

Psychoaktive Substanzen aus integraler Sicht

„Ich bin sicher, dass LSD nie mehr aus der menschlichen Gesellschaft verschwinden wird und also genügend Zeit vorhanden ist für die Erfüllung seiner evolutionären Aufgabe als ein Hilfsmittel für das Erkennen und das Bewusstwerden der Schönheit, des Wunders und der Majestät der Schöpfung.“

(Albert Hofmann, der Entdecker des LSD, zum 60. Jahrestag seiner Entdeckung, 1989)

Manchmal werde ich nach meiner Meinung zu psychoaktiven Substanzen, vulgo »Drogen«, gefragt. Das ist oft nicht ganz einfach, da für viele Menschen das Wort »Droge« automatisch mit den Wörtern »Sucht« und »illegal« assoziiert ist, was eine sachliche Auseinandersetzung schwer macht. Nachfolgend der Versuch einer groben Standortbestimmung unter Berücksichtigung der Integralen Philosophie nach Ken Wilber und meines Wissens und meiner Erfahrungen als Psychologe. Da eine ausführliche Beschreibung der Topographie des Bewusstseins nach Wilber den Rahmen des Artikels sprengen würde, muss hier auf die Originalliteratur verwiesen werden, bzw. auf eine ausführlichere Zusammenfassung derselben in dem Buch »Integrale Psychotherapie«. Für das Verständnis der Drogenproblematik mag folgende sehr vereinfachte Übersicht genügen: Alles, was existiert, also auch jeder Mensch, besitzt eine Außen- und eine Innenseite – den Körper – und eine Innenseite – das individuelle Bewusstsein. Weiterhin existiert kein Individuum allein, sondern bildet mit anderen Individuen ein soziales System, das ebenfalls eine Außen- und Innenseite hat. Das kollektive Sein wird von den Institutionen (Wirtschaft, Politik, Bildung, Verkehr, Gesundheitswesen etc.) gebildet, das kollektive Bewusstsein von der entsprechenden Kultur (u.a. bestehend aus Sprache, kollektiv geteilten Ansichten über Religion, Ethik, Moral, Politik, wissenschaftlichen Erkenntnissen etc.). »Innen« und »außen« sowie »individuell« und »kollektiv« bilden 4 Entwicklungsbereiche, hier »Quadranten« genannt. Innerhalb dieser in ständiger Wechselwirkung stehenden Quadranten findet eine gerichtete Entwicklung über qualitativ unterscheidbare »Entwicklungsebenen« statt: in den äußeren Quadranten von einfachen zu immer komplexeren Strukturen, in den inneren vom Unbewussten zu immer mehr Bewusstsein.

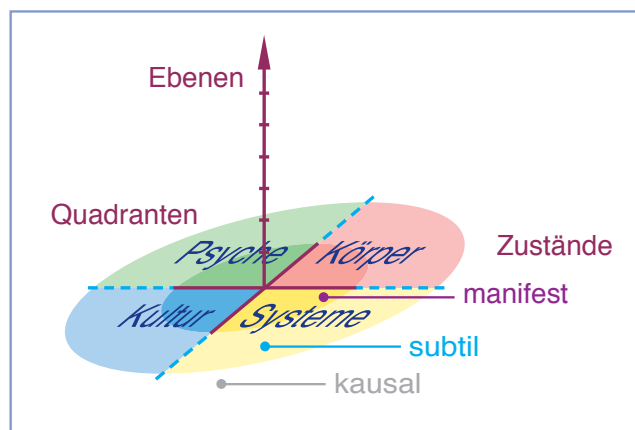


Abb. 1: Ebenen, Quadranten und Zustände

In den einzelnen Quadranten differenzieren sich im Laufe der Evolution verschiedene Unterbereiche, die sich *parallel* – aber relativ unabhängig voneinander – entwickeln. Im individuell-inneren Quadranten sind das Wilber zufolge die drei Hauptselbstlinien ICH (grobstofflich), Seele (subtil) und Zeuge (kausal). Die Hauptselbstlinien des individuellen Bewusstseins haben grobstoffliche, subtile und kausale Äquivalente in allen anderen Quadranten. Diese Unterbereiche unterscheiden sich vor allem im Grad ihrer Subtilität (weshalb sie hier immer heller werdend dargestellt werden). Um die grobstofflichen, subtilen und kausalen Bereiche des Seins und des Bewusstseins erfahren zu können, bedarf es jeweils spezieller Bewusstseinszustände, die weiter unten näher besprochen werden.

Wilber zufolge hat sich das (menschliche) Bewusstsein von den Anfängen bis heute über 6 große Ebenen entwickelt (man kann natürlich auch gröbere oder feinere Einteilungen vornehmen). Ich bezeichne sie in Anlehnung an Wilber und J. Gebser als archaische, magische, heroische, mythische, rationale und pluralistische (hier auch D-1 bis D-6) Entwicklungsebene. Sie folgen hierarchisch aufeinander und werden von jedem Menschen in seiner Individualentwicklung nacheinander durchlaufen. Die Bewusstseinssebene, die die Mehrzahl der erwachsenen Mitglieder einer

Gesellschaft erreicht haben, bildet das »Durchschnittsbewusstsein«. Es wirkt wie ein Magnet: Die Entwicklung von Menschen, die sich unterhalb dieser Bewusstseinsstufe befinden, wird begünstigt - die Entwicklung von Menschen, die darüber hinausstreben, gebremst. In den hochindustrialisierten Ländern der Nordhalbkugel liegt es Untersuchungen zufolge zwischen D-4 (christliche Weltanschauung) und D-5 (rational), kleine Gruppen auch auf D-6 (pluralistisch). Die Entwicklung bis zu D-5 ist vor allem durch eine mehr oder weniger komplette Verdrängung aller vorherigen Entwicklungsebenen gekennzeichnet, sowie durch eine zunehmende Konzentration auf die Entwicklung des ICH, wodurch subtilere Bereiche des Seins und des Bewusstseins normalerweise immer weniger wahrgenommen werden können. Die pluralistische Ebene bemüht sich um die Reintegration früherer Entwicklungsebenen. Im individuell-inneren Quadranten zeigt es sich an der Bedeutung, die heutzutage Psychotherapie und Selbsterfahrung besitzen, da dadurch die Integration von Körper, Gefühl und Verstand sowie früherer Bewusstseinsstufen möglich ist. In der Gesellschaft ist es an der Integration der Weltkultur ersichtlich: Während bis zum Anfang des vorigen Jahrhunderts jede Kultur sich vorrangig selbst rezipierte und alle äußeren Einflüsse als exotisch und fremd betrachtet wurden, wird die Welt inzwischen immer mehr zum Schmelztiegel der Kulturen.

Eine neue Bewusstseinsstufe ist gerade dabei sich zu entwickeln und weitere werden ihr höchstwahrscheinlich folgen. Diese Stufe D-7 zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass sie versucht, die positiven Errungenschaften aller vorhergehenden Ebenen in eine evolutionäre Reihenfolge zu bringen, ohne daraus eine Machthierarchie abzuleiten, wie es auf früheren, verdrängenden Bewusstseinsstufen üblich war, egal, ob es sich im Triumph des Verstandes über das Gefühl beim Individuum äußerte, oder im Triumph der feudalen Reiche über indigene Stammesgesellschaften. Während D-6 noch das Loblied der Wertfreiheit sang, wird auf D-7 deutlich, dass die verschiedenen Formen von Kultur und Bewusstsein nicht nebeneinander existieren, sondern sich nacheinander entwickelt haben und aufeinander aufbauen, ihre Vorgänger aber enthalten: Die höhere Mathematik ist aus dem kleinen Ein-Mal-Eins entstanden und enthält dieses – nicht umgekehrt – und die humanistischen Werte der Aufklärung sind aus Antike und Christentum hervorgegangen und enthalten heute noch Elemente davon – und nicht umgekehrt. Außerdem wird hier – bei aller Wertschätzung des rationalen Denkens als Erkenntnisinstrument – dieses um transrationale Erkenntnisformen erweitert. Dadurch geraten die subtileren, durch das rationale Denken nicht zu erfassenden Bereiche des Seins und des Bewusstseins wieder verstärkt in das Blickfeld. Während bisher die Entwicklung des ICH über die Ebenen zu immer mehr Bewusstseinsfülle (Komplexität) dominierte, kommt jetzt eine zweite Entwicklungsrichtung über immer subtilere Bewusstseinszustände zu mehr *Wachheit* hinzu.

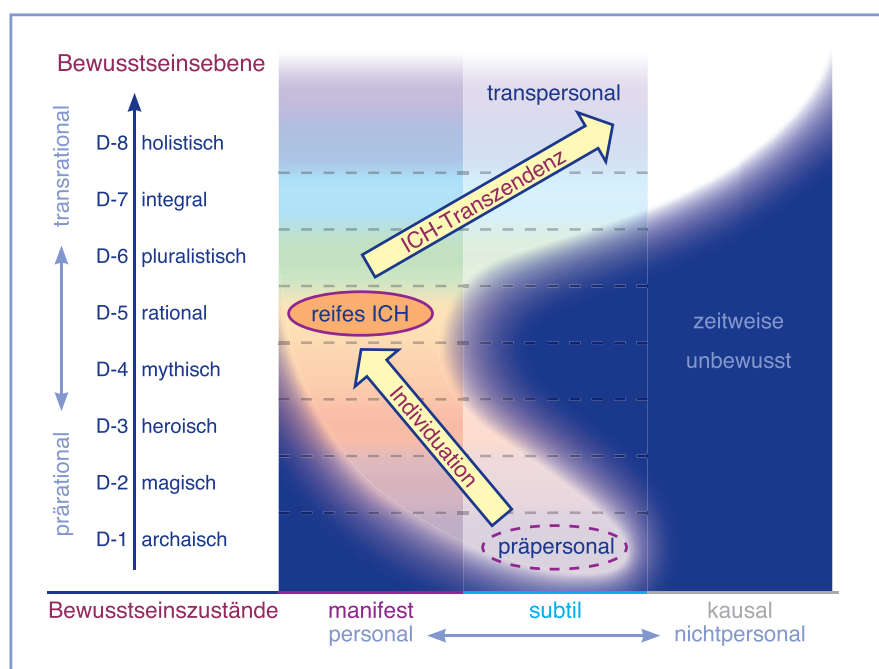


Abb. 2: Entwicklung des individuellen Bewusstseins über die Zeit

Während die Wahrnehmung der grobstofflichen materiellen Umwelt durch die menschliche Psyche dem normalen Tagesbewusstsein entspricht, sind die subtileren Bereiche des Seins und des Bewusstseins in den natürlichen

Bewusstseinszuständen von Traum (subtil) und Tiefschlaf (kausal) zugänglich. Doch kann sich die Mehrzahl der Menschen nach dem Erwachen nicht mehr an ihre Erfahrungen dort erinnern, so dass diese Bereiche weitgehend *unbewusst* sind und daher für weniger real gehalten werden. Ein bewusstes Erleben subtiler und kausaler Räume ist den meisten Menschen nur in *außergewöhnlichen* Wachbewusstseinszuständen möglich, wie sie bei extremen psychischen Stresssituationen (Unfall, Nahtoderlebnisse, Verlust naher Menschen etc.) entstehen. Menschen auf früheren Bewusstseinssebenen (Kinder, Naturvölker etc.) haben einen leichteren Zugang zu diesen Räumen, da sie die Welt noch überwiegend auf eine primäre, amodale Weise wahrnehmen, andererseits aber noch nicht so gut entwickelte kognitive Filter und Verdrängungsmechanismen besitzen, die die Wahrnehmung selektieren und interpretieren könnten. Dadurch unterscheidet sich ihre Wahrnehmung deutlich von dem, was Menschen auf D5 oder D-6 hören oder sehen.

