

Von LSD zur Selbsthypnose in katathymen Erfahrung, Kunst und Therapie

G. Grünholz

I.

Angeregt durch die analytische Psychologie von *C. G. Jung* gewinnen die „Bilder aus dem Unbewußten“ und die „aktive Imagination“ in Theorie und Praxis der Psychotherapie zunehmend an Bedeutung (1-7). Als „aktive Imagination“ bezeichnet *C. G. Jung* die dialektische Auseinandersetzung des Bewußtseins des Analysanden mit frei aufsteigenden Inhalten aus seinen Unbewußten, die aktiv objektiviert werden durch Beschreiben, Zeichnen, Malen, Modellieren und dgl. Dabei wird nach *C. G. Jung* durch die „transzendente Funktion“ der Psyche die Synthese der bewußten und der unbewußten Persönlichkeitsanteile intensiviert und der erwünschte Integrations- und Individuationsprozeß beschleunigt.

Als Methoden vorwiegend der „passiven Imagination“, die geeignet sind, unbewußtes Material zu fördern und für das Bewußtsein dialektisch greifbar und verwertbar zu machen, haben sich neben den Träumen und frei aufsteigenden Phantasien die Oberstufe des autogenen Trainings von *J. H. Schultz* (8, 9), das katathyme Bilderleben von *H. Leuner* (10) und der *Rêve éveillé dirigé* von *R. Desoille* (9, 11) bewährt. Schließlich wurde versucht, durch LSD 25 die Bilderschicht des Unbewußten zu aktivieren und die Grenzsicht zum Bewußtsein aufzulockern (12, 13, 14). In vielen Fällen kann durch die Kombination der „passiven Imagination“ mit der „aktiven Imagination“ die bisherige klassische Psychoanalyse streckenweise wirkungsvoller ersetzt oder ergänzt und dadurch abgekürzt werden. Außerdem kann eine zu rationale Einstellung, der ideologische Überbau und die Charakterpanzerung bei vielen Patienten mit diesen kombinierten Methoden unterwandert werden und auch bei geringerer Intelligenz und Differenziertheit der Persönlichkeit unbewußtes Material zur Analyse gefördert werden.

LSD (= Lysergsäure-Diäthylamid) wurde 1938 von *A. Hofmann* in Basel (Sandoz) bei der Suche nach einem Wehenmittel entwickelt. Auf Grund der chemischen Formel glaubte er zunächst, ein Kreislaufstimulans gefunden zu haben, entdeckte aber 1943 durch Zufall, daß bereits Bruchteile eines Milligramms LSD (0,25 mg und wesentlich weniger, deshalb LSD 25) im menschlichen Organismus zu einem rauschartigen Zustand mit der Induktion von bildhaften Vorgängen in der Psyche führen. Diese bildhaften Vorgänge werden heute von den LSD-Gegnern als wahnhaft Halluzinationen infolge einer chemischen Vergiftung, von den LSD-Befürwortern als Spiegelungen unbewußter innerpsychischer Prozesse im Bewußtsein angesehen. Wird nach den LSD-Befürwortern der Sinn dieser bildhaften Vorgänge vom Bewußtsein gedeutet, erkannt und aufgenommen, dann tritt eine „psychedelische“, d. h. eine bewußtseinserweiternde und bewußtseinsverändernde Wirkung mit vorwiegend positiven Folgen für die Gesamtpersönlichkeit ein.

Die in leuchtenden Farben auftretenden und oft faszinierenden Erlebnisse haben inzwischen Millionen Menschen veranlaßt, psychedelische Erfahrungen durch den Genuß von LSD oder ähnlichen halluzinogen wirkenden Substanzen (Haschisch, Marihuana, Meskalin, Psilocybin und dgl.) zu sammeln. Künstler bedienten sich der bildhaften Vorgänge als Rohmaterial für die künstlerische Gestaltung. Die so entstandene psychedelische Kunst (15, 16) hatte Ende der 60er Jahre ihren Höhepunkt und schien mit ihren ästhetisch befriedigenden Farben und Formen und mit ihren aussagestarken Inhalten ein heilsames Gegengewicht zu dem oft neurotisch wirkenden Zerfall mancher zeitgenössischer Kunstpraktiken zu werden. Das LSD-Verbot um 1967 und die folgende Einstellung der legitimen LSD-Produktion in Basel und USA (Sandoz) hat die hoffnungsvollen Entwicklungen auf wissenschaftlich-therapeutischem und künstlerischem Gebiet jäh abgebrochen, und LSD wanderte in den Untergrund. Die Hippiesubkultur und der zunehmende Trend im Mißbrauch von Halluzinogenen zu immer stärkeren Mitteln, zu immer jüngeren Menschen und zu immer höheren sozialen Schichten ist seitdem ein Problem geworden, dessen Lösung bisher allen Versuchen getrotzt hat.

