

MAGIC
MUSHROOMS 101
EIN LEITFADEN FÜR ANFÄNGER

DENYS SYCH

Magic Mushrooms 101

Ein Leitfaden für Anfänger

Diese Buch wird Sie durch alle Phasen einer psychedelischen Reise begleiten: von der Vorbereitung und Absichtsbildung bis hin zur Arbeit mit unerwarteten Wendungen und zur sanften Integration.

Es richtet sich an diejenigen, die sich verantwortungsvoll mit dieser Erfahrung auseinandersetzen möchten – um Risiken zu minimieren, Fallstricke zu vermeiden und wertvolle Erkenntnisse aus der Reise zu gewinnen.

Inhaltsverzeichnis

Brise. Prolog

Der Strand. Rote und gelbe Flaggen

Warum wenden sich Menschen überhaupt Psychedelika zu?

Rote Flaggen

Gelbe Flaggen

Wie du dich selbst überprüfen kannst

Über Erwartungen und Ungewissheit

Was Psychedelika können und was nicht

Integration nach der Erfahrung

Andere Wege

Rechtliche und ethische Aspekte

Schlussbemerkung

Der Pier. Vorbereitung

Begleitung oder Reise allein

Die Grundlage

Die Stimmung (Set)

Der Raum (Setting)

Die Absicht (Intention)

Checkliste für die Vorbereitung

Der Absprung. Konsum und Dosierungen

Dosierungsverhältnisse

Konsumformen

Toleranz und Pausen

Über Microdosing

Schlussbemerkung

Der Sprung. Das Eintauchen in die Erfahrung

Zwei Herangehensweisen an die Reise

Das Kaleidoskop der Empfindungen

Wenn es schwer wird. Anker und Werkzeuge

Checkliste „Wenn-Dann“

Wir schwimmen zum Ufer

Das Ufer. Integration

Was ist Integration?

Wach auf, Neo

Schwerwiegende Folgen

Wege der Integration

Wie lange dauert die Integration?

Erfahrung wiederholen oder nicht?

Schlussbemerkung

Der Liegestuhl. Schlussbemerkung

Dank und Quellen

Zum Schluss

Über den Autor

Brise. Prolog

Diese Arbeit ist nicht dazu da, jemanden davon zu überzeugen, Psychedelika zu verwenden. Nicht dazu, sie als Allheilmittel oder als etwas zu erklären, das jeder unbedingt braucht.

Aber wenn du darüber nachdenkst, es auszuprobieren, möchte ich dir zeigen, wie du die Erfahrung sicher und qualitativ hochwertig gestalten kannst.

Es ist mir außerordentlich wichtig, dass du über die Risiken Bescheid weißt und darüber, wie du vor, während und nach der Reise mit dir selbst und der Welt umgehen kannst. Nicht weniger wichtig ist mir die Sicherheit und das Wohlbefinden der Menschen in deiner Umgebung.

Gespräche über Psychedelika beginnen sehr oft mit der Erörterung mystischer Erlebnisse, erstaunlicher Empfindungen, Visionen, Einsichten, Spiritualität oder therapeutischem Potenzial. All das lässt sich tatsächlich beobachten – sowohl in Studien als auch in persönlichen Erfahrungen.

Aber welchen Sinn hat das, wenn jemand ein psychisches Trauma davonträgt? Wenn jemand sich selbst oder anderen Schaden zufügt? Wenn jemand in eine Situation gerät, die

durch einen verantwortungsvolleren Umgang hätte vermieden werden können?

Psychedelika können Teil eines Prozesses tiefgreifender Veränderungen sein. Das ist ein neurobiologischer Fakt – sie verändern tatsächlich die Art und Weise, wie die verschiedenen Teile deines Gehirns miteinander interagieren. Doch mich interessiert nicht, dass ich oder du anders geworden seid, sondern wie wir von nun an damit leben.

Hier wird es keine Berichte über die Suche nach außergewöhnlichen Erlebnissen geben. Ein und dasselbe Erlebnis wird von Menschen oft völlig unterschiedlich interpretiert. Ich werde nicht behaupten, dass du etwas Bestimmtes sehen oder verstehen sollst. Ich glaube nicht, dass irgendjemand außer dir selbst überhaupt das Recht dazu hat. Mein Ziel ist es, Bedingungen zu schaffen, unter denen du deine Erfahrungen tiefer erforschen und zu eigenen Schlussfolgerungen gelangen kannst.

Diese Arbeit widmet sich der Kultur des Umgangs mit veränderten Bewusstseinszuständen. Obwohl der Fokus auf psilocybinhaltigen Pilzen liegt, lassen sich die meisten Prinzipien auf den Umgang eines Menschen mit jeder intensiven inneren Erfahrung übertragen. Viele davon können sich nach tiefer Meditation, intensiven Atemübungen, verschiedenen Trancezuständen und anderen Methoden, die die

Wahrnehmung erheblich verändern können, als nützlich erweisen.

Mit Pilzen ist mein Weg am engsten verbunden, daher werde ich über sie nicht nur auf der Grundlage von gelesenen Büchern oder Erzählungen anderer sprechen, sondern auch aus eigener Erfahrung – einschließlich Beobachtungen, Fehlern und Erkenntnissen.

Innere Veränderungen bedeuten nicht nur die Einnahme der Substanz (das ist erst der Anfang), sondern auch intensive Arbeit. Ich halte sowohl die Vorbereitung als auch die Integration für gleichermaßen bedeutsam – über diese und andere Dinge werden wir später sprechen.

Die Risiken sind real. Von vorübergehender Desorientierung bis hin zur Verschlimmerung latenter psychischer Störungen. Intensive Erlebnisse können persönliche und existenzielle Krisen auslösen, schmerzhaftes Erkenntnisse hervorbringen. Kontraindikationen, „Horrortrips“, der Umgang mit schwierigen Zuständen – das sind keine Nebenthemen, sondern der Ausgangspunkt. Das Auftreten von Problemen ist nicht garantiert, aber die Bereitschaft dafür ist wichtig – unabhängig davon, ob überhaupt etwas passiert.

Wir beginnen mit der Frage, ob du dich überhaupt in diese Richtung bewegen solltest: Wir betrachten Einschränkun-

gen, Kontraindikationen, mögliche Risiken, gelbe und rote Flaggen sowie Situationen, in denen es besser ist, einen anderen Weg zu wählen.

Danach die Vorbereitung: Arbeit mit Absicht und Erwartungen, Schaffung eines sicheren Raums, Beachtung des körperlichen und psychischen Zustands – Schlaf, Ernährung, digitale und emotionale Hygiene, die Rolle des Sitters, Werkzeuge zur Fixierung von Erfahrungsdetails sowie Fragen der Dosierung und Einnahmeform.

Ein eigenes Kapitel widmen wir der Erfahrung selbst: Was während eines veränderten Bewusstseinszustands geschehen kann, wie man mit schwierigen Momenten umgeht, welche Praktiken helfen, die Ruhe zu bewahren.

Danach die Integration: Wie das Gelernte in den Alltag eingewoben werden kann. Wir sprechen über Ansätze, die helfen, Veränderungen zu verankern, über Kommunikation – wie und wann man über Erlebtes spricht, wo man Unterstützung findet, sowie über Fallstricke nach starken Erlebnissen.

Ich glaube, dass viele Ideen dieser Anleitung auch über den eigentlichen Fokus hinaus nützlich sein werden. Letztendlich geht es nicht so sehr um Substanzen, sondern um den Menschen – um seine Fähigkeit, sich mit ungewohnten Erfahrungen auseinanderzusetzen, sich selbst und anderen mit

Respekt zu begegnen, keine voreiligen Schlüsse zu ziehen und das Erlebte allmählich in sein Leben zu integrieren.

Dieses Buch führt Sie durch alle Phasen einer psychedelischen Reise: von der Vorbereitung und Absichtsbildung über den Umgang mit unerwarteten Wendungen bis hin zur achtsamen Integration.

Es ist für diejenigen geschrieben, die die Erfahrung mit aller Verantwortung angehen möchten – Risiken minimieren, Fallstricke umschiffen und wertvolle Erkenntnisse aus der Reise mitnehmen möchten.

Der Strand. Rote und gelbe Flaggen

Lasst uns nicht mit bunten Bildern oder „Bewusstseinsweiterung“ beginnen, sondern mit Risiken und Sicherheit. Dein Wohlbefinden ist wichtiger als jede noch so außergewöhnliche Erfahrung. Manchmal ist es die klügste Entscheidung, ein zweifelhaftes Vorhaben einfach sein zu lassen.

Ja, Pilze können der Ausgangspunkt für innere Veränderungen sein – meine Geschichte ist da keine Ausnahme. Aber sie sind kein universeller Weg und keine Pille, die für jeden geeignet ist. Es gibt andere Wege zu inneren Veränderungen, Selbsterkenntnis und außergewöhnlichen Empfindungen.

Warum wenden sich Menschen überhaupt Psychedelika zu?

Die Gründe sind vielfältig: reine Neugier, eine Lebenskrise, das Erleben von Verlusten. Manche suchen Antworten auf existenzielle Fragen, versuchen eine tiefere Verbindung zu sich selbst oder zur Welt zu spüren. Andere fühlen sich von

Berichten über außergewöhnliche Bewusstseinszustände angezogen, von spirituellen Erleuchtungen. Es gibt viele Gründe, und alle sind auf ihre Weise wichtig und in sich selbst begründet.

Die Frage ist nicht, warum jemand in eine psychedelische Erfahrung eintauchen möchte. Die Frage ist, ob dieser Weg der richtige für ihn ist. Für den einen mag es ein passender Pfad sein, für den anderen ein Ort, an dem man sich den Knöchel verstaucht. Manchmal liegt es an mangelnder Vorbereitung, manchmal am Spiel des Zufalls, und manchmal gibt es direkte Kontraindikationen für die Belastung.

Rote Flaggen

Es gibt Umstände, unter denen die Erfahrung ein ernstes Risiko birgt. Die Psyche ist ein komplexes und vielschichtiges System, daher kann etwas Vorsicht am Anfang zukünftige Schwierigkeiten verhindern. Die möglichen Konsequenzen zu verstehen, ist die absolute Grundlage jeder psychedelischen Praxis.

