



Alice

– durch Feuer und Wasser
Oder: Wo ist Wunderland?

Gabriele Breucha & Anselm Keussen

Ein Buch zur Persönlichkeitsentwicklung und über die magischen Bereiche der menschlichen Intimität

"Liebende Intimität, was ist das?," fragte Alice sich oft, als sie den Therapieraum verließ.

Ihre Therapien hatten ihr zwar geholfen, die Ursachen und die Muster ihrer Probleme in diesem Bereich besser zu verstehen -

aber die tatsächlichen Schwierigkeiten in ihrem Liebesleben blieben unverändert - weshalb sie keine dauerhafte Beziehung zu einem Mann aufbauen konnte.

Bis sie dann . . .

Alice's Expedition zur Heilung erweist sich als eine Odyssee der besonderen Art, zu der auch mehrere Rückschläge gehören - aber sie bleibt dennoch auf ihr Ziel fokussiert und ist fest entschlossen, den einmal gewählten Weg weiterzugehen.

Schritt für Schritt findet sie dann zunächst kompetente professionelle Begleiter - und später einige echte Freunde, die sie alle bei ihren Abenteuern in den Welten 'auf der anderen Seite des Spiegels'* begleiten und ihr dabei helfen.

* Es gibt zwei Bücher über 'Alice' von 'Lewis Carroll'. Das bekannte: 'Alice in Wonderland'; aber auch: 'Through the Looking Glass' - auf Deutsch: 'Alice hinter den Spiegeln'.

Dieser 'Spiegel' ermöglicht Alice den Zugang zum äußeren und inneren Land der *Selbstheilung* - und dieses Land besteht für sie aus einer zeitgemäßen, **evidenzbasierten Psycho-Therapeutischen Medizin = ebPTM**, die **Psycho-**

Aktive Substanzen = PAS sinnvoll anwendet, um dadurch auch alte und komplizierte Traumata bestmöglich zu heilen.

Schließlich ergibt es sich, dass Alice und ihre Freunde - insgesamt drei Paare - an 'Project Infinity' teilnehmen, einer durch '**Empathy**', **also durch MDMA unterstützten Forschungs-Studie für Paare**, die sich Besserung oder Heilung für ihre vielfach schwierigen und schmerzhaften Beziehungen wünschen.

'Empathy' = MDMA = 3,4-Methylen-Dioxy-Meth-Amphetamin

Und dadurch scheint ein echter Fortschritt auf einmal näher zu liegen, als Alice es in ihren kühnsten Träumen für möglich gehalten hätte.

Wenn auch Sie an einer wahrhaft erfüllenden Ehe oder Partnerschaft interessiert sind - dann seien Sie dabei, während Alice und ihre Freunde sich auf die 'long and winding road', also auf ihren langen und schwierigen Weg einlassen.

'Project Infinity', die durch MDMA unterstützte Paar-Therapie-Studie, fand ursprünglich Anfang der 1980er Jahre statt - in einer Zeit, in der MDMA noch legal war. Die Ergebnisse jedoch, so gut sie auch waren, konnten wegen der überholten Tabu-Politik, was **Psycho-Aktive Substanzen = PAS** angeht, über Jahrzehnte hinweg nicht veröffentlicht werden.

Doch heute, im Jahre 2019/20 und darüberhinaus - während der *Globalen Psychedelischen Renaissance* - und in einer Zeit, in der **MDMA** in mehreren Ländern in einer großen **Phase-III-Studie zur Behandlung von Post-Traumatischer Belastungs-Störung = PTBS** eingesetzt wird - im Englischen: **PTSD = Post-Traumatic Stress-Disorder** -

ist dieses Buch ganz im Einklang mit unserem Zeitgeist - und könnte daher gerade die richtige Lektüre für Sie sein!

Wenn Sie sich noch zusätzlich engagieren wollen, können Sie die Re-Integration heilsamer PAS als offiziell verschreibbare Medikamente in Medizin und Psychotherapie unterstützen, indem Sie die Informationen aus dem *Offenen Brief* am Ende des Buchs - S. 322ff - an passende Entscheidungsträger schicken.

Und nun: Genießen Sie es, die Herausforderungen, die Alice und ihre Freunde zu bestehen haben, mitzuerleben - und seien Sie dabei, während sie auf diesem Weg lernen, alte und unzeitgemäße Verstrickungen, Tabus und Traumata in ihrem Leben zu bessern und zu heilen. - Bis sie dadurch in ihrem Herzen - und in ihrer real gelebten, liebevollen Intimität als freies Paar - schließlich einen wahren Jungbrunnen finden.

Für Prema Sai Baba

Orion
und allen
äußeren und inneren Kindern
dieser Welt

sowie
unseren Eltern
und
der ganzen Familie
gewidmet

Inhaltsverzeichnis

(Automatisch für E-Books)

Widmung

Vorwort

Alice - durch Feuer und Wasser

Oder : Wo ist Wunderland?