II.

In diesem Dilemma setzten 1968 meine Untersuchungen ein, die zu der Erkenntnis führten, daß LSD in der psychedelischen Kunst durch die von mir modifizierte, vertiefte und erweiterte Selbsthypnose der Oberstufe des autogenen Trainings von *J. H. Schultz* (8, 9) ersetzt werden kann. Zu diesen Untersuchungen hatte der Vergleich der Selbstprotokolle von bisher ca. 80 Teilnehmern der normalen Oberstufenkurse mit den Berichten von LSD-Konsumenten geführt, der die Vermutung nahelegte, daß die ihnen zugrunde liegenden Erfahrungen identisch seien. In mehreren Sonderkursen wurden anschließend ca. 20 Künstler, kunstinteressierte Laien und ca. 20 Rauschgiftkonsumenten in der Technik der Selbsthypnose ausgebildet. Um ihnen möglichst schnell die autogene Bilderschau zu vermitteln, wurde die von *J. H. Schultz* (8) und *K. Thomas* (9) angegebene Technik der Unter- und Oberstufe des autogenen Trainings folgendermaßen modifiziert: Als Grundlagen genügen zunächst die therapeutischen Grundübungen mit den für eine Fremdhypnose ausgeschmückten Formeln für Schwere, Wärme und Atmung. Bereits in der ersten Sitzung kann sich die Farben- und Bilderschau anschließen. In vier weiteren Sitzungen wird die anfängliche Fremdhypnose schrittweise durch die Selbsthypnose ersetzt. Diese wird durch die weiteren Übungen der Unterstufe vertieft und die autogene Bilderschau der Oberstufe durch Motive aus dem katathymen Bilderleben von *H. Leuner* (10) und dem *Rêve éveillé dirigé* von *R. Desoille* (nach *K. Thomas* 9) erweitert. Eine wesentliche Vertiefung der Selbsthypnose gelingt durch psychedelische oder klassische Musik, die zudem dazu geeignet ist, Bilder auch ohne vorherige Programmierung frei aufsteigen zu lassen. Zusätzliche optische und akustische Reize (z. B. wechselndes Licht, Dunkelheit, Händeklatschen) können den Bilderablauf schlagartig verändern, beschleunigen, dramatisieren oder überhaupt erst in Gang bringen. Der Phantasie und Experimentierfreudigkeit sind kaum Grenzen gesetzt.

Die Künstler wurden dazu angeregt, die in der vertieften Selbsthypnose (passive Imagination) geschauten bildhaften Erlebnisse künstlerisch zu gestalten (aktive Imagination). Eine in dieser Art in der Welt erstmalige Ausstellung „psychedelische Erfahrung und Kunst durch Selbsthypnose“ mit ca. 60 Bildern, musikalischen Kompositionen und

den zugrunde liegenden authentischen Erfahrungsberichten dokumentierte 1970 den Wert der vertieften Selbsthypnose für die psychedelische Kunst und für die Kunst überhaupt (17–26). Dabei wiesen ich selbst (17, 19, 24, 26), und *H. Leuner* (18) darauf hin, daß sich durch die Selbsthypnose gegenüber der LSD-Anwendung in künstlerischer und psychologischer Hinsicht bemerkenswerte Vorteile ergeben: Die „psychedelischen“ Erlebnisse können zunächst vom Kursleiter gesteuert und später vom Künstler selbständig programmiert werden; sie haften außerordentlich erlebnisstark und lange im Gedächtnis; sie können jederzeit durch erneute Selbsthypnose in allen Einzelheiten vor Auge geführt werden; die Kritikfähigkeit und die Aktivität des Künstlers werden kaum eingeengt und können jederzeit in vollem Ausmaß zurückgewonnen werden; das reichhaltig geförderte unbewußte Material kann nach kritischer Sichtung und Auswahl vollbewußt und vollverantwortlich verarbeitet werden; der Künstler kann den Produktionsprozeß in spontaner Selbsthypnose autonom ablaufen lassen; er kann sich Problemlösungen sozusagen im Traum einfallen lassen; depressive, Angst- und Panikreaktionen können gegebenenfalls sofort durch „Zurücknehmen“ beherrscht werden; als psychotherapeutischer Nebeneffekt für den Künstler können etwa vorhandene Konflikte und Komplexe aufgelöst werden mit dem Resultat einer Harmonisierung der Gesamtpersönlichkeit. – Die gleichen Vorteile ergeben sich für die psychotherapeutische Praxis.

