

Jascha Renner
PSYCHEDELIKA



arkana

JASCHA RENNER

PSYCHEDELIKA

Überwinde Ängste und Blockaden –
finde **persönliches Wachstum**
und **emotionale Heilung**



arkana

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Mai 2024

Copyright © 2024: Arkana, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Pascal Frank

Illustration auf S. 191: © Sabine Timmann

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München,

Daniela Hofner

Umschlagmotiv: © Uli Oesterle

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

SC · CF

ISBN 978-3-442-34318-8

www.arkana-verlag.de

*Für die Menschheit,
für die ich ganz viel Empathie empfinde*

Inhalt

Hinweise des Autors	11
Einleitung	15
1. Eine unerwartete Lebenswendung: Wie Psychedelika mich auf die Reise zu mir selbst schickten	21
Mein Weg zu Psychedelika	21
Mit dem Realitätsregler spielen	33
Einsicht ist der Anfang der Veränderung	41
Spiritualität für Kopfmenschen	52
Die psychedelische Heilung	56
2. Das wiedererwachte Potenzial der Psychedelika	63
Die psychedelische Renaissance	63
Feindbild Psychedelika	73
Wie Psychedelika auf das Bewusstsein wirken	85
Fluch und Segen	91
Wenn's hilft, dann hilft's	98
3. Die Normalisierung des Leidens	102
Der Handel mit dir selbst: Wie du Authentizität gegen Verbundenheit eintauschst	102
Emotionen in einer Welt voller Gedanken	108
Die Entfremdung vom Menschsein	114
Kaputt und trotzdem ganz sein	119
Der Weg raus ist der Weg rein	126

4. Wie Psychedelika das Leben verbessern	134
So wirken Psychedelika	134
Urlaub vom Ego nehmen	146
Mit Psychedelika Zugang zu deinem authentischen Selbst finden	150
Psychedelika als Veränderungstechnologie	158
Keine Wunderpillen	166
Theoretische Praxiswunder	177
5. Psychedelika im Überblick	184
Die drei wichtigsten Trip-Faktoren: Set, Setting und Substanz	184
LSD	200
Psilocybin	204
MDMA	208
Ayahuasca	212
5-MeO-DMT	216
Ketamin	220
Sonstige Psychedelika	222
6. Vernünftig trippen	229
Psychedelika als Werkzeug	229
Kontext-High	232
Du bist das Placebo: Die Bedeutung des richtigen Sets	239
Vor dem Trip: Vorbereitungen zum Take-off	243
Der psychedelische Trip	247
Nach dem Trip: Erinnerung als Schlüssel zur Transformation	255
Microdosing	259

7. Ein psychedelisches Leben	265
Was macht ein gutes Leben aus?	265
Das neue Normal	271
Eine psychedelische Gesellschaft	288
Anhang	293
Danksagung	293
Endnoten	295
Literaturverzeichnis	299
Mein persönliches Geschenk an dich	311
Sachregister	313

Hinweise des Autors

Dieses Buch stellt eine evidenzbasierte und erfahrungsorientierte Darstellung psychedelischer Substanzen dar. Dabei thematisiere ich neben dem aktuellen wissenschaftlichen Stand auch meine eigenen persönlichen Erfahrungen. Ich möchte dich dazu aufrufen, die nachfolgenden Sicherheitshinweise zu beachten, bevor du die Informationen dieses Buches anwendest.

Der Gebrauch von Psychedelika kann Gesundheitsrisiken bergen. Es ist wichtig, dass du psychologische sowie medizinische Risiken vorab kennst und im Zweifel eine ärztliche oder psychiatrische Beratung aufsuchst. Bei Nichtbeachtung können schwerwiegende Folgen auftreten, wie beispielsweise eine Angststörung, posttraumatische Belastungsstörung, Depression, Psychose, Suizidgedanken und viele weitere gesundheitliche Beeinträchtigungen. Beschäftige dich deshalb auch über dieses Buch hinaus mit den möglichen Risiken und wäge die Entscheidung, Psychedelika zu verwenden, sorgfältig anhand deiner individuellen gesundheitlichen Verfassung und deiner Bedürfnisse ab. Informiere dich außerdem über Kontraindikationen für die jeweiligen Substanzen, um deine körperliche und geistige Sicherheit nicht unnötig in Gefahr zu bringen.