Vorbemerkung und Warnung

Alice als Patientin - Der Beginn

Alice wacht auf

Alice lernt dazu

Alice bekommt eine wichtige Entscheidungshilfe

Alice entdeckt Pangaia

Alice findet Freunde

Alice und George

Alice und die drei Paare

Alice hört von einem erstaunlichen Heilungsweg

Alice und die drei Paare machen einen neuen Plan

Alice bekommt guten Rat von Magdalena

Alice reist nach Hause

Alice und ihre Freunde gehen weiter

Alice geht mit den drei Paaren segeln

Alice erkundet ein komplexes Zahlenlabyrinth

Alice setzt die Segel ins Leben

Ausklang und Warnung

Nachwort

Danksagung und Entstehung von Alice

Und so können Sie Alice helfen
Offener Brief
Einige Regierungschefs und Medienleute
Die Autoren
Literatur und Medien - eine Auswahl

Gedichte

Regenbogen
Vorahnung
Allein
ungeahnt
Each eye
schön
Sekt
verpuppt
Der Reigen
Weitergehen
Advaita
Vergiss es
Gegend
Warum?

Vorwort

Liebe LeserInnen,

zunächst möchten wir Ihnen gerne für Ihr Interesse an heilsamer Persönlichkeitsentwicklung und an liebevoller menschlicher Intimität danken.

"What a Wonderful World" - "Was für eine wunderbare Welt", dieser 'Evergreen'-Song von *Louis Armstrong*, ist sogar heute noch wahr.

Die Menschheit lebt - noch? - auf einem sehr schönen Planeten - und das wahre menschliche Potential hat eben erst angefangen, sich zu entfalten.

Aber gleichzeitig mussten wir nicht nur Zeugen eines 'Klimawandels' in die falsche Richtung werden, was die Wetterbedingungen angeht, sondern auch in der Politik, in den Medien - sowie in den zahlreichen wirtschaftlichen und militärischen Konflikten seit der Jahrtausendwende.

Daher kann es gut sein, dass der Anbruch des **Psycho-Aktiven und Tantrischen Zeitalters** der Menschheit eine wesentliche Rolle dabei spielen wird, das spaltende und gewalttätige Ego in uns, das die meisten dieser überflüssigen Schwierigkeiten und Dramen verursacht, letztlich weitgehend zu transformieren.

Wie Alice und ihre Freunde in diesem Buch, so müssen auch wir alle wirklich neue und effektive Ansätze finden, um persönliche Traumata und 'psychische Narben' zu lindern und zu heilen, um dadurch endlich auch unsere wahrhaft liebende und tantrische Intimität zu entfalten.

Denn nur, wenn wir Wahrheit, Liebe und Frieden zwischen Frau und Mann finden können, werden wir in der Lage sein, ein vergleichbar humanes Verhalten und die gleichen Menschlichen Werte auch in der Familie, in der Nation - und schließlich sogar in der ganzen Welt zu realisieren.

Im Moment, ab Sommer 2019, läuft eine Phase-III-Studie, die von **MAPS** = **M**ultidisciplinary **A**ssociation for **P**sychedelic **S**tudies - siehe www.maps.org - gesponsort und in mehreren Ländern - USA, Kanada und Israel - gleichzeitig durchgeführt wird, wobei angeblich 'austherapierte' PatientInnen mit schwerer **P**ost-**T**raumatischer **B**elastungs-**S**törung = **PTBS** mit MDMA-unterstützter Psychotherapie behandelt werden.

MDMA = 3,4-**M**ethylen-**D**ioxy-**M**eth-**A**mphetamin

In diesem Zusammenhang bedanken wir uns besonders herzlich bei **Rick Doblin**, dem Gründer und Direktor von MAPS, und bei **Ben Sessa**, dem Mitbegründer der 'Breaking Convention' Kongresse in Großbritannien in 2011/ 13/ 15/ 17 und weiterhin.

Die grundlegenden Arbeiten dieser zwei Wegbereiter einer Medizin und Psychotherapie, die **P**sycho-**A**ktive **S**ubstanzen = **PAS** weise und zu Heilungszwecken einsetzt, haben uns beim Schreiben dieses Buches sehr ermutigt.

Da die Phase-I- und Phase-II-Studien mit dem gleichen Therapieansatz bereits sehr überzeugende Ergebnisse geliefert haben, könnte die oben erwähnte Phase-III-Studie dazu führen, dass MDMA endlich ein verschreibbares Medikament wird - jedoch vermutlich begrenzt auf schwere PTBS-Fälle.

Darüber hinaus ist aber auch die Re-Integration von **MDMA** und anderen **V**isionären und **E**mpathogenen **P**syche-**D**elika = **VEP-Delika** in die 'Standardversorgung' der

Medizin und Psychotherapie notwendig, wie im vorliegenden Buch beschrieben.

Und wenn Sie diese Entwicklung unterstützen wollen, können Sie das Buch gerne an passende Freunde weiterempfehlen - oder den 'Offenen Brief' vom Ende des Buchs - Seite 322ff - an geeignete Politiker und andere einflussreiche Menschen schicken.

Und nun: Genießen Sie es, die Herausforderungen, die Alice und ihre Freunde zu bestehen haben, mitzuerleben - und seien Sie dabei, während sie auf diesem Weg lernen, alte und unzeitgemäße Verstrickungen, Tabus und Traumata in ihrem Leben zu bessern und zu heilen.

Bis sie dadurch in ihrem Herzen - und in ihrer real gelebten, liebevollen Intimität als freies Paar - schließlich einen wahren Jungbrunnen finden.

Mit den besten Wünschen für Sie und Ihre Familie und mit Liebe, Licht und Lebensfreude

Gabriele Breucha & Anselm Keussen

P.S.: Dieses Buch kann auch als 'geheimes Lehrbuch' zu einigen innovativen Methoden der **evidenz-basierten Psycho-Therapeutischen Medizin = ebPTM** zu Beginn des dritten Jahrtausends gelesen werden - allerdings verborgen in der Form eines Romans.

