ich wette, viele von denen würden alles geben um ihre Forschungen fortzusetzen. (Stimmt! der psychotherapeutische Bearbeiter)

7.5 Fußnote

»The Psychedelic Experience« von Doktor Timothy Leary geht nicht grade wenig auf dieses Thema ein. Anstatt alles zu zitieren (was im Wesentlichen, aber nicht vollständig, oben zusammengefaßt wurde) solltest Du Dir eine Ausgabe des Buches bestellen, um eine alternative Sicht der Dinge zu bekommen. Beachte aber, daß Leary das ganze für Gruppen von über zehn Personen erdacht hat, während wir uns mehr auf die 2-4 Personen starken Gruppen konzentriert haben.

Außerdem mögen einige »The Psychedelic Experience« nicht, da sie glauben, daß die Rolle des Guides zu aktiv ist und daß es einen relativ negativen Ton hat, ähnlich wie "solange Du X,Y, oder Z nicht machst, wirst Du in der psychedelischen Hölle verrotten".

Persönlich finde ich daß trotzdem viele der Ratschläge gültig bleiben, aber das ist Geschmackssache.

8 Folgerung

**Bitte schnallen Sie sich an, löschen Sie *jegliches* Rauchmaterial
und genießen Sie Ihren Flug!**

- The End -

9 Weiterführende Literatur

Drogen und höheres Bewußtsein (*intelligentes Buch, das konventionelle Ansichten über Drogen und Drogenpolitik radikal hinterfragt. Sollte Pflichtlektüre in der Schule sein!*)
Andrew Weil, At-Verlag, 2000

LSD - Mein Sorgenkind (*Geschichte des LSD - Pflichtlektüre für Psychonauten*)
A. Hofmann, dtv 1993, ISBN 3-423-36135-2 (im Netz)

Die Pforten der Wahrnehmung (*belletristischer Klassiker*)
Aldous Huxley, 1970, München: Piper

Psychedelischer Neo-Schamanismus (*Zubereitung enthoGENER Pflanzen*)
Jim DeKorne, W. Pieper's MedienXperimente, Löhrbach, ISBN 3-930442-16-7

Pflanzen der Götter (*besten Überblick über Entheogene allgemein*)
R. E. Schultes & A. Hofmann, AT-Verlag 1995

Psilocybinpilze der Welt (*Handbuch zur Pilzbestimmung*)
Paul Stamets, Aarau (CH): AT Verlag, 1999, ISBN: 3855026076

Das Pilz- Zuchtbuch (*Handbuch zur Pilzzucht*)
Bert-Marco Schuldes & Sam Lanceata, W. Pieper Vlg., Löhrbach 1999; ISBN: 3930442388

Pilze der Götter
C. Räsch und R. Ligenstorfer (Hrsg.), AT-Verlag, 1998

LSD-Psychotherapie (*beweist überzeugend das therapeutische Potential*)
Stanislav Grof, Klett-Cotta Verlag, 2000, ISBN: 3608943005

10 Adressen

Landesarbeitsgemeinschaft DROGEN Berlin
c/o Geschäftsstelle Bündnis 90/Die Grünen
Oranienstr. 25
10999 Berlin
Fax: 030/615005-99

<http://www.zauberpilz.com>
<http://www.psylos.de>
<http://www.psykick.de/>
<http://www.entheogene.de>
<http://www.gruenekraft.net>
<http://www.pilzepilze.de/>
<http://www.Drogen-Aufklaerung.de/>

Händler
<http://www.emiw.nl>
<http://www.ngeurotrade.nl>

11 Copyleft

Kein Textabschnitt konnte nur einer Person zugeordnet werden. Deshalb das leichte Chaos. Im übrigen ist dieser Text keine Werbung für Drogen. Drogen haben schon viele, besonders junge Menschen getötet (aber keine Psychedelika!). Dieser Text soll das Risiko einer schlechten psychedelischen Erfahrung minimieren und den (illegalen) Genuß durch die Weitergabe von Informationen sicherer machen. Die Weitergabe dieser Informationen verstößt gegen kein geltendes Recht innerhalb der Europäischen Union. Die Tippfehler sind zu entschuldigen, da bei über 20 Stunden Arbeit (nur die Übersetzung!) mir für so einen Kram keine Zeit mehr blieb.

Frank Kröner

Wir sind keine Kinder mehr und können als erwachsene Menschen selbst entscheiden!

STAY HIGH !

STAY FREE!

Gewidmet dem

unvergeßlichen Timothy Leary,

der am 31.5.96 auf seinen letzten Trip ging.

Genau während ich die letzten Zeilen tippte.... Rest in peace, Tim!

VERSION 1.0 Last English Update: 20 Jan 1996,
German Version 1.0 30 May 96

By gnosis@brahman.nullnet.fi (author, layout) & nipo@brahman.nullnet.fi (author)

Translated into German by Frank Kröner (finishing time 03:39, 5/30/96)

erweitert mit verschiedenen Texten von eNDe im Herbst 2004

Thanks to Timothy Leary, Ph.D. & Ralph Metzner, Ph.D. (for writing "The Psychedelic Experience")

• & Richard Alpert, Ph.D. & bobw@promind.com (for many comments)

• & the Visionary Plants mailing list & all the anonymous net-people who added or corrected info
& special thanks to our fellow innerspace astronauts for research, companionship,
and just being there when needed

& last but not least the Sandoz Company for their fine work about psychedelics

(K) Original Version Copyleft brahman industries 1995-1996, all rites reversed.

Der deutsche Text ist schlechter geschützt als die Bezeichnung Feta für Schafskäse in der Europäischen Union.