Die charakteristischen Eigenschaften der „psychedelischen Erfahrung durch Selbsthypnose“, die sich in der künstlerischen Gestaltung mit Vorliebe niederschlagen, müssen als charakteristische Eigenschaften der Psyche aufgefaßt werden. Ihr Auftauchen ist zum Teil abhängig von den individuellen Eigenarten des Kursleiters, mit zunehmender Beherrschung der Selbsthypnose vorwiegend von den individuellen Eigenarten des Künstlers. Neurotisches Material wird bei der künstlerischen Gestaltung gern vermieden, Material aus dem kollektivem Unbewußten bevorzugt und oft in archetypischer und symbolhafter Form gestaltet. Hervorzuheben ist die Tendenz zur Stilisierung durch Heraushebung des Wesentlichen bei gleichzeitiger Formvereinfachung und Formwiederholung, durch bilaterale Symmetrie und durch ornamentale Vervielfältigung sowie die Tendenz zur Bildagglutination. Diese Eigenarten hat *E. Kretschmer* (27) bereits bei der Kunst der primitiven bzw. totemistischen und vortotemistischen Völker beschrieben. Viele inhaltliche Elemente erinnern an religiöse Kunst, an ostasiatische Kunst, an Arabesken und an Ornamente aus dem islamischen Kulturkreis, an den Jugendstil und an den Surrealismus. Waben-, netz-, gitter-, raster-, filigranartige und geometrische Strukturen sind häufig. Die einzelnen Formelemente sind oft scharf konturiert und die Farben um so kräftiger, leuchtender und lebendiger, aus je tieferen seelischen Schichten die Bilder stammen. Der formale und inhaltliche Schwerpunkt kann im geometrischen Zentrum des Bildes liegen und nach allen vier Richtungen ausstrahlen; bei religiösen und visionären Erlebnissen verschiebt er sich mehr nach oben und wirkt von oben herab. Die Tiefendimension ist verkürzt, weit entfernte Details werden haarscharf gesehen wie durch ein Fernrohr. Der Vordergrund kann durch die erwähnten durchsichtigen Strukturen oder durch die Überlagerung mehrerer perspektivischer Tiefenschichten transparent werden für hintergründige Inhalte. Psychische Inhalte werden nach außen projiziert und oft damatisiert und verdichten sich in erstaunlicher Fülle und Aufeinanderfolge zu echten Symbolen, die an Märchen, Mythen, Riten und Religionen erinnern und eine magische

Anzeichen
Kunstw
Gesamt

Es la
Erfahr
halluzi
allem t
Erleber
komper
Streber
oft nod
treibt,
Strafe
Rausch
Kunst
lichen
aussetz
Selbsth
finden,
Rausch
hypnos
wahrsc
sie erst

Die
Ausste
Praxis
ans M
mit de
cher z
Zweif
durch
Wenn
große
skizzie
Die S
vermi
LSD“
das F
werde
gründ
lässig
Harm

Anziehungskraft ausüben. Beim meditierend nacherlebenden Betrachter eines solchen Kunstwerkes kann sich, wie beim aktiv ausübenden Künstler, eine Harmonisierung der Gesamtpersönlichkeit anbahnen.

III.