Regenbogen

Das junge Licht, die Blumen sprießen,
die Sonne scheint auf Frau und Kind -

Da plötzlich fängt es an zu gießen:
Der Frühling ist ganz durch den Wind!

Doch was die Tropfen hinterließen
wird uns im Herbst zu Brot und Wein:

Drum lass' Dich nicht zu sehr verdrießen,
schenkt uns der Frühling Regen ein.

Vorahnung

Der Sommer summt.
Der Nachmittag macht müde;
Sie atmete verwirrt ihr frisches Kleid

Und legte in die triftige Etüde
Die Ungeduld nach einer Wirklichkeit.

Rainer Maria Rilke, 1875-1926

(Den Titel: 'Vorahnung' haben wir ergänzt; d. A.)



Alice - durch Feuer und Wasser Oder : Wo ist Wunderland?

In deep and heart-felt gratitude towards *'Lewis Carroll**, the shy mathematic genius - yet also the author of the timeless children's books:

'Alice in Wonderland' and: *'Through the Looking Glass'*.

In großer und herzlicher Dankbarkeit an *'Lewis Carroll**, den schüchternen, aber auch brillanten Mathematiker, der außerdem der Autor der folgenden zeitlosen Kinderbücher ist:

'Alice im Wunderland' und: *'Alice hinter den Spiegeln'*.

Diese Bücher sind heute so lesenswert wie eh und je - für Kinder *und* für Erwachsene!

*Der bürgerliche Name von *'Lewis Carroll'* war *Charles Lutwidge Dogson* (1832-1898).

Vorbemerkung und Warnung

Der folgende Bericht ist eine etwas ausführlichere Falldarstellung in Romanform, die die unterschiedlichen Erlebnisse von vielen Patienten in einigen wenigen Personen zusammenfasst.

Die geschilderten Therapien fanden Ende der 70er/Anfang der 80er Jahre des 20. Jahrhunderts statt, als die Nutzung von MDMA und von einigen verwandten Substanzen noch legal war.

MDMA = 3,4-**M**ethylen-**D**ioxy-**M**eth-**A**mphetamin

Bei dieser therapeutischen Nutzung von '*Empathy*' - wie MDMA zu Recht heißt - wurden von den Autoren bei Einzelpersonen, Gruppen und Paaren derart ermutigende und effektive Ergebnisse und Auswirkungen beobachtet, dass sie die Anfang der 1980er Jahre gewonnenen Daten - auch im Zusammenhang mit einer größeren MDMA-unterstützten Paar-Therapie-Studie namens '*Project Infinity*' - hiermit für interessierte Leser zugänglich machen wollen.

'Warum erst jetzt, 2019/20, nach fast vierzig Jahren?', wäre vielleicht einzuwenden - wenn denn das Thema **Psycho-Aktive Substanzen = PAS** emotionsfrei und wissenschaftlich diskutiert würde. Wurde es aber lange Zeit nicht, weshalb wir es sinnvoller fanden, zu warten.

Jetzt aber, 2019/20, in einer neuen Zeit, in der die *Psychedelische Renaissance** auch an manchen Hochschulen bereits in vollem Schwange ist - und während MAPS, wie im Vorwort erwähnt, gerade eine 'Phase-III-Studie' zur MDMA-gestützten Behandlung von Post-Traumatischen Belastungs-Störung = PTBS durchführt -

hoffen wir, dass die Gesellschaft mit diesen Informationen professionell und vernünftig umgehen wird.

*Mit tiefem Dank an Ben Sessa, den englischen Kinder- und Jugend-Psychiater, für sein präzises und humorvolles Buch 'The Psychedelic Renaissance'!

Was wir mit diesem Bericht in Romanform anregen und fördern wollen, sind wissenschaftliche Forschung und medizinische Anwendung von *geeigneten* und *reinen* **Psycho-Aktiven-Substanzen = PAS.**

Dies darf auf keinen Fall als Unterstützung illegalen Substanz-Missbrauchs verstanden werden, den wir strikt ablehnen.

Stattdessen möchte dieses Buch dazu beitragen, irrationale Blockaden, die die PAS-Forschung bisher behindern, zu beseitigen, sowie die völlig gescheiterte Prohibitionspolitik zu beenden, um den dringend notwendigen Zugang von Medizin und Psychotherapie zu allen dort sinnvoll nutzbaren PAS, besonders jedoch zu MDMA oder 'Empathy', zu ermöglichen. Das ist das Ziel der folgenden Fall-Darstellungen in Form eines Romans.

Allein

Sei, wie Du bist
und mehre das Ganze;

und führt die Musik
nun als Paar Dich zum Tanze:

Dann sei, wie Du bist
und ehre das Ganze.

Alice als Patientin - Der Beginn

Das Ego ist immer ein Geist der Verneinung. Denn diese Ego-Haltung tendiert dazu, die eigenen Bedürfnisse zu maximieren - und die der anderen - viel zu oft! - zu verneinen.

Die Flüchtlingsströme aus Syrien, Afghanistan und anderen Staaten, der 'Konkurs' Griechenlands und die extreme Armut in den Slums, Hunger- und Bürgerkriegs-Gebieten dieser Erde sind direkte Auswirkungen derartiger Selbstsucht in vielen Entscheidungsträgern.