Psychische Gesundheit

In erster Linie betrifft das psychische Störungen, insbesondere solche, die mit psychotischen Zuständen verbunden sind (z. B. Schizophrenie und bipolare affektive Störung), sowie Fälle, in denen in der Familiengeschichte ähnliche Diagnosen vorkommen. Wenn du bereits eine psychiatrische Diagnose hast oder ernsthafte Zweifel an deiner eigenen psychischen Gesundheit hegst – alle Entscheidungen solltest du ausschließlich mit einem Facharzt besprechen. Das ist kein Bereich, in dem man sich auf Intuition oder Ratschläge aus dem Internet verlassen sollte.

Du solltest auch das Risiko von HPPD kennen – einem Zustand, bei dem visuelle Effekte noch Tage und Monate nach der Erfahrung bestehen bleiben oder wiederkehren. Das ist eine eher seltene Geschichte, aber wenn Symptome auftreten, solltest du einen Facharzt aufsuchen.

Körperliche Belastung

Psychedelika stellen eine spürbare Belastung für das Herz-Kreislauf-System dar: erhöhte Herzfrequenz, Blutdruckschwankungen, vegetative Reaktionen (Übelkeit, Schwitzen). Wenn du an Herzerkrankungen, akuter Hypertonie oder anderen schwerwiegenden körperlichen Erkrankungen leidest – ist eine eigenständige Erfahrung äußerst unratsam.

Gleiches gilt für schwere Leber- und Nierenerkrankungen (Stoffwechselstörungen können die Wirkung beeinflussen) sowie für Schwangerschaft und Stillzeit – hier ist die Erfahrung absolut kontraindiziert. Der Körper muss für die Belastung bereit sein.

Emotionale Krisen

Psilocybin wird heute intensiv als Werkzeug zur Behandlung von Depressionen und anderen Zuständen erforscht. Aber diese Forschung findet unter kontrollierten klinischen Bedingungen mit professioneller Unterstützung statt. Begib dich nicht in Zeiten auf Reisen, in denen du angeschlagen, verletzlich oder am Rande des Abgrunds bist.

Medikamente und Alkohol

Setze verschriebene Medikamente niemals eigenmächtig ab. Wenn du irgendwelche Medikamente einnimmst, konsultiere unbedingt einen Arzt. Das betrifft insbesondere Antidepressiva und andere Substanzen, die den Serotoninhaushalt beeinflussen – ihre Wechselwirkung mit Psychedelika ist nicht vollständig erforscht und kann zusätzliche Risiken bergen.

Verzichte auf Alkohol. Das kann katastrophale Folgen haben. Verzichte am Tag der Reise auf Stimulanzien und jegliche Art von Drogen. Das bewahrt dich vor möglichen traumatischen Folgen.

Gelbe Flaggen

Manchmal sollte man sich sagen: „Nicht jetzt.“

Wenn du hoffst, dass Pilze dein Leben von selbst in Ordnung bringen, Beziehungsprobleme lösen und innere Schmerzen beseitigen – sei vorsichtig. Psychedelika sind selten ein Weg, sich selbst zu entfliehen; eher machen sie dich auf das aufmerksam, was du vermeidest.

Paradoxerweise kann darin aber auch ein Geschenk liegen: Oft wenden wir uns ein Leben lang hartnäckig von unseren verborgenen Persönlichkeitsanteilen ab.

An dieser Stelle ist es angebracht, an Jungs Schatten zu erinnern. Das sind jene Teile der Psyche, die wir verstecken und für „nicht zu uns gehörig“ halten. Darunter findet sich nicht nur das, was wir uns nicht eingestehen wollen – Ängstlichkeit, Schwäche, Hass. Sondern auch das, was wir nicht preisgeben wollen: die eigene Stärke, Offenheit, den Mut. Die psychedelische Erfahrung kann beides ans Licht bringen.

Das daraus gewonnene Wissen ist ein hervorragender Stoff für die weitere Arbeit, auch wenn die Begegnung mit diesen Seiten nicht immer leicht ist.

Allgemeine Hinweise

Gelbe Flaggen können sein: Druck von Freunden oder aus dem Umfeld, der Wunsch, jemandem (auch sich selbst) etwas zu beweisen, emotionale Instabilität, starke Erschöpfung, fehlende sichere Umgebung oder fehlende Zeit für die spätere Integration der Erfahrung.

Wenn du die Erfahrung mit jemandem zusammen machen möchtest, stelle sicher, dass diese Person nüchtern, ruhig, mit dem Thema vertraut ist und deine Erfahrungen nicht belächelt oder abwertet.

Der unaufhörliche Ruf

Ein subtiler Punkt, über den seltener gesprochen wird. Im Gegensatz zu vielen anderen Substanzen – Alkohol, Nikotin, Opiaten oder sogar einigen Medikamenten – machen Psychedelika im klassischen Sinne nicht körperlich abhängig. Aber die psychologische Anziehungskraft ist eine andere Geschichte. Sie hängt mit dem Wunsch zusammen, sich wieder in jenem Zustand zu befinden, dasselbe zu fühlen, dem

Alltag zu entfliehen oder die Zeit zu „verschönern“. Wenn du bei dir eine Neigung zum *Eskapismus* bemerkst – zur Flucht vor der Realität mit welchen Mitteln auch immer – solltest du Psychedelika mit besonderer Vorsicht begegnen.

Wieder ein Paradoxon: Dieselben Pilze können bei richtiger Anwendung helfen, Abhängigkeiten zu überwinden – sowohl chemische (Alkohol, Tabak, harte Drogen) als auch verhaltensbedingte, einschließlich ungesunder Muster im Umgang mit sich selbst und anderen.

Junge Menschen

Das Gehirn entwickelt und vernetzt sich im jungen Alter weiter, und der präfrontale Kortex, der mit Risikobewertung und Selbstkontrolle zusammenhängt, reift später als viele andere Bereiche. Daher empfehlen viele Fachleute, in dieser Lebensphase mit psychedelischen Erfahrungen vorsichtig zu sein.

Wie du dich selbst überprüfen kannst

Eine gute Möglichkeit ist, einen Fachmann oder ein Retreat-Zentrum um ein Screening zu bitten. Nur ein praktizierender Psychotherapeut oder Psychiater, der mit dem Thema

vertraut ist, kann deinen Zustand und deine Vorgeschichte objektiv beurteilen. In einer idealen Welt hätte jeder von uns das Geld und die Ressourcen, genau das zu tun. Die Realität bringt ihre eigenen Korrekturen mit sich.

Wenn du keine Möglichkeit hast, eine professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen, überprüfe dich ehrlich und ohne Beschönigung anhand der obigen Liste der roten und gelben Flaggen – basierend auf den Fakten deiner eigenen Biografie.

Für eine tiefergehende individuelle Vorbereitung kannst du auf geprüfte Quellen zurückgreifen.

- **MAPS** veröffentlicht offene Vorbereitungsprotokolle und Sicherheitsleitfäden (maps.org).
- **Zendo Project** bietet einen kostenlosen „Psychedelic Journey Companion Guide“ an (zendoproject.org) – er deckt Vorbereitung, Prozess und Integration ab.

Außerdem kann ich das Bewertungssystem aus dem Buch **Françoise Bourzat «Consciousness Medicine»** empfehlen. Die beschriebene Methodik ist recht umfassend und berührt viele Lebensbereiche; sie kann als Landkarte für eine gründliche, allumfassende Vorbereitung dienen.

Über Erwartungen und Ungewissheit

Niemand kann im Voraus sagen, wie deine Erfahrung sein wird. Manche erwarten, schöne visuelle Bilder zu sehen. Andere hoffen auf eine spirituelle Erfahrung. Wieder andere suchen Antworten auf konkrete Fragen. Und die Erfahrung kann völlig anders ausfallen.

Später werden wir über die Absicht sprechen. Die Absicht hilft, die Richtung der Untersuchung zu bestimmen, ist aber keine Garantie für ein bestimmtes Ergebnis. Ich schlage vor, die auftauchenden Empfindungen als symbolische Sprache der eigenen Psyche zu betrachten. Diese Perspektive verlagert die Aufmerksamkeit von dem, was wir sehen und fühlen, auf den Beobachtungsprozess selbst. Die Analyse des Erlebten ist wichtig, gehört aber zur Integration. Das Verarbeiten sollte nicht während der Erfahrung selbst stattfinden.

Was Psychedelika können und was nicht

Die moderne Forschung zeigt, dass Psychedelika die Art der Interaktion verschiedener Gehirnnetzwerke vorübergehend verändern und wahrscheinlich eine erhöhte Neuroplastizität fördern können. Viele Mechanismen werden noch erforscht,

daher sollte man ihnen mit wissenschaftlicher Vorsicht begegnen.

Unabhängig von den biologischen Mechanismen ist ein Punkt wichtig. Psychedelika machen einen Menschen nicht automatisch weise, gütig oder reif. Sie können die Möglichkeit eröffnen, etwas Neues in sich selbst oder im eigenen Leben zu sehen. Dieses Verständnis in tatsächliche Veränderungen umzusetzen, kann jedoch nur der Mensch selbst.

Integration nach der Erfahrung

Die Erfahrung selbst dauert einige Stunden, aber das Verarbeiten kann sich über Wochen, Monate und manchmal sogar Jahre hinziehen. Die Integration ist die eigentliche Herausforderung des Prozesses, wenn es darum geht, die Wirkung zu verfestigen und nicht das Erlebnis als Selbstzweck zu betrachten. Es ist mühsame Arbeit, das Erlebte zu durchdenken und in den Alltag einzubetten.

Jeder Mensch entwickelt seinen eigenen Ansatz und sein eigenes Werkzeugset. Es ist wichtig, nicht das System anderer zu kopieren, sondern dasjenige zu finden, das wirklich zu einem passt.

Andere Wege

Psychotherapie, regelmäßige Meditation, Körperarbeit, Kreativität, tiefgründige Gespräche, der Aufenthalt in der Natur und viele andere Ansätze führen ebenfalls zu inneren Veränderungen, wenn auch meist allmählich und durch langjährige Praxis. Meiner Meinung nach bilden diese und andere Techniken die Grundlage innerer Arbeit – unabhängig davon, ob jemand eine psychedelische Erfahrung gemacht hat oder nicht.

Rechtliche und ethische Aspekte

Die Gesetzgebung in Bezug auf Psychedelika unterscheidet sich von Land zu Land erheblich. Bevor du Entscheidungen triffst, informiere dich unbedingt über die geltenden Gesetze an dem Ort, an dem du die Erfahrung machen möchtest.

