

BEWUSSTSEIN: MEHR TIEFE

Der Psychiater Stan Grof über die Erforschung des Bewusstseins – Erkenntnisse können die Einschätzung spiritueller Krisen erleichtern

Während eines halben Jahrhunderts hat Stan Grof die (Un-)Tiefen des menschlichen Bewusstseins wissenschaftlich erforscht: LSD, perinatale Psychologie, transpersonale Psychologie und die Möglichkeit, mittels spezifischer Atemübungen «holotrope Bewusstseinszustände» zu erleben.

Christian Larsen

IN DEN SECHZIGERJAHREN HABEN SIE BEGONNEN, MIT LSD ZU FORSCHEN. WELCHES WAREN DIE SCHWERPUNKTE DAMALS, UND WO STEHT DIE LSD-FORSCHUNG HEUTE?

Stan Grof: LSD, geliefert vom Basler Pharmaunternehmen Sandoz, bot die Möglichkeit, auf pharmakologischem Weg eine experimentelle

traumatisierender Kriegserlebnisse oder einer lebensbedrohlichen Krankheit wie Krebs braucht es tiefgreifendere Transformationsprozesse, als sie durch Tranquilizer und Gesprächstherapie erzielt werden können. In der Schweiz werden Halluzinogene beispielsweise von Prof. Dr. med Franz Vollenweider, Leiter der Forschungseinheit Neuropsychopharmacology and Brain Imaging an der psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, erforscht.

«HEUTE ERLEBT DIE PSYCHEDELISCHE FORSCHUNG EINE RENAISSANCE: AN MEHREREN UNIVERSITÄTEN WERDEN DIE WIRKUNGEN VON LSD ODER PSILOCYBIN UNTER ANDEREM BEI KREBSPATIENTEN, ALKOHOLKRANKEN ODER KRIEGSVETERANEN Erforscht.»

Psychose zu erzeugen, die auch therapeutisches Potenzial zu haben schien. Im Vergleich zu Insulinkoma und Elektroschock ein völlig neuartiger und hochinteressanter Ansatz. Zudem bot LSD Psychologen und Psychiatern eine konkrete Möglichkeit, durch Eigenerfahrung die Welt ihrer Patienten besser zu verstehen.

Heute erlebt die psychedelische Forschung eine Renaissance: An mehreren Universitäten werden die Wirkungen von LSD oder Psilocybin unter anderem bei Krebspatienten, Alkoholkranken oder Kriegsveteranen erforscht. Nach dem Vietnamkrieg beispielsweise sind mehr Kriegsveteranen durch Suizid gestorben als durch den Krieg selber. Angesichts

SIE HABEN MIT VISIONÄRER KRAFT UND AKTIVEM GESTALTUNGSWILLEN ZUM VERSTÄNDNIS DER PERINATALEN PSYCHOLOGIE BEIGETRAGEN. WELCHES IST IHR STELLENWERT IN DER MEDIZIN HEUTE?

Stan Grof: Unter Einfluss von LSD haben viele Patienten konkrete Erfahrungen gemacht, die mit den üblichen Modellen des menschlichen Bewusstseins nicht erklärbar waren. So rückte die Geburt in den Fokus des Interesses. Du musst dir vorstellen: Damals galt die Doktrin «Eine Erinnerung an die Geburt ist unmöglich, da der Kortex des Neugeborenen noch nicht myelinisiert ist!». Das erschien mir persönlich sehr unlogisch: Während der Geburt soll das Gehirn funktionsuntüchtig sein, um gleich danach ein inniges Bonding mit der Mutter einzugehen, das bloss mit Augenkontakt vermittelt ist. Heute wissen wir viel mehr über pränatale Sinneswahrnehmung und über das menschliche Erinnerungsvermögen in Zeiten weit vor der Geburt.

UND DIE TRANSPERSONALE DIMENSION DER MENSCHLICHEN PSYCHE?

Stan Grof: Es zeigte sich schon früh, dass das gängige Modell der Psyche ist viel zu eng gefasst ist, um die Vielfalt und Tiefe menschlichen Erlebens erfassen und abbilden zu können. Die materialistische Erklärung griff zu kurz. C.G. Jung hat das medizinische Verständnis um das kollektive Unbewusste und die Archetypen erweitert. Heute rüttelt die Quantenphysik an den Grundfesten des in der Medizin immer noch gültigen materialistischen Weltbilds, in dem sie «Bewusstsein einschliesst», um «Materie zu erklären». Der blinde Fleck scheint immer die Gegenwart zu betreffen. Retrospektiv erkennen wir das geozentrische Weltbild von damals problemlos als «falsch», aber für die Schwachstellen des materialistischen Weltbilds von heute haben wir wenig Gespür.

