

Engelbert J. Winkler

Dirk W. Proeckl

NEUROPSYCHOLYSE

Und ihre Integration in der Therapie

Neuropsycholyse ist ein natürlicher Prozess, der auf psychischer und neurologischer Ebene erfahrbar und beobachtbar ist und der nachhaltigen Selbsterforschung mithilfe veränderter Bewusstseinszustände dient. Nach mehr als neun Jahren neuropsycholytischer Arbeit in unterschiedlichen Kontexten unter Einsatz von Neurostimulation wird hiermit erstmals der Versuch einer nachvollziehbaren Gesamtdarstellung unternommen.

Hinweis:

Neuropsycholyse ist keine Therapie und kein Therapieersatz. Die Meditationslampe Lucia N°03 ist kein Therapeutikum. Deshalb ist die Anwendung der Neuropsycholyse mit und ohne optische Neurostimulation kein Ersatz für eine Therapie.

Danksagung

Bei den beiden Patentinhabern und Entwicklern der Meditationslampe Lucia N°03 bedankt sich die light attendance gmbh, Innsbruck, für die großzügige Überlassung des Konzeptes „Neuropsycholyse“.

Möge es dem interessierten Personenkreis und insbesondere den Light Attendants hilfreich in der Praxis sein. Möge es Nutzen für die Lichtreisenden bringen.

Ausgabe April 2020

Konzept & Text: Dr. Dirk w. Proeckl & Dr. Engelbert j. Winkler

Translation: Karambir Singh Khalsa, USA

Ein persönliches Vorwort

Nie hätte ich nach all den Jahren der Arbeit in dem rigiden System der öffentlichen Gesundheitsversorgung gedacht, dass mich gerade Engelberts Berichte über sein Nahtoderleben wieder in Kontakt mit den mir eigentlich vertrauteren Themen der Psychedelik, Meditation und Mystik bringen würden und mir dies auch einen noch grundlegenden Zugang zur Therapie eröffnen würde, als es mir viele der zwischenzeitlich kennengelernten Methoden boten.

In der gemeinsamen Arbeit mit dem Licht entwickelten wir – aus der praktischen Tätigkeit im therapeutischen Bereich kommend - einen Zugang zu anwendbaren Prinzipien, die der Wirksamkeit jedweder Therapie zugrunde liegen und daher mit verschiedensten Ansätzen kombinierbar sind, jedoch weit über eine „Therapie“ hinausgehen.

Dabei geht es zwar wohl um die Stimulation mit Licht, wesentlicher jedoch ist das Erkunden der hierdurch aufgehenden „inneren“ Welten durch den Forschergeist der einzelnen Lichtreisenden.

Die folgenden Zeilen sollen daher lediglich dabei unterstützen, eine Brücke zwischen der Welt der Wissenschaft und der unmittelbaren Erfahrung jedes(r) Einzelnen - als letztlich maßgebendem Kriterium – zu schlagen.

Dr. med. Dipl. Psych. Dirk W. Proeckl

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Die Grundlagen.....	4
Reine versus konzeptualisierte Erfahrung.....	4
Die Entwicklung der Neuropsycholyse: von der Simulation einer Nahtoderfahrung zum Frühstück in Basel.....	5
Psychoorganische Korrelate und Anwendungsperspektiven der Neuropsycholyse.....	7
Von der elementaren Hirnfunktion zur Gestaltung des Bewusstseins	10
Heliotropes Atmen: das jederzeit verfügbare Portal	11
Teil 2: Die Praxis	12
Der LUCIA-Fragebogen zur neuropsycholytischen Arbeit an konkreten Themen	12
Das Interview anhand des LUCIA-Fragebogens.....	14
Das Prinzip der Neuropsycholyse: die Checkliste.....	23
Teil 3: Neuropsycholyse als Beruf(ung).....	24
Ausbildung zur Neuropsycholytikerin / zum Neuropsycholytiker.....	24
Einige Anmerkungen zur neuropsycholytischen Begleitung in der Praxis	25