Allein die Tatsache der potenziellen strafrechtlichen Verfolgung kann das Erleben verzerren, es paranoider oder angespannter machen. Frag dich selbst: Bist du bereit, nicht nur die psychologischen, sondern auch die sozialen und rechtlichen Konsequenzen zu tragen? Die Verantwortung für alle Handlungen liegt allein bei dir.

Schlussbemerkung

Wenn du nach der Lektüre dieses Kapitels beschließt, die Idee aufzuschieben oder ganz zu verwerfen – dann habe ich meine Aufgabe nicht schlechter erfüllt, als wenn du diesen Weg weitergehen würdest.

Wenn du aber das Gefühl hast, bereit für den nächsten Schritt zu sein – dann können wir zur nächsten Etappe übergehen.

Der Pier.

Vorbereitung

Du hast dich mit dem Kapitel über rote und gelbe Flaggen vertraut gemacht, bist dir deines Zustands sicher und verspürst immer noch den Wunsch, die Natur des Bewusstseins zu erforschen? Dann ist es Zeit, sich mit der Vorbereitung zu befassen.

Eine qualitativ hochwertige Erfahrung passiert nicht einfach so. Sie erfordert Zeit und Aufmerksamkeit. Ich sage nicht, dass Spontaneität alles zerstört, aber du könntest den Trailer sehen, anstatt den ganzen Film.

Die Vorbereitung ist ein Prozess, den wir in ein Ritual verwandeln können, das uns auf die Reise einstimmt. Das Eintauchen beginnt nicht im Moment der Einnahme, sondern schon einen Tag oder sogar mehrere Tage zuvor. Wir kümmern uns nicht nur um äußere Faktoren wie den körperlichen Zustand, den Ort und den Raum, sondern auch um den inneren Zustand – einen ruhigen Geist, die Arbeit mit Absicht und Erwartungen.

Begleitung oder Reise allein

Diese Anleitung basiert überwiegend auf meinen eigenen Alleinreisen, aber die erwähnten Techniken und Ansätze sind universell – sie funktionieren sowohl mit als auch ohne Sitter.

Dennoch empfehle ich nachdrücklich, Sitzungen mit einem vorbereiteten Sitter durchzuführen. Unabhängig von deiner Erfahrung und deinen Fähigkeiten kann eine geschulte Person an deiner Seite die Qualität der Reise erheblich beeinflussen. Neben der offensichtlichen Sicherheit ist der Helfer deine Verbindung zur Außenwelt. Ein klapperndes Fenster, die Suche nach einer Decke, das Aufbrühen von Tee (sei vorsichtig mit kochendem Wasser) oder eine unter das Bett gerollte Wasserflasche – solche Kleinigkeiten können den Rhythmus stören, und es wäre gut, wenn sich jemand darum kümmert.

Der Sitter sollte vorbereitet, mit dem Prozess vertraut und idealerweise erfahren sein. Besprecht den Aktionsplan, einschließlich kritischer Situationen, im Voraus. Ich empfehle, sich mit den Grundprinzipien des Zendo Project (zendoproject.org) vertraut zu machen – sie beschreiben einfache und effektive Unterstützungsprotokolle. Kurz gesagt: Halte

einen sicheren Raum, bewerte nicht, lenke nicht, höre zu und sei präsent.

Für erste Erfahrungen halte ich die Anwesenheit eines Sitters für obligatorisch. Die Alleinreise sollte die Konsequenz einer bewussten Wahl sein, die auf Können beruht.

Die Grundlage

Ich finde, die klassische Trias – Set, Setting, Intention – lässt sich um die sogenannte Grundlage ergänzen. Unabhängig von deinem Zustand, dem Ort der Erfahrung oder deiner Absicht gibt es Techniken, die helfen, auf dem Höhepunkt des Erlebens im Gleichgewicht zu bleiben, ohne sich in schwierigen Momenten zu verlieren.

Atemübungen zur Aktivierung des Parasympathikus (Quadratatmung, 4-6-8-Technik), Verankerungsmethoden (5-4-3-2-1, Spüren des Körpergewichts, Fokus auf den Atem) sowie Yoga-Haltungen – all das kann man durchaus in ein paar Tagen erlernen. Versuche, sie im Alltag anzuwenden, um die Fertigkeiten zu verfeinern und die für dich geeignetsten Werkzeuge zu finden.

Meditation hilft, in einen Zustand des sogenannten Meta-denkens zu gelangen. Von diesem Standpunkt aus können

wir unsere Gedanken und Empfindungen beobachten, ohne mit ihnen zu verschmelzen. Dann verschlingen Angst, Wut oder Euphorie uns nicht vollständig. Das ist an sich schon wertvoll im Alltag und nicht weniger nützlich während einer psychedelischen Erfahrung. Der Satz „*das geht vorüber*“ hört auf, bloße Worte zu sein, und wird zu tatsächlichem Wissen. Meditation kann eine längere Übungszeit erfordern, bevor sie spürbare Ergebnisse bringt. Sie ist kein zwingend notwendiges Werkzeug.

Die Stimmung (Set)

Keine Erkältung, keine Kopfschmerzen, keine chronische Müdigkeit? Genau das brauchen wir. Auch der psychische und emotionale Zustand sollte ausgeglichen sein. Wenn das Leben dich zuletzt über Stock und Stein geschleift hat – verschiebe es besser. Es besteht die Gefahr, dass in das Feuer des inneren Konflikts ein Tankwagen mit psychedelischem Benzin fällt.

Schlaf dich aus, vermeide intensive körperliche Anstrengung. Körper und Geist sind unser Tauchboot. Alles sollte bereit und geprüft sein.

Zeit

Als Erstes kümmern wir uns um die Zeit. Für ein vollwertiges Eintauchen sind idealerweise mindestens drei freie Tage einzuplanen.

- Tag eins (vorher): Zeit für die Einstimmung und Vorbereitung der Umgebung.
- Tag zwei (während): die Reise und die Zeit der Rückkehr.
- Tag drei (nachher): Zeit zur Erholung und zum Beginn der Verarbeitung des Erlebten.

Wenn du keine drei Tage hast, versuche zumindest den Tag davor und den Tag danach möglichst frei von emotionalen und psychischen Belastungen zu halten. Wenn am Tag X Anspannung oder Ängste auftreten, empfehle ich *nachdrücklich*, zu verschieben.

Essen

Schweres Essen am Vortag macht die Erfahrung weniger tief. Ich empfehle eine leichte Kost am Tag davor und vollständige Nahrungskarenz mindestens 4–6 Stunden vor der Einnahme, idealerweise nüchtern. Halte Obst oder Gemüse griffbereit – während der Reise stellt sich selten Hunger ein, aber wenn du etwas essen möchtest, ist es besser, etwas dabei zu haben.

Der Raum (Setting)

Die Umgebung sollte ein Gefühl völliger Sicherheit vermitteln. Bevorzuge eine ruhige Umgebung, drinnen oder in der Natur. Wichtig ist, dass du das Gefühl hast: Hier gibt es alles, was du brauchen könntest. Warme Kleidung oder die Möglichkeit, dich abzukühlen, Zugang zu Wasser und Toilette, ein Platz zum Hinlegen, Zugang zur Dunkelheit. Bereite eine Schlafmaske und Kopfhörer vor – sie helfen, dich zu konzentrieren und Reizstoffe zu minimieren.

Komfort

Räume auf. Es muss nicht blitzblank sein, aber der Raum sollte ein Gefühl der Zufriedenheit vermitteln. Unordnung kann ablenken und reizen und die Reise beeinflussen. Für einige von uns schafft die Sauberkeit um uns herum ein Gefühl von innerer Sauberkeit.

Du brauchst bequeme, auf die Umgebung und Temperatur abgestimmte Kleidung. Achte darauf, dass sie sauber und frisch ist – das kann genauso wichtig sein wie die Sauberkeit des Raums. Lege für alle Fälle ein Wechselkleidungsstück bereit.

Bereite Düfte vor, die du magst, die dich an Zuhause oder an nahestehende Menschen erinnern, die mit Ruhe und Gebor-

genheit verbunden sind. Das können Räucherstäbchen, Blumen oder Duftstäbchen sein. Vergiss auch nicht den Zugang zu frischer Luft.

Telefon und andere Kommunikationsmittel

Schalte dein Telefon auf lautlos oder in den Flugmodus. Informiere deine Lieben, wenn du es für nötig hältst, dass du nicht erreichbar sein wirst. Versuche während der Erfahrung und kurz nach der Rückkehr, keinen Kontakt mit der Außenwelt aufzunehmen. Nachrichten, Mitteilungen, Benachrichtigungen – lass den ganzen Lärm hinter dir, bis sich dein Nervensystem wieder normalisiert hat. Unter dem Einfluss psychedelischer Substanzen verändert sich die Wahrnehmung – das ist offensichtlich, aber es ist wichtig zu bedenken, dass der Kontakt mit der Außenwelt in diesem Zustand unerwartete Folgen haben kann. Das lässt sich ganz einfach vermeiden: indem du die Möglichkeit dafür ausschließt, indem du keine Kommunikationsmittel verwendest.

Rituale

Rituale und psychedelische Substanzen gehen oft Hand in Hand, besonders in den Praktiken indigener Völker. Tatsächlich wird jede Form von Ritual, unabhängig von deinen Ansichten, Überzeugungen und Glaubenssätzen, die Wirkung

wahrscheinlich verstärken. Du kannst Fotos von bedeutenden Menschen oder Orten auslegen, wenn du mit deiner Lebensgeschichte arbeiten möchtest. Wenn du betest, einen Altar verwendest oder Ähnliches – das solltest du in die Vorbereitung einbeziehen. Ein Ritual lässt sich gut mit der Formulierung einer Absicht verbinden – unserer Roadmap.

Visuelles

Videos oder Bilder von Natur, Pflanzen, Tieren und ihren Jungen können dir helfen, umzuschalten, wenn du in einer schwierigen Erfahrung feststeckst. Ich stelle fest, dass die Natur an sich beruhigend wirkt – daher kannst du nicht nur das Bildmaterial, sondern auch den gesamten Raum in diesem Sinne gestalten. Fraktale, kaleidoskopische Bilder, Mandalas können dir helfen, noch tiefer einzutauchen.