Die meisten Psychedelika sind vielerorts verboten. Aus diesem Grund kann der Kauf, Besitz und Gebrauch dieser Substanzen potenziell zu strafrechtlicher Verfolgung führen. Du

solltest dich vorab zu den jeweiligen Gesetzen in deinem Land informieren und gegebenenfalls einen Anwalt zur Klärung der rechtlichen Risiken konsultieren. Gibst du dich in die Hände eines professionellen Anbieters psychedelischer Sitzungen, so achte dabei auf die Sorgfältigkeit, mit der die entsprechende Organisation ihre rechtlichen Pflichten erfüllt und Einschränkungen einhält.

Der Begriff der emotionalen Heilung ist vom klassischen Heilungsbegriff abzugrenzen. Bei letzterem geht es vorrangig um die medizinische Wiederherstellung der Gesundheit. Ich bin kein medizinischer Fachmann und weise somit jeglichen Heilungsanspruch von mir. Dieses Buch hat das Ziel, Menschen in ihrer persönlichen Transformationsarbeit zu unterstützen, wobei ich emotionaler Heilung eine wichtige Rolle zuspreche. Sie bezeichnet das Erkennen, Erleben und Integrieren abgespaltenen Emotionen. Transformationsarbeit beschreibt vorsätzliche Anstrengungen mit der Absicht, das eigene Leben zu transformieren oder zu verändern.

Das hier ist keine Empfehlung. Ich möchte keinesfalls zum Konsum verbotener Substanzen anregen, diese liefern oder dafür werben. Dieses Buch zielt nicht darauf ab, den Absatz von Betäubungsmitteln in irgendeiner Art zu fördern. Meine Ansichten und Ratschläge sind persönliche Meinungen und müssen nicht für alle als wahr gelten. Dieses Werk ist keine Anleitung, sondern ein von Fakten und Erfahrungen inspiriertes Buch, gespeist aus meinen Lebenserkenntnissen, das keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Es erzählt vielmehr meinen eigenen Lebensweg und meine persönlichen Ansichten und soll keinesfalls als Veranlassung zum Konsum gelesen werden. Ich möchte euch nicht überzeugen, Psychedelika zu konsumieren, geschweige denn dazu bewegen, sondern lediglich meine eigene Transformation mit euch teilen. Wenn ich mich

auf fremde Informationen beziehe, so habe ich stets versucht, diese mit einer entsprechenden Quellenangabe zu versehen.

Ich werde dich mit Du ansprechen. In meinem Buch verwende ich überwiegend die Du-Ansprache, weil dies meine persönliche Form des Ausdrucks ist. Damit möchte ich keine explizite Aufforderung zum Konsumieren kommunizieren, sondern eine nahe Bindung zum Lesenden aufbauen. Es war mir wichtig, kein »So macht man das«-Buch zum Thema Psychedelika zu schreiben und stattdessen eine leicht greifbare Möglichkeit zu kreieren, um auf intime Weise zu erfahren, welches Potenzial psychedelische Substanzen haben können.

Einleitung

Als ich mir 2015 auf der dunklen Seite des Internets LSD kaufte, hatte ich keine Ahnung von der Tragweite dieser Straftat. Jung und naiv wie ich war, wollte ich endlich herausfinden: Wie fühlt sich das an? Ich erwartete mir davon, mich mal so richtig toll zu fühlen. Dafür sind Drogen schließlich da. Doch falscher hätte ich nicht liegen können. Anders als bei Alkohol, Energydrinks oder Zigaretten zwang mich der LSD-Rausch, ehrlich und ungeschönt auf mich selbst zu blicken.

Was dann folgte, könnten wir als eine übliche 0815-»Psychedelika haben mich gerettet«-Geschichte bezeichnen: Man nehme einen emotional blockierten, Ego-getriebenen und nach Anerkennung dürstenden Neunmalklugen und gebe ihm etwas LSD. Mit einem Schlag erkennt dieser daraufhin, was für ein Trottel er in vielen Situationen war und transformiert sein Leben grundlegend hin zu Glück, Erfüllung und Verbundenheit. Klingt fast zu gut, um wahr zu sein? Genau so war es aber bei mir. Und das Beste: Dieser ehemalige Trottel – meine Wenigkeit – merkte dann irgendwann, was für eine Schande es ist, dass Psychedelika in unserer Gesellschaft immer noch ein schlechter Ruf vorausseilt. Und weil ich buchstäblich nichts Besseres zu tun hatte, entstand aus dieser Feststellung und dem Wunsch heraus, daran etwas zu ändern, ein kleines Hobby-Projekt namens SET & SETTING.