Teil 1: Die Grundlagen

Reine versus konzeptualisierte Erfahrung

Der Duden definiert „Erfahrung“ als „durch Anschauung, Wahrnehmung, Empfindung gewonnenes Wissen als Grundlage der Erkenntnis“. Auf eine ausgearbeitete Theorie zur Erklärung der Neuropsycholyse wird daher bewusst verzichtet: Jede Theorie stellt letztendlich ein Konzept dar, einen Rahmen innerhalb dessen Verständnis erlangt werden soll. Eine Theorie reduziert dadurch die Unvoreingenommenheit gegenüber der Erfahrung, lenkt sie in Bahnen und nimmt zu einem mehr oder minder großen Teil die Erfahrung vorweg. Im Fall der neuropsycholytischen Erfahrung wäre dies im Speziellen kontraproduktiv, da diese weder verstanden werden kann noch soll.

Denn das Wesen bzw. der Nutzen der Neuropsycholyse besteht gerade darin, zu erfassen, was geschieht, wenn sich alle (vorgefertigten) erlebens- und verhaltensbezogenen (Selbst-)Konzepte auflösen.

Da nun immer mehr qualitative und quantitative Arbeiten zur Verfügung stehen, die belegen, wie groß der Nutzen des Einsatzes von Psychedelika (DMT, LSD, Psilocybin ...) in Therapie und Selbsterfahrung tatsächlich ist, kommt es diesbezüglich zu einer kollektiven Einstellungsänderung, die selbst vor eingefleischten Skeptikern mit ihren sehr zu hinterfragenden Vorurteilen nicht mehr haltmacht.

David Schwartzman von der University of Sussex / GB bestätigt: Erlebenstiefe und Neurokonnektivität im Zusammenhang mit Psychedelika sind jener mit optischer Neurostimulation gleichwertig. Daraus folgt, dass alles über psycholytische Therapien (mit Psychedelika) publizierte bzw. Erkannte im Grunde auch für die Neuropsycholyse gültig ist.

Die zwei wesentlichen Unterschiede zwischen Psycholyse und Neuropsycholyse sind:

I. Die therapeutisch relevante Erweiterung des Bewusstseins wird in der Neuropsycholyse nicht durch eine Droge, sondern z.B. durch optische Neurostimulation herbeigeführt.

II. Dadurch lässt sich der veränderte Bewusstseinszustand jederzeit direkt beeinflussen (individuell abstimmen, verändern) bzw. unterbrechen, was eine unmittelbare (und therapeutisch höchst relevante) Interaktion mit den Klientinnen und Klienten während der ganzen Erfahrung ebenso ermöglicht wie die bewusste Gestaltung des zeitlichen Verlaufs der Erfahrung.

Die Entwicklung der Neuropsycholyse: von der Simulation einer Nahtoderfahrung zum Frühstück in Basel

Die Erforschung der Neuropsycholyse ist unmittelbar mit der Entwicklung der Meditationslampe Lucia N°03 verbunden bzw. aus dieser hervorgegangen.

Lucia N°03 wurde entwickelt, um eine Nahtoderfahrung zu simulieren. Solches zu versuchen war nur folgerichtig, weil der natürliche Effekt tiefer Nahtoderfahrungen, der von einer spontanen Heilung körperlicher oder psychischer Erkrankungen (in jedem Krankheitsstadium) bis zur völligen Einstellungsänderung im Sinne eines vollkommenen Wandels der Gesamtpersönlichkeit eines(r) Betroffenen reichen kann, vielfach belegt und wissenschaftlich untermauert ist (Kenneth Ring: Life at Death, 1982). Dass diese Effekte aber nie voraussagbar sind, weil sie direkt mit den jeweiligen Inhalten einer persönlichen Nahtoderfahrung verbunden sind bzw. sich daraus ergeben, ist längst ebenso bekannt.