Dabei ist unser Ego hauptsächlich deshalb derart vereinnahmend, weil unsere inneren Kinder so oft verletzt und geknebelt sind. Und das tut ständig weh!

Wenn wir jedoch unser inneres oder 'drittes Ohr' öffnen, dann hören wir sie deutlich, die dauernden, lauten und verzweifelten Rufe der eingesperrten und ungeliebten ((inneren Kinder))!

Da ist zum Beispiel diese junge Frau, die in unserer Praxis erscheint. Sie stammt aus einer Herkunftsfamilie, in der sie viel Streit und Gewalt trotzen musste.

Gleichzeitig ist sie sehr bemüht, ihre professionelle und attraktive Seite zu betonen.

Es ist ihr gelungen, ihr Studium und später ihre Karriere im gewünschten Bereich - sagen wir Industrie-Designerin in der metall-verarbeitenden Industrie - erstaunlich erfolgreich zu gestalten.

"Ich hab' es geschafft!," **wiederholt sie** mehrfach.

Sie hat einen Kreis von guten Freundinnen, darunter auch ihre 'beste Freundin', aber - und das **benennt sie** als ihr

Problem:

"Es gelingt mir einfach nicht, eine dauerhafte Beziehung zu einem Mann aufzubauen; ich lerne sie kennen, wir sind einige Zeit zusammen - was manchmal sehr schön ist - aber nach einer Weile sind sie alle wieder weg!

Zum Beispiel Frieder, der letzte; ich hab' ihm noch die Liste für den Tag gegeben, wir haben 'Tschüss' gesagt, wie immer, und abends war er weg, mit allen seinen Sachen!"

Beim genaueren Nachfragen wird ein Muster erkennbar, das in den bisherigen Beziehungen etwa so ablief:

Am Anfang hatte das Paar oft eine gute Sexualität, wie die Patientin zunächst berichtete. - Erst nach einer Weile konnte sie auch ihre ausgeprägten Orgasmusprobleme ansprechen.

Und durch diese Schwierigkeiten seien ihre Partnerschaften dann immer wieder langsam erkaltet, wie sie es nannte. Schließlich brachte sie ihre Situation so auf den Punkt:

"Und mit der Sorge, aus dieser Kälte nicht mehr 'rauszukommen, bin ich jetzt da, bei Ihnen!"

Was tun, in so einem Fall? Eine Psychotherapie ist sicher indiziert, da die Patientin auch Zwänge und Stimmungsschwankungen mit Depressionen berichtet. Aber welche Form der Therapie?

Da diese Patientin, die etwa Mitte dreißig ist, bereits eine Psychoanalyse - mit zwei bis drei Stunden pro Woche; insgesamt 250 bis 300 Stunden; sowie zwei Verhaltenstherapien - eine Stunde pro Woche; jede Therapie mit 60 bis 80 Stunden - ohne greifbare Resultate hinsichtlich ihres Hauptproblems durchlaufen hatte, schien die Prognose sehr fraglich.

Erst nach und nach 'gestand' die Patientin, auch von ihrer Psychoanalyse bei einer älteren Psychologin und von den beiden Verhaltenstherapien profitiert zu haben. Durch die Analyse verstehe sie ihre Biographie und ihre unbewussten Motive jetzt besser, erklärte sie dazu. Und dass ihre Verhaltenstherapeuten - ein Psychologe und eine Ärztin - ihr Selbstbewusstsein gestärkt hätten - wobei sie ihr gleichzeitig klar machten, dass sie sich selbst und ihre Partner durch ihre Zwänge, die aus einer Vielfalt von Checklisten und Kontrollritualen bestanden, wie in einen Kokon 'einspinne'.

Nachdem sie mit ihrem Therapeuten ein Spiel namens 'Kreuzspinne oder Weberknecht?' entwickelt hatte, in dem sie fiktive Kontrolllisten für sich und andere erstellte, nahmen einige ihrer Zwänge und Ängste deutlich ab.

Allerdings hatte sie starke Rückfälle, wenn ihr Therapeut auf Konferenzen oder im Urlaub war. Und während der letzten Sitzungen zeigte sich, dass sie und ihr Therapeut sich ineinander verliebt hatten, wie sie berichtete - und dass sie daher aus Vernunftgründen die Therapie und jeden weiteren Kontakt abgebrochen hatten.

Der Therapeut und sie waren zu dem Zeitpunkt zwar 'Single' - aber beide 'hatten kein gutes Gefühl dabei.'

Therapeut: "Auch nach Abschluss der Therapie?"

"Ja - genau das hat mich die Ärztin in meiner zweiten Verhaltenstherapie auch gefragt," sagt die **Patientin**. Aber sie hatte ja die Probleme mit ihrer Weiblichkeit noch nicht gelöst und außerdem: "Wollte ich nicht schon wieder eine Beziehung kaputt machen."

Diese Kollegin ist sehr verständnisvoll, aber auch konfrontierend mit ihr - sie lässt die Patientin zunächst

länger von ihren Beziehungen berichten - und fragt sie dann aber auch nach *Überlebensregeln* in ihrer Kindheit - aus Familie, Kindergarten oder Schule.

Dabei findet sie unter anderem den einschränkenden Satz: "Nur, wenn ich meine Lebendigkeit opfere, darf ich dazu gehören."