Heute, vier Jahre später, sind daraus ein paar Websites, YouTube-Kanäle, ein Podcast, verschiedenste Bildungsangebote über Psychedelika, eine professionelle psychedelische Prozessbegleitung in den Niederlanden, eine Ausbildung für psychedelische Facilitation und eine Online-Begleitung für emotionale Heilung hervorgegangen – und ein wundervolles Team, das diese Angebote unter die Leute bringt. Meine Vision war dabei von Anfang an klar: endlich diesem substanzlosen Substanzgefasel im deutschsprachigen Raum ein Ende setzen. Die Zeit ist reif für eine ungefilterte Sicht auf Psychedelika.

Im letzten Jahrzehnt meines Lebens hat sich viel bewegt. Ich habe brav studiert, brav geheiratet und brav Hunderte Male psychedelische Drogen konsumiert. Danach oder eher deshalb wich mein Job als anständiger Produktmanager der psychedelischen Aufklärungsarbeit und der Begleitung von bereits Hunderten Menschen auf ihrer psychedelischen Innenschau. Doch eines blieb: Nach wie vor bin ich ein wissbegieriger, strukturierter und wissenschaftlich orientierter Typ, der der festen Ansicht ist, dass Psychedelika ein kleines bisschen mehr Ehrlichkeit verdienen. Damit meine ich vor allem, dass wir endlich anfangen dürfen, Theorie und Wissenschaft mit dem zu verbinden, was weithin bedauerlicherweise immer noch als Akt der Unvernunft gilt: die psychedelische Praxis. Wie ist es denn nun wirklich, Psychedelika für persönliches Wachstum und emotionale Heilung einzusetzen? Sprechen wir doch über all die aufbrechenden Kindheitstraumata, spirituellen Einheitserfahrungen und nervenzerreißenden Angstzustände, die den Kern der psychedelischen Erfahrung bilden.

In diesem Buch wirst du genau das finden. Denn ich habe nicht vor, mich zu fragen, was ich sagen darf und was nicht. Stattdessen möchte ich dir aufrichtig davon erzählen, wie mich Psychedelika in den letzten Jahren bewegten. Dazu werden wir

knallharte Theorie, lustige Anekdoten, spannende Erkenntnisse aus der Wissenschaft und meine persönliche psychedelische Transformationsgeschichte in einen Topf werfen. Es geht mir jedoch nicht darum, dich zu überzeugen, dass diese Substanzen in jeder Hinsicht toll und ungefährlich sind und die Menschheit endlich von allem Bösen befreien werden. Nein, ich möchte dich teilhaben lassen an einer gar nicht mal so kleinen Sache, von der ich glaube, dass sie mehr Aufmerksamkeit verdient. Einem potenziellen Werkzeug für die Psyche, das nach einer jahrhundertelangen Repression eine Rückkehr zu den Menschen des 21. Jahrhunderts plant.

Psychedelika sind eine besondere Klasse psychoaktiver Substanzen, die deine Wahrnehmung, Kognition und dein emotionales Erleben tiefgreifend beeinflussen und so zu lebensverändernden Einsichten führen können. Das klingt für mich früher zunächst einmal nicht sonderlich hilfreich, denn ich kann ja auch nüchtern meine Ansichten ändern. Im ersten Kapitel dieses Buches möchte ich dir deshalb von meinem ganz persönlichen Transformationsprozess mit Psychedelika erzählen. Dabei rede ich ganz offen und unverblümt, um damit erst einmal das Eis zu brechen. Im zweiten Kapitel beschäftigen wir uns dann eingehender mit psychedelischen Substanzen, um sie als Hochstapler oder versteckte Genies zu entlarven. Und eines möchte ich dabei gleich vorwegnehmen: Psychedelische Psychowerkzeuge sind zu Recht für viele Menschen eher Psychos als Werkzeuge. Dieses »Teufelszeug« ist nicht für jeden geeignet, und ich kann dir nicht versprechen, dass diese Substanzen dir bereitwillig helfen werden. Deshalb werde ich dich im dritten Kapitel einem umfassenden Test unterziehen. Denn wenn du nur hier bist, um etwas dazuzugewinnen oder loszuwerden, dann wird deine psychedelische Reise sicherlich eine enttäuschende werden. Im Untertitel dieses Buches heißt es zwar, dass