Musik

Erstelle mehrere Playlists, zum Beispiel: deine Lieblingsstücke, Klassik, Trance, Naturgeräusche. Der musikalische Hintergrund kann die Erfahrung vertiefen, lenken und manchmal auch ablenken. Orientiere dich an dir selbst, probiere verschiedene Genres oder Stücke aus. Und vergiss nicht, dass Stille manchmal melodischer ist als jeder Klang.

Fixierung und Kreativität

Bereite ein Werkzeug zur Aufzeichnung von Gedanken vor (Notizbuch, Diktiergerät), Papier, Bleistifte. Wenn du ein Hobby hast, zum Beispiel Musik, Töpfern oder Malen, bereite deine Werkzeuge im Voraus vor. Die Aufzeichnung von Details ist nicht nur eine Sache der Worte. Es kann auch eine Zeichnung, ein Klang oder sogar eine Geste sein.

Die Absicht (Intention)

Die Absicht ist jenes Hochhaus, das man von jedem Punkt der Stadt aus sehen kann. Es ist das Wissen um die Richtung, in die du dich bewegen möchtest, auch wenn der Weg im Einzelnen unbekannt ist. „Ich möchte die Natur meiner Angst erforschen“ oder „Ich möchte Wege zur Lösung meines Suchtproblems sehen“ – das ist eine Absicht. Sie gibt die Richtung vor.

Was ist eine Absicht und wie unterscheidet sie sich von Erwartungen?

Erwartungen sind das, was wir erreichen möchten. Sie sind konkret, detailliert und erfüllen sich oft nicht, was zu Enttäuschung führt. „Ich möchte aufhören zu trinken“ oder „Ich möchte meine Angst loswerden“ – das sind Erwartun-

gen. Sie zeichnen einen Endpunkt vor, den man unbedingt erreichen muss. Wenn die Erwartung wie die Notwendigkeit klingen kann, an einem bestimmten Ziel anzukommen, dann ist die Absicht die Beschreibung eines Ortes, den du besuchen möchtest. Um beim Hochhaus zu bleiben: Es ist nicht die Wohnung und nicht einmal die Etage, sondern einfach dieser Ort. Und dabei kannst du im Park nebenan oder im geheimen Raum der Wachmannschaft landen.

Je genauer die Frage formuliert ist, desto leichter fällt es dir, dich während der Reise zu bewegen. Du kannst die Absicht auf Papier festhalten. Du kannst sie mit einem Gegenstand verbinden, der während der Erfahrung bei dir sein wird. Die Absicht in ein vorbereitendes Ritual einweben. Dieser äußere Anker wird dir helfen, leichter zur vorgegebenen Spur zurückzufinden.

Die Erfahrung muss nicht der Absicht folgen

Wenn der Kurs von der Absicht abweicht – versuche, sie loszulassen. Denk daran: Anstrengung ist nicht der Weg.

Manchmal erweist sich die wertvollste Erfahrung als eine, die du gar nicht machen wolltest. Vielleicht kriechen wir auf Gold zu, ohne zu merken, dass unter uns Platin liegt. Du willst an der Ursache des Stotterns arbeiten und landest bei einer Kindheitserinnerung, an die du gar nicht gedacht hast.

Der psychedelische Geist ist weiter als unser Bewusstsein, unser Verständnis von uns selbst, weiter als das Ego. Er weiß oft schon das, wovon „wir“ noch nicht einmal träumen. Beweg dich einfach dorthin, wohin es dich zieht.

Checkliste für die Vorbereitung

Bevor du zur nächsten Stufe übergehst, gehe diese Liste durch. Wenn auch nur ein Punkt Zweifel aufkommen lässt – verschiebe das Datum lieber.

- **Befinden:** Ich bin gesund. Ich habe die letzten Nächte gut geschlafen.
- **Emotionen:** Die Stimmung ist ausgeglichen. Ich bin nicht depressiv, nicht wütend und nicht akut gestresst.
- **Zeit:** Ich habe mindestens 2–3 freie Tage ohne wichtige Termine und Deadlines.
- **Ort:** Der Raum ist sauber, gemütlich und sicher. Es gibt Zugang zu Wasser, Toilette und einer warmen Decke.
- **Sitter:** Wenn ich mit einem Begleiter arbeiten möchte, ist er vorbereitet und versteht seine Rolle.
- **Ablenkungen:** Telefon ist ausgeschaltet, Hausarbeit erledigt, Liebste informiert.

- **Essen:** Ich habe leicht gegessen und seit mindestens 4–6 Stunden nichts mehr zu mir genommen. Alkohol und andere Stimulanzen sind ausgeschlossen.
 - **Kleidung:** Ich habe bequeme Kleidung und ein Ersatzset.
 - **Krisenplan:** Ich weiß, was ich tue, wenn es schwer wird (Musikwechsel, Ortswechsel, Atmen, Tee, Sitter).
 - **Absicht:** Ich habe die Richtung formuliert und verstehe, warum ich das tue.
 - **Flexibilität:** Ich bin bereit, die Kontrolle loszulassen, wenn die Erfahrung mich in eine andere Richtung führt. Ich hänge nicht an einem bestimmten Ergebnis.
 - **Vertrauen:** Ich vertraue dem Prozess. Wenn ich Zweifel oder Unbehagen spüre, lehne ich die Erfahrung ab.
-

Der Absprung. Konsum und Dosierungen

Es ist Zeit, sich mit den Weggefährten auseinanderzusetzen. Lehrer, Freunde, Götter, und manchmal einfach „Substanzen“ – die Menschen nennen sie auf verschiedene Weise. Warum nicht auch etwas Eigenes erfinden? Schließlich kann man sie bitten, die Erfahrung zu korrigieren – denn sie sind es, die das Atom im Gehirn spalten, eine Supernova zünden und in der Unendlichkeit auflösen.

In diesem Kapitel werde ich nur über das sprechen, womit ich selbst unmittelbare Erfahrung habe – über psilocybinhaltige Pilze. Ich werde zwei der am weitesten verbreiteten Kategorien betrachten, die im freien Verkauf erhältlich sind (z. B. in den Niederlanden): *Psilocybe cubensis*, *Golden Teacher* (sie sind nicht verkäuflich, aber über Zuchtsets erhältlich) und *magische Trüffel* (Sklerotien).

Dosierungsverhältnisse

Du musst dir klar darüber sein: Der Gehalt an Wirkstoff variiert nicht nur von Art zu Art, sondern auch von Charge zu Charge. Daher sollte jede Bekanntschaft mit kleinen Dosen beginnen. Denke jedes Mal daran, wenn du mit der Substanz in Kontakt trittst.

Die in diesem Leitfaden vorgeschlagenen Dosierungen sind Annäherungswerte und beziehen sich nur auf die genannten Arten.

Die Faustregel ist:

1 Gramm getrockneter Pilze $\approx$ 10 Gramm frische (feuchte) Trüffel. Ein Gramm frischer Pilze und ein Gramm Sklerotien sind in etwa gleich wirksam.

Achte auf die Kennzeichnung der Trüffel: Einige Sorten sind als „strong“ markiert, und ihr Potenzial kann über dem Durchschnitt liegen. Folglich kann selbst bei gleichem Gewicht die Wirkung stärker oder schwächer sein.

Die Wirkung setzt etwa 30–60 Minuten nach dem Verzehr ein – das hängt von deinem Zustand und deiner individuellen Verträglichkeit ab. Achte nicht nur auf den Beginn der Wirkung, sondern auch auf den Bogen ihrer Entfaltung. Der Höhepunkt der Wirkung wird nach 2–3 Stunden erreicht.

Für den ersten Kontakt empfehle ich nachdrücklich, mit zu starten:

— 0,5–1 Gramm Trockenmasse (Pilze); — 10–15 Gramm frische Trüffel.

Das ist die Dosis, die es dir ermöglicht, die Wirkung zu „ertasten“. Wenn du nach einer Stunde das Gefühl hast, dass es nicht genug ist, kannst du vorsichtig nachlegen (0,5–1 g Trockenpilze oder 10–15 g Trüffel). Aber tu dies mit Vorsicht. Danach sind weitere Nachnahmen zu unterlassen.

Wichtig: *Wenn es deine erste Erfahrung ist, ist es immer besser, weniger zu nehmen als zu viel.*

Konsumformen

Ganz kurz: kauen, mit Wasser hinunterspülen. Aber so möchte ich diesen Abschnitt nicht in Erinnerung behalten, denn es gibt tatsächlich verschiedene Methoden – wähle, was dir näher liegt.

Was du zuerst wissen musst: Anfangs können Pilze und besonders Trüffel Magenbeschwerden und Übelkeit verursachen. Das ist eine normale Reaktion. Vielen hilft Ingwer, sie zu mildern. Ich bevorzuge getrockneten gemahlenden Ing-

wer, aber auch frisch geschnittene Ingwerwurzel ist geeignet.

Hier sind die wichtigsten praktischen Methoden:

Direkter Verzehr (trocken)

Diese Methode kennst du bereits. Am einfachsten ist es, das Produkt einfach zu essen, gründlich zu kauen, mit Wasser hinunterzuspülen und mit Ingwer nachzunehmen. Das ist funktional, aber nicht die schonendste Methode für den Magen-Darm-Trakt. Dafür ist sie am zugänglichsten und einfachsten.

Zitronenmethode (Lemon Tek)

Die Zitronensäure fördert die Umwandlung von Psilocybin, wodurch die Wirkung intensiver wird, aber die Gesamtdauer der Erfahrung etwas verkürzt. Eigene Beobachtungen und der Austausch mit anderen bestätigen ihre Wirksamkeit: Man kann sich vorstellen, dass in deinem Auto ein paar Dutzend PS mehr hinzugekommen sind.

***Achtung:** Dieser Ansatz sollte nur bei sicherer Erfahrung angewendet werden. Für Anfänger kann die Wirkung selbst bei minimalen Dosierungen überwältigend sein.*

Technik: Zerkleinere das Material. Bei Trüffeln, die im Vakuum verkauft werden, empfehle ich, sie einfach mit einem Nudelholz oder sogar mit den Füßen zu einer Paste zu zerdrücken. Die in Holland gekauften Trüffel sind in festem Plastik verpackt – zerdrücke sie vor dem Öffnen, die Verpackung hält dem Druck stand. Trockenes Material sollte zu Pulver gemahlen werden.

Übergieße die erhaltene Masse mit Zitronensaft (eine ganze oder eine halbe Zitrone auf 2 g Trockenpilze oder 20 g Trüffel), sodass die Flüssigkeit die Masse etwas bedeckt. Rühre gründlich um, verschließe den Zugang zu Luft und lasse es 20 Minuten ziehen (nach den ersten 10 Minuten noch einmal umrühren).