Weiterhin empfiehlt ihr die Therapeutin *Nancy Fridays: 'Die sexuellen Phantasien der Frauen'*, und eine Frauen-Selbsthilfegruppe, die sich auch mit den Themen Beziehung und Sexualität befasst.

Ärztin und Patientin vereinbaren sogar einen Besuch in einem Erotik-Basar, bei dem die Therapeutin draußen wartet, während die Patientin den Mut aufbringt - einen Vibrator zu erwerben.

So hatte sie zwar gelernt, sich ab und zu selbst zu befriedigen - was ihr jedoch bisher nie gelang, wenn ein Mann anwesend war.

Auch bei dieser Patientin, die wir jetzt **Alice** nennen wollen, war das laute Wehklagen des inneren Mädchens und des inneren Jungen deutlich vernehmbar. Sie hatte bislang keine *stabile Anima*, keine robuste und fühlende Frau in sich entwickeln können, sondern vorwiegend den erfolgreichen und maskulin betonten Berufs-Animus gelebt, der ihr aber jetzt nicht mehr reichte.

"Ich möchte so gern endlich auch einmal bei einem Mann loslassen können!," - ist ihr jetziges, berechtigtes Anliegen, zumal sie anfängt, psychosomatische Symptome zu zeigen, wie Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit und Motivationsverlust im Beruf, was sie als sehr bedrohlich empfindet.

Was also tun, in einer solchen Situation? Ergänzt werden soll noch, dass ihre zweite Verhaltenstherapie, in der Praxis der Ärztin, beendet wurde, nachdem das 40-Stunden-Kontingent erfüllt war.

Die Verhaltenstherapeutin sagte ihr in den letzten Stunden der Therapie, dass es nun an ihr selbst sei, einen liebenden und einfühlsamen Partner für sich zu finden. Beide waren sich einig, dass dies 'nicht so leicht' sei, wenn ihre starke Ambivalenz zu *Intimität und Erotik* berücksichtigt wurde.

Gleichzeitig erinnerte die Ärztin Alice an die vielen Paare, die sich gut auf dieser intimen Ebene begegnen können - und ja, auch sie selbst liebe ihren Mann sogar nach den vielen Jahren 'immer wieder unerwartet und neu'.

Alice kommentiert dazu, dass es solche Äußerungen waren, wodurch sie ihre Therapeutin als authentisch und ermutigend erlebte. Daher hatte sie mit ihr sogar die Schwierigkeiten besprechen können, die sie mit ihren bisherigen Partnern erlebt hatte.

Im sexuellen Bereich hatte **Alice** feststellen müssen, "dass acht oder neun von zehn Männern völlig unwissend in erotischen Dingen waren - drei bis fünf Minuten, wenn's gut ging, und ich war noch nicht 'mal 'warm geworden'! Was soll ich da machen?"

Die **Ärztin** antwortete: "Und was war mit dem neunten oder zehnten Mann?"

Alice erwiderte: "Ja, da gab es einige. Aber diese 'Herren' waren oft sehr dominant und fordernd - und vor allem unzuverlässig - andere Frauen und so weiter.

Bis auf Felix, den Dauerstudenten und 'künftigen Erben'. Der war sehr freundlich - und er hat mir so manches über Philosophie erzählt. Und dass er gefunden hatte, dass viele Philosophen Probleme mit Frauen hatten - sogar *Sokrates*, *Plato* und *Nietzsche*. Felix aber liebte die Philosophie, Haschisch, die Frauen und - vor allem - sich selbst."

Aber das merkte sie erst zum Schluss.
Zunächst war er der liebevollste erotische Partner, dem sie bislang begegnet war.

Alice erinnerte sich: "Einmal teilte er mit mir ein paar Züge aus seiner Pfeife - und danach haben wir Liebe gemacht Das war wirklich schön - und ich bekam den ersten - und leider bisher letzten - Orgasmus mit einem Mann - immerhin, das ist ja auch schon 'was!'"

Danach fand Alice aber heraus, dass Felix 'mehrere Eisen im Feuer' hatte, wie sie es nannte. Und weil er damit nicht aufhören wollte, trennte sie sich am Ende von ihm.

Als sie jedoch später hörte, dass er wegen eines *Heroin-Entzugs* in der Klinik war, besuchte sie ihn dort.

Alice erklärte: "Aber ich hatte das Gefühl, ihn nicht mehr zu erreichen - obwohl sein Entzug schon zur Hälfte fertig war!"

Später erfuhr sie, dass er sich aus dieser Klinik - in die er freiwillig gegangen war - verfrüht und gegen den Rat der Ärzte entlassen hatte. Danach hatte sie keinen Kontakt mehr mit ihm.

Die **Ärztin und Verhaltenstherapeutin** riet Alice, ihre Motive diesem Ex-Freund Felix gegenüber sehr genau zu klären: "Was haben Sie mir neulich über den heftigen Alkoholismus Ihrer Eltern erzählt?"

Und schließlich machte sie ein Abschiedsritual mit ihr, bei dem Alice einen Brief an ihren Ex-Partner in einem Feuer verbrannte. Einige Zeit später endete diese Therapie - und schon bald danach hatte Alice wieder einen Freund - aber immer noch die gleichen Probleme wie vorher.

Dennoch hatte es eine 'Ausnahme' gegeben, oder nicht? Ja, tatsächlich. Alice hatte eine Ausnahme von ihrem zähen,

leidvollen Verhalten gefunden - mit Felix, dem 'Glücklichen'. Mit dem sie aber nicht wirklich glücklich werden durfte.