du innere Blockaden überwinden kannst, doch du wirst schon bald herausfinden, dass du dich eher in sie hinein- als über sie hinauswinden wirst. Nach bestandener Prüfung überreiche ich dir dann im vierten Kapitel den goldenen Presslufthammer des persönlichen Wachstums und der emotionalen Heilung. Dabei werden wir die wundersamen Wirkungen der Psychedelika kennenlernen und mit diesem Verständnis neue Wege für deine persönliche Transformationsarbeit erkunden. In Kapitel Nummer fünf öffnen wir dann den gesamten psychedelischen Werkzeugkoffer, um die einzelnen Substanzen und ihre praktische Anwendung kennenzulernen. Natürlich nicht als staubtrockene Theorie, sondern gespickt mit einem bunten Mix psychedelischer Schwenker aus meinem Leben und dem anderer. Dem stocksteifen Wissenschaftler in seinem Elfenbeinturm wird das vielleicht nicht zusagen, doch womöglich wird ihn das sechste Kapitel dann wieder besänftigen, denn dort wird es eine Menge Forschungsergebnisse, Ratschläge zur sicheren Anwendung und zur Praxis der Integration geben. In diesem Zuge werde ich dir in einer prachtvollen Zeremonie deinen psychedelischen Führerschein überreichen, nur um dir im siebten Kapitel mitzuteilen, warum er eigentlich überflüssig ist. Ich möchte jetzt nicht zu viel vorwegnehmen, aber dieses siebte und letzte Kapitel ist mein absolutes Highlight des Buches. Würdest du es jetzt zuerst lesen, wäre es verschwendete Zeit. Doch lässt du dich vertrauensvoll von mir Kapitel für Kapitel zu diesem Höhepunkt begleiten, dann wartet dort womöglich ein unbezahlbarer Perspektivenwechsel auf dich.

Das Potenzial psychedelischer Substanzen als Werkzeug und Abkürzung zu einem glücklicheren, erfüllteren Leben ist *nicht* zu schön, um wahr zu sein. Mit einer ehrlichen, menschlichen Perspektive, die aus meinen eigenen Erfahrungen und meinem evidenzbasierten Wissensdurst erwachsen ist, möchte ich dich

jetzt auf eine Reise mitnehmen. Lass uns gemeinsam erkunden, wie Psychedelika potenziell unser Leben zu einem besseren Ort machen können. Ich werde dir ungeschönte Einblicke in meine tiefsten, persönlichsten, lebensverändernden psychedelischen Erfahrungen geben und dich daran teilhaben lassen, was für mich funktioniert hat und was nicht. Was können Psychedelika wirklich, und was ist nur esoterisches Wunschdenken? Warum bleiben diese Erfahrungen für manche lediglich eine interessante Erinnerung, wohingegen andere durch sie nachhaltig glücklicher und zufriedener werden? Und ist dieser kontroverse Weg wirklich etwas für dich? Hast du überhaupt die richtigen Probleme, oder rennst du noch den falschen hinterher? Ich lade dich ein: Lass es uns gemeinsam herausfinden.

1.

Eine unerwartete Lebenswendung: Wie Psychedelika mich auf die Reise zu mir selbst schickten

Mein Weg zu Psychedelika

2 Uhr nachts. Dröhnender Bass. Hektische Lichter. Tausende tanzende Silhouetten – eine davon frage ich: »Hast du vielleicht was?« Ein schnelles Geschäft. 10 € gegen eine kleine orange Pille, in der vermeintlich mehrere Stunden Ekstase stecken. Ich teile sie an ihrer Sollbruchstelle und spüre in mir einen Mischmasch aus Euphorie und Angst hochsteigen. Wie in Zeitlupe, fast schon, als ob ich es selbst nicht steuern würde, schlucke ich eine Hälfte mit einem Schuss Wasser hinunter. Und damit ist es besiegelt. Jetzt gehöre ich wohl auch zu den Leuten, die harte Drogen nehmen.

Ein Jahr zuvor. Wieder dröhnender Bass mit Lichtern und Silhouetten, diesmal in einem Techno-Club in Stuttgart. Ange-trunken unterhalte ich mich mit meinem guten Freund Patrick und rufe ihm ins Ohr: »Cannabis ist ja noch okay, aber harte Sachen würde ich echt nie nehmen.« Zustimmung nickt er mir zu, und wir gehen zurück auf die Tanzfläche.