Alle Versuche, sich über die vorgegebene Frequenzen, durch die Wahl des richtigen Psychedelikums bzw. durch dessen optimale Dosierung oder durch die Aneignung einer besonders wirkmächtigen Psycho-Technik doch noch direkten Zugang zu dieser menschlichen *Fähigkeit, sich zu jedem Zeitpunkt von jeder Krankheit zu befreien*, zu verschaffen, enden nach wie vor im Nichts und es gibt keine Hinweise, dass sich daran jemals etwas ändern wird.

Die alten Griechen gingen im Rahmen antiker Mysterienkulte davon aus, dass es sich dabei um eine zutiefst religiöse und mystische Erfahrung handelt, die ihre Wirkung jeweils entsprechend dem Individuum, das sich ihr unterzieht, entfaltet und grundsätzlich als Geschenk im Sinne einer Beigabe zum Eigentlichen, nämlich der Erfahrung selbst, zu werten ist.

Unsere bisherige Arbeit mit Lucia N°03 rechtfertigt diese Sichtweise insofern, als auch wir es regelmäßig mit Auswirkungen auf körperliche und psychische Erkrankungen zu tun bekommen, die aus schulmedizinischer Sicht geradezu ans Wunderbare grenzen – allerdings ohne den geringsten Anhaltspunkt auf Wiederholbarkeit. Der einzige Faktor, der dafür von entscheidender Bedeutung zu sein scheint, ist die Tiefe bzw. die Qualität der Erfahrung selbst bzw. das Erkennen und Nutzen der damit direkt verbundenen Möglichkeiten (genau wie bei der Nahtoderfahrung).

Vor diesem Hintergrund verstand es sich von selbst, dass wir uns von Anfang an nicht für die Wirkung bestimmter Frequenzen, sondern vielmehr für die Herbeiführung relevanter Bewusstseinszustände interessierten. So nutzten wir die diesbezüglichen Möglichkeiten unserer Meditationslampe Lucia N°03, indem wir mit unseren Klient(innen)en bzw. den Psychonaut(innen)en direkt interagierten, um es ihnen zu ermöglichen, ihre Erfahrung intuitiv zu steuern bzw. zu vertiefen.

So gelang es uns schließlich, ein Stimulationsmuster herauszufiltern, welches im Zusammenhang mit der Abfolge bestimmter Frequenzen, der Dauer der in diesen Frequenzen dargebotenen Lichtimpulse sowie durch stete Veränderung des Konstantlicht-Hintergrundes der großen Mehrzahl der Bewusstseinsreisenden zu einer besonders eindrücklichen Erfahrung verhilft.

Wie bei der „klassischen psycholytischen Therapie“ induzieren wir bei unseren Klientinnen und Klienten einen tiefen psychedelischen Bewusstseinszustand, begleiten sie durch diese Erfahrung und sind ihnen anschließend bei der Integration des Erlebten behilflich. Der wesentliche Unterschied besteht darin, dass wir mit den neuropsycholytisch Reisenden – anders als beim Einsatz von Drogen – während ihrer Erfahrung, die wir gleichsam unmittelbar steuern können, im relevanten Dialog verbleiben und diesen auch (zum Beispiel durch Unterbrechung der Erfahrung) individuell adaptieren können.

Als wir im Frühsommer 2018 im Rahmen des Science & Fiction Festivals Basel unsere Arbeit gemeinsam mit anderen, psycholytisch orientierten Therapeutinnen und Therapeuten einer breiten Öffentlichkeit präsentieren sollten, wurde uns erstmals bewusst, wie hilfreich es wäre, dafür auch einen geeigneten Begriff, eine unverwechselbare Bezeichnung präsentieren zu können. Und gerade weil wir uns bereits am Abend davor vergeblich darum bemüht hatten, einen tauglichen Begriff zu finden, war es eine umso größere Erleichterung, als wir beim Frühstück in unserem Hotel, unmittelbar vor dem Aufbruch zum Festival wie von selbst auf *Neuropsycholyse* kamen.