Dann hatte sie die Ärztin noch gefragt, was diese von Gras und Haschisch hielte - und ob sie tatsächlich meist zu harten Substanzen führten?

Die **Ärztin** schloss damals das Fenster - die Szene spielte anfangs der 1980er Jahre in deren Praxis - lächelte Alice an und sagte zu ihr: "Offiziell habe ich das, was ich Ihnen jetzt sage, nie gesagt! - Bitte, behalten Sie es in jedem Fall für sich.

Nach meiner Ansicht sind wir momentan in einer Phase der *kollektiv-medizinischen Amnesie*, was *psychedelische* oder *psychoaktive Substanzen* angeht.

Zwar war ich 1968 schon Ende dreißig, hatte aber noch regen Kontakt zu Studentenkreisen - kurz und gut, damals, vor über zehn Jahren, da haben wir - mein damaliger Freund und heutiger Mann und ich - so manches ausprobiert. Wie etwa Gras und Haschisch und irgendwann einmal sogar LSD; und sehr gegentlich auch etwas Kokain in Kapsel-Form - und *nur in Kapsel-Form* - und mit mindestens drei Monaten Abstand zwischen den Erfahrungen!

Eher selten war damals auch ein 'Magic Mushroom', also *Psilocybin*, im Programm - was alles sehr, sehr schöne Erfahrungen waren, die unsere Persönlichkeit dauerhaft verändert haben.

Erst dadurch lernten mein Mann und ich uns auf einer völlig anderen Ebene kennen. Und die Gelassenheit in unserer Beziehung, die Meditationspraxis und unser tantrisches Liebesleben hätten wir heute alle nicht - ohne 1968, die Beatles, Woodstock und den Summer of Love."

Sie fuhr fort: "Aber die Zeiten haben sich geändert - alles wird jetzt als 'böse Drogen' geächtet, wegen Nixons

unsinnigem 'war on drugs', wie Sie wissen. Wir sind dann auf das *Holotrope Atmen* nach *Stanislaw Grof* und auf andere Formen von Körperarbeit 'umgestiegen'.

Wie gesagt, das eben - das haben Sie nie gehört - jedenfalls nicht von mir!

Dann aber noch direkt zu Ihrer Frage: Ihr lieber Freund Felix wäre wohl besser bei seiner Haschischpfeife geblieben - noch gesünder sind Gras- oder Haschisch-Plätzchen - wobei die richtige Dosierung auch hier ganz wichtig ist! Wer zu hoch dosiert, wird einfach 'breit', bekommt 'The Munchies' - also einen 'Ess-Anfall' - vertilgt wahllos den Inhalt des Kühlschranks und fällt dann ins Bett.

Wer aber sinnvoll und niedrig dosiert - also: 'small is beautiful!' - wird sozial, kreativ, erotisch-meditativ bis entspannt - sowie insgesamt lebensbejahender.

Insbesondere den erotischen Wirkungskreis von Cannabis und seinen Produkten - wie den vielfältigen Blüten- und Haschisch-Formen, -Tinkturen und -Ölen - pfeifen inzwischen die Spatzen weltweit von den Dächern!

Aber auch hier Vorsicht!: Wer persönlich labil oder sozial schlecht bis kaum verankert ist, wie manche junge Ausbildungs- oder Studien-Abbrecher - womöglich noch mit 'versehentlich' gezeugten Kindern 'im Gepäck', kann auch von Cannabis abhängig werden, um so vor den harten Realitäten 'wegzulaufen'.

Was natürlich nicht funktioniert, sondern die Krisensituation noch verschärft!

Das gibt es, aber eben nur bei entsprechend vorbelasteten oder abhängigkeitsgefährdeten Personen - und in viel geringerem Maße als bei Tabak, Alkohol, Kaffee, Zucker und Fleisch - um nur die harmloseren Beispiele zu nennen. Und ungefähr ein Prozent der Bevölkerung ist psychisch nicht stabil genug, um Cannabis und Co. zu nutzen. Bei ihnen ist

die Gefahr einer 'Schizophrenen Erkrankung' zu hoch - im Zweifelsfall sollte man eine professionelle Person, wie Ärztin oder Psychologen konsultieren."

Dann **fragte sie**: "Und Ihr Freund Felix ist jetzt aus dem Entzug verschwunden?"

Sie haben ja inzwischen das Abschiedsritual durchgeführt - und wissen, dass er nicht Ihr Lebenspartner sein wird. Aber sollten Sie ihn noch einmal sehen, sagen Sie ihm, dass das *Heroin*, regelmäßig verwendet, ebenso regelmäßig die Menschen zugrunde richtet.

Er soll andere Ziele und Lösungen in seinem Leben finden, als sein Vermögen mit einer Heroinabhängigkeit zu verschwenden!"

Die **Ärztin** gab Alice dann noch den Hinweis auf eine '*Ibogain-Klinik*' für Felix mit - im Falle, dass. Schließlich sagte sie zu ihr: "Wissen Sie, wir könnten ja noch einige zusätzliche Sitzungen beantragen. Aber ich finde, wir haben doch schon viel klären können.