Es lag nahe, diese in mancher Hinsicht der LSD-Erfahrung überlegene „psychedelische Erfahrung durch Selbsthypnose“ auch bei Menschen anzuwenden, die LSD und ähnliche halluzinogen wirkende Substanzen aus nichtkünstlerischen Gründen einnehmen, vor allem bei rauschgiftgefährdeten Jugendlichen. Gerade die Fülle, Weite und Tiefe des Erlebens, die durch die selbsthypnotische Versenkung erschlossen wird und die im kompensatorischen Gegensatz zu unserer äußeren Realität mit ihrem zu einseitigen Streben nach Reichtum, Geltung und Macht steht, ist das, was die Jugendlichen mit ihrem oft noch gesunden Instinkt entbehren und was sie zur Flucht in den LSD-Untergrund treibt, wenn ihnen unsere Gesellschaft nichts Besseres als Unverständnis, Verbot und Strafe bieten kann. Die ersten dieser noch laufenden Untersuchungen an bisher ca. 20 Rauschgiftkonsumenten fielen ebenso positiv aus wie die Ergebnisse der „psychedelischen Kunst durch Selbsthypnose“: LSD kann bei ca. 70% der rauschgiftgefährdeten Jugendlichen vollwertig oder überlegen durch die vertiefte Selbsthypnose ersetzt werden. Voraussetzung ist, daß die Jugendlichen einsichtig sind und sich freiwillig die Technik der Selbsthypnose erarbeiten und einen fachkundigen und verständnisvollen Kursleiter finden, der sich nicht durch die Unzuverlässigkeit, Passivität und Ungeduld der meisten Rauschgiftkonsumenten entmutigen läßt. Bei Dummheit allerdings ist auch die Selbsthypnose vergeblich, bei Schizophrenie kontraindiziert, bei polytoxikomanen Psychopathen wahrscheinlich wertlos. Bei schweren Fällen von Hysterie und von Depressionen sollte sie erst versuchsweise und nur mit großer Vorsicht angewandt werden.

Die meisten rauschgiftgefährdeten Jugendlichen waren durch die drei Monate dauernde Ausstellung „psychedelische Erfahrung und Kunst durch Selbsthypnose“ (17–26) in den Praxisräumen des Verfassers angelockt worden. Sie waren sofort bereit zu einem „trip“ ans Meer oder ins Hochgebirge, der mit dem katathymen Bilderleben von *H. Leuner* (10) mit der Wiese als Ausgangspunkt in fast allen Fällen gelang. Mit einem Erfolg ist um so eher zu rechnen, je eidetischer veranlagt, je suggestibler und je jünger der „tripper“ ist. Zweifellos beruht auch der LSD-trip zu einem wesentlichen Teil auf Fremd- (Verführung durch begeisterte Schilderungen) und Eigensuggestionen bei audiovisueller Veranlagung. Wenn mit dieser Methode die Eignung und das Interesse festgestellt worden ist, was mit großer Sicherheit gelingt, kann die Oberstufe des autogenen Trainings in der oben skizzierten Form erfolgen, wobei das Erleben in der Gruppe von großer Bedeutung ist. Die Selbstprotokolle dokumentieren in der Mehrzahl der Fälle überzeugend, daß die so vermittelten Erlebnisse „ebenso wertvoll“, „ebenso schön“ oder „viel schöner als nach LSD“ sind. Da Nachbeobachtungen bei Rauschgiftkonsumenten noch fehlen, muß über das Ergebnis dieser Untersuchungen später gesondert berichtet werden. Jedenfalls werden durch die Rückbesinnung auf die Welt in uns und durch die Einkehr in die Urgründe alles Schöpferischen in der selbsthypnotischen Versenkung die heute vernachlässigten gefühlsstarken Tiefen der menschlichen Seele reaktiviert, integriert und zur Harmonisierung der Gesamtpersönlichkeit und der Kunst nutzbar gemacht.

IV.

Anschließend mögen einige Selbsterfahrungsberichte von Patienten, Künstlern und Rauschgiftkonsumenten, die an den Sitzungen der normalen Oberstufenkurse des autogenen Trainings bzw. an den Sonderkursen (fünf Sitzungen zu je drei bis vier Stunden) teilgenommen hatten, sowie zwei Abbildungen von Kunstwerken die „psychedelische Erfahrung durch Selbsthypnose“, ihre psychodiagnostische und psychotherapeutische Bedeutung und die aus ihr entstandene Kunst lebendig veranschaulichen:*

1) Franz M., Patient, ca. 45 Jahre alt.

„Am ersten Tag nach der ersten Sitzung habe ich eine seltsame Entdeckung gemacht: Es tauchten in altbekannter Umgebung Farben auf, die früher zwar auch da waren, die ich aber gar nicht wahrgenommen hatte. Noch nie ist mir meine Umgebung so farbenfreudig vorgekommen.“

2) Paul S., Patient, ca. 55 Jahre alt.