Beim Frühstück in Basel wurde uns also klar, dass es das war, was wir schon die längste Zeit über taten und wofür Neuropsycholyse der Name ist:

Die Herbeiführung und direkte Beeinflussung einer therapeutisch relevanten Bewusstseinsveränderung, die Öffnung eines jeweils individuellen Portals.

Psychoorganische Korrelate und Anwendungsperspektiven der Neuropsycholyse

Die ersten Jahre unserer Arbeit mit der Lampe Lucia N°03 bestanden darin, die Effekte der optischen Neurostimulation sowohl selbst sowie im Umkreis unserer Familien und Freunde bzw. Freundinnen sowie Interessierter in Reinform, d.h. ohne weitere Einflussnahme, zu erleben und in der Auswirkung zu beobachten.

Zu dieser Zeit ließen sich bereits einige Effekte des Lichts vor dem Hintergrund von bereits Bekanntem erklären bzw. verstehen.

So lässt sich sagen, dass es zur biologischen Grundausstattung des Homo sapiens auch gehört, dass wir uns auf neue Situationen einstellen und auf diese adäquat reagieren können.

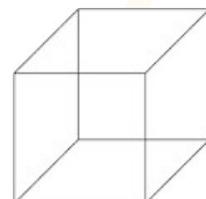
Diese Flexibilität und Veränderungsmöglichkeit liegen nicht nur unserem alltäglichen Leben zugrunde, sondern auch jedwedem therapeutischen Prozess. Somit ist die Neuropsycholyse selbst keine Therapie, von der zum Beispiel gefordert werden müsste, dass eine bestimmte Erkrankung mit einer bestimmten - von einem Fachmann ausgewählten - Frequenz behandelt wird. Doch ist die Neuropsycholyse in diesem Zusammenhang eher als natürlichen Veränderungsprozessen zugrundeliegender Faktor zu sehen, der z.B. zusätzlich zu Therapien nutzbringend eingesetzt werden kann.

Auf neurophysiologischer Grundlage finden während der Lichterfahrung komplexe Verarbeitungsmechanismen statt. Diese führen unter anderem dazu, dass in stetem Wechsel Farben und Formen wahrgenommen werden. Darüberhinausgehend zeigen sich aber auch Adaptationsprozesse, die vornehmlich in tieferen Hirnregionen stattfinden und vornehmlich über Rhythmen bzw. Impulse im Nervensystem und ihre Interaktion mit den aufgenommenen Rhythmen der Umwelt im Sinne von Interferenzen ablaufen.

Auf Wahrnehmungsebene werden laufend, d. h. ununterbrochen, auch und vor allem im Alltag, Wahrnehmungsgestalten (in einfachster Form geometrische Figuren, aber auch z.B. Szenerien) umgewandelt. Dies geschieht nicht nur internen, eigenen Rhythmen folgend, sondern auch in der Auseinandersetzung mit der Informationsaufnahme aus der Umwelt (näheres hierzu siehe Lehrbücher der Gestaltpsychologie, zum Beispiel bei W. Metzger). Die Entstehung eines neuen Musters läuft (nahezu) zeitgleich mit dem Auflösen des alten Musters einher. Wie man bei längerer Betrachtung des sogenannten Necker-Würfels erkennen kann, laufen in uns dauernd solche Veränderungen ab, zum Teil eigenen, inneren Rhythmen folgend. Und wesentlich ist: diese Sichtweisen sind mit einander unvereinbar, wechseln einander ab.