Zudem habe ich die Erfahrung gemacht, dass es Menschen gibt, die sich gern unbeobachtet verlieben - dabei würde ich als Therapeutin vielleicht stören. Und außerdem - wenn Sie dann jemanden für eine hoffentlich dauerhafte Beziehung gefunden haben, sind Sie vielleicht froh, noch einmal für ein paar Sitzungen vorbeikommen zu können - falls erforderlich."

Einige Zeit nach Beendigung dieser Therapie kam die Patientin in unsere Praxis, genau zu der Zeit - etwa 1980 bis Juni 1986 in Deutschland; in der Schweiz bis 1994 - in der MDMA international und mit sehr guten Ergebnissen im therapeutischen Setting getestet wurde, da es noch legal war.

Es war die Zeit von *Project Infinity* - und ein Mitarbeiter des Therapeuten- und Ärztenetzwerks, das informell Project

Infinity durchführte, arbeitete mit Alice. Er verwendete klinische Hypnose nach *Milton Erickson*, systemische Familientherapie und Familien-Stellen, sowie Atemtherapie, in entsprechenden Gruppen- und Einzelsitzungen.

Dadurch entwickelte Alice eine erfrischend neue Lebendigkeit - und sogar die Arbeit begann ihr wieder Freude zu machen. Ebenso lockerte sich ihre Fixierung, hier und jetzt unbedingt ihren 'Traummann finden zu müssen'.

Stattdessen begann sie, sich genauer mit Meditation und Schamanismus zu befassen. Außerdem lernte sie, das Schweigen des 'Samadhi-Tanks' zu erkunden - und fand so schließlich die Quelle der Stille in sich selbst.

Wie in einem Stamm amerikanischer Ureinwohner - von denen wir noch viel lernen können! - und unter der Leitung weiser Schamanen saß sie auch trommelnd und singend um das Lagerfeuer und nahm sogar an Schwitzhütten-Zeremonien teil. - Und sie 'tötete' in einigen Bio-Energetik-Ritualen symbolisch die übergriffigen Gewalt-Männer ihrer Kindheit und Jugend. Dabei handelte es sich um ihren Vater, ihren Bruder und einen Liebhaber ihrer Mutter. Als die Wut endlich heraus war, fühlte sie endlose Trauer, von ihrem geliebten Vater so benutzt worden zu sein - wo sie, als Kind, sich nur gewünscht hätte, mit ihrem Vater nah zu sein und zu spielen.

Obwohl der Therapeut, **Sam**, ihr als nächsten Schritt anbot, der Trauer noch weiter nachzugehen, und dafür ihren Vater in den Arm zu nehmen, der durch ein größeres Kissen dargestellt wurde, blieb Alice zunächst in der Wut und der Trauer stecken.

Doch auch das 'Steckenbleiben' kann in der Therapie allseits heilsam wirken, wenn wir es sinnvoll zu nutzen wissen.

In diesem Fall fand Alice - einige Gruppensitzungen später - den Mut, sich ihrem Vaterbild, ihrer *Vater-Imago*, noch auf einer ganz anderen Ebene zu stellen, und zwar durch ein Anerkennungsritual, das auf einer Übung von *Bert Hellinger* aufbaute, einem bekannten und angesehenen deutschen Familientherapeuten.

Dabei **sagte sie** zu 'ihrem Vater' - also zu dessen Stellvertreter aus der Gruppe - "*Ich gebe Dir die Ehre.*" Aber sie sagte das nicht 'einfach so'.

Sondern erst, nachdem sie sich durch die vorher erwähnte 'Schattenarbeit' ihre emotionale Eigenständigkeit erarbeitet hatte - wodurch sie schließlich in der Lage war, sich in der Gruppe auch auf dieses Anerkennungsritual mit ihrem Vater einzulassen. Dabei wurde die Rolle des Vaters von einem der Gruppenteilnehmer vorübergehend verkörpert.

Die Bewegung bei diesem Ablauf beginnt, wie gesagt, mit einer von **Bert Hellinger** entwickelten Übung, bei der die Klientin sich platt vor ihrem 'Vater' auf dem Bauch am Boden ausstreckt. Die Handflächen weisen nach oben zum Vater hin, und die Arme sind entspannt neben dem Kopf nach vorne ausgestreckt - wobei der Kopf mit der Stirn auf dem Boden ruht.

Wenn eine Patientin oder ein Klient Probleme mit dieser Position hat, **fragen wir** zuerst:

"Was fühlst Du?" Dann zeigen sich anfangs meist Wut und Hass - erst später werden auch Trauer und Tränen zugänglich - die vielfach Wegbereiter der Heilung sind. Diese Gefühle wurzeln meist in der erzwungenen Unterwerfung in der Kindheit, häufig durch die - *bisher* - gewaltsam agierende Väter in viel zu vielen Herkunftsfamilien.

Also durch Väter, die in den meisten Fällen während ihrer eigenen Kindheit selbst nie Schmerz oder Schwäche zeigen

durften - und die deshalb ihre Gefühle und ihre Empathie sehr früh in ihrem Leben verdrängen und begraben mussten - oft schon vor ihrem dritten Geburtstag.

Und zwar, um ein 'richtiger Mann' zu werden - das heißt, eine möglichst angepasste und gehorsame 'Tötungs-, Produktions- und Konsumrausch-Maschine' - und damit ein Mann, der außer 'Jawoll, Chef!' im Leben oft wenig zu sagen hatte.