Fast alle Kulturen haben Methoden entwickelt, Zustände erhöhter Wachheit willentlich herbeizuführen. Demnach scheint es ein »natürliches Bedürfnis nach veränderten Bewusstseinszuständen« (A. Weil) zu geben. Die Integrale Philosophie begründet das mit der der Evolution immanenten Tendenz nach mehr Bewusstseinsfülle *und* mehr Wachheit, die letztendlich die Integration aller Bewusstseinssebenen, -linien und -zustände beinhaltet. Die bekanntesten psychischen Mechanismen zur Erreichung subtiler bzw. kausaler Bewusstseinszustände sind Reizentzug (z.B. Meditation, Dunkeltherapie) und Reizüberflutung (z.B. Trancetechniken, Extremsituationen), Schlafentzug und Fasten (z.B. in Initiationsriten), aber eben auch die rituelle Verwendung geeigneter psychoaktiver Substanzen. Verschiedene Forscher gehen davon aus, dass die zufällige Einnahme psychoaktiver Pflanzen im Zuge der Erkundung der Umwelt nach Nahrung für den frühen Homo Sapiens zur Grundlage von Religion und Spiritualität wurde (stoned ape theory). Die dabei erlebbaren Phänomene können trotz der durch den jeweiligen Bewusstseinszustand vorgegebenen Grundcharakteristik sehr unterschiedlich sein, da Wahrnehmung und Interpretation stark von der erreichten Bewusstseinssebene des jeweiligen Menschen beeinflusst werden. Auch wenn sie dieselbe spirituelle Praxis benutzen, wird ein Schamane auf D-2 in den gleichen subtilen bzw. kausalen Räumen andere Erlebnisse haben, als ein Informatiker auf D-6 und diese vor dem Hintergrund seiner Kultur auch anders interpretieren.

PSYCHOAKTIVE SUBSTANZEN IM SPEZIELLEN

Wenn Ken Wilbers Grundeinsicht stimmt, dass jedes Phänomen abhängig vom jeweiligen Kontext betrachtet werden muss und darin seinen jeweiligen Geltungsbereich hat, muss das auch für die Bewertung psychoaktiver Substanzen gelten. Daraus ergibt sich weder eine kritiklose Befürwortung, noch eine pauschale Ablehnung, sondern die Frage nach ihrem konkreten Nutzen in konkreten Anwendungsbereichen.

Der erste Schritt zu einer angemessenen Beurteilung dieser Substanzen unter dem Gesichtspunkt der Bewusstseinsentwicklung ist ihre Differenzierung. Derzeit geschieht dies in unserer Gesellschaft in erster Linie nach juristischen Gesichtspunkten: Ist die Substanz legal oder illegal? Diese juristische Differenzierung ist weit davon entfernt, auf rational-wissenschaftlichen Kriterien zu beruhen, sondern orientiert sich in erster Linie an kulturellen Traditionen und wirtschaftlichen Interessen. Nachfolgend wird von vielen Menschen automatisch eine Parallelität der juristischen Bewertung mit der Gefährlichkeit der Substanz angenommen. So kommt es, dass der THC-Konsum (Marihuana, Haschisch) vielfach als gefährlicher bewertet wird, als z.B. Alkohol oder Nikotin. Alleine die Statistiken der Folgekosten des Drogengebrauches in der BRD lassen Zweifel daran aufkommen: Hier ist das Verhältnis (nach Schmidbauer et al) grob gesagt 100:10:1, und zwar von Nikotin:Alkohol:sämtlichen illegalen Drogen zusammen.

Eine rationale Bewertung bewusstseinsverändernder Substanzen unter der Berücksichtigung der äußeren und inneren Quadranten kann meines Erachtens aber niemals eindimensional sein, sondern müsste mindestens die folgenden 5 Skalen umfassen, die jeweils als fließendes Kontinuum von 0 bis 100 gedacht werden können:

- a) Wirkungsintensität (Rauschintensität)
- b) seelische Folgeschäden
- c) körperliche Folgeschäden
- d) seelisches Suchtpotential
- e) körperliches Suchtpotential

Als weiteres, nichtlineares Kriterium käme die Wirkungsrichtung hinzu. Dabei darf man bei der Betrachtung dieser Kriterien nicht vergessen, dass es keine den Substanzen innewohnenden Eigenschaften sind, sondern dass sie aus der Interaktion der Substanzen mit dem Menschen entstehen und darin einen sehr hohen Variationsgrad haben. So

kann die gleiche Substanz auf verschiedene Menschen in Wirkungsrichtung, Suchtpotential und Folgeschäden völlig verschiedene Effekte zeigen (vgl. u. a. Schmidtbauer et al). Am stärksten scheint das seelische Suchtpotential vom Benutzer abhängig zu sein: Es sagt offensichtlich sehr viel über den Suchtaspekt seiner Persönlichkeitsstruktur und fast gar nichts über die Droge. Trotz dieser Einwände wäre eine solche multidimensionale Kriterienmatrix praktisch recht gut geeignet, um die verschiedenen chemischen Verbindungen in ihrer Eignung und ihrem Risiko als psychoaktive Substanz einzuordnen. Während beispielsweise bei Vitaminen die Skalenwerte a-e jeweils in der Nähe von 0 lägen, wären es bei Genussgiften und Rauschdrogen auf einigen Skalen deutlich höhere Werte. So hat z.B. Nikotin eine relativ geringe Rauschintensität und geringe seelische Folgeschäden, wohl aber ein hohes körperliches Suchtpotential und hohe körperliche Folgeschäden. Dagegen hat LSD kaum Suchtpotential und auch körperliche Schäden sind nicht bekannt. Allerdings sind durch die hohe Wirkintensität und die Wirkungsrichtung des LSD bei unsachgemäßer Anwendung sehr wohl schwere seelische Schäden bis hin zum Auslösen einer Psychose möglich (zu den Gründen siehe unten). Diese Beispiele mögen verdeutlichen, dass eine lineare Beurteilung der Gefährlichkeit an der Realität vorbei geht, da das Risiko der einzelnen Substanzen in völlig verschiedenen Bereichen liegen kann. In der Gesamtwirkung müssen natürlich noch Folgen berücksichtigt werden, die auf den sozialen Kontext zurückgehen (z.B. gesundheitliche Risiken durch Illegalisierung, etc.) bzw. in diesen hineinwirken (z.B. Beschaffungskriminalität). Nachfolgend ein vereinfachtes Chart der Metastudie des Teams um D. Nutt für die britische Regierung:

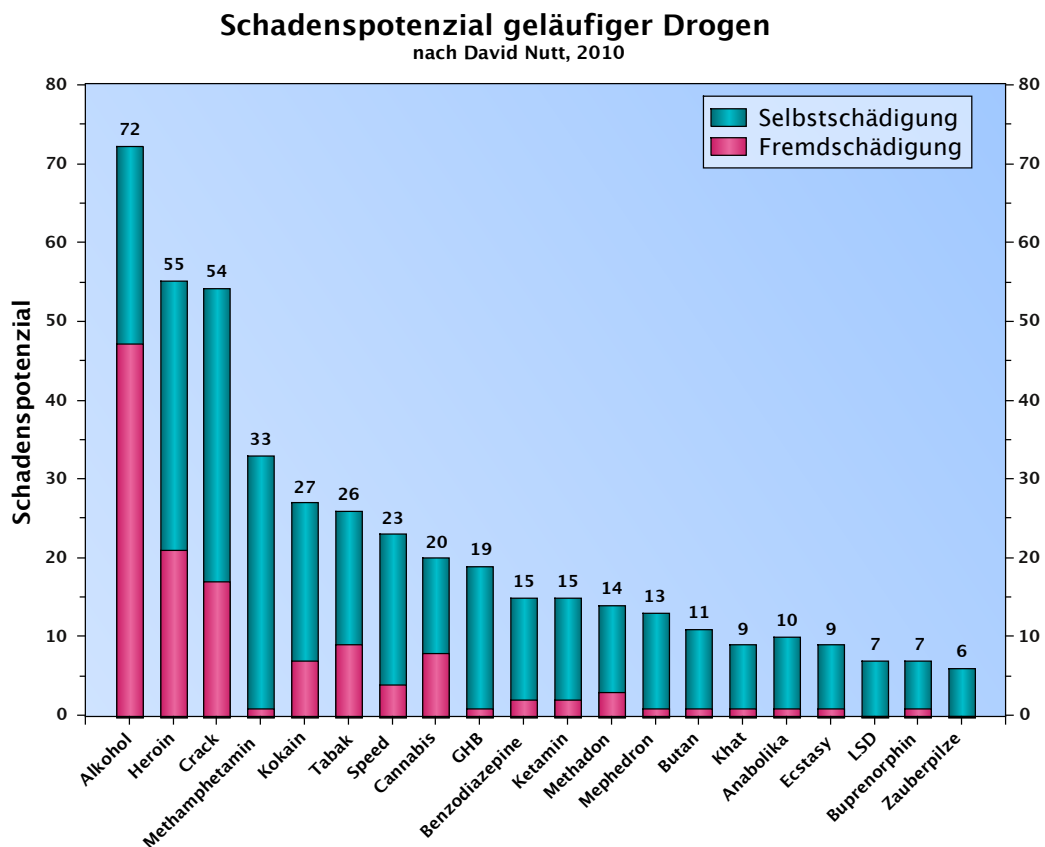


Abb. 3: Metastudie D. Nutt 2010 nach Spiegel

DIE WIRKUNGSRICHTUNGEN VON SUBSTANZEN

Im Hinblick auf eine integrale Bewusstseinsentwicklung ist natürlich die Wirkungsrichtung der interessanteste Punkt. Wenn man genau hinschaut, kann man feststellen, dass es grundsätzlich zwei Richtungen gibt: Die Veränderung der Erregung (arousal) und die Veränderung der Wahrnehmung (perception). Zu der ersten Gruppe gehören Substanzen, die vorrangig auf das Dopaminsystem wirken. Diese Drogen haben einen aufputschenden bzw. beruhigenden Einfluss gleichermaßen auf Körper und Bewusstsein. Zu ihnen gehören:

a) dämpfende Drogen (insbesondere Alkohol, Heroin u.a. Opiate, Benzodiazepine u. a., entspannende, schmerzlindernde, schlafinduzierende und betäubende Medikamente), hier zusammenfassend als »Tranquilizer« oder »Downer« bezeichnet.

b) antriebssteigernde, euphorisierende Drogen (insbesondere Kokain und Amphetamine (Speed, Crystal, u.a.), auch Nikotin, Coffein, verschiedene Antidepressiva etc.), auch als »Psychostimulantien« oder »Upper« bekannt.

Beide Gruppen sind generell durch ein hohes Suchtpotential gekennzeichnet, wobei körperliches bzw. seelisches Abhängigkeitspotential von Substanz zu Substanz differieren. Viele von ihnen führen beim suchthaften Missbrauch zu schweren körperlichen Schäden.