Nach Ablauf der Zeit kannst du entweder die gesamte Mischung trinken (mit dem Trester – die Wirkung ist stärker, aber schwerer für den Magen) oder den Trester durch ein Sieb, einen Verband oder ein Stoffbeutelchen (z. B. Gaze oder einen Teebeutel aus Stoff) abpressen und nur den Saft trinken – das ist bekömmlicher.

Tee

Das ist die angenehmste und bekömmlichste Methode. Verwende den gleichen Ansatz mit dem Zerkleinern, aber ersetze den Zitronensaft durch Wasser mit etwa 80 °C. Lasse es

wie normalen Tee etwa 20 Minuten ziehen. Für den Geschmack und zur Beruhigung des Magens kannst du Honig, Minze oder Kamille hinzufügen.

Kulinarische Variationen

Schokolade. Schmelze dunkle Schokolade (am besten ohne Zucker) und mische sie mit dem getrockneten, zerkleinerten Material. Das überdeckt den Geschmack und erleichtert den Verzehr.

Honig. Kann mit Honig gemischt werden, aber das eignet sich eher für getrocknete Pilze. Feuchte Trüffel halten sich auf diese Weise nicht lange, daher sollten sie sofort verzehrt werden.

Booster-Dosis

Du kannst 60–90 Minuten später einen Booster hinzufügen. Wenn du ein Getränk zubereitet hast, kannst du den Trester abpressen und dann dieselbe Masse erneut mit heißem Wasser oder Zitronensaft übergießen, um die Reste zu „extrahieren“.

Eine Booster-Dosis ist keine Garantie für eine Vertiefung der Erfahrungsqualität. Es ist viel sicherer und effektiver, die Empfindungen nicht durch eine höhere Dosierung zu verstärken, sondern durch Atemtechniken (die sowohl das sym-

pathische als auch das parasympathische System aktivieren – je nachdem, was du brauchst) oder durch Temperaturerhöhung (heiße Dusche oder Bad).

***Warnung:** Sei vorsichtig und verwende Booster-Dosen und Techniken zur Verstärkung der Erfahrung nur, wenn du bereits ausreichende Erfahrung hast und deine Höhepunkte kennst.*

Toleranz und Pausen

Meinen Beobachtungen zufolge hält die Toleranz durchschnittlich etwa zwei Tage an, wobei die Zahlen individuell sind. Wenn du dich entscheidest, mehrere Tage hintereinander Erfahrungen zu machen, solltest du bedenken, dass die Wirkung schwächer sein wird und eine höhere Dosis erforderlich ist, um das gleiche Niveau zu erreichen.

Ich empfehle nicht, tägliche Anwendungen zu praktizieren. Das ist eine ernsthafte Belastung für Körper und Psyche. Wenn du mehrere Sitzungen durchführen möchtest, mach zwischen ihnen eine Pause von mindestens ein paar Tagen. In dieser Zeit sinkt die Toleranz und das Nervensystem erholt sich.

Die meisten Menschen ziehen es vor, die Erfahrung ein paar Mal im Jahr oder seltener zu machen, anstatt sie innerhalb einer Woche oder eines Monats zu wiederholen.

Über Microdosing

Diese Praxis geht über den Rahmen dieses Artikels hinaus, aber ich halte es für notwendig, sie zu erwähnen.

Eine Mikrodosis ist eine Menge, bei der du keine psychoaktiven Veränderungen in der Wahrnehmung spürst. Das sind etwa 0,1–0,2 g getrocknete Pilze oder 1–2 g Trüffel. Sie wird nach einem bestimmten Schema eingenommen (z. B. morgens jeden zweiten Tag).

Microdosing kann dir helfen, deine Stimmung zu normalisieren, Ängste zu lindern und dich stärker in dein Leben eingebunden zu fühlen. Ob dies ein Placebo-Effekt ist oder tatsächlich eine funktionierende Methode – aus wissenschaftlicher Sicht bleibt die Frage offen. Die klinische Wirksamkeit von Microdosing ist bisher nicht wissenschaftlich belegt, daher sollte man es eher als experimentelle Praxis betrachten denn als erprobte Methode.

Schlussbemerkung

Welche Methode du auch immer wählst, denk daran: Mehr ist nicht besser. Du musst nicht alles ausprobieren oder bis zum Ende gehen. Die einzige Regel, die wirklich funktioniert, ist, klein anzufangen und auf sich selbst zu hören.

Der Sprung. Das Eintauchen in die Erfahrung

Also gut. Der Raum ist vorbereitet, die Absicht formuliert, der Körper ausgeruht, der Kopf frei von schweren Gedanken. Du kennst die Regeln der Einnahme und die Navigationsansätze in der Erfahrung. Keine roten oder gelben Flaggen.

Du nimmst die Substanz – und die Welt beginnt sich zu verändern. Willkommen.

Bevor wir fortfahren, merke dir: Was auch immer passiert – *es geht vorüber*. Alles, was du siehst und fühlst, entsteht in deinem Kopf. Es ist real für dich in diesem Moment, aber es ist keine objektive Realität. Es ist deine innere Welt, die nach außen projiziert wird.

Zwei Herangehensweisen an die Reise

Ich unterscheide zwei Ansätze – den internalisierten und den externalisierten. Es gibt keinen richtigen Weg – es sind einfach verschiedene Routen. Du kannst dich auf einen konzentrieren, du kannst eine Abfolge vom internalisierten zum externalisierten Ansatz wählen (in die andere Richtung wird es kaum möglich sein).

Diese Unterscheidung ist willkürlich, aber sie wird dir helfen, mehr aus dem zu holen, was dich interessiert.

Internalisiert

Du schneidest die Wahrnehmungskanäle so weit wie möglich ab: du verwendest Kopfhörer mit aktiver Geräuschunterdrückung und setzt eine dichte Schlafmaske auf. Musik, wenn überhaupt, ist sanft oder tranceartig. Der Körper bleibt die meiste Zeit ruhig in einer entspannten Position.

Das schneidet äußere Reize ab und macht die Reise zutiefst innerlich. Der Löwenanteil der Aufmerksamkeit geht an die inneren Empfindungen.

Externalisiert

Hier verwendest du alle Sinne. Musik, frische Luft, taktile Texturen. Das ist eine lebhaftere, äußerlich reichhaltigere Erfahrung. Der Aufenthalt im Wald oder am Meer, wo Geräusche und Bewegung von der Natur selbst erzeugt werden, kann viel tiefer sein als auf einem Festival oder einer Party. Wenn du diese Variante wählst, achte auf die Qualität und Quelle der Reize.

Das Kaleidoskop der Empfindungen

Wenn die Substanz zu wirken beginnt, löst sich die vertraute Welt auf. Hier sind die verschiedensten Zustände möglich. Sie alle sind Teil des Spiels.

Archetypen und Bilder

Je nach deinem kulturellen und religiösen Hintergrund kannst du auf sogenannte Archetypen treffen. Ein Christ kann Christus sehen, ein Buddhist Gautama, ein Hindu einen ganzen Götterpantheon. Selbst wenn du Atheist bist, kannst du auf Bilder stoßen, die in der Sprache deines Unbewussten zu dir sprechen. Es sind nicht einfach zufällige, bedeutungslose Bilder. Ich nenne das *die persönliche Sprache der Psyche*.

Das Spektrum der Empfindungen

Du kannst eine unermessliche Vielfalt fühlen und erkennen. Die folgende Liste sind die wichtigsten Grundpositionen, aber nicht der vollständige Almanach.

Synästhesie

Die Sinne können sich vermischen. Du kannst eine Farbe schmecken, den Geruch eines Klangs hören – dieses Phänomen nennt man Synästhesie. Die Welt wird ganzheitlich, dicht, lebendig. Die Grenzen zwischen den Sinnen verschwinden.

Einheit

Das Gefühl der Verbundenheit mit allem – mit Menschen, Bäumen, Tieren, mit dem Gewebe der Realität selbst. Das ist eine der schönsten Erfahrungen, die oft als „nach Hause kommen“ beschrieben wird.

Einheit ist wirklich eine bedeutende Erfahrung, und wenn du sie einmal gefühlt hast, kann die Welt nicht mehr an ihren alten Platz zurückkehren. Das Gefühl der Einheit ist nicht nur durch psychedelische Erfahrungen zugänglich. Aber es ist wohl der kürzeste Weg zur tatsächlichen Erfahrung.

Beobachtung

Das Gefühl, als wärst du ein Zuschauer im Kino deines eigenen Lebens und beobachtest deinen Körper von außen. Du bist hier, aber du bist nicht ganz hier. Diese Empfindung ähnelt der Dissoziation (im klinischen Sinne – ein Abwehrmechanismus gegen Stress), aber hier ist sie meist vorübergehend und nicht mit einem Trauma verbunden. Denk daran, dass dies vorübergeht, wie alles.

Emotionale Bandbreite

Hier kann dich alles erwarten: von Traurigkeit und echtem Terror bis hin zu Ekstase und Euphorie. Das Psychedelikum filtert keine Emotionen – es zeigt sie alle. Manchmal gleichzeitig.

Die wichtigste Empfehlung: Versuche nicht, die emotionale Reaktion zu unterdrücken oder zu vertreiben. Der Kampf erzeugt nur Widerstand gegen das, womit du ohnehin nicht fertig wirst – gegen dich selbst. Wenn du schreien willst, schreie; wenn du weinen willst, weine; wenn du fluchen willst, fluche. Sieh dich nicht als Quelle der Gefühle, sondern als Rohr, durch das sie fließen.

Tod und Geburt (Ego-Tod)

Es kann dir vorkommen, als würdest du sterben. Das ist eine der häufigsten und beängstigendsten Erfahrungen. Oder umgekehrt, dass du neu geboren wirst. Beide Zustände sind Teil des sogenannten „Ego-Todes“, über den viel gesprochen wird. Es ist kein physischer Tod. Es ist die Auflösung des gewohnten „Ich“.

Wenn du beginnst, den Ego-Tod zu spüren, und es dich erschreckt – denk daran, dass es vorübergehend ist. Dein „Ich“ wird trotzdem zurückkehren.

Biologisch hängt dies mit der Unterdrückung des Default Mode Network zusammen, das nach Abklingen der Substanz wieder zur Normalität zurückkehrt. Du wirst auch zurückkehren.