Heute frage ich mich: Was hatte sich in diesem einen Jahr verändert, sodass sich meine Haltung gegenüber Drogen von Ablehnung zum Ausprobieren wandelte? Dazu vielleicht erst

mal ein paar Worte zu mir und meinem Freund Patrick. Ich kannte ihn damals schon seit Jahren. Wir lernten uns im Gymnasium kennen und hatten direkt einen Draht zueinander. Beide eher introvertiert, nicht viele Freunde und eine ausgesprochene Begeisterung für Nintendo-Videospiele und Yu-Gi-Oh-Sammelkarten. Quasi die Letzten, von denen zu erwarten wäre, sich ins Drogenmilieu zu verirren. Den Großteil meiner Jugend verbrachte ich vor Bildschirmen. Mit 17 probierte ich mich an Alkohol. Das weibliche Geschlecht und ich fanden mit 20 erste Berührungspunkte, und meine typische »Ich zieh jetzt mal an einem Joint«-Erfahrung endete mit stundenlanger Übelkeit und Schwindel – keine optimalen Startvoraussetzungen also.

Heute würde ich sagen, dass ich da irgendwie ungeplant reingeschlittert bin. So geht es wohl den meisten Konsumenten psychoaktiver Substanzen, auch bei Kaffee, Alkohol und Zigaretten. Meistens ist es dem Einfluss von Freunden, Familie und Medien geschuldet – oder irgendeinem Mix daraus, der den Konsum normalisiert und damit erlaubt. Denn wenn es die anderen machen, kann man es schließlich auch mal selbst probieren! Und so kam es innerhalb besagten Jahres zu einer folgenschweren Begegnung. Kurz nach dem Techno-Abend in Stuttgart lernte ich Kevin kennen, der die gleiche Wirtschaftsschule besuchte. Es entwickelte sich eine ungewöhnliche Freundschaft, denn Kevin hatte ein ungewöhnliches »Hobby«: Drogen nehmen. Dabei war unsere zwischenmenschliche Beziehung von den Inhalten her eigentlich gar nicht außergewöhnlich, wir sprachen häufig über Computer, Frauen und die nächste Klausur – also wirklich nichts Besonderes. Doch für mich brachte genau das zwei Welten zusammen, die eigentlich nicht zusammenpassen sollten, denn wer normal war, der konnte ja eigentlich keine Drogen nehmen, und wer Drogen nahm, der konnte ja nicht normal sein. Das war mein inneres

Bild von Drogen und ihren Konsumenten, das mir mein ganzes Leben lang von so ziemlich jeder Instanz vorgezeichnet worden war. Wer zu Drogen griff, hatte die Kontrolle über sein Leben verloren, flüchtete sich in andere Realitäten und hatte ein paar ganz dumme Entscheidungen getroffen. Doch jetzt bekam diese Überzeugung das erste Mal Risse und begann zu bröckeln. Wie konnte es sein, dass es Menschen gab, die öfter sogenannte harte Drogen wie Ecstasy konsumierten und doch ihr Leben im Griff zu haben schienen? Wahrscheinlich ein Ausreißer, Zufall oder eine Anomalie – irgendetwas davon musste es sein. Doch da die Menschen, mit denen wir die meiste Zeit verbringen, auf uns abfärben, wurde ich mit den Monaten neugieriger und wollte von Kevin wissen, wie es sich anfühlt, Ecstasy zu nehmen. Zugegebenermaßen auch mit der Absicht, etwas Negatives daran zu finden, um meine vorgefasste Meinung bestätigen zu können. Er antwortete: »Hm, also du fühlst dich richtig gut und wirst offen für alles. Schwer zu erklären, wie würdest du jemandem einen Orgasmus erklären, der noch nie einen hatte?« Das leuchtete mir irgendwie ein. Mein Gefühl der Neugier wuchs von Woche zu Woche und holte allmählich meine Vorbehalte ein. Mir wurde klar: Ich möchte wissen, wie das ist.