Die Substanzen, die die Wahrnehmung verändern, sind dadurch gekennzeichnet, dass sie schwerpunktmäßig über das Serotoninsystem den Bewusstseinszustand des Menschen beeinflussen. Veränderungen des Erregungslevels sind bei ihnen eher die Folge des inneren Erlebens, anstatt biochemischer Substanzwirkung. Zu diesen Stoffen gehören:

c) Substanzen, die zu veränderten Wachbewusstseinszuständen führen, insbesondere Tryptamine wie LSD, Psilocybin (Zauberpilze) und DMT (Ayahuasca) sowie β -Phenylethylamine (2C-B, DOM) und Meskalin (Kakteen). Von den vielen Bezeichnungen (Halluzinogene, Psychotomimetika etc.) wird hier der Begriff »Psychedelika« bevorzugt, da die darin enthaltende »Bewusstseinsenerweiterung« meines Erachtens diese Substanzen am besten charakterisiert. Von vielen früheren Kulturen wurden sie als sakrale Drogen im religiösen Kontext verwendet, weshalb auch die Bezeichnung »Entheogene« angemessen ist. Verschiedene Forscher gehen davon aus, dass die zufällige Einnahme dieser Pflanzen im Zuge der Erkundung der Umwelt nach Nahrung für den frühen Homo Sapiens zur Grundlage von Religion und Spiritualität wurde. Diese Substanzen zeichnen sich dadurch aus, dass sie kaum Suchtpotential haben und auch körperliche Folgeschäden bisher nicht wirklich bekannt sind. Durch ihre starke psychogene Wirkung kann es allerdings zu seelischen Schäden kommen. (Neben diesen Psychedelika erster Ordnung gibt es noch Psychedelika zweiter Ordnung, z.B. verschiedene Nachtschattengewächse, Fliegenpilze etc., bei denen erwünschte Bewusstseinsveränderung und körperliche Nebenwirkungen in einem eher ungünstigen Verhältnis zueinander stehen, was ihre Anwendung wesentlich gefährlicher macht. Da sie in diesem Kontext keine Rolle spielen, will ich hier nicht näher darauf eingehen.)

d) Substanzen, die aus veränderten Wachbewusstseinszuständen zurück in die Normalität führen. Zu ihnen gehört die große Gruppe der Neuroleptika, mit denen die Medizin versucht, Psychosen in den Griff zu bekommen. Da diese Medikamente gut erforscht sind und es hier um die psychedelischen Erfahrungen im Engeren geht, seien sie nur der Vollständigkeit halber erwähnt.

Neben den hier vorgestellten Gruppen gibt es noch »Zwitter« wie die Empathogene (z.B. MDMA = Ecstasy, GHB), die in ihrer Wirkungsrichtung zwischen b) und c) stehen und THC (Cannabis, Haschisch, Marihuana), das zwischen a) und c) steht, außerdem verschiedene Dissoziativa wie Ketamin und Salvinorin. Darüber hinaus existieren noch verschiedene weitere Drogen mit sehr spezieller Wirkung, die jedoch aufgrund ihrer derzeit seltenen Verwendung nur eine untergeordnete Rolle spielen, so dass sie gleichfalls hier vernachlässigt werden.

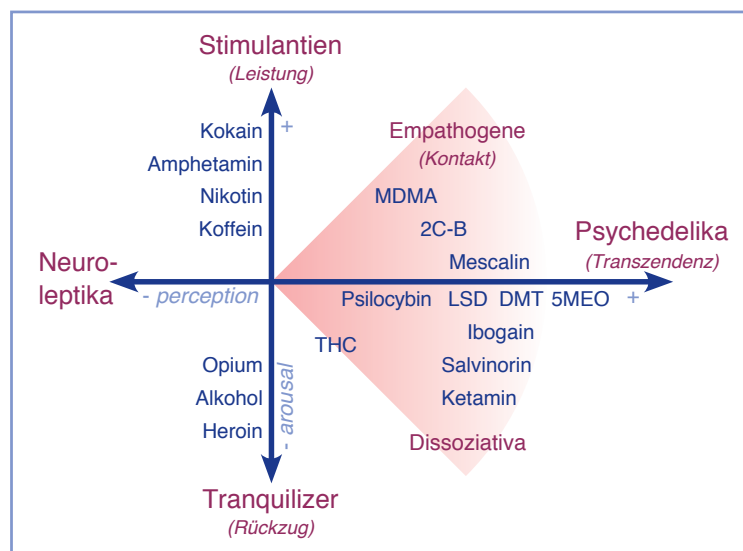


Abb. 4: Wirkungsrichtung verschiedener psychoaktiver Substanzen

Aus der generellen Wirkungsweise der Substanzgruppen leiten sich wichtige Funktionen für den Konsumenten ab (womit natürlich längst nicht alle Funktionen beschrieben sind!): Stimulantien (Nikotin, Amphetamine, Kokain, etc.) sind u.a. direkter Ausdruck unserer derzeitigen Lebensweise zwischen Leistungsorientierung und Hedonismus und der damit zusammenhängenden Lebensphilosophie von höher-schneller-weiter-größer-mehr-etc. Damit entsprechen die Konsumenten dieser Substanzen dem Durchschnittsbewusstsein unserer Gesellschaft, ja stabilisieren sie sogar. Wenn man Krankheit unter dem Aspekt der Normabweichung betrachtet, wird diese Gruppe psychisch relativ gesund erscheinen, trotz der teils erheblichen körperlichen Schäden. Eine drogentypische psychische Weiter- oder Rückentwicklung ist aus diesen Gründen daher unwahrscheinlich. Wenn, dann werden es eher soziale Ursachen sein (z.B. Konsequenzen aus der Illegalität mancher Drogen), die zu Persönlichkeitsveränderungen gleich welcher Richtung führen.

Tranquilizer (Alkohol, Heroin, sedierende Medikamente etc.) sind zum Teil als individueller Bewältigungsversuch des von dieser Lebensweise ausgelösten Stresses und im fortgeschrittenen Stadium als Ausdruck der Verweigerung zu sehen. Sie führen oftmals zu einer psychischen Rückentwicklung in Form von Persönlichkeitsstörungen (insbesondere Narzissmus) - aus integraler Sicht also zur dauerhaften Regression auf prärationale Entwicklungsebenen. Dabei beeinflussen sich die Quadranten sehr stark gegenseitig, so dass es schwierig ist, Anfang und Ende der Kausalkette zu finden: Fühlen sich Menschen mit latenten Entwicklungsstörungen bevorzugt von Tranquilizer angezogen (individuell-innen) oder rufen die Drogen diese Entwicklungsstörungen chemisch hervor (individuell-außen)? Oder sind die Persönlichkeitsstörungen überwiegend gar Ausdruck der gesellschaftlichen Stigmatisierung durch die soziale Umwelt (kollektiv-innen) und Illegalisierung der Substanzen durch staatliche Institutionen (kollektiv-außen), die neben der (körperlichen) Abhängigkeit den abhängigen Konsumenten zu einer dissozialen und egozentrischen Lebensweise (Prostitution, Beschaffungskriminalität etc.) zwingen? In den meisten Fällen werden diese Aspekte schwer zu trennen sein, so dass man für die Erklärung von Ursachen und Wechselwirkungen gut beraten ist, alle Quadranten, Ebenen und Linien zu berücksichtigen.

Die dritte Gruppe der psychedelischen Drogen (LSD, Psilocybin, Meskalin, 2C-B etc.) ist in ihrer Wirkung etwas subversiver: Da diese Substanzen - abhängig von innerer Ausrichtung und Setting - es grundsätzlich ermöglichen, normalerweise unbewusste subtilere Bereiche des Seins und des Bewusstseins bewusst zu erleben, haben sie das Potential, die individuelle Entwicklung über die verschiedenen Bewusstseinszustände hin zu mehr Wachheit zu unterstützen. In diesem Sinne sind Psychedelika auch von vielen prärationalen Kulturen im Rahmen von Ritualen und Zeremonien eingesetzt worden.

Die nachfolgende Graphik fasst den unterschiedlichen Einfluss der verschiedenen Drogengruppen auf die individuelle Entwicklung zusammen:

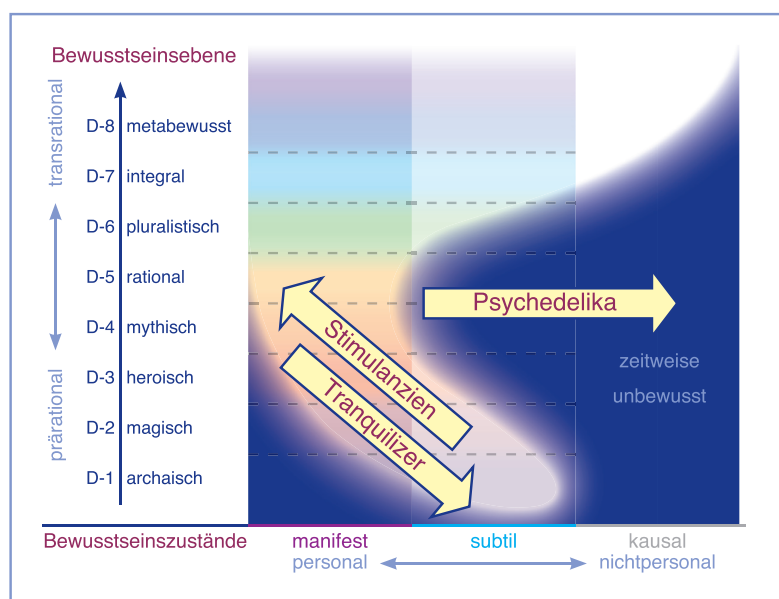


Abb. 5: Wirkungsrichtung der Substanzen im integralen Bewusstseinsmodell

DETAILLIERTE BETRACHTUNG DER WIRKUNGEN EINZELNER SUBSTANZEN

Aus integraler Sicht sind natürlich Psychedelika am interessantesten, da sie eine natürliche Entwicklungsrichtung der Evolution unterstützen. Um eine Idee von der Wirkung einzelner Substanzen zu bekommen, ist es vorher notwendig, sich noch einmal das Bewusstseinsmodell im Detail anzuschauen – bzw. den Ausschnitt aus dem individuell-inneren Quadranten. Während die letzten Abbildungen die Entwicklung über die Zeit beschrieben, zeigt die folgende Abbildung eine Momentaufnahme eines Erwachsenen auf der mythischen Bewusstseinssebene im Übergang zur rationalen – also den beiden Ebenen, die nach C. Graves unsere westliche Gesellschaft dominieren:

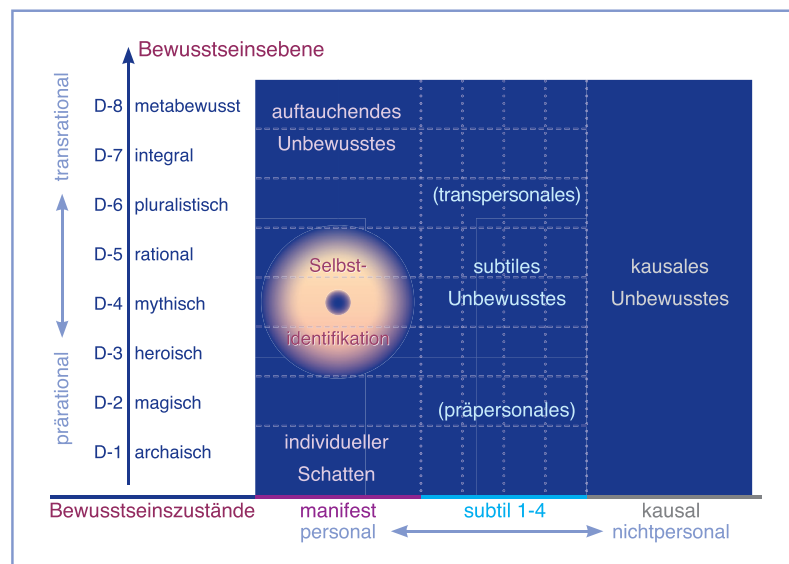


Abb. 6: Verschiedene Bereiche des menschlichen Unbewussten

Diese Abbildung macht deutlich, dass einem Menschen im Wachzustand nur ein sehr kleiner Ausschnitt der Realität bewusst ist – dass es andererseits aber sehr viele verschiedene Bereiche des Unbewussten gibt. Hierzu gehören einmal das transrationale Unbewusste als der Bereich, der ihm noch nicht bewusst sein kann, weil seine Entwicklung in der Zukunft liegt. Das nächste ist der Punkt der Selbstidentifikation: Das Auge kann sich selbst nicht sehen. Weiterhin gehören im manifesten Zustand der individuelle Schatten dazu – also persönliche Erfahrungen, die so traumatisch waren, dass sie (noch) nicht integriert werden konnten und daher verdrängt oder abgespalten werden. Natürlich befindet sich in diesem Bereich auch der integrierte Anteil der Biographie, der, wenn er keine negative emotionale Ladung mehr hat, in ein natürliches Vergessen sinkt. In der Graphik schließen sich nach rechts die subtilen Zustände an, die zunehmend unpersönlicher werden, bis hin zur kausalen Leerheit des reinen GEISTes. Da die Entwicklungsebene einer Person die Erfahrung der subtilen Zustände moduliert, kann das subtile Unbewusste sowohl präpersonales als auch transpersonales sein. Dies wurde in der obigen Beschreibung der Entwicklung über die Zeit schon angerissen und kann nicht oft genug betont werden, da es hier immer wieder zu Verwechslungen kommt. In diesen Bereich gehören auch die Archetypen, wie sie von C. G. Jung beschrieben wurden. Der kausale Zustand als die vollkommene Erfahrung des Urgrundes ist immer gleich (unabhängig von der nachfolgenden Interpretation): Leerheit ist Leerheit.