Körper: Temperatur und Wasser

Psychedelika können die Thermoregulation stören und Dehydrierung verursachen. Überprüfe regelmäßig taktil: Wenn die Haut heiß und feucht ist – zieh dich aus. Wenn dir kalt ist – deck dich zu, zieh Socken an. Trinke alle 20–30 Minuten oder nach Bedarf kleine Schlucke Wasser. Ignoriere die Signale deines Körpers nicht.

Wenn es schwer wird. Anker und Werkzeuge

Wenn Angst oder ein Gefühl der Unerträglichkeit aufkommt, ist Panik eine natürliche Reaktion der Psyche auf die Ungewöhnlichkeit des Geschehens. Dein Körper und dein Gehirn versuchen, dich vor dem zu schützen, was nicht in die vertrauten Bahnen passt. Von welchen Bahnen kann man sprechen, wenn sie einfach verschwunden sind?

Trotzdem hast du einige Anker, um die Kontrolle zurückzugewinnen.

Atmung

Kehre zum Körper und zum Atem zurück. Das ist das mächtigste Werkzeug, das immer bei dir ist. Übe ein paar Tage vor der Erfahrung – und du wirst eine grundlegende Fähigkeit haben, die automatisch funktioniert.

— **Box-Breathing (Quadratatmung):** Einatmen auf 4 Zählzeiten, halten auf 4, ausatmen auf 4, halten auf 4.

— **Verlängerter Ausatem:** Einatmen auf 3–4 Zählzeiten, ausatmen auf 6–8. Aktiviert den Parasympathikus und beruhigt dich. Das ist ein physiologischer Mechanismus: Wenn du

länger ausatmet als einatmet, erhält der Körper das Signal „alles ist in Ordnung“.

— **4-7-8-Technik:** Einatmen auf 4, halten auf 7, ausatmen auf 8. Funktioniert ähnlich.

Erwähnen möchte ich gesondert einen Ansatz, der sich in meiner Praxis aus den oben genannten Methoden und den Buteyko-Übungen entwickelt hat: Die Einatmung ist deutlich kürzer als die Ausatmung, z. B. 5–10 oder andere Variationen. Die Atmung sollte extrem langsam sein – die Luft wird allmählich mit dem Zwerchfell herausgedrückt. Stell dir vor, vor deiner Nase liegt eine Feder und du musst so atmen, dass sie sich nicht bewegt.

Körperliche Ansätze

Um dich zu beruhigen und dich sicher zu fühlen, kannst du Yoga-Haltungen wie *Kind*, *Kaktusarme*, *Berg* und *Savasana* verwenden. Mache dich damit vertraut und probiere sie ein paar Mal vor der eigentlichen Erfahrung aus, um die Technik zu verstehen und die für dich passende Variante zu wählen. Erwähnen möchte ich auch die Embryonalhaltung – sie wirkt ebenfalls.

Intensives Zucken mit den Gliedmaßen oder sogar ein gezieltes Durchschütteln des Körpers können helfen, Stress abzubauen und aus der Angst heraus zu kommen.

Die Fokussierung auf den Körper, das eigene Gewicht, die Umgebung (**5-4-3-2-1-Technik**: Nimm fünf Dinge in deiner Umgebung wahr, vier Geräusche, drei Berührungen, zwei Gerüche und einen Geschmack) hilft, im Moment zu erden und den Kreislauf der ängstlichen Erfahrung zu durchbrechen.

Dehnen, Tanzen, vertraute körperliche Routinen (ohne intensive Belastung) – das, was du bereits kannst und weißt, wie es geht – kann dein Rettungsanker sein.

Sitter und Körperkontakt

Wenn du einen vorbereiteten Sitter hast, kannst du ihn um Körperkontakt bitten. Das sollte vorher besprochen werden.

Die Berührung der Brust (Bereich des Herzchakras), der Schultern oder einfach das Drücken der Hand bringt dich zurück in die Realität.

Der Sitter kann dir sanft in Erinnerung rufen, dass du atmest, dass du in Sicherheit bist, dass es die Wirkung der Substanz ist.

Wichtig: Der Sitter sollte keine Fragen wie „Was siehst du?“ oder „Woran denkst du?“ stellen. Das überfordert. Seine Aufgabe ist es, eine stille Präsenz zu sein.

Druck und Umarmungen

Wenn es keinen Sitter gibt oder du keine Berührung möchtest, kannst du taktile Anker selbst verwenden:

— Lege dich mit der Brust auf das Bett, um einen sanften Druck auf den Brustkorb zu erzeugen. Das beruhigt das Nervensystem.

— Umarme ein Kissen oder eine Decke und vergrabe dein Gesicht darin. Das vermittelt ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

— Umarme dich selbst, streichle deine Schultern, lege die Hände auf die Brust – auch das wirkt.

Wärme und Zucker

Wenn die Angst nicht verschwindet, können warmer süßer Tee oder Kamillentee den körperlichen Zustand etwas ausgleichen. Das ist kein Allheilmittel und schaltet das Psychedelikum nicht ab, aber manchmal hilft es dem Körper, sich zu beruhigen, damit sich die Psyche wieder ausrichten kann.

Fokuswechsel

Manchmal reicht es, einfach die Umgebung zu wechseln:

- Die Augen öffnen, wenn sie geschlossen waren.
- Das Licht einschalten, wenn es dunkel war.
- In ein anderes Zimmer gehen.
- Auf den Balkon oder in den Hof gehen, wenn möglich.

Wenn ein Gedanke nicht aus dem Kopf will – schreib ihn auf, fixiere ihn äußerlich. In diesem Fall erhält das Gehirn ein Signal der Abgeschlossenheit und kann weitergehen.

Checkliste „Wenn-Dann“

Drucke das aus oder behalte es im Kopf.

WENN Angst... → Atme tief ein mit verlängertem Ausatmen. Erinner dich: „Es ist nur die Substanz. Das geht vorüber.“

WENN Panik... → Konzentriere dich auf eine körperliche Empfindung: Drücke ein Kissen zusammen, spüre den Boden mit den Füßen, reibe die Hände aneinander. Lenke das Gehirn von Gedanken auf den Körper.

WENN es sich anfühlt, als würdest du verrückt... → Denke daran: Wahnsinn ist ein Zustand, der sich vom gewohnten unterscheidet. Du zerbrichst nicht, du siehst die Welt nur anders. Das ist vorübergehend. Kehre zur Atmung zurück.

WENN du möchtest, dass alles aufhört... → Bitte den Sitter, dich daran zu erinnern, dass du in Sicherheit bist. Bitte um warmen Tee oder deck dich mit einer Decke zu. Sag dir: „Mir geht es gut, ich warte nur, bis die Welle abebbt.“

WENN es sich anfühlt, als wärst du gestorben... → Das ist der klassische „Ego-Tod“. Dein gewohntes „Ich“ löst sich auf. Kämpfe nicht dagegen an. Das ist kein physischer Tod. Atme. Dein Herz schlägt, du lebst. Diese Erfahrung führt oft zu der tiefsten Erneuerung – wenn du dich nicht wehrst.

WENN alles real erscheint (Monster, Bedrohungen)... → Wechsle die Umgebung. Öffne die Augen, schalte das Licht ein, schau auf die Hände des Sitters oder auf deine eigenen. Kehre zur „Basisebene der Realität“ zurück – über Gegenstände, Atmung und Körper. Denk daran: Dein Geist malt diese Bilder.

WENN der Sitter nicht hilft... → Bitte ihn, einfach nur still neben dir zu sitzen. Manchmal ist die beste Hilfe einfach die Anwesenheit. Wenn du einen bestimmten Kontakt brauchst oder nicht – sag es direkt.

Wir schwimmen zum Ufer

Die Wirkung beginnt nachzulassen, die Welt kehrt allmählich in ihre gewohnten Bahnen zurück, aber sie ist nicht mehr ganz dieselbe. Du spürst noch ein leichtes Nachklingen. Beeile dich nicht, es abzuschütteln und sofort wieder den gewohnten Tempo aufzunehmen.

Gib dir Zeit, dich auszuruhen. Versuche nicht, die Erfahrung sofort mit jemandem zu teilen oder für dich selbst festzuhalten. Verbringe den restlichen Tag in Ruhe. Du kannst eine warme Dusche nehmen, Tee trinken, einen Spaziergang machen. So sehr du es auch möchtest – beeile dich nicht mit der Analyse. Genieße einfach, was ist, löse dich im gegenwärtigen Moment auf. Das ist eine notwendige Pause, bevor du beginnst, das Erlebte zu verarbeiten.

Das Ufer. Integration

Die Integration ist die wichtigste Phase und der abschließende Bogen der psychedelischen Erfahrung. In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit dem, was wir auf der Reise mitgenommen haben: sowohl mit den Perlen als auch mit den Schnittwunden von den Muscheln.

Im ersten Fall geht es um Erkenntnisse, Offenbarungen, Ideen – um Neues und Wichtiges, das gefestigt werden möchte. Im zweiten um das, was traumatisieren kann, wenn nicht daran gearbeitet wird: unterdrückte Ängste, Erinnerungen und Ähnliches. Wir können nicht wählen, was uns die Reise gibt, aber wir können mit allem arbeiten, was wir bekommen.

Manche inneren Konflikte können sich noch verschärfen, und der Versuch, sie zu ignorieren, wird die Situation nur verschlimmern. Neue Ideen können hartnäckig auf ihre Umsetzung drängen.

Genau deshalb ist die Integration die natürliche Fortsetzung der Erfahrung. Der Unterschied liegt nur darin, wie sie geschieht – zielgerichtet oder „von selbst“. Manche Menschen kümmern sich nicht um diesen Schritt – das ist die Sache

und Entscheidung jedes Einzelnen. Ich hingegen bin der Meinung, dass der Löwenanteil des Nutzens der gesamten Unternehmung in der Integration liegt.

Wenn unsere Meinungen hier nicht übereinstimmen – sei es so. Aber im Falle schwerwiegender Folgen ist es riskant, darauf zu warten, dass sich alles „von selbst“ regelt. Manche Erfahrungen lassen allmählich von selbst nach, aber wenn sie weiterhin starke Beschwerden verursachen, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Was ist Integration?

Die Erfahrung endet, das Leben geht weiter. Integration ist der Prozess, in dem das Erlebte durchdacht und durch Handeln und Praxis allmählich zu einem Teil deines Alltags wird.