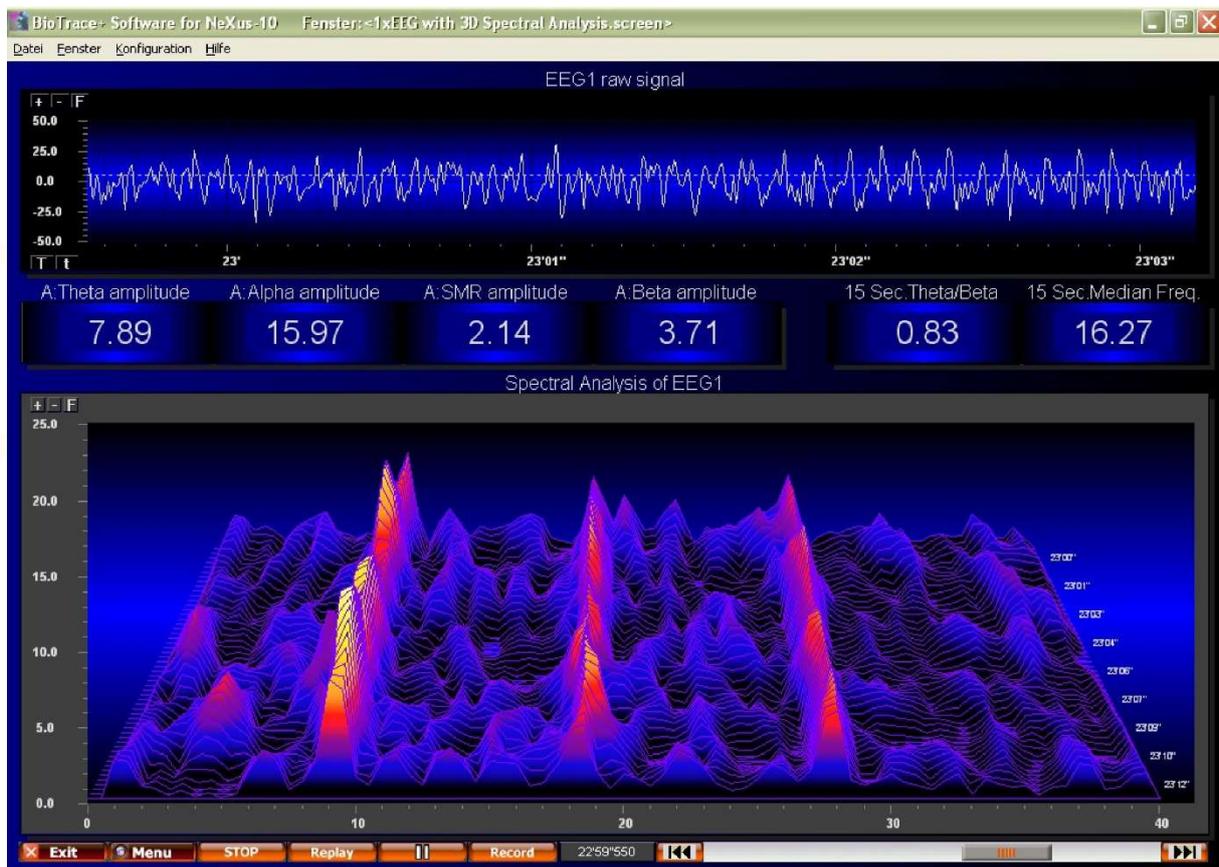
Neckerwürfel: Welche Seite ist die vordere?

Bei längerem Betrachten bemerkt man, dass die Perspektive in bestimmten Zeitabständen automatisch wechselt.



Eine wesentliche Rolle spielt bei der Verarbeitung von Rhythmen (und damit auch des internen Gestalt- oder Perspektivenwechsels) ein besonderer funktionaler Nervenzellverband. In diesen ist auch die Zirbeldrüse integriert. Das erlaubt zum Beispiel die Anpassung des chronobiologischen Tag/Nacht-Rhythmus an den planetarischen 24-Stunden-Rhythmus; vermittelt durch den Überträgerstoff Melatonin. Interessanterweise sind in der natürlichen Ausstattung des Nervensystems auch weitere Überträgerstoffe enthalten, die psychedelische Effekte haben, wie zum Beispiel das DMT (Dimethyltryptamin), das zum Beispiel auch in der Zirbeldrüse zu finden ist. Dies bietet auch auf organischer Grundlage eine Erklärung für die transzendierende Wirkung von Lichtimpulsen.