Als nächstes sollen einige Substanzen etwas detaillierter betrachtet werden, um deutlich zu machen, welche Bewusstseinsbereiche von ihnen geöffnet bzw. ausgeblendet werden. Diese Wirkungen sind durch praktische Erfahrungen durchaus bekannt, erhalten durch das Integrale Modell aber eine theoretische Untermauerung.

MDMA

MDMA soll hier als Musterbeispiel aus der Gruppe der Entaktogene behandelt werden. Es ist vor allem als eine soziale Droge bekannt, die die Beziehungsfähigkeit zu anderen Menschen verbessert. Aus integraler Sicht könnte man sagen, dass sie im individuell-inneren Quadranten auf die Gefühle wirkt und die Wirkung auf den manifesten

Bereich beschränkt ist. Dies drückt sich darin aus, dass normalerweise keine nichtpersonalen Bewusstseinsbereiche geöffnet werden und es auch kaum zu visuellen oder akustischen Veränderungen kommt, sondern hauptsächlich zu einer veränderten Eigenwahrnehmung. Doch ist dies nur ein Teil der Wahrheit. Das Besondere an dieser Substanz ist, dass sie im richtigen Setting zu einer völligen Angstfreiheit führen kann. Das kognitive Selbst-konzept, das jeder Mensch von sich aufgebaut hat, führt normalerweise dazu, sich mit bestimmten Aspekten dieses Universums zu identifizieren und andere abzulehnen. Die abgelehnten Aspekte sind grundsätzlich angstbesetzt und werden daher innerhalb der Person durch schützende Persönlichkeitsanteile verdrängt, bzw. auf andere Personen projiziert. Dieser Vorgang ist so subtil, dass er vom Individuum in der Regel nicht wahrgenommen wird. Nach der Einnahme von MDMA ist es jedoch vielen Menschen möglich, die erlernten Hemmungen, Ängste sowie die Projektionen auf andere Menschen für eine gewisse Zeit zurückzunehmen. Als Ergebnis fühlen sie sich voller Bejahung für sich und ihre Umwelt – was auch immer diese gerade sei. In dieser angstfreien Offenheit und „Bejahung dessen was ist“ liegt ein großer therapeutischer und sozialer Wert, da es dadurch möglich wird, innerpsychisch verdrängte Traumata zu integrieren, bzw. zwischenmenschliche Konflikte zu lösen.

Die angstfreie Offenheit wird von vielen Menschen subjektiv als ein Zustand bedingungsloser Liebe erfahren und gerne mit dem Wort „Herzöffnung“ charakterisiert. Wenn man einmal annimmt, dass diese bedingungslose Liebe das Potential eines jeden Menschen ist, hieße das, dass durch den Konsum von MDMA die Angstbarriere beseitigt wird, die das Individuum von diesem Potential trennt. Viele Menschen kennen diesen Zustand nur aus den Sternstunden einer Liebesbeziehung. Das Besondere der chemischen Erfahrung besteht darin, dass sie zu dem Aha-Erlebnis führen kann, dass andere Menschen nur Auslöser, aber nicht die Ursache dieses Zustandes sind, sondern dass diese im jeweiligen Individuum selbst liegt.

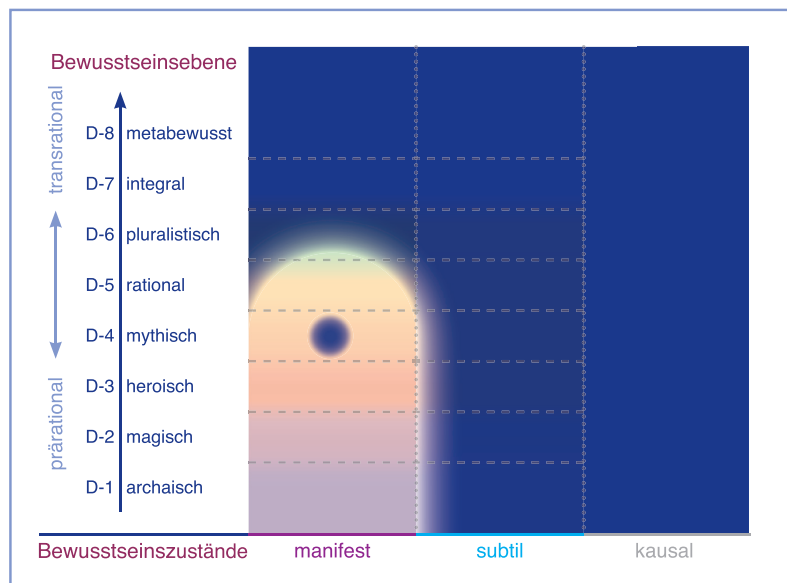


Abb. 7: Der Wirkungsbereich von MDMA

Im integralen Bewusstseinsmodell ließe sich die Erfahrung so beschreiben, dass die starren Grenzen zwischen den Quadranten, die unsere Erfahrung der Welt im Wachzustand charakterisieren, beginnen, transparent zu werden – etwas, was gemeinhin ja erst den subtilen Bewusstseinszustand kennzeichnet. Es kommt zu einer intensiven Verbindung der eigenen Psyche mit dem eigenen Körper sowie zu einer tiefen Einfühlung in andere Lebewesen und Dinge. Die individuelle ICH-Struktur bleibt im Allgemeinen erhalten, wird aber deutlich moduliert.

Durch die entstehende Angstfreiheit werden die Verdrängungsgrenzen gelockert, was eine Konfrontation mit den individuellen Schatten ermöglicht. Das heißt, dass vergangene, noch nicht integrierte Episoden der eigenen Biographie zugänglich werden, die normalerweise aus Angst verdrängt bzw. abgespalten werden. Eine besondere Bedeutung hat die Verwendung von MDMA für die Bearbeitung Posttraumatischer Belastungsstörungen (PTBS). Hier sind die traumatischen Erfahrungen so stark, dass sie nicht mehr verdrängt werden können, sondern als Flashbacks die Person beherrschen. Unter MDMA können diese Traumata aufgrund der Angstfreiheit durchgearbeitet und integriert werden. Außerdem kann es in der Paartherapie gut verwendet werden, weil es ermöglicht, eine Beziehung ehrlich

anzuschauen bei gleichzeitiger empathischer Ein-beziehung des Partners. Therapeutisch dürfte MDMA das größte Potential haben, weshalb es weltweit Bemühungen gibt, diese Substanz zu rehabilitieren und wieder zu legalisieren.

LSD UND ANDERE PSYCHEDELIKA

Innerhalb der Familie der Tryptamine gibt es viele Substanzen mit ähnlicher Wirkungsrichtung, z.B. LSD, Psilocybin, DMT und andere. Da wir körpereigene Tryptamine (Serotonin, N,N-DMT, 5-MeO-DMT) als Neurotransmitter besitzen, sind im Gehirn auch die Rezeptoren vorhanden, an denen sie andocken können. Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass Psychedelika zu Halluzinationen führen. Das stimmt nicht, da die manifeste Welt jederzeit unmittelbar wahrgenommen wird – aber eben erweitert. Man sieht keine Dinge, die nicht da sind. Hinzu kommen jedoch all die subtilen Phänomene, die hinter der manifesten Welt liegen bzw. diese durchdringen und die wir durch die Begrenzungen unserer Sinnesorgane auf bestimmte Wellenbereiche normalerweise nicht wahrnehmen können.

Das Besondere an ihrer Wirkung ist aus integraler Sicht, dass sie es ermöglichen, gleichzeitig die Quadranten, Zustände und Ebenen zu transzendieren, und dies mit einer deutlich höheren Realitätsanmutung, als es in meditativen Zuständen gemeinhin geschieht: Es ist, als würde man aus der subtilen Welt auf die manifeste schauen, während man bei Gipfelerfahrungen in der Meditation meist aus der manifesten Welt in die subtile schaut.

Der eigene Mittelpunkt wird oftmals noch „gewusst“, doch seine Grenzen, die im nüchternen Zustand durch den Körper und eine psychische Instanz namens „Persönlichkeit“ bzw. ICH gebildet werden, sind weitgehend aufgelöst: Die Person wird zu einem weitgehend ich-losen Bewusstsein-Körper-Umwelt-Kontinuum. Eine grafische Darstellung im individuell-inneren Quadranten würde demnach folgendermaßen aussehen:

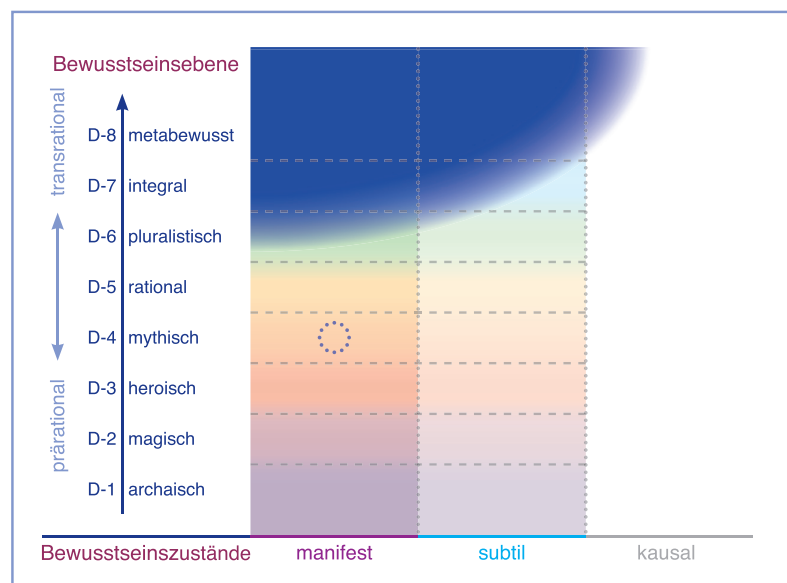


Abb. 8: Der Wirkungsbereich von LSD

Je nachdem, wie diese Erfahrung emotional erlebt wird, kann man sie mit den Termini „ozeanische Selbstentgrenzung“ oder „angstvolle ICH-Auflösung“ nach A. Dittrich belegen. Wenn es nicht gelingt, letztere zu integrieren, kann es zu einer drogeninduzierten Psychose (HPPD) kommen. Durch die permanente ungefilterte Überflutung mit Informationen aus allen Zuständen auf verschiedenen Ebenen in allen Quadranten wird das psychische System absolut überlastet. Das heißt, die ICH-Grenzen werden nach dem Abklingen der Erfahrung nicht wieder hergestellt und der Mensch ist unfähig, sich und seine manifeste Umwelt seiner Entwicklungsebene angemessen zu interpretieren und darin adäquat zu agieren.