„Noch nie in meinem Leben – außer vielleicht in meiner frühesten Jugend – habe ich den Frühling und den Vorsommer (1970) so intensiv empfunden, wie jetzt beim autogenen Training (nach der dritten Sitzung der Oberstufe). Alle Farben kommen mir jetzt viel kräftiger und leuchtender vor, als jemals zuvor. Aber auch auf die Formen der Blätter, Blumen und Blüten achte ich jetzt viel mehr, als es jemals der Fall war. Dabei kann ich etwas schlecht sehen, und konnte Farben, Formen usw. nie genau wahrnehmen.“

Solche Änderungen in der Einstellung der Kursteilnehmer zu ihrer Umgebung sind häufig bereits nach der ersten Sitzung in der Oberstufe des autogenen Trainings festzustellen: Das Leben wird farbiger, die Umwelt freundlicher und der Alltag erträglicher. Die „psychedelische“ Veränderung und Erweiterung des Bewußtseins hat bereits begonnen.

3) Jan B., Kunstmaler und Grafiker, ca. 45 Jahre alt.

„Schwarze Sonne vergrößert sich, wird graugelb, immer größer. Im Zentrum bildet sich eine neue schwarze Sonne, größer werdend, dann gelbgrau. Darin wieder eine schwarze Sonne, größer werdend, dann gelbgrau, im gleichbleibenden Rhythmus sich wiederholend. Ein von rechts kommender Keil schiebt sich in die großen gelbgrauen Kreise. Der Keil wird zu einem riesigen Auge, ockergelb, ein geöffnetes Auge ohne Iris, ein leeres, blindes Auge. Links unten lösen sich die Kreise auf und aus dem Nebel taucht der Kopf eines alten Mannes auf, der nach rechts unten schaut.“

4) Jan B.

„Auf drei Säulen hoch auflodernde Flammen, rot, orange, gelb. Nächtlich schwarz der Hintergrund, zum Vordergrund in Grau-ocker übergehend. Von oben bricht ein grelles, helles weißes Licht ein, das Feuer überstrahlend. Die drei Flammen springen auseinander.“

Rechts: Das Feuer tropft wie glühende Lava an der Säule entlang, zerbröckelt, zerstört die Säule. Es entsteht ein Chaos aus Weiß, Rot, Gelb und Orange. In einer großen weißen Fläche tritt der Kopf eines Mannes hervor, mir seitlich zugewandt.

Mitte: Das Feuer neben dem Mann leuchtet wieder auf, schlägt hoch in Hell-orange. Blau-schwarz sind die Reste der Nacht, vermischt mit Bruchstücken roter Feuerglut.

Links: Das Feuer ist zersprungen, leuchtet in Resten, in Bruchstücken, überstrahlt von Weiß. Im Weiß bildet sich eine hell-rosa Fläche, darin zeichnet sich das Bild einer Frau ab. Sie schaut mich an und doch durch mich durch in eine Unendlichkeit. Ich spüre, wie ich in dieser Unendlichkeit bin.“

* Eine zweite Ausstellung von 60 bis 80 Originalbildern mit Musik und Dichtung aus dem Unbewußten, entstanden nach zwei weiteren Künstlerkursen, findet anlässlich der 21. Psychotherapiewoche in Lindau (April/Mai 1971) statt. Deshalb kann hier auf die Wiedergabe weiterer Abbildungen verzichtet werden.

Der
eines K
(sensor
Funker
können
euphor
einen
fließen
Umwelt
bildha
den se
auftret
Dies
den b
kräftig
pracht
5) A
Ich
mir ein
Futter
mir ein
Bach e
lächeln
weiter
Feuer
immer
Plötzli
und fä
versuch
Anstre
kleiner
Ein Re
Quelle
der M
ich me
mir ni
6) I
Ich
aus r
wie v
erklin
steige
brenn
schirm
Plö
Anhö
Wald
satter
da un
inter