02:40 Uhr nachts. Immer noch dröhnender Bass, doch jetzt mit MDMA, dem aktiven Wirkstoff in Ecstasy-Pillen, in meinem zentralen Nervensystem, von wo aus es meine Synapsen mit Serotonin überschwemmt. Zu diesem Zeitpunkt bewege ich mich geistesabwesend zur Musik, erwartungsvoll und ein wenig angespannt. Ich schweife gedanklich ab und erinnere mich, in einem Youtube-Video gehört zu haben, dass der erste MDMA-Rausch der beste sein soll. Und dann passiert es: Die Sonne geht auf. Nicht die echte. Nein, in mir drin. Eine gleißende Wärme strömt wie eine Woge durch meine Gliedmaßen in meinen Oberkörper, Kopf und Geist und verbreitet ein Gefühl von Leichtig-

keit, Akzeptanz und Euphorie – ein unbeschreibbarer Mix. Mit großen Augen (und wohl ebensolchen Pupillen) blicke ich erstaunt zu meinen Freunden hinüber, die auch alle im Serotoninrausch baden. Ich habe das Gefühl, zum ersten Mal in meinem Leben wirklich vollständig empfinden zu können: Alles ist gut. Keine Sorgen, keine Zweifel, keine Anspannung. Ich spüre meinen Körper, wie ich ihn noch nie gefühlt habe. Alles geschieht wie aus einem Guss in einem perfekten Flow, als ob es noch nie anders gewesen wäre. Und wie von Geisterhand fange ich an, mich zur Musik zu bewegen, denn so habe ich sie noch nie wahrgenommen. Zusammen bilden wir eine perfekte Symbiose. Ich tanze stundenlang, vergesse Zeit und Raum, durchströmt von unendlichem Glück und Ekstase. Der perfekte Moment, hier und jetzt. Wieder geht die Sonne auf. Dieses Mal die echte. Von rechts strömen Lichtstrahlen in das riesige Zelt, in dem sich nach wie vor Tausende Menschen harmonisch zum Beat der Musik bewegen. Ich beobachte sie, und ein tiefer Frieden breitet sich in mir aus. Was ist das für ein Gefühl? Es ist neu und doch bekannt. Wir alle sind eine große Gemeinschaft, eine Spezies, die Menschenfamilie. Alle wollen wir das Gleiche: Glück, Liebe, Verbundenheit. Ich spüre das Verlangen, diese Gefühle mitzuteilen, denn dafür sind sie doch da. Ohne darüber nachzudenken, frage ich einen fremden Mann neben mir, ob ich ihn in den Arm nehmen dürfe. Was ich normalerweise als komisch empfinden würde, fühlt sich jetzt an wie das Richtigeste der Welt. Wir umarmen uns innig. Ohne Worte, denn alles ist gut. Ich frage mich, warum ich diese Erfahrung jetzt erst mache. Ach ja, stimmt, es entspricht nicht den gesellschaftlichen Konventionen, ist quasi verboten. Das kommt mir in diesem Moment so unlogisch und weit weg vor. Wann haben wir uns dazu entschieden, Liebe zu untersagen? Doch dann dämmert es mir: Habe ich sie mir bisher vielleicht selbst verboten?

Das Spiel mit dem Feuer

In den folgenden Wochen verging kein Tag, an dem ich nicht an diese Nacht zurückdachte. Es waren zwar nur Erinnerungen, doch selbst diese lösten in mir ein erneutes Aufflackern der vollkommenen Zufriedenheit, Verbundenheit und Liebe aus. Fast wie ein Türstopper, der die Tür offen hielt. Ich begann, Google, Youtube und Bücher zu durchforsten, um meine nun riesige kindliche Neugier zu stillen, die plötzlich ganz befreit schien, nachdem sie so lange unter Angst und Misstrauen vergraben gewesen war. Es fühlte sich an wie eine geheime Welt, die ich entdeckt hatte und von der eigentlich schon viele wissen, ohne richtig darüber sprechen zu wollen. Das erschien mir verständlich, denn von den Gefahren hatte wohl auch jeder schon gehört. Deshalb war es mir damals schon sehr wichtig, die Sache ernst zu nehmen und nur unter den besten Voraussetzungen Experimente zu wagen. So lernte ich viel über sogenannte Safer-Use-Regeln, also wie eine psychoaktive Substanz am sichersten eingenommen werden kann.

Beispielsweise sollten zwischen MDMA-Einnahmen mindestens sechs Wochen liegen, um dem Gehirn Zeit zu geben, sich vollkommen zu erholen. Ich befolgte diese Regeln ziemlich strikt. Und das, obwohl es sich für mich nicht so anfühlte, als ob ich eine Ruhephase bräuchte. Ich wusste, dass Substanzen wie MDMA keine Spielzeuge sind, kein einfacher Spaß, um sich gut zu fühlen. Gleichzeitig spürte ich eine starke Zuversicht, hier auf etwas Wichtiges und Wertvolles gestoßen zu sein. Dies war kein Alkoholrausch, an den ich mich üblicherweise schon zwei Tage später kaum erinnerte. Auch heute noch, über neun Jahre später, erinnere ich mich so lebhaft an diese erste psychedelische Erfahrung, als ob sie gestern gewesen wäre. Vor allem, weil ich damals das erste Mal seit meiner Kindheit wirk-