AM «SPIRALDYNAMIK»-KONGRESS VOM 8. NOVEMBER 2014 IN ZÜRICH HABEN WIR EIN PAAR SPANNENDE REFERATE, DIE MIT AUSSERORDENTLICHEN BEWUSSTSEINZUSTÄNDEN ZU TUN HABEN: NAHTODERLEBNISSE, EMOTIONEN, STRESS, (KLAR-)TRÄUME UND PLAZEBO. KÖNNEN SIE ZU JEDEM DIESER PHÄNOMENE EIN KURZES STATEMENT ABGEBEN?

Stan Grof: Gerne. Zunächst zu den *Nahtoderlebnissen*: Die Arbeiten von Raymond Moody und Elizabeth Kübler-Ross waren in ihrer Zeit bahnbrechend, hatten aber wenig Impact auf die Medizin. Heute ist die Medizin dabei zu erkennen, was für eine gewaltige Wirkung ein solches Erlebnis auf die Menschen hat, und beginnt, sich ernsthaft für das Thema zu interessieren.

Limbisches System und Emotionen: Die aktive Auseinandersetzung und Aufarbeitung stark negativer Erlebnisse – speziell des eigenen Geburtstraumas – schafft mehr Raum für positive Emotionen und Erlebnisse.

Stress: Stress scheint über die Lebenszeit eines Individuums hinweg schichtweise und kumulativ im Körper und in den Zellen gespeichert zu werden. Hier sehe ich einen grossen Nutzen medizinischer Therapiemethoden, die mit blockierter und gestauter Energie arbeiten, wie zum Beispiel die Akupunktur der traditionellen chinesischen Medizin.

Träume: Probleme, die in der Tiefe des Unterbewusstseins verborgen sind, können durch analytisch-aufdeckende Psychotherapie bewusst gemacht und aufgearbeitet werden. Hier können Träume eine Schlüsselstellung einnehmen. Träume stellen sozusagen das «Interface» zwischen dem Bewusstsein und dem Unbewussten dar.

Plazebo: Die Grenze zwischen «Glauben» und paranormalen Fähigkeiten erscheint mir zunehmend fließend. Ein eindrückliches Beispiel ist der 1949 geborene Luiz Antonio Casparetto. Meine Frau und ich haben persönlich erlebt, wie er ohne aufs Blatt zu schauen in wenigen Minuten Gemälde alter Meister gemalt hat. Rembrandt, Picasso, van Gogh oder da Vinci – mit verbundenen Augen. Manchmal zwei Bilder gleichzeitig – eines mit der linken und simultan das andere mit der rechten Hand. Wirklich beeindruckend, wozu das menschliche Bewusstsein imstande ist.

«WER UM DIE VIELFALT AUSSERGEWÖHNLICHER BEWUSSTSEINZUSTÄNDE WEISS ODER SOLCHE GAR SELBST ERFAHREN HAT, KANN DEREN SYMPTOME BESSER ERKENNEN UND RICHTIG EINSCHÄTZEN.»

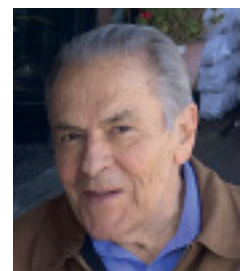
IHRE FORSCHUNGSARBEITEN UND IHR LEBENSWERK HABEN SIE ZUM «HOLOTROPEN ATMEN» GEFÜHRT. WORUM GEHT ES DABEI?

Stan Grof: Das griechische «holos» bedeutet «ganz» und «trepein» bedeutet «sich richten auf». Wir finden diese «Ausrichtung auf das Ganze» im Schamanentum, in Übergangsriten, Mysterien, Meditation und Gebet – holotrope Bewusstseinszustände stellen einen festen Bestandteil der menschlichen Kultur- und Geistesgeschichte dar. Bestimmte Atemübungen ermöglichen es, ohne Drogen in solche Bewusstseinszustände zu kommen.

LETZTE FRAGE: WIE KÖNNEN ÄRZTE UND THERAPEUTEN MEDIZINISCH-PROFESSIONELL VON IHREN ERFAHRUNGEN PROFITIEREN?

Stan Grof: Wer um die Vielfalt aussergewöhnlicher Bewusstseinszustände weiss oder solche gar selbst erfahren hat, kann deren Symptome besser erkennen und richtig einschätzen. Immer wieder werden spirituelle Krisen von Ärzten als Psychosen fehlinterpretiert, was einen Menschen zutiefst verletzen und in seiner Entwicklung zurückwerfen kann. Kenntnis und Erfahrung hingegen können entscheidend zur Genesung und Entwicklung beitragen.

Das Interview führte Christian Larsen am 19. April 2014 in Sausalito.



STANISLAV GROF, 1931 in Prag geboren, lebt heute in Sausalito, Kalifornien. Der Mitbegründer der transpersonalen Psychologie hat ein halbes Jahrhundert ausserordentliche Bewusstseinszustände erforscht – LSD, spirituelle Erfahrung, holotropes Atmen.