Der Künstler hat das Protokoll 3 nach der ersten, 4 nach der zweiten Sondersitzung eines Künstlerkurses geschrieben. Bezeichnend für die oberste Schicht des Unbewußten (sensorische Ebene) sind die beschriebenen Licht- und Farberscheinungen: Nebel, Wolken, Funken, Sterne, Sonnen, geometrische Figuren, die bald in Bewegung geraten. Sie können dann in brillante, farbenprächtige Feuerwerke übergehen und vermitteln oft das euphorische Gefühl, durch den Weltraum, durch das Innere einer riesigen Kugel, durch einen Trichter oder Tunnel zu fliegen. Die Farben zeigen in diesem Stadium oft noch fließende Übergänge. Bei Vertiefung der Versenkung entstehen durch Verdichtung und Umwandlung der einzelnen Formelemente oder durch Neubildung gegenständlich-bildhafte Gestaltungen. Schon während der oberflächlichen Versenkung können neben den sensorischen visuellen und manchmal akustischen Phänomenen tiefsinnige Symbole auftreten.

Dieser Künstler hatte in seinen bisherigen Arbeiten kaum Farben verwendet. Nach den beiden Sitzungen wurde sein Stil lockerer, und Farben traten immer häufiger, kräftiger und lebendiger auf. Oft hat der Künstler anfangs nicht den Mut, die Farbenpracht, so, wie sie sich vor seinem inneren Augen entwickelt, wiederzugeben.

5) Annelise F., unverheiratete Patientin, ca. 45 Jahre alt.

„Ich sehe mich auf einer kleinen Wiese. Der Wald ist dicht vor mir, niedrig und eng. Hinter mir ein Bach. Still betrachte ich den Waldrand. Bald kommt ein Reh. Es bekommt von mir Futter. Ein Hirsch folgt und Eichhörnchen und Vögel. Dann plötzlich erschrecke ich: Links neben mir eine Schlange! Sie ringelt sich und steigt hoch. Ich habe Angst. Plötzlich kommt aus dem Bach ein Krokodil und frisst die Schlange. Ich füttere das Krokodil mit einem Blumenkohl und lächelnd schläft es neben mir ein. Trotzdem ist es mir unheimlich. Ich beobachte den Waldrand weiter, aber nichts regt sich. Es wird dunkel. Vor dem Waldrand entzündet sich plötzlich ein Feuer. Die Flammen steigen auf und hinter dem Feuer sehe ich einen Hengst. Er steigt hoch, immer wieder und wichert. Aber ich kann ihn nicht erreichen. Das große Feuer ist dazwischen . . . Plötzlich schaue ich an mir herunter und aus meinem Körper fließt eine breite schwarze Spur und färbt das ganze Bild schwarz. Die Landschaft, alles wird schwarz wie Tinte. Immer wieder versuche ich, ein Bild zu gewinnen, meinen Fluß wiederzufinden und nach unendlichen Anstrengungen wird es wieder Licht. Ich finde den Fluß, wie er in den Wald eintritt. Er ist kleiner geworden und schmaler. Ich fürchte mich vor dem Wald, aber ich muß zur Quelle! Ein Reh steht unbewegt und betrachtet mich. Ich gehe weiter und weiter und plötzlich sehe ich die Quelle des Baches. Das Wasser kommt aus einem Felsen in einer Grotte, über der eine Statue der Muttergottes steht, umgeben von Blumen und Kerzen. Ich bin dankbar und glücklich, daß ich meinen Weg zu Ende gefunden habe und ich habe das Gefühl, beten zu sollen. Aber es gelingt mir nicht.“

6) Paul S., Patient, ca. 55 Jahre alt.

„Ich gehe in die Versenkung und sehe ein mir völlig unbekanntes Gebirge. Es ist hoch, besteht aus riesigen aufeinandergetürmten Steinquadern, die an den Seiten verhältnismäßig glatt sind, wie vom Regen abgewaschene riesige Feldsteine. Mich reizt es, den Gipfel des Berges zu erklimmen. Der Weg ist zwar steil, aber nicht sonderlich gefährlich oder schwierig. Ich steige und steige. Den Gipfel kann ich zwar nicht mehr sehen, weiß nur, daß es weit oben ist. Die Sonne brennt unbarmherzig herab. Manchmal ist sie wie eine große Glühbirne unter einem Metallschirm, der an der unteren, mir zugewendeten Seite weiß gestrichen ist.“