Da sich auch die Grenzen der Quadranten auflösen, kann man die obige Abbildung in die anderen Quadranten spiegeln (die Quadrantengrenzen in der Abbildung sollen nur die Bereiche deutlich machen, existieren aber genau genommen nicht mehr):

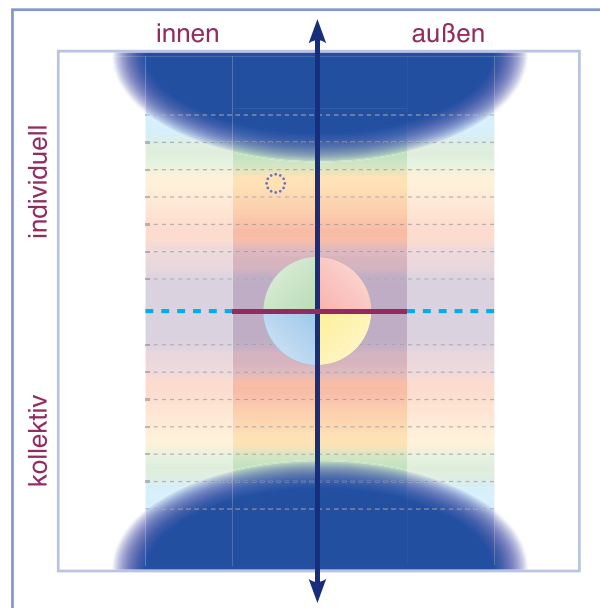


Abb. 9: Der Wirkungsbereich von LSD in allen Quadranten

Das heißt, dass in diesem Zustand Einblicke in Bereiche des Bewusstseinskontinuums möglich sind, die dem abgetrennten Individuum normalerweise verwehrt sind. Dazu können beispielsweise eine unmittelbare Erfahrung der Arbeit der eigenen DNS gehören (individuell-außen, manifest), die Wahrnehmung „fremder“ Gedanken (kollektiv-innen, manifest), Einsichten aus dem kollektiven Unbewussten (kollektiv-innen, subtil), sowie der Blick hinter die materielle Realität der eigenen Umwelt (kollektiv-außen, subtil) usw. Auch die Erfahrung der Leerheit – also des kausalen GEISTES – hinter allen Phänomenen ist möglich. Lediglich die Zukunft – also das, was noch nicht existiert, sondern erst emergieren will – ist noch nicht wirklich (oder nur sehr schwer) wahrnehmbar, weshalb es nicht erfolgreicher ist, in diesem Zustand Lotto zu spielen, als im normalen Wachbewusstsein. Um dies zu verdeutlichen sind die zukünftigen Ebenen im manifesten und subtilen Zustand in der Abbildung dunkel abgedeckt. Weil GEIST jenseits von Zeit und Raum existiert und damit auch jenseits von Entwicklung ist, kennt ES natürlich keine Zukunft. Daher läuft die abgedeckte Fläche zum kausalen Bereich hin aus.

Aus den Abbildungen ist zu erahnen, worin der therapeutische Wert dieser Substanzen liegen könnte: Sie ermöglichen die Gesamtschau eines Holons, wie sie sonst kaum möglich ist. Diese Erfahrungen werden von vielen Menschen als sehr spirituell erlebt und haben oftmals einen lebensverändernden Einfluss. Tibetische Mönche bestätigen, dass die mit Tryptaminen gemachten Erfahrungen weitgehend mit dem übereinstimmen, was man in Zuständen tiefer Meditation – bsw. der Yangtik-Meditation – erleben kann.

Auch wenn diese Offenheit nicht gehalten werden kann – was für die Bewältigung des täglichen Lebens sicher auch nicht sehr hilfreich wäre – so geben diese Substanzen doch einen Ausblick darauf, wohin der spirituelle Weg führt und was das Wort „Erwachen“ bedeuten könnte. Nicht zufällig begannen viele Hippies nach ihren psychedelischen Trips zu meditieren und begründeten damit eine neue, erfahrungsbasierte Spiritualität. Es war der Versuch, diese Erlebnisse zu ankern, auszubauen und unabhängig von chemischen Auslösern zu werden. Der transzendenten Dimension dieser Substanzen ist es auch zu verdanken, dass Menschen, deren Tod in greifbarer Nähe ist, die Angst vor dem Sterben verlieren können: Die Erfahrung, ungetrennter Teil einer Ganzheit zu sein, versöhnt mit dem Verlust des individuellen Körpers und Bewusstseins. Erste kontrollierte medizinische Studien mit der einmaligen Abgabe von LSD an Menschen, die an einer tödlichen Krankheit im Endstadium leiden, zeigten, dass sie sich mit ihrem Schicksal versöhnen konnten, weniger Schmerzmittel brauchten und auch sonst eine höhere Lebensqualität hatten.

Eine besondere Rolle spielt das Tryptamin 5-MeO-DMT. Während das gleichfalls körpereigene N,N-DMT besonders für das Träumen eine Rolle spielt – womit der Zusammenhang zwischen Träumen, Meditation und psychedelischen Erfahrungen erklärbar wird – wird der Neurotransmitter 5-MeO-DMT in extremen Gefahren- bzw. Stresssituationen ausgeschüttet und führt dann zu sogenannten Nahtoderfahrungen (NDE). Der willentliche Konsum von 5-MeO-DMT führt demzufolge zu ähnlichen Erlebnissen, ohne sich dafür in lebensgefährliche Situationen begeben zu müssen.

Eine volle Durchbruchserfahrung entzieht sich in ihrem Kern jeder Beschreibung – was bei psychedelischen Erfahrungen aufgrund der Begrenztheit einer an der manifesten Realität orientierten Sprache ja oft schwierig, aber noch möglich ist. Integral betrachtet ist es die unmittelbare Erfahrung von *GEIST*, die sich nur durch ein weißes Blatt Papier darstellen lässt.

Diese Erfahrung hat eine Intensität, die die Grenzen des Vorstellbaren völlig übersteigt, weshalb ich beim Thema Substanzen zwar grundsätzlich, an dieser Stelle aber auch ausdrücklich von wilden Selbstexperimenten abraten möchte.

STIMULANTIEN, TRANQUILIZER UND DISSOZIATIVA

Nach der Besprechung der Substanzen, die aus integraler Sicht besonders interessant sind, werden hier mit einer kurzen Begründung die Substanzgruppen erwähnt werden, die als Hilfsmittel zur Bewusstseinsentwicklung eher ungeeignet sind.

Opiate, von denen Heroin das verbreitetste ist, zeichnen sich dadurch aus, dass sie das Bewusstsein extrem verengen – also große Bewusstseinsbereiche völlig ausblenden – und außerdem zu einer Identifikation mit einer sehr frühen Bewusstseinsstufe führen können.

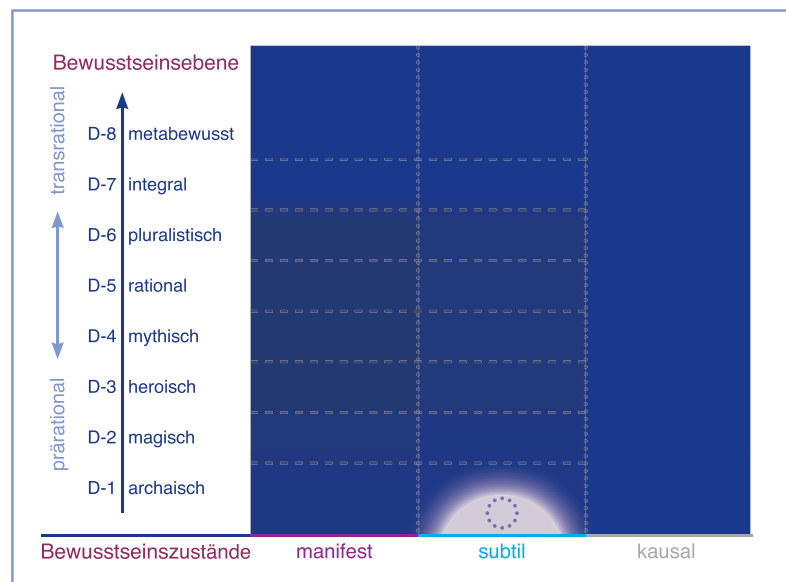


Abb. 10: Der Wirkungsbereich von Heroin

Auch hier kann es zu einer Auflösung des ICHs kommen. Doch ist diese vollkommen anderer Art: Während eine LSD-Erfahrung eher zu einer ICH-Transzendenz führt, kommt es bei starken Heroin-Erfahrungen eher zu einer Regression in einen präegoischen Zustand, so dass der Konsument manchmal nicht einmal mehr weiß, wer er ist. Durch den Rückzug in den subtilen Bereich kann die Realität – also die manifeste Welt – gut ausgeblendet werden. Besonders der Opiumgenuss ist zudem durch einen bildreichen, traumhaften Zustand gekennzeichnet. Damit einher gehen oftmals tiefe Geborgenheits- und Glücksgefühle. Der treffendste Satz, der einen Heroin-Rausch ausdrücken kann, ist: „Ich will zurück ins Ei!“. Dabei sollte man berücksichtigen, dass der Rückzug aus der realen Welt durchaus handfeste Gründe haben kann. In meiner Arbeit als Suchttherapeut konnte ich die Erfahrung machen, dass viele Patienten von schweren Traumata gekennzeichnet waren, so dass Heroin in diesem Sinne eine Form der Selbstmedikation war, um diese seelischen Schmerzen nicht mehr fühlen zu müssen.

In diesem Zusammenhang muss erwähnt werden, dass Alkohol in entsprechendem Maße die Konsumenten gleichfalls auf niedrigere Bewusstseinsstufen von heroisch bis archaisch regredieren lässt, auch wenn die begleitenden Gefühle meistens andere sind: statt Geborgenheit wird eher Aggressivität erlebt. Das hat vermutlich damit zu tun, dass der Alkoholrausch mehr im manifesten, als im subtilen Bereich stattfindet. Außerdem kommt es zu einer deutlich stärkeren Bewusstseinsinrührung: Je höher die Dosis, desto mehr höhere Ebenen werden ausgeblendet, bis nur noch die archaische übrig bleibt.