Wach auf, Neo

Wichtig: Das Gefühl, alles ein für alle Mal verstanden zu haben oder zu einem Weisen geworden zu sein, ist ein häufig anzutreffendes Phänomen. Manche Menschen halten sich für Gott, für die Reinkarnation Jesu Christi oder irgende-

mandes, glauben, sie hätten Superkräfte, übersinnliche Wahrnehmung und so weiter.

Ich bitte dich inständig: Geh damit vorsichtig um.

In der Erfahrung hast du vieles gesehen, was du im gewöhnlichen Leben nicht gesehen hast und vielleicht nie sehen wirst. Das Gleiche gilt für das Selbstgefühl. Der Unterschied zwischen Halluzinationen und dem Selbstgefühl besteht darin, dass Letzteres bestehen bleibt und auch nach dem Abklingen der psychedelischen Wirkung real erscheint. Dieses Gefühl kann sehr überzeugend sein.

Das Gefühl absoluter Sicherheit bedeutet für sich genommen noch nicht, dass die Schlussfolgerungen objektiv richtig sind. Du bist ein Mensch, ich bin ein Mensch, und um uns herum sind auch Menschen. *Es ist sinnvoller, die neuen Überzeugungen als Hypothesen zu betrachten, die es wert sind, durch Zeit und das reale Leben auf die Probe gestellt zu werden.* Ich empfehle, diese Sichtweise als grundlegend zu betrachten, falls du mit dem „Auserwählten-Syndrom“ – nennen wir es so – konfrontiert wirst.

Schwerwiegende Folgen

Wenn deine Erfahrung beängstigend war und du danach unter Alpträumen, Flashbacks, aufdringlichen Gedanken oder ständiger Angst leidest – das bedeutet nicht, dass alles verloren ist.

Wenn die Symptome innerhalb einer Woche nicht nachlassen oder den Alltag beeinträchtigen, solltest du einen Psychotherapeuten aufsuchen, der mit integrativen Ansätzen vertraut ist. Manchmal reichen ein paar Sitzungen aus, um das Gefühl der Sicherheit zurückzugewinnen.

Wege der Integration

Du kannst die Ergebnisse über verschiedene Ansätze festigen, die unten beschrieben werden. Alle genannten Praktiken sind an sich schon nützlich, und Pilze oder andere Psychedelika können ein nahrhafter Humus für ihre Keimlinge sein.

Selbstständige Integration durch Journaling

Nachdem einige Zeit vergangen und die Erfahrung „sich gesetzt“ hat (mindestens einen Tag, vielleicht länger), empfehle

ich dringend, das Geschehene aufzuschreiben. Einen solchen Text nennt man oft Trip-Report.

Im Trip-Report solltest du auf folgende Dinge achten:

- Wie war die Absicht?
- Wie war die Erwartung?
- Was hast du gesehen, gehört und gefühlt?
- Wem oder was bist du begegnet?

Es ist nicht wichtig, wie zusammenhängend die Erzählung ist. Schreib die Geschichte einfach auf das Blatt. Versuche so viele Details wie möglich festzuhalten, denn dieses Material wird für die weitere Integration nützlich sein. Das Journaling sollte möglichst umfassend, roh und lebendig sein. Wenn du möchtest, kannst du den Text später überarbeiten.

Gespräch

Auf der Grundlage des Journalings (und auch ohne) kannst du die Erfahrung mit einer Person oder Personen besprechen, die dein Vertrauen verdienen.

In der Gruppe

Für die Integration bedeutender oder komplexer Erfahrungen kann ein Gespräch im Kreis Gleichgesinnter gute Ergebnisse bringen.

Wenn du keinen Freundeskreis hast, der dein Interesse an der Erforschung von sich selbst und der Welt auf diese Weise teilt, hast du dennoch die Möglichkeit, deine Erfahrungen zu besprechen. Es gibt spezielle Selbsthilfegruppen – sogenannte „Integrationskreise“ (integration circles), in denen sich Menschen (persönlich oder online) treffen, um ihre Erfahrungen in einer sicheren, vertraulichen Umgebung zu teilen.

Mit einem Freund

Teile deine Erfahrung mit einem nahestehenden Menschen, der zuhören kann und sich idealerweise mit den Besonderheiten der psychedelischen Praxis auskennt. Vielleicht teilst du einfach deine Erlebnisse. Vielleicht gibt dir dein Freund Feedback, und ihr beginnt gemeinsam, die Erfahrung zu entfalten. Geh vor, wie du es für richtig hältst.

Sei vorsichtig: Die Interpretationen eines anderen sind ein Blick auf deine Erfahrung durch eine andere Wahrnehmungslinse. Du

kannst zuhören, aber denk daran: Die entscheidende Interpretation liegt bei dir. So autoritär der Gesprächspartner auch sein mag.

Mit einem Therapeuten

Die Vorgehensweise ist ähnlich wie im Gespräch mit einem Freund, aber es ist wichtig zu verstehen, dass der Therapeut über eine professionelle (integrative) Ausbildung verfügt, die es ihm ermöglicht, solche Prozesse sicherer zu begleiten. Die Basis bleibt dieselbe: Du bist der wichtigste Interpret deiner Erfahrung.

Wenn du dich für einen Therapeuten entscheidest, erkundige dich, ob er mit integrativen Ansätzen vertraut ist und mit veränderten Bewusstseinszuständen gearbeitet hat. Nicht alle Fachleute sind auf solche Themen vorbereitet.

Mit künstlicher Intelligenz

Heutzutage wird KI überall eingesetzt: als Haus-Therapeut, als Unterstützung, als Suchmaschine, als Planer, als Assistent – was auch immer. Warum sollte sie nicht als Interpret deiner psychologischen Erfahrung auftreten?

Künstliche Intelligenz kann trotz ihres Potenzials noch nicht das gesamte Spektrum menschlicher Interaktion erfassen. Sie hat keinen breiten Kontext und das, was sich nicht in Bits

fassen lässt. Sie kann als Vergrößerungsglas oder Wanderstab dienen. Sie kann Gedanken strukturieren, verschiedene Interpretationen anbieten und auf Details hinweisen, die vielleicht unbemerkt geblieben sind. Aber sie erlebt deine Erfahrung nicht und hat keinen direkten Zugang zu deiner inneren Welt. Daher solltest du alle Interpretationen der KI als Hypothesen betrachten, nicht als endgültige Wahrheit. Denk immer daran.

KI kann helfen, sich durch Archetypen, Bilder, durch die Brille deines sozialen Umfelds zu bewegen – zum Beispiel religiöse oder nationale Untertöne, die du spüren könntest, ohne es zu wissen. Das hängt mit den Konzepten des kollektiven Schattens und des kollektiven Unbewussten zusammen. Du kannst es so betrachten: Der Assistent kann dir sagen, wo du hinschauen sollst, aber er kann nicht sagen, was dort ist.

Kreativität

Hier schließe ich verschiedene Arten ein: Bildende Kunst, Poesie, Musik, Schreiben, Bildhauerei, Theater – alles.

Das, was dir nach der Erfahrung in den Sinn gekommen ist, kann nicht nur durch Analyse verarbeitet werden. Empfindungen gehen über das kognitive Erfassen und die Sprache hinaus – ob wir wollen oder nicht. Kunst ermöglicht es, in

das Jenseits des Denkens einzudringen. Schreib, sing, male, erschaffe – was auch immer. Das ist ein wichtiger Teil der Integration.

Du musst nicht einmal verstehen, wie es funktioniert. Denk nicht, dass es einen richtigen Weg oder eine richtige Methode gibt. Es gibt keinen richtigen Weg – es gibt nur deinen.

Körper

Wenn der Körper nach einer bestimmten Bewegung verlangt, achte darauf, welche Art. Finde eine Aktivität, die mit dem Bedürfnis übereinstimmt, und probiere dich einfach in etwas Neuem aus. Vielleicht zieht es dich zum Yoga, vielleicht aber auch zu den Kampfkünsten.

Deine Essensvorlieben (wie vieles andere auch) können sich ändern. Achte darauf, wozu es dich hinzieht oder wovon es dich abstößt. Zwing dich nicht, deinem gewohnten Rhythmus zu folgen oder ihn zu durchbrechen, wenn du Widerstand spürst.

Meditation und Atemübungen

Diese Ansätze helfen, unabhängig von Substanzen und äußeren Umständen in Kontakt mit sich selbst und der Welt zu bleiben. Meditation und einige Atemtechniken erfordern

eine längere Übungspraxis. Ich empfehle Zen-buddhistische Meditation, die mit jeder Atemübung kombiniert werden kann.

Normalerweise wissen wir, wenn wir über Meditation sprechen, ohne sie zu praktizieren, nicht, was sie bringt. Um das zu spüren, braucht es manchmal Monate. Aber Pilze oder andere Psychedelika können in einem Moment zeigen, zu welchem Zustand sie führen kann.

Dennoch ist der Trip der Blick aus dem Fenster einer Seilbahn auf jene Station in den Bergen, zu der die Meditation zu Fuß geht. Das wahre Wunder liegt im alltäglichen, geduldischen Zurückkehren zu diesem Zustand ohne Substanzen.

Grundfesten, Traditionen, Normen

Der kulturelle Kontext, soziale Normen und Rahmenbedingungen können auf dir lasten beginnen. Das bedeutet nicht, dass der kulturelle Rahmen falsch ist oder deine Erfahrung irrig. Nein, sie funktionieren beide, jeder auf seine Weise.

Wichtig ist, worauf du dich konzentrierst. Äußere Normen sind das, was in deiner Umgebung als richtig oder bedeutsam gilt. Innere Normen können jedoch von den gesellschaftlichen abweichen.

Wenn innere Empfindungen und äußere Anforderungen in Widerspruch geraten, führt der Versuch, eine der Seiten vollständig zu unterdrücken, fast immer zu innerer Anspannung. Das kann nicht nur zu Unbehagen, sondern auch zu Krisen und Störungen führen. In einer solchen Situation ein Gleichgewicht zu finden, ist keine triviale Aufgabe und sollte nicht ignoriert werden.

Nimm Veränderungen vor, wenn du den Drang dazu verspürst. Wenn solche Veränderungen natürlich entstehen und das Leben besser machen – erkunde sie allmählich, ohne dich zu zwingen, neuen Überzeugungen (oder an alten) um jeden Preis zu folgen.