Plötzlich verändert sich das Bild. Ich sitze in einer schönen Hügellandschaft auf einer kleinen Anhöhe. Einzelne Gehöfte mit blühenden Gärten sind zu sehen, dazu einige Baumgruppen und Wäldchen. Einige kleine Bergseen und Bachläufe schimmern blau zu mir empor. Überall ist ein satter grüner Rasen zwischen den Baumgruppen und Gehöften. Ich sitze wunschlos glücklich da und sauge das Bild in mich hinein. Der Gipfel, den ich bezwingen wollte, ist vergessen. Mich interessiert nur noch das reizende Landschaftsbild.“

Die Berichte 5 und 6 sind während des fortgeschrittenen Stadiums der Oberstufe des autogenen Trainings entstanden. Sie können zusammengefaßt werden unter dem Motto: „Ich geh meinen Weg.“ Beiden Patienten waren Motive aus dem katathymen Bilderleben von *Leuner* (10) (Weg zur Quelle) und aus dem *Rêve éveillé dirigé* von *Desoille* (9, 11) (Weg auf den Berg) bekannt. Beide Patienten waren bereits weitgehend fähig, ihr „psychedelischen Erfahrungen durch Selbsthypnose“ diagnostisch und therapeutisch selbst auszuwerten. Annelise wird in symboldramatischer Form ihr bisheriges Leben, das voller Krankheiten, Operationen und Enttäuschungen war und unerfüllt geblieben ist, vor das innere Auge geführt. Aber ebenso offensichtlich ist ihr zähes und tapferes Ringen und Suchen. Bei Paul ist die Prognose besser. Er kommt zu der Einsicht, daß er seine bisher zu hoch gesteckten Ziele nicht erreichen kann und bescheidet sich. (Vgl. hierzu auch seinen Bericht 2.)

In beiden Berichten tauchen überwiegend Inhalte aus dem persönlichen Unbewußten, der zweiten Ebene, auf. Sie werden als Seelenlandschaften nach außen projiziert, verwandeln sich ständig und geben Einblicke in den Charakter, in die jeweilige Stimmungslage und in neurotische Störungen. Diagnostisch wichtig und therapiebedürftig sind sog. Verhinderungsmotive und fixierte Bilder (10), z. B. wenn der Patient immer wieder vergeblich versucht, auf den Berg zu steigen. Oft werden Altersregressionen beobachtet, die für Anamnese und Diagnose nutzbar gemacht werden können. Die symbolhafte Verkleidung der Seelenlandschaften ist fast immer leicht zu durchschauen. In schwierigen Fällen kann der Patient Assoziationen bringen und der Therapeut bei Kenntnis der biographischen Anamnese Deutungen geben. Die Behandlung wird für beide Partner lebendig.

7) Hans-Winfried, A. Kunstmaler und Grafiker, ca. 40 Jahre alt.

Entstehungsgeschichte der Bilder „Lebensquell“ und „Schöpfung“.

„Ein Farbwirbel, der sich von links nach rechts heftig kreisend zum Mittelpunkt bewegte, sich dann beruhigte und ordnete, bildete Augen in den verschiedensten Farben und Positionen. Aus dem Zentralauge strömten Strahlen von blendender Helle, welche in Hände ausliefen. Aus den beiden zur Mitte liegenden Händen quoll und sprudelte eine Quelle hervor.“

8) Hans-Winfried A.

„Nachdem ich dieses Bild gemalt hatte, ging ich wieder in die Versenkung. Aus dem Zentralauge des eben gemalten Bildes formte sich ein geflügelter Kopf, welcher überdeckt war mit Augen. Eine farbige Explosion ergab den Corpus. Das cherubine Wesen hält schützend die rechte Hand über zwei Menschengestalten, welche aus einem dunkelblauen, roten und grünen Nebel aufsteigen. Ein leuchtender Fluß trennt die Menschen von einer vulkanischen, vorweltlichen Landschaft, über die das Wesen seine linke Hand schützend hält: Geist und Materie getrennt und dennoch durch dieses Wesen verbunden.“