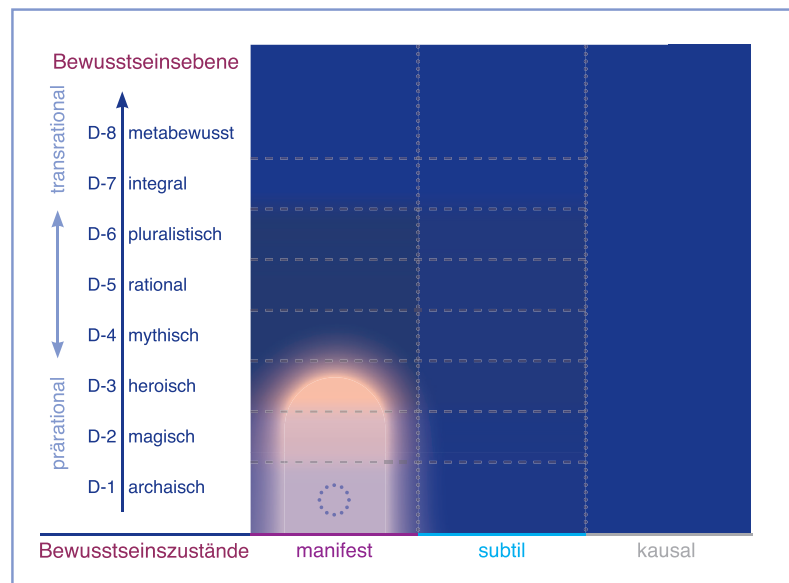


Abb. 11: Der Wirkungsbereich von Alkohol

Eine spezielle Wirkung haben die Psychedelika zweiter Ordnung aus der Gruppe der Dissoziativa. Diese führen in subtile und kausale Welten, blenden aber gleichzeitig die manifeste aus: Sie verlieren den Kontakt zu ihrem Körper, zu ihrer Umwelt und ihrem manifesten Bewusstsein. Deshalb ist es sehr schwierig, noch während der Erfahrung diese richtig einzuordnen und darauf angemessen zu reagieren. Die subtilen Welten, die keine Verbindung mehr zur manifesten haben, können dabei so gegenständlich wie die letzteren wirken, so dass hier durchaus echten Halluzinationen vorkommen können, die in ihrer Erscheinungen oftmals sehr bizarr sind. Andererseits sind – wie auch beim Gebrauch von Tryptaminen – Visionen möglich, weshalb sie in indigenen Kulturen durchaus eine Rolle spielen. Bei vielen ist allerdings der Abstand zwischen wirksamer und letaler Dosis recht klein, so dass sie sowohl für den hedonistischen als auch für den therapeutischen Gebrauch ungeeignet sind. Nachfolgend der Versuch, die Wirkung von Ketamin abzubilden:

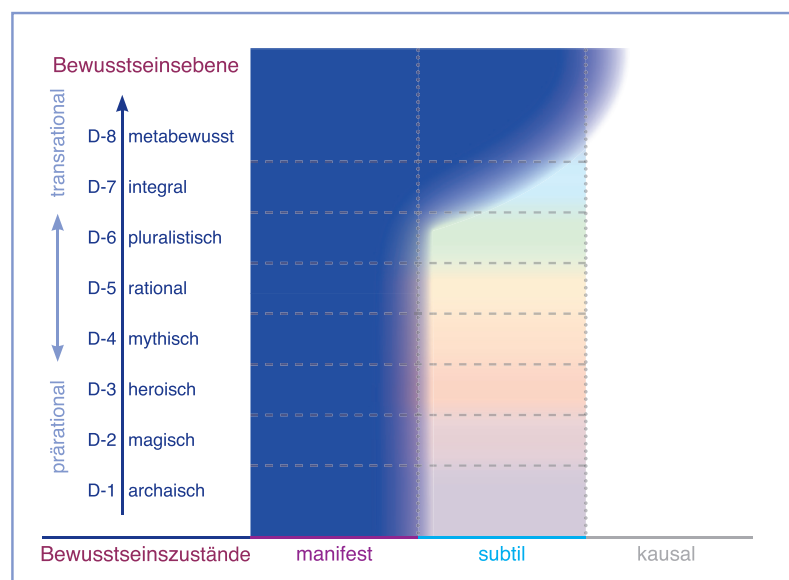


Abb. 12: Der Wirkungsbereich von Ketamin

Völlig anders wirken Kokain und andere Stimulanzien: Ersteres hat eine stark aufputschende, ICH-stärkende und mental anregende Wirkung und führt damit in den manifest-rationalen Bereich der Wilberschen Matrix. Für unsere beschleunigte, rationale und auf Konkurrenz beruhende Gesellschaft ist es damit die Droge par Exzellenz. Sie kann in Einzelfällen aber auch ermöglichen, dass Menschen, die in ihrer Individuation noch nicht weit fortgeschritten

sind, sich ein reifes Ego „borgen“. Ich habe als Suchttherapeut selbstsichere junge Erwachsene erlebt, die mir glaubhaft versicherten, wie der Kokain-Konsum ihnen geholfen hat, die eigene Selbstunsicherheit zu überwinden, indem sie lernten, das Selbstbewusstsein, das sie unter Substanzeinfluss erfahren durften, auch nach Abklingen der Wirkung beizubehalten. Natürlich sind solche episodischen Berichte statistisch nicht signifikant. Deshalb und aufgrund des hohen Suchtfaktors verbietet es sich, Kokain im therapeutischen Rahmen anzuwenden.

AKTUELLE GESELLSCHAFTLICHE REZEPTION

Erstaunlicherweise sind das die Drogen mit dem geringsten Suchtpotential und den wenigsten körperlichen Nebenwirkungen - gesundheitlich fast unbedenklich im Verhältnis zu Alkohol und Nikotin als den gesellschaftlich akzeptierten Volksdrogen. Es mag auf den ersten Blick befremdlich erscheinen, dass sie in unserer aufgeklärten Gesellschaft genauso negativ bewertet und restriktiv verfolgt werden wie beispielsweise Heroin. Ihrer relativen Harmlosigkeit wegen kann der Grund kein medizinischer, sondern nur ein politischer sein. Eine Erklärung aus integraler Sicht könnte so aussehen: Der Hauptinhalt der mythischen Bewusstseins-ebene (D-4) ist es, soziale Regeln und ein sinnstiftendes Narrativ (wie es das Christentum ist) zu entwickeln und in unserer Gesellschaft zu etablieren. Die rationale Ebene (D-5) fügt das logisch-kritische Denken hinzu. Jedes soziale System hat die Tendenz, sich homöostatisch auf einem einmal erreichten Stand zu stabilisieren und mögliche Weiterentwicklungen auszubremsen. Da den meisten führenden Vertretern unserer Gesellschaft (Kirchenvertretern, Wissenschaftler und Politiker) der Gedanke einer qualitativen Evolution hin zu einem transrationalen Bewusstsein fremd ist und sie aufgrund ihrer eigenen aktuellen Bewusstseins-ebene nicht in der Lage sind, prä- und transrational zu unterscheiden, werden sie aus genau diesem Grunde ihren Auftrag als Bewahrer des gegenwärtigen Entwicklungsstandes wahrnehmen und alles Nichtrationale bekämpfen. Dies betrifft gleichermaßen prärationale Unwissenheit und transrationale Einsichten, Exorzismus und Meditation, Heroin und LSD. So ist es nur folgerichtig, dass die Verwendung psychedelischer Substanzen zur gezielten Entwicklung des individuellen und kollektiven Bewusstseins abgelehnt werden und selbst ihre wissenschaftliche Erforschung mit so großen Hürden verbunden ist, dass sie in Europa seit den 60er Jahren fast zum Erliegen gekommen ist. Wo kämen wir denn da hin, wenn jeder nur durch das Einwerfen einer Pille erkennen könnte, dass anthropomorphe Vorstellungen von einem omnipotenten älteren Herren als der Ursache dieses Universums in das Reich der Mythenbildung gehört (so sehr die Theologie sich auch bemüht, diese Vorstellungen rational zu untermauern)? Und dass das naturwissenschaftliche Dogma vom Bewusstsein als einem zufälligen Nebenprodukt der Materie auch nur ein Glaube ist (nicht anders als jede prärationale Vorstellung und fern aller statistischer Wahrscheinlichkeit)? Doch geschehen diese Einschränkungen wie oben angedeutet nicht aus Willkür oder Bösartigkeit der Verantwortlichen, sondern aus der Wahrnehmung ihrer Pflicht, das derzeitige Gesellschaftssystem (die kollektiven Quadranten) zu erhalten - so lange, bis neue Quantitäten sich dermaßen kumuliert haben, dass ein Umschlag in eine neue Qualität nicht mehr zu verhindern ist. So ist es kein Wunder, dass kollektive Alkoholexzesse wie das Münchner Oktoberfest als kulturellen Ereignissen betrachtet werden und andererseits die Verwendung entheogener Substanzen weitgehend illegal ist. Der Alkoholgenuß belasten zwar das Gesundheitswesen, rührt aber nicht am Status Quo unserer Gesellschaft. Dahingegen sind die Nutzer psychedelischer Drogen eine latente Gefahr für ihre weltanschaulichen Grundlagen, ermöglichen doch die Reisen in subtilere Räume die Erkenntnis, dass die derzeit dominierenden Grundansichten von Religion und Naturwissenschaft nur verzerrte Teilwahrheiten sind, die irgendwann umfassenderen Wahrheiten weichen müssen.

Nachfolgend einige weitere Aspekte, die sich aus der Auseinandersetzung mit dem Thema ergeben. Es fällt z.B. auf, dass es bis heute überwiegend Jugendliche sind, die die »psychedelische Revolution« der 60er Jahre weitertragen. Wo sind die ganzen Alt-68er geblieben, die Großeltern der heutigen Jugend, die doch vielfach ähnliche Erfahrungen gemacht haben? Wieso wehren sie sich nicht gegen die Kriminalisierung ihrer eigenen Vergangenheit, wo sie doch heute an den Hebeln der Macht sitzen? Man möchte es leichtfertig als Opportunismus abtun, doch kann man diese Frage nur beantworten, wenn man berücksichtigt, aus welcher eigenen psychischen Situation die 68er ihre psychedelischen Erfahrungen machten. Viele Vertreter dieser Generation konsumierten Drogen in ihrer Pubertät aus einem *prä-rationalen / antirationalen* Bewusstsein heraus, gepaart mit der Rebellion gegen die herrschende Ordnung der Eltern. Hier ging es also vorrangig um die Abnabelung von der Familie und um die Emanzipation zum Individuum, wie es die Entwicklungsaufgabe der Pubertät ist – nicht um die Erkundung neuer Bewusstseinsräume – das war eher

ein Nebeneffekt. Das Chaos des Rausches war vor allem gut, weil es in *Opposition* zur Ordnung der Eltern stand. (So verwundert es auch nicht, dass die Zwischengeneration in den 80er Jahren wieder sehr viel konservativere Werte vertrat – in *Opposition* zu einer nun liberalen Elternschaft.) Mit ihrem unausweichlichen Heranreifen – also der Entwicklung vom prärationalen Jugendlichen zum rationalen Erwachsenen (D-5) – und der damit verbundenen Anpassung an die gleichfalls rationale Gesellschaft, haben viele der Alt-68er gleichermaßen Angst vor ihren nichtrationalen Anteilen bekommen und diese verdrängt – und damit auch den Konsum von Substanzen eingestellt, die den Zugang zu diesen Bewusstseinsbereichen ermöglichen. Natürlich haben sie sich nicht einfach in die vorhandene rationale Gesellschaft eingeordnet, sondern sie auch geprägt und weiterentwickelt, hin zu ihrer pluralistischen Spätphase (D-6, von Wilber auch Postmoderne genannt). Wenigen Vertretern dieser Generation ist es gelungen, die gesellschaftlichen Kohäsionskräfte zu überwinden und sich ein größeres Stück über das kollektive Durchschnittsbewusstsein hinaus zu einem transrationalen Bewusstsein zu entwickeln – immerhin aber doch so vielen, dass man inzwischen von der beginnenden Evolution einer neuen Bewusstseinsstufe D-7 sprechen kann. Sie zeichnet sich, wie oben angedeutet, vor allem durch die Integration der positiven Aspekte aller früheren Bewusstseinsstufen aus. Daher sind ihre Vertreter – neben der Anerkennung des rationalen, wissenschaftlichen Denkens – auch wieder offen für Methoden, die Zugang zu subtileren Bereichen des Seins und des Bewusstseins eröffnen – seien es nun Selbsterfahrungstechniken, meditative Praxis oder auch bewusstseinsweiternde Substanzen. Die Wahrnehmung und Interpretation dieser Räume von einer transrationalen Bewusstseinsstufe aus führt jedoch zu Einsichten, die wesentlich umfassender und tiefer sind, als in den frühen psychedelischen Erfahrungen auf einer prä rationalen Stufe. Der Einfluss der erreichten Bewusstseinsstufe auf Erfahrung und Interpretation lässt sich zum Beispiel sehr gut an den Inhalten psychedelischer Kunst ablesen. Dies ist auch der Grund dafür, dass trotz gleicher Bewusstseinszustände traditionelle Erklärungsmuster, wie sie von verschiedenen prä rationalen Religionen angeboten werden, für die Interpretation der Erlebnisse oftmals nicht mehr ausreichen. Andererseits wird der wahre Kern so manches historischen Mythos´ aus dieser Perspektive erst erkennbar.