lich gespürt habe, was es heißt, bedingungslose Zuversicht und Liebe zu fühlen. Es war, als ob ich in einen vergessenen Kerker meiner Gefühlswelt eingetreten wäre, in dem die Wände mit Bildern aus alten Zeiten geschmückt waren. Alles wirkte vertraut und doch neuartig. Ich beschloss, von nun an öfter hierherzukommen. Am besten auch ohne Substanz – wie gut, dass es einen Türstopper gab.

Es blieb nicht bei dieser einen Erfahrung. Ehrlich gesagt kenne ich heute niemanden, der es bei einem einzigen Mal MDMA belassen wollte. Wie kleine Jungs planten Patrick und ich unsere ekstatischen Reisen. Meist ging es in irgendeinen Techno-Schuppen, um dort wieder von Musik und Rausch ins Land des Genusses geschwemmt zu werden. Dabei wartete ich stets auf die große Klatsche, die Kehrseite der Medaille – wo blieben die negativen Effekte meines harten Drogenkonsums? Doch die Spielregeln waren mir stets klar: Konsumpausen einhalten, währenddessen genug trinken und nicht mit anderen Substanzen mischen. All das schien dazu zu führen, dass ich bis auf etwas Müdigkeit am Tag darauf keine negativen Effekte spürte. Unbemerkt verfestigte sich eine rosarote Brille auf meiner Nase, sodass ich dachte, alles, was mir bisher über diese Erfahrungen gesagt worden war, entsprach wohl nicht der Wahrheit. Fühlte ich mich nicht einfach nur gut? Doch eine Lektion ließ nicht lange auf sich warten, denn ein paar Monate später flatterte eine neue Substanz in meinen Briefkasten, die es auf ebendiese Brille abgesehen hatte.

LSD – mit freundlichen Grüßen

Die meisten Menschen brechen hin und wieder das Gesetz. Bei Rot über die Ampel gehen, die letzte Season von *Game of Thrones* illegal streamen oder auf der Arbeit krank machen. Ich

erinnere mich noch an ein paar kleinere Ladendiebstähle als Jugendlicher: Yu-Gi-Oh-Karten bei Müller geklaut, Nervenkitzel pur. Schnell hatte ich jedoch gemerkt, dass es das Risiko nicht wert war, und so blieb ich auch in Sachen Drogenkonsum ein relativ sauberer und gesetzeskonformer Bürger. Mich mit diesen Substanzen zu beschäftigen war das eine, doch nun auch noch das Gesetz dafür brechen zu müssen, stellte sich als eine weitere Hürde heraus. Aber: Wo Neugier ist, ist auch ein Weg. Über ein paar Ecken lernte ich so meinen ersten und letzten Drogendealer kennen und kaufte bei ihm kleine bunte Pillen. Es war so, wie du es dir vielleicht vorstellst. Wir trafen uns in einer spärlich besuchten Ecke der Stadt. Ein bisschen gezwungener Smalltalk, er war eigentlich ein netter Kerl. Dann die Transaktion: kurz und schmerzlos. Jetzt schnell die Beute sichern und hoffen, dabei keine Polizei zu sehen. Endlich zu Hause, geschafft. Wieder Nervenkitzel, doch nicht unbedingt ein angenehmer. Als Berufstätiger hatte ich mehr zu verlieren als in meinen Jugendjahren.

Kurze Zeit später stolperte ich jedoch über eine neue Möglichkeit der Substanzbeschaffung, die vermeintlich sicherer und vor allem günstiger sein sollte. Das gefiel meinem Schwabenherz. So lernte ich das Darknet kennen, die anonyme Schattenseite des Internets und eine Art digitale Parallelwelt, in der alle möglichen illegalen Dinge bestellt werden können. Als gelernter Informatiker dauerte es nicht lange, bis das erste Päckchen mit falschem Absender bei mir landete. Darin enthalten war die Substanz, die mein Leben bis heute mit Abstand am meisten prägen sollte: LSD. Doch wie kam es dazu, dass ich jetzt auch noch dieses Mittel probieren wollte? Reichte mir MDMA nicht mehr? Brauchte ich immer etwas Härteres, um mein Suchtverlangen zu stillen? Spannenderweise schreckte LSD viele der MDMA-Konsumenten, die ich damals kennenlernte, eher ab.