Und betrachtet man die Rhythmen im Gehirn unter Einwirkung des Lichtes der Meditationslampe Lucia N°03 genauer, so begegnet man einem weiteren Phänomen: Der Harmonisierung von Frequenzen, den sogenannten „Harmonischen“. Diese lassen sich auch während tiefster Meditationszustände aufzeichnen, wie wir erstmalig auf der Breaking Convention 2011 erfuhren, als wir erstmalig unsere Daten vorlegten. Entsprechend hierzu wird von Lichtreisenden eine zunehmende Ausgeglichenheit nach einer Sitzung berichtet.



Erste Darstellung der Harmonischen im EEG während einer Sitzung mit Lucia N°03 (zugrundeliegend eine Fast Fourier Transformation des Roh-EEGs)

Nach heutiger Sichtweise lässt sich die Funktion unseres Gehirns also durch funktionale Netzwerke darstellen, die von verschiedenen Neuronenverbänden im Gehirn gebildet werden (siehe G.M. Edelman und G. Tononi; sowie im Zusammenhang mit der Lichterfahrung von Stroboskoplicht: laufende Studien von Dr. D. Schwartzman). Erlebbar wird diese Funktion des Gehirns in der Bildung komplexer Wahrnehmungsgestalten.

Diese Netzwerke bilden mehr oder weniger stabile Funktionssysteme, die Grundmustern unserer Wahrnehmung und unseres Verhaltens entsprechen und ein harmonisches Auf und Ab ihrer Aktivität aufweisen sollten.

Somit spielt nicht nur ihre Aktivierung eine wichtige Rolle, sondern gerade im engen Zusammenhang mit der kreativen Lösung von Problemen wie z.B. dem „Aha“- oder „Heureka“-Erlebnis steht das zeitweise Herunterregulieren der Aktivität bestimmter Neuronenverbände bzw. Hirnregionen (siehe auch Mark Jung-Beeman et al.).

Sowohl unter dem Einfluss von Psychedelika als auch während der Lichtstimulation wird die Aktivität mancher solcher Systeme heruntergefahren. Sie werden einer Veränderung zugänglicher gemacht, um anschließend wieder gestärkt und um neue Informationen und Verbindungen bereichert aktiver werden zu können. Dies geschieht auch den eigenständigen inneren Rhythmen folgend, welche unserem Alltagsbewusstsein seine Flexibilität verleihen: Nämlich, die Fähigkeit von vorgefassten Sichtweisen und erwarteten Lösungswegen abzulassen und andere zuzulassen. Und dies kann ebenso durch die Nutzung der Neuropsycholyse trainiert werden (sozusagen Brain Entrainment mit dem eigenen Bewusstsein).

Von der elementaren Hirnfunktion zur Gestaltung des Bewusstseins

Inzwischen gibt es genügend Belege dafür, dass nicht nur unser Gehirn unser Bewusstsein prägt, sondern wir über unser Bewusstsein auf elementare Hirnfunktionen zugreifen können. Damit können wir nicht nur automatisierte Abläufe unseres Denkens, Fühlens und Handelns, sondern auch körperliche Vorgänge positiv beeinflussen und therapeutisch nutzen (siehe auch N. Doidge, J. Dispenza).

Die Neuropsycholyse erlaubt darüberhinausgehend die Auflösung unangemessener Bewusstseinsinhalte, um über das Erleben veränderter Bewusstseinszustände in ein neueres, angemesseneres und leistungsfähigeres Alltagsbewusstsein zurückzukehren.