Solche frustrierte und verletzte Väter lassen dann häufig ihre eigene Wut, auch ihre sexuelle Wut, in der Familie an ihren Frauen und Kindern ab.

Die derart abreagierte Wut hinterlässt aber bei den Mitgliedern dieser 'Broken-Home-Familien' schwärende Wunden und unnötig einengende Verhaltensnarben, was auch die Täter selbst betrifft.

Da diese ihre Gefühle jedoch meist unterdrückt haben, verdrängen sie ihre eigene Gewalt oft ebenso - die sie zudem noch verleugnen - etwa der Schule oder den Behörden gegenüber.

Und dabei werden sie häufig *von den Müttern* der missbrauchten Kinder noch *unterstützt*, weil sie Angst haben, den Versorger zu verlieren - aber auch aus Angst vor eben diesem 'Versorger'.

So war es auch bei Alice gewesen. Und sie war außerdem danach noch von den Klassenkameradinnen wegen ihren angeblichen Lügenmärchen ausgelacht und zudem verspottet worden.

Immerhin hatte Alice durch ihre Aktionen - zuerst Tränen und Andeutungen gegenüber einem Lehrer, später ihr 'Geständnis' vor dem Schuldirektor, dem sie von dem Missbrauch erzählte - erreicht, dass der Vater sie danach in Ruhe ließ. Und es gelang ihr sogar, ihre jüngere Schwester vor dem Vater - der es schon wieder versuchte! - zu

schützen, und sie dadurch vor einem Schicksal wie ihrem eigenen zu bewahren.

Bei ihr selbst jedoch war allen Männern gegenüber ein tiefes Misstrauen geblieben, das sich nicht zuletzt in ihren sexuellen Problemen zeigte - und in ihrem tiefsitzenden Zweifel, ob sie Liebe wirklich geben oder nehmen zu könne.

Doch nachdem sie erlebt hatte, wie der Schuldirektor nicht ihr, sondern ihren Eltern geglaubt hatte, wobei - wie schon gesagt - die Mutter zugunsten des Vaters log - 'Was würden denn die Leute oder die Nachbarn sagen?!' - verlor sie auch noch das letzte Vertrauen in ihre Eltern und schottete sich ganz ab.

Und so durfte nicht wahr sein, was nicht wahr sein konnte. Leider sind Konstellationen wie in Alice's Fall immer noch viel zu häufig - sowohl in unseren westlichen Zivilisationen, wie auch weltweit.

Dabei denken wir auch an die *Rolle der Frau im Islam*, die übrigens oft dem *Vorbild der Ehe von Chadidscha und Mohammed* klar zuwider läuft - da zunächst Chadidscha die Arbeitgeberin von Mohammed war, der als junger Mann die Handelskarawanen dieser reichen Witwe zuverlässig und erfolgreich beaufsichtigte.

Denn nur, wenn **Chadidscha** dereinst in der Gesellschaft und Religion ihren Platz als Ehefrau und Ermutigerin des Propheten - als er selbst an seinen mystischen Begegnungen mit dem Engel Gabriel zweifelte - zurück bekommt, und die Würde der Frau auf diese Weise am Beispiel Chadidschas verdeutlicht wird, besteht eine reale Hoffnung, dass die heutigen und künftigen islamischen Frauen genau so viel Gleichrangigkeit von ihren Männern erleben, weil sie gelernt haben, ebenso achtsam mit ihren Frauen zu sein, wie Mohammed selbst es mit Chadidscha war.

Außerdem birgt die in vielen Ländern noch praktizierte Gender-Trennung heranwachsender Jugendlicher ein beträchtliches 'Gefahrenpotential', da die ständig frustrierten Männer - wie immer wieder von den Medien berichtet - oft psychisch kriminell dekompensieren, wodurch vielfach Gewalt und Vergewaltigungen an Frauen, auch an Touristinnen, verursacht werden, was letztlich nur zu lösen sein wird, wenn die jungen Menschen weltweit die Themen Liebe, Sexualität und Intimität verantwortlich und frei leben können.

Doch das ist das Land der Zukunft, das Land der *Selbstheilung* - im Moment bleiben wir aber weiter bei Alice und ihrem Anerkennungs-Ritual in dem Seminar mit den dynamischen Familienskulpturen. Nachdem sie ihre Wut und den Schmerz von 'damals' in der Gruppe zeigen und würdigen konnte, gelang es ihr auch, dem Vater symbolisch den von ihr erlittenen destruktiven Missbrauch zurückzugeben.

Sam hatte ihr geraten, alles aufzuschreiben, was sie von ihrem Vater erlitten hatte - um es dann später, auch in einem Feuer-Ritual, als Symbol an den Vater zurückzugeben. Oben auf dem Papierbogen schrieb **Alice**:

"Du lieber und überhaupt nicht lieber Papa! Damals hattest Du die Macht, weil Du stärker warst! Aber Du wusstest, dass es Unrecht war, was Du mit mir gemacht hast, während Mama wegschaute. Weil sie froh war, ihre Ruhe vor Dir zu haben! Und gemeinsam habt Ihr vor dem Direktor gegen mich gelogen - wie konntet Ihr nur! Aber inzwischen bin ich erwachsen - was immer das sein mag - und habe keine Lust mehr, Deine und Eure Uralt-Muster noch weiter zu schleppen!

Ab jetzt lebe ich meine eigene Magie. Aber alle Erinnerungen, die ich vor Schmerz vergessen - oder wie die