Die Masse der Alt-68er ist jedoch auf der rationalen Ebene (D-5) stehengeblieben und treibt von dort aus die »Rationalisierung« der Gesellschaft voran: immer perfekter, immer schneller, immer profitabler. Da ist für Nichtrationalität – egal ob Prä oder Trans oder subtil – wenig Platz. Das führt in der individuellen und kollektiven Entwicklung des Bewusstseins zu einer starken Einseitigkeit: Der Entwicklung des ICH über die Ebenen wird große Aufmerksamkeit geschenkt, während die Entwicklung subtilerer Bereiche des Bewusstseins jenseits der Rationalität ein Schattendasein führt (ein gutes Beispiel dafür ist das Ungleichgewicht im Schulunterricht zwischen naturwissenschaftlichen Fächern auf der einen Seite und geisteswissenschaftlichen und musischen Fächern auf der anderen). Wie in jedem System sucht sich das Verdrängte ein Ventil und findet es in der Jugend. Diese ist quasi der »Indexpatient«, der stellvertretend die nichtrationalen Anteile einer hyperrationalen Gesellschaft lebt. Da bei Wilber die Bereiche des individuell-inneren Quadranten (ICH, Seele und Zeuge) jeweils Äquivalente in den anderen Quadranten hat, kann man die momentane Situation auch folgendermaßen beschreiben: In einer D-5-Gesellschaft wird das rationale ICH von den Erwachsenen repräsentiert und dominiert alle Bereiche, während Seele (subtil) und Zeuge (kausal) vernachlässigt werden und sich im verborgenen entwickeln müssen, indem sie von Randgruppen (Jugend, Künstler, Spirituelle etc.) gelebt werden. Um es konkret und deutlich zu machen, hier ein Beispiel: Wenn größere Gruppen reifer Erwachsener mit Hilfe geeigneter Methoden – seien es nun Selbsterfahrungstechniken oder MDMA-Rituale – ihre eigene Liebesfähigkeit entwickeln und diese nichtrationalen Qualitäten sowohl in ihrer Familie weitervermitteln als auch in die Gesellschaft einbringen würden, hätten es ihre Kinder kaum nötig, sich bei jeder kleinen Frustration oder des Lustgewinns wegen in einen Rausch zu flüchten – sie könnten die Freiheit, Angstlosigkeit und Liebe, die MDMA vermittelt, täglich und ohne Drogen erleben. Immerhin sind diese Qualitäten nicht in den Substanzen enthalten – die Substanzen dienen lediglich dazu, um auf chemischem Wege die sozial erworbenen Verdrängungsschranken und Filter des Bewusstseins zu unterlaufen und damit kurzzeitig Bereiche zu öffnen, die dem Individuum normalerweise nicht zugänglich – wohl aber als Potential in ihm enthalten sind und daher auch entwickelt werden können! Offensichtlich ist die dem Menschen immanente Sehnsucht nach veränderten Bewusstseinszuständen so stark, dass auch Verbote und Ächtung in einer rationalen Gesellschaft nicht verhindern können, dass viele auch mit Hilfe von Drogen danach zu suchen.

Im Gegensatz dazu ist unsere Gesellschaft immer noch von einer restriktiven Drogenpolitik gekennzeichnet, die Erlaubnis und Verbot eher an historischen gewachsenen Traditionen (D-4), als an rationalen Überlegungen (D-5)

misst. In den meisten europäischen Staaten ist es durch die Drogenprohibition bis heute nicht möglich, psychoaktiven Substanzen wissenschaftlich zu erforschen – was von großen Teilen der betroffenen Berufsgruppen (Ärzte, Psychologen, Neurologen, etc.), da auch sie die rationale Bewusstseinssebene vertreten, nicht einmal in Frage gestellt wird: Die Bearbeitung dieser Themen wird schlicht und einfach als überflüssig betrachtet. Selbst sogenannte »Drogenexperten« beschränken sich oftmals auf viel theoretisches Wissen über »Sucht« als individuelles und soziales Verhaltensphänomen – wogegen Wissen oder gar praktische Erfahrungen über/mit den einzelnen Substanzen kaum eine Rolle spielen. Dies führt immer wieder auch zu inhaltlich falschen Statements, z.B. bei der Drogenaufklärung, womit sie sich bei den Nutzern dieser Substanzen unglaubwürdig, wenn nicht gar lächerlich machen.

Auf der anderen Seite findet sich allen Verboten zum Trotz eine kontinuierliche Zunahme im Gebrauch von Drogen, die den Sinn der derzeitigen Drogenpolitik zweifelhaft erscheinen lässt. So haben sich seit den 60er Jahren neben der traditionellen Alkoholkultur verschiedene Drogenkulturen mit ihren je eigenen Regeln gebildet: Vieles Wissen, das sich frühere Generationen von Psychonauten erst mühsam durch Versuch und Irrtum erarbeiten mussten, gehört heute zur Allgemeinbildung der Jugendlichen und wird mündlich und im gemeinsamen Konsum tradiert. Es wurden eigene Rituale und Settings entwickelt, die dem Drogen-Konsum einen psychisch stützenden Rahmen geben und damit die Risiken etwas minimieren. Selbsthilfeorganisationen, Zeitschriften und Internetforen versorgen die Konsumenten mit den notwendigen Informationen für einen risikoarmen Konsum. So nehmen die heutigen jugendlichen Psychonauten – zwischen Knast und Dealer – der Gesellschaft einen Teil ihrer Entwicklungsarbeit ab, die diese aufgrund ihrer einseitigen Orientierung nicht leisten kann. Öffentlich auffällig werden viele dieser Gruppen daher weniger durch den Gebrauch der Substanzen an sich, sondern vor allem durch die sozialen Folgen, die die Kriminalisierung nach sich zieht. Aus diesem Grunde mehren sich die Stimmen, die ein Überdenken der aktuellen Drogenpolitik fordern.

An dieser Stelle wird die Kritik an der Drogenpolitik zur Gesellschaftskritik, was gleichzeitig Ausblicke auf den Umgang mit diesem Thema in einer nachindustriellen Gesellschaft ermöglicht. Diese wäre aus integraler Sicht vor allem dadurch gekennzeichnet, dass die qualitative Entwicklung des Bewusstseins (innere Quadranten) als gleichberechtigtes Ziel neben der immer besseren Befriedigung materieller Bedürfnisse (äußere Quadranten) anerkannt würde. In einer Gesellschaft, die so strukturiert wäre, dass rationale und nichtrationale Aspekte im Einklang sind (wie es aufgrund ihrer Undifferenziertheit in prä-rationalen Gesellschaften noch gegeben war), wäre höchstwahrscheinlich die ausgewogene Entwicklung von ICH, Seele und Zeuge einschließlich damit zusammenhängender nichtrationaler Erfahrungen weitgehend ohne suchthaften Drogengebrauch möglich. Das setzt eine Humanisierung der gesamten Gesellschaft voraus: Wenn Menschen nicht mehr gezwungen sind bzw. gezwungen werden, Defizite in Umwelt und Psyche mit Surrogaten gleich welcher Art zu kompensieren – seien es nun überflüssige materielle Güter, Medienkonsum oder Drogen – würde sich auch eine restriktive Gesetzgebung in Form von Betäubungsmittelgesetzen erübrigen. Narkotika und Stimulantien würden ihre Faszination weitgehend verlieren und Psychedelika könnten in speziellen Settings verantwortungsbewusst eingesetzt werden, um die individuelle Bewusstseinsentwicklung voranzutreiben. So würde die Rolle des Alkohols und ähnlich wirkender Drogen von einer Rauschkultur ersetzt werden können, die nicht die Weltflucht, sondern ein tieferes Begreifen des Kosmos in den Mittelpunkt stellt. Damit soll nicht einer allgemeinen Freigabe von Drogen das Wort geredet werden, da körperliche und geistige Entwicklung des Einzelnen dem sehr wohl Grenzen setzen. So bin ich grundsätzlich der Meinung, dass Drogen für Kinder, Jugendliche und selbst Erwachsene bis zu einem gewissen Alter nicht geeignet sind, da es aus integraler Sicht eine der Aufgaben dieser Lebensphasen ist, ein stabiles ICH zu auszubilden und auch die körperliche Entwicklung zum Erwachsenen abzuschließen, was erst mit ca. 25 Jahren der Fall ist. Die fatalen Folgen des immer früher einsetzenden Konsums sind jedoch Beleg dafür, dass Drogen gleich welcher Art die ICH-Entwicklung behindern. Psychedelische Drogen machen da keine Ausnahme: Bei mangelnder ICH-Entwicklung wird es kaum zu einer bereichernden Erfahrung »ozeanischer Selbstentgrenzung« durch ICH-Transzendenz kommen, da das ICH noch gar nicht weit genug entwickelt ist, um transzendierte werden zu können. Eine »angstvolle ICH-Auflösung« ist in dieser Situation viel wahrscheinlicher, was bei mangelnder Integration zu einer pathologischen Regression (Psychose, Persönlichkeitsstörung) führen kann. Weiterhin ist es möglich, dass unverarbeitete psychische Traumata und Konflikte auftauchen, deren Integration unbedingt der therapeutischen Begleitung bedürfte (ein Effekt, der andererseits diese Substanzen für den psychotherapeutischen Einsatz geradezu attraktiv macht). Daraus lässt sich ableiten, dass es für die Nutzung psychedelischer Drogen nie zu spät – jedoch oft zu früh ist!

In den 60er Jahren haben Ärzte und Psychotherapeuten wie Pahnke, Grof, Leuner, Widmer, Hess, Metzner, Strassman, Tolbert, Greer, Morena u.a. ausgiebig das psychotherapeutische Potential untersucht und nachweisen können, dass seelische und körperliche Risiken im therapeutischen Einsatz äußerst gering sind. Seit 2010 gibt es in verschiedenen Ländern Pilotstudien nach aktuellen wissenschaftlichen Kriterien, die diese Befunde bestätigen. So können besonders Psychedelika und Empathogene eine Hilfe sein, um bei Klienten, die mit traditionellen Psychotherapiemethoden schwer erreichbar sind, eine stagnierte psychische Entwicklung wieder in Gang zu setzen. Außerdem sind sie geeignet, das mentale ICH, wenn es im weiteren Entwicklungsverlauf zum Gefängnis wird, zugunsten subtilerer Bewusstseinsbereiche zu transzendieren (nicht zu zerstören, wie es insbesondere in Folge von Alkohol- und Heroinabhängigkeit häufig auftritt!) und damit auch existentielle Krisen (V. Frankl) zu lösen.

Über den therapeutischen Einsatz hinausgehend, sind Psychedelika jedoch auch für gesunde Menschen interessant. So kann die Erfahrung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände den Einzelnen bei der Auseinandersetzung mit existentiellen Fragen wie der nach dem Sinn des Lebens, des Alterns und des Todes unterstützen, indem sie ihm ein vollständigeres Bild unseres Universums vermittelt. Unter günstigen Umständen mag manch einer zu einer unmittelbaren Erfahrung dessen gelangen, was die Welt im Innersten zusammenhält. A. Hofmann und andere werden nicht müde, immer wieder darauf hinzuweisen, dass Psychedelika in erster Linie »sakrale Drogen« sind. Die durch sie möglichen spirituellen Erfahrungen wecken die Sehnsucht nach Dauer, weshalb sie für viele Menschen in der Vergangenheit zum Einstieg in eine permanente Meditations-Praxis oder andere Methoden der Persönlichkeitstransformation wurden. In diesem Zusammenhang wäre zu untersuchen, inwieweit sich die Erfahrungen prärationaler Kulturen im rituellen Umgang mit psychedelischen Drogen an die Bedürfnisse unserer Zeit anpassen lassen, um damit die Wahrscheinlichkeit derartiger Erfahrungen zu erhöhen.