Neben der Tatsache, dass sowohl auf organischer Grundlage wie auch auf Erlebnisebene im Zustand der Neuropsycholyse Kriterien alternativer Bewusstseinszustände erfüllt sind (wie sie von verschiedenen Autoren zusammengefasst wurden), ist besonders das Kriterium der „Visionären Umgestaltung“ (siehe. A. Dittrich) von Bedeutung. Die Visionäre Umgestaltung unserer Welt erlaubt es, dem grundsätzlich wert- und zielfreien Erleben eine gerichtete Note zu geben, die eben therapeutisch bedeutsam ist: Das vorbestehende funktionale Netzwerk durch ein neu strukturiertes zu ersetzen.

Da eine Umgestaltung in kleinen Schritten alltagstauglicher und teils sogar effizienter ist, lässt sich gerade bei der Neuropsycholyse und ihrer Einbettung in den Alltag ein einfaches Schema beschreiben, das jederzeit individualisierbar ist. Ein vergleichbares Vorgehen zeigt sich in der neueren Entwicklung des Microdosings von Psychedelika (siehe auch J. Fadiman).

Das Erleben ist beeinflussbar durch das Konzept von Dosis, Set und Setting. Die Anzahl der einzelnen Sitzungen lässt sich sehr leicht entsprechend den Angaben des Klienten / der Klientin steuern und damit auf ein individuelles Optimum einstellen:

Zusätzlich vermitteln wir eine spezielle Atemtechnik, das „Heliotrope Atmen“, die einerseits die neuropsycholytischen Effekte über Freisetzung körpereigenen DMTs intensivieren kann und andererseits unabhängig von einer externen Stimulation anwendbar ist. Heliotropes Atmen ist leicht mit der Hypnagogen Lichterfahrung kombinierbar und wird im folgenden Kapitel näher erläutert.

Heliotropes Atmen: das jederzeit verfügbare Portal

Als LSD aufgrund seiner Illegalisierung nicht mehr verfügbar war, entwickelte Stan Grof, einer der Gründungsväter der modernen Psycholyse (LSD-Psychotherapie, Topographie des Unbewussten) zur Induktion eines veränderten Bewusstseinszustandes die Technik des holotropen Atmens (intensiviertes Atmen ohne Pause zwischen Ein- und Ausatmen).

Dass eine Veränderung des Atmens zu einer unmittelbaren Veränderung des Bewusstseins führt, ist freilich schon lange bekannt. Die entsprechenden Techniken sind vielfältig. Im Rahmen unserer Arbeit erkannten wir rasch, dass sich durch Licht bzw. Atemanhaltungen (unterschiedlich nach Ein- und Ausatmen) die psychedelische Wirkung des holotropen Atmens erheblich verstärken lässt.

So kam es zur Entwicklung des *heliotropen* Atmens, das intensiveres, auf eine sehr helle Konstantlichtquelle (idealerweise die Sonne) ausgerichtetes Atmen (bei geschlossenen Augen!) in Kombination mit Atemanhaltungen nutzt, um den Klientinnen und Klienten eine Bewusstseinsveränderung (im Sinne eines Portals ins eigene Unbewusste) jederzeit zugänglich zu machen.

Schließlich ermöglichen sich Klientinnen und Klienten auf diese Weise ihre eigene Atemtherapie, um den neuropsycholytischen Prozess entsprechend ihren Bedürfnissen in ihren Alltag zu integrieren und beliebig fortzusetzen.

Weil das Wesen der Neuropsycholyse im Erleben der psychedelischen Erfahrung bzw. in der individuellen Erforschung der damit verbundenen Folgen für Selbst- und Weltbild und dadurch für Erleben und Verhalten besteht, wird allen an Neuropsycholyse Interessierten die Technik des heliotropen Atmens nahegebracht (und gemeinsam mit ihnen eingeübt).