Theologische Lehren, Philosophie

Die Arten der Interaktion mit der Welt, den Menschen und sich selbst können sich erweitern. Du kannst viel Nützliches in der Theologie und Philosophie finden. Deine derzeitigen Ansichten und Überzeugungen können sich ändern oder sich von neuen Blickwinkeln her öffnen. Andere Lehren können plötzlich deine Aufmerksamkeit fesseln.

Weise das, was dir in den Sinn kommt, nicht ab, denn es ist entscheidend, den Funken des Interesses zu bemerken. Dein Bewusstsein kann nach Information oder Veränderung verlangen. Deine Aufgabe ist es, sie geschehen zu lassen.

Wie lange dauert die Integration?

Ich würde sagen, die Integration ist keine Phase, sondern ein ganzer Prozess. Integration geschieht ein Leben lang, unabhängig von der Erfahrung.

Normalerweise sagt man, dass die Integration Wochen, Monate oder Jahre dauert. Meines Erachtens ist die Integration kein Abschnitt, sondern ein Strahl. Aber auch ein Strahl kann Abschnitte haben: Wenn du Material gesammelt und zu einem bestimmten Punkt verarbeitet hast – kannst du das als Integration einer bestimmten Erfahrung betrachten.

Versuche nicht, alle Veränderungen auf einmal umzusetzen. Nach einer starken Erfahrung kann der Wunsch aufkommen, das Leben innerhalb einer Woche umzukrempeln: Job, Beziehungen, Ernährung, Wohnort, Freundeskreis wechseln. Manchmal erweisen sich solche Entscheidungen als richtig, aber starke Emotionen können die Impulsivität verstärken.

Wenn die Entscheidung wirklich wichtig ist und keine Eile erfordert – gib ihr Zeit. Lass ein paar Wochen oder Monate vergehen, um zu bestätigen, dass es sich nicht um eine vorübergehende Laune handelt, sondern um eine beständige innere Veränderung.

Erfahrung wiederholen oder nicht?

Oft habe ich gehört und gelesen: Intensive psychedelische Erfahrungen werden ein- bis zweimal im Jahr empfohlen, moderate nicht mehr als ein- bis zweimal im Quartal. Das sind allgemeine Empfehlungen. Ich finde, es kommt nicht auf die Quantität an, sondern auf die Qualität, wie bei vielem anderen. Ein übermäßiger, unkontrollierter, unverantwortlicher Konsum kann zu Problemen führen – sei vorsichtig und verantwortungsvoll. Es ist dein Leben.

Ich persönlich denke, dass selbst ein einziges Mal ausreichen kann. Für die Arbeit mit Selbsterkenntnis gibt es Therapie, Meditation, Atemübungen und andere Richtungen. Psychedelika können den Prozess beschleunigen, aber das kann eine Herausforderung sein – das ist meine persönliche Beobachtung.

Wenn dich weniger die Erfahrung selbst und ihr Erleben interessiert, sondern das, was sie dir gibt, kannst du auch andere Wege ausprobieren. Wenn sich aber gerade die psychedelische Praxis als wirksam erwiesen hat, lauten meine Empfehlungen wie folgt:

Du kannst aktuelle Ereignisse in deinem Leben mit Hilfe von Psychedelika verarbeiten. Aber tue das nicht im Moment des Geschehens, sondern lass es ein oder zwei Wochen

reifen. Formuliere dann auf der Grundlage des Ereignisses eine Absicht und führe eine Sitzung durch, idealerweise eine introspektive. Die Wege zur Integration und Vorbereitung bleiben dieselben.

Wenn dich einfach die Erfahrung an sich um der Empfindungen willen interessiert – das ist auch eine Option. Alle Protokolle und Vorbereitungen gelten auch in diesem Fall. Sei darauf gefasst, dass selbst wenn du vorhast, dich einfach zu amüsieren, die Erfahrung dennoch anders sein kann.

Schlussbemerkung

Die psychedelische Erfahrung endet nicht, wenn die Wirkung der Substanz aufhört. Sie endet dann, wenn das Erhaltene ein Teil deines Lebens wird. Genau das ist eine gelungene Integration.

Du bist der Hauptautor deiner Realität, und nur du entscheidest, wie du die eröffneten Welten in deine eigene einweben willst.

Der Liegestuhl.

Schlussbemerkung

Danke, dass du diesen Leitfaden gelesen hast und die psychedelische Erfahrung bewusst angehst.

Wenn du der Meinung bist, dass eine qualitativ hochwertige Praxis Vorbereitung und Respekt erfordert, dann sehen wir den Prozess auf ähnliche Weise. Die Hauptverantwortung für jede solche Erfahrung liegt immer beim Menschen selbst.

Ich hoffe, dass dieses Buch, wenn es dir am Anfang deines Weges in die Hände fällt, dir hilft, viele häufige Fehler zu vermeiden, die meisten aufkommenden Fragen zu beantworten und die Erfahrung bewusster und sicherer zu machen. Wenn du bereits Erfahrung hast – hoffe ich, dass du etwas Wertvolles für dich gefunden hast.

Natürlich ist dies kein erschöpfender Leitfaden. Aber während ich daran arbeitete, stellte ich mir immer wieder eine Frage: „Hätte ich selbst gerne ein solches Buch vor meiner ersten Erfahrung gelesen?“ Die Antwort war immer „ja“.

Vieles musste ich nach und nach erfahren: manches im Voraus, manches erst nach der Erfahrung, manches währenddessen. Nicht jeder Mensch wird vor der ersten Bekanntschaft mit Psychedelika mehrere dicke Bücher oder Dutzende wissenschaftliche Artikel lesen, und das halte ich nicht für ungewöhnlich. Genau deshalb wollte ich das wichtigste Wissen an einem Ort zusammenfassen und in einfacher Sprache darlegen. Das Ergebnis ist dieses Buch.

Dank und Quellen

Obwohl in diesem Buch kaum wörtliche Zitate verwendet werden, stützt es sich auf das Wissen, die Forschung und die Erfahrung vieler Menschen, denen ich meinen Dank aussprechen möchte. Dutzende Artikel und Essays, Forenthreads und Chats, Stapel von Büchern, Stunden von Videoaufzeichnungen und Gesprächen mit Praktikern. Vieles davon ist ohne Quellenangabe in meinem Kopf geblieben. Aber das ändert nichts an meiner Dankbarkeit – danke an alle, die ungeachtet aller Widrigkeiten daran arbeiten, dass Psychedelika allmählich aufhören, die Menschen zu ängstigen, und beginnen, echten Nutzen zu bringen.

Dennoch kann ich unter all den Quellen einige wenige Schlüsselquellen hervorheben. Ich empfehle die folgenden Bücher:

— *The Psychedelic Explorer's Guide* – James Fadiman. — *Your Psilocybin Mushroom Companion* – Michelle Janikian. — *Consciousness Medicine* – Françoise Bourzat.

Ich kann auch die Vorträge, Bücher und Auftritte von Paul Stamets empfehlen. Nicht zuletzt dank dieses Menschen, seiner persönlichen Geschichte und seiner Forschung begann ich meinen Weg in die Erforschung psychedelischer Substanzen.

Einen großen Einfluss auf mein Verständnis eines sicheren Ansatzes hatten die Materialien der Projekte MAPS und Zendo zur Risikominderung und Unterstützung von Menschen während schwieriger psychedelischer Erfahrungen.

Danke.

Zum Schluss

Ich denke, dass Psychedelika kein Selbstzweck sind, sondern nur eines von mehreren möglichen Werkzeugen zur Erforschung des Bewusstseins.

Für den einen werden sie zum Beginn des Interesses an Psychologie, Philosophie, Meditation, Atemübungen oder Kunst. Für den anderen helfen sie, die Beziehung zu den Liebsten, der Umwelt oder sich selbst anders zu sehen. Manchmal werden sie sogar zum Ausgangspunkt für einen Berufswechsel oder das Entstehen eines neuen kreativen Weges.

Es ist ein mächtiges Werkzeug. Und genau deshalb verdient es Respekt, Vorbereitung und Vorsicht.

Ich wünsche dir, dass du auf dich achtest, neugierig bleibst und dir selbst und anderen mit Aufmerksamkeit, Interesse und Respekt begegnest.

Sichere Reisen, welcher Art auch immer!

Über den Autor

Viele Jahre lang habe ich mit Systemen gearbeitet — mit Codebasen, Protokollen und Architekturen. Als Programmierer habe ich gelernt, tiefer zu schauen: das Verhalten eines Systems bis zu seinen Mechanismen zurückzuverfolgen und zu verstehen, warum es auf eine bestimmte Weise funktioniert.

Ähnliche Systeme und Protokolle existieren auch in uns selbst. Unser Geist ist um Muster, Schleifen, Auslöser und innere Prozesse herum organisiert — vieles davon bleibt außerhalb unseres bewussten Wahrnehmens. Gewohnheiten, Überzeugungen und emotionale Reaktionen haben alle ihre eigene Struktur.

Mich interessiert, warum wir in zerstörerischen Kreisläufen feststecken, wie die Psyche versucht, sich selbst zu schützen, und dabei manchmal zu ihrem eigenen Gefängnis wird. Gleichzeitig beschäftigen mich die alten Fragen von Gut und Böse: Woher Grausamkeit entsteht und woher die Fähigkeit zu Liebe, Mitgefühl und Empathie kommt.

Mich faszinieren auch Werkzeuge, die helfen können, mit solchen Zuständen zu arbeiten: Körperarbeit, Atemprakti-

ken, Meditation, Musik, Rhythmus und veränderte Bewusstseinszustände. Ich betrachte Psychedelika als eines der Werkzeuge zur Erforschung tieferer Schichten der Psyche — manchmal durch herausfordernde Erfahrungen, aber mit dem möglichen Potenzial für neue Perspektiven, Reflexion und Veränderung.

Ich freue mich über Ihr Feedback, Ihre Fragen und Anregungen.

Sie können mich per E-Mail erreichen: chilly-hill@proton.me

Mehr Informationen finden Sie hier: <https://chilly-hill.ch>

Lizenz

Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).

Sie können dieses Buch für nicht-kommerzielle Zwecke lesen, teilen, übersetzen und anpassen. Für eine kommerzielle Nutzung kontaktieren Sie bitte den Autor.

© 2026 Denys Sych

Cover-Gestaltung

Children in the Sea (1909) von Joaquín Sorolla y Bastida

KI-gestützte Anpassung an das Cover-Format.