Da sich der emanzipierte Zeitgenosse schon heute nicht von Verboten abschrecken lässt, wird sich der Gebrauch von Psychedelika kaum auf einen therapeutischen oder spirituellen Rahmen einschränken lassen. Doch muss ein selbstverantwortlicher Gebrauch insbesondere bei entsprechender Persönlichkeitsreife nicht notwendigerweise zum passiven »Einspinnen in eine Traumwelt« führen, wie stereotyp befürchtet wird: Durch die zeitweise Erfahrung anderer Bereiche des Bewusstseins und des Seins erhält der Reisende eine Ahnung von seinen Potentialen, was genauso gut dazu führen kann, diese Potentiale aktiv in das reale Leben zu holen. So wird die konstruktive Verwendung von Psychedelika – wenn sie vielleicht auch nicht unmittelbar zu einer dauerhaften Veränderung führt – oft genug zum Impulsgeber für die weiteren Entwicklungsbemühungen des Einzelnen. Und letztendlich ist auch der Gebrauch aus hedonistischen Motiven – einfach des Genusses wegen – nicht wirklich verwerflich, da dem Menschen grundsätzlich ein Impuls zum Genuss innewohnt, den er auf alle erdenkliche Arten zu befriedigen versucht! Bei allen Formen des selbstverantworteten Gebrauches gibt es jedoch ein gesellschaftliches Interesse, die Risiken möglichst gering zu halten. Dem scheint neben notwendigen Altersbegrenzungen die Idee eines »psychedelischen Führerscheines«, wie sie z.B. von T. Metzinger geäußert wurde, am besten zu entsprechen: Menschen, die seelisch stabil und körperlich gesund genug sind, erhalten in vorbereitenden Schulungen alle Informationen über die positiven und negativen Wirkungen der einzelnen Substanzen. Hinzu kommen detaillierte Informationen über ein günstiges Setting (grundsätzlichen Regeln des Ablaufes, Gestaltung des Umfeldes, förderliche Intentionen, Anwesenheit eines Tripsitters, mentale Vor- und Nachbereitung, etc.). Nach ein oder mehreren Sitzungen unter fachkundiger Anleitung wären sie dann auch praktisch befähigt, zukünftig ihre Innenerkundung selbst zu steuern. Gut vorbereitete psychedelische Reisen führen zu einer Intensität und Menge an neuen Eindrücken, die zu verarbeiten und zu integrieren längere Zeiträume benötigt. Dem würde Rechnung getragen, indem die Aspiranten nur wenige Male im Jahr die Möglichkeit hätten, entsprechende Substanzen legal und kontrolliert (z.B. auf Rezept in der Apotheke) zu erwerben.

Die hier skizzierte Verwendung psychedelischer Substanzen als Katalysatoren für die individuelle Entwicklung bedingt natürlich im kollektiv-inneren Quadranten ein wissenschaftliches Weltbild, das Evolution nicht auf die Untersuchung quantitativer Entwicklung in den äußeren Quadranten beschränkt, sondern auch die qualitative Entwicklung des Bewusstseins über verschiedene Ebenen einschließlich veränderter Wachbewusstseinszustände berücksichtigt und die Benutzung von Drogen unter diesem Gesichtspunkt neu bewertet. Im kollektiv-äußeren Quadranten würde dies die Ausbildung entsprechender Fachleute (Therapeuten und eventuell anderer mit diesen Substanzen arbeitenden Berufe) implizieren, zu deren Ausbildung die persönliche Erforschung dieser Räume des Seins und des Bewusstseins unbedingt dazugehören müsste. Hinzu käme individuell-außen eine detaillierte Erforschung aller psychoaktiven Substanzen der verschiedenen Wirkungsrichtungen sowie die Entwicklung von neuen Substanzen, die die besten

Wirkungen kombinieren und die Nebenwirkungen minimieren. Ein konstruktiver Umgang benötigt natürlich auch einen anderen juristischen Rahmen: Aufbauend auf vorhandenen und noch zu erhebenden wissenschaftlichen Daten würde sich eine gestaffelte Legalisierung der verschiedenen Substanzen ergeben, die nicht nur die körperliche Schädlichkeit der einzelnen Droge, sondern auch ihre psychische Wirkungsrichtung, das Suchtpotential, sowie Variablen auf Seiten des Konsumenten (körperliche und psychische Reife) berücksichtigt. Sinnvollerweise würde die Gesellschaft jeweils die im Verhältnis harmlosen Substanzen einer Wirkungsrichtung legalisieren und die gefährlicheren zumindest für den allgemeinen und hedonistischen Gebrauch weiter verbieten. Die sachliche Neubewertung psychoaktiver Substanzen unter diesen Gesichtspunkten könnte durchaus dazu führen, dass liebgewonnene Volksdrogen (wie hochprozentiger Alkohol) in Zukunft stärker reglementiert werden, wohingegen bisher kategorisch verworfene Substanzen eine völlige oder teilweise Freigabe (z.B. Abgabe über Apotheken oder Fachverkaufsstellen) erfahren könnten. Viele Probleme, die aus dem illegalen Status einzelner Substanzen resultieren (Schwarzmarkt, Beschaffungskriminalität, Verunreinigung mit Streckmitteln) würden sich damit weitgehend erledigen.

Viele der hier aufgeworfenen Gedanken sind sicher nicht neu, sondern werden von Vertretern einer alternativen Drogenpolitik schon lange diskutiert. Doch ist es etwas anderes, der konventionellen Drogenpolitik Versagen vorzuwerfen oder alternative Vorschläge auch wissenschaftlich zu begründen. Dafür kann die Integrale Philosophie Wilbers durchaus eine theoretische Basis sein, indem sie eine zeitgemäße Landkarte sowohl der individuellen als auch der gesellschaftlichen Entwicklung liefert. Da Evolution nicht linear, sondern eher spiralförmig geschieht, mag sich die Menschheit im Moment gerade wieder in einer konservativen Phase befinden, so dass ein kollektives Umdenken im Umgang mit Drogen noch in weiter Ferne liegt. Doch wird sich der Zustrom transrationaler Erkenntnisse in die Gesellschaft – egal durch welchen der vielen Kanäle – nicht aufhalten lassen und auf Dauer notwendigerweise zu ihrer Weiterentwicklung führen. So sind auch heutige gestandene Strömungen wie Ökobewusstsein, Emanzipation der Frau, Anerkennung von Randgruppen, alternative Heilmethoden und eine neue Spiritualität etc. ohne die Impulse, die durch die erste psychedelische Revolution in den 60er Jahren gegeben wurden, nicht denkbar. Durch die Akzeleration der psychischen Entwicklung besteht wenig Grund zur Sorge, dass trotz äußerlicher Ähnlichkeiten frühere Entwicklungen in der Gegenwart lediglich wiederholt werden: Jede Generation erwirbt sich ihre eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse, die auf denen der vorherigen Generation aufbauen und über sie hinausgehen und daher auch weitergehende Wirkungen haben. Daher kann man vermuten, dass in einer zukünftigen, transrationalen Gesellschaft Psychedelika im Rückblick als wichtige Katalysatoren gewürdigt werden, die es größeren Gruppen von Menschen ermöglicht haben, sich aus der Enge des mythischen und der Kälte des rationalen Bewusstseins zu lösen, so chaotisch dieser Prozess auch gewesen sein mag.

Version vom 18.11.2006, überarbeitet und erweitert 2022

Wulf Mirko Weinreich (Jahrgang 59) gründete 1985 ein Selbsterfahrungs- und Meditationszentrum in Leipzig. In den 90ern lebte er 7 Jahre in mehreren spirituellen Zentren. Er ist Diplom-Psychologe und studierte außerdem Religionswissenschaft, Ethnologie und Sinologie. Als Therapeut arbeitet er vor allem mit Interventionen der Humanistischen, Systemischen und Transpersonalen Psychotherapie sowie spirituellen Methoden. 2005 erschien das Buch „Integrale Psychotherapie“ (Heiligenfelder Forschungspreis des DKTP). Seitdem hält er verstärkt Referate und Vorlesungen zu integralen Themen. Bis 2008 war er maßgeblich am Aufbau der Drogenabteilung in der „Fachklinik am Kyffhäuser“ beteiligt. 2009 erschien "Das integrale Totenbuch". Aktuell ist er in eigener Praxis in Leipzig tätig.

Praxis: <http://www.psychotherapie-in-leipzig.de>

Theorie: <http://www.integrale-psychotherapie.de>

Literatur

Amendt, Günter (2003). *No Drugs, No Future*. Hamburg: Europa

Bieder, Bernd (1999). *Protokolle einer verbotenen Therapie*. Solothurn: Nachtschatten

Briseno, Cinthia (2010). *Alkohol gefährdet Gesellschaft mehr als Heroin*. Spiegel Online am 1.11.2010

- Bummel, Andreas (2004). *Eine Ideologie am Ende: Die globale Drogenprohibition*. Auf: <http://www.heise.de/tp/r4/artikel/17/17708/1.html> (26.6.2004)
- Dittrich, Adolf (1996). *Ätiologie-unabhängige Strukturen veränderter Wachbewusstseinszustände*. Berlin: VVB
- Grof, Stanislav (1983). *LSD-Psychotherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Grof, Stanislav und Halifax, Joan (1992). *Begegnung mit dem Tod* (2. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta
- Habecker, Michael (2005). *Integrale Spiritualität – und die Folgen*. Auf: <http://www.integrale-bibliothek.info/>
- Metzinger, Thomas (2006). *Intelligente Drogenpolitik für die Zukunft*. In: *Gehirn&Geist* Nr. 1-2/2006, S. 32-37. Heidelberg: Spektrum der Wissenschaft
- Metzner, Ralph (1992). *Sucht und Transzendenz*. Löhrbach: Werner Pieper's MedienXperimente
- Rätsch, Christian (1996). *Das Tor zu inneren Räumen*. Löhrbach: Werner Pieper's MedienXperimente
- Schmidtbauer, Wolfgang und vom Scheidt, Jürgen (1997). *Handbuch der Rauschdrogen*. München: Nymphenburger
- Nutt, David et al (2007). *Development of a rational scale to assess the harm of drugs of potential misuse*. In: *The Lancet*, Vol. 369, S. 1047 - 1053
- Nutt, David et al (2010). *Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis*. In: *The Lancet*, Vol. 376, S. 1558-1565
- Strassman, Rick (2004). *DMT – Das Molekül des Bewusstseins*. Baden und München: AT Verlag
- Trachsel, Daniel und Nicolas, Richard (2000). *Psychedelische Chemie*. Solothurn: Nachtschatten
- Treek, Bernhard van (Hrsg.) (2004). *Drogen*. (2. Aufl.). Berlin: Schwarzkopf & Schwarzkopf
- Weigle, Constanze & Rippchen, Ronald (Hrsg.) (o.J.). *MDMA* (3. verbesserte Aufl.). Löhrbach: Werner Pieper's MedienXperimente
- Watts, Alan (1972). *Kosmologie der Freude*. Darmstadt: Melzer
- Weil, Andrew (2000). *Drogen und höheres Bewusstsein*. Aarau: AT
- Weinreich, Wulf Mirko (2005). *Integrale Psychotherapie*. Leipzig: Araki
- Widmer, Samuel (1989). *Ins Herz der Dinge lauschen* (2. überarb. Aufl.). Solothurn: Nachtschatten
- Widmer, Samuel (1996). *Ecstasy – die User-Fibel*. Genève: Editions Heuwinkel
- Wilber, Ken (1996). *Eros, Kosmos, Logos*. Frankfurt/Main: Krüger
- Wilber, Ken (2001). *Integrale Psychologie*. Freiamt: Arbor
- Wilber, Ken (ohne Jahr). *Ausführung G: Zustände und Stufen*. Auf: <http://www.integralworld.net> (4.10.2005)