Speed, Kokain, Cannabis – diese Substanzen waren okay, doch vor LSD hatten sie Angst. »Ich kenne einen, der einen kennt, der darauf hängen geblieben ist« hörte ich öfter als Begründung. Die Stabilität der eigenen Psyche zu verlieren, ist wohl für die meisten Menschen eine echte Horrorvorstellung. Kontrolle verlieren? Nein danke. Mir geht es doch ganz gut im Leben, warum also irgendetwas riskieren? Doch dann stieß ich auf eine Neugier erweckende Aussage des Youtubers OPEN MIND: »Oft kann es sein, dass LSD einem zeigen kann, was man an seinem Leben verändern sollte.«¹ Das klang in meinen Ohren sehr interessant, wie eine Art Werkzeug zur Persönlichkeitsentwicklung. Denn es gab da schon das ein oder andere Thema, bei dem ich nicht weiterkam. Ist mein Job der richtige für mich? Warum fühlt sich die Beziehung zu meinem biologischen Vater so unecht an? Passen meine Freundin und ich wirklich zusammen? Und überhaupt, wie ist das eigentlich so, wenn das Bewusstsein erweitert wird – was genau soll denn da erweitert werden? Kurz gesagt, die Neugier gewann wieder die Oberhand, und so kam es an einem bewölkten Herbsttag 2015 zu einem Erlebnis, das ich bis heute zu den Top 3 der bedeutendsten Erfahrungen meines ganzen Lebens zähle.

Realitätscheck

Ich spüre das kleine, quadratische Papierblättchen auf meiner Zunge. Ein leicht bitterer Geschmack geht von ihm aus. Jetzt könntest du es noch ausspucken, schießt es mir durch den Kopf. Halb lächelnd, halb besorgt blicke ich zu Patrick und stammle: »Ähm, gute Reise würde ich sagen.« Eine halbe Stunde später kommen wir zu Fuß an einer schönen Stelle in der Nähe eines schwäbischen Fichtenwäldchens an. Zu dieser Zeit müssen bereits Abertausende LSD-Moleküle die Blut-Hirn-Schranke über-

wunden haben und an verschiedensten Rezeptoren in meinem präfrontalen Kortex angedockt sein. Bisher merke ich davon aber nichts und breite unbekümmert eine kleine Picknickdecke unter einem alten Apfelbaum aus. »Spürst du schon was?« »Nee, du?« – ein typisches Gespräch zwischen zwei jungfräulichen LSD-Konsumenten.

Als Nächstes folgte der Moment, den ich bis heute klar vor meinem geistigen Auge sehen kann. Es war, als ob mein Bewusstsein in ein Videobearbeitungsprogramm importiert worden wäre und plötzlich eine fremde Person begonnen hätte, an den Reglern herumzuspielen. »Der Baum, warum ist der so grün? Hä? WARUM IST DER SO GRÜN?«, rief ich ungläubig und fing an, fieberhaft umherzublicken, als die Grundpfeiler meiner Realität, die ich bisher für unzerstörbar gehalten hatte, sich aufzulösen begannen. Schnell hastete ich zurück und ließ mich perplex auf unserer sicheren Decke nieder. Ein immer lauter werdendes Gelächter durchdrang die kühle Herbstluft und entwickelte sich in ein ungläubig stotterndes »W-w-wie geht das?«. Ich realisierte, dass das nach meiner eigenen Stimme klang, ohne dass ich sie bewusst gesteuert hatte.

Ich verlor immer mehr den Kontakt zu mir selbst und die Kontrolle. Für meinen Verstand, der sich jahrzehntelang bemüht hatte, meine Persönlichkeit zu stabilisieren, war diese rasche Bewusstseinsveränderung eher unangenehm. Das zeigte sich vor allem, als wir uns auf den Heimweg machten. Wellen von Paranoia und Verfolgungswahn überrollten mich dabei, weil ich felsenfest davon überzeugt war, dass andere Fußgänger die Polizei rufen würden, da wir verbotenes LSD konsumiert hatten. Die Angst entzog meiner Realität buchstäblich die Farbe. Als sich die Ränder meines Sichtfelds immer weiter zusammenzogen, konnte ich das erste Mal bewusst erleben, wieso es eigentlich Tunnelblick heißt. Ich wollte einfach nur