Dieser Künstler hatte alle Übungen der Unterstufe des autogenen Trainings sehr schnell und intensiv erlernt und an zwei Sonderkursen für Künstler teilgenommen. Es gelingt ihm auf Abruf innerhalb von Sekunden, in die Bilderschichten des Unbewußten einzutauchen. Die Fülle der inneren Bilder kann er künstlerisch kaum bewältigen. Bei ihm wird die Schicht des persönlichen Unbewußten durchstoßen, und das Bewußtsein setzt sich mit archaischen Inhalten des kollektiven Unbewußten auseinander (dritte oder kollektive Ebene). Die Bilder erinnern an alte Mythen und Religionen. Ihr Erleben ist stark gefühlsbetont und kann die Sorgen, Nöte und Ängste des kleinen persönlichen Ichs überwachen. Der Patient oder der Künstler steht meistens ratlos vor seinen Er-

lebnisse
Erleben
Deutung

9) K.
Herbst

„All
mir for
Beinen
dem da
nadeln
war er
Er sah
Kugel
ununter
Gewür
geflog
Schatten
und es
gefroren
hilfsu
fliegend

10)
bandau

„Ich
hatte
Gefühl
satz zu
Überle
dann g
eigentl
„Nicht
gergeg
meintli
ist, son
aus nie
verblü
Stand
welten
und vo
warmer
aber se
Leere,
ausged
dahing
Also a
seltsam
Ich für
jetzt j
war w
gefühl
ein ric
auszud

lebnissen und Schöpfungen aus dieser kollektiven Schicht und ist nicht fähig, sie mit Erlebnissen und Begebenheiten aus seinem persönlichen Leben zu assoziieren. Zu ihrer Deutung ist kultur- und religionsgeschichtliches Wissen erforderlich.

9) Karin F., Kunstmalerin und Grafikerin, Angestellte, ca. 40 Jahre alt, Tonbandaufzeichnung, Herbst 1970. Gewählt wurde: Einsamkeit:

„Alles war nachtblau, überall Eisberge, spitze Eisberge. Alles lief in unendlicher Schnelle von mir fort. Dann kam ich in eine Höhle, da kroch ein riesenhafter schwarzer Käfer mit sehr vielen Beinen heraus und vielleicht war ich der Käfer. Plötzlich war ich nur noch ganz allein. Oben in dem dunkelblauen Himmel war eine leuchtende Kugel. Auf dieser Kugel waren übergroße Stecknadeln eingesteckt, gespickt voll, und das tat mir furchtbar weh. Hinter dieser gespickten Kugel war ein großer Leuchtturm mit einem Halbmond obendrauf, der ganz himmelblau leuchtete. Er sah phantastisch aus, wie Zuckerbäckerei. Und dann – es war grausam – dann löste sich die Kugel oder der himmelblaue Halbmond auf, und es schoben sich dauernd solche Halbmonde ab, ununterbrochen. Und dann öffneten sich diese Kugeln, die sich abschoßen und da war so ein Gewürm darin und es glitzerte, so ein Gewimmel, unheimlich! Und dann bin ich irgendwie weiter geflogen und kam wieder über Eisberge – die Bilder wechselten ja andauernd. Ich sah große Schatten von Flugzeugen auf einer ausgestorbenen Erde, und dann kamen wieder diese Eisberge und es war schlimm, und deshalb habe ich vorzeitig zurückgenommen, denn es kamen noch gefrorene Hände, die schon mit Eis überkrustet waren, Hände auf der Erde, die regten sich alle so hilfessuchend, so aus dieser Einsamkeit heraus, ganz traurig, die Hände hoch und zum Himmel flehend, vollkommen erstarrt, alles in einem tiefdunklen Blau. – Es war traurig einsam.“

10) Winfried M.-P., Kunstmaler, Philosoph, Psychologe, Komponist, ca. 30 Jahre alt, Tonbandaufzeichnung, Herbst 1970. Gewählt wurde: „Nichts“ oder „nicht“:

„Ich hatte den Versuch gemacht, den Begriff, das Wort „nicht“ oder „Nichts“ zu erleben und hatte den Eindruck, obwohl ich jetzt zum erstenmal dieses unbeschwerte, dieses schwerelose Gefühl sehr deutlich und intensiv hatte, daß es eine noch mehr aktive Konzentration im Gegensatz zur erwünschten passiven Konzentration war. Also kurzum: Ich kam bei dieser Übung oder Überlegung über das „Nichts“ eigentlich zu zwei Vorstellungen: 1. – zum Optischen komme ich dann gleich – zuerst zu dem rein Begrifflichen: Ich bin zu der Vorstellung gekommen, daß es eigentlich kein „Nichts“ gibt, sondern daß das „Nichts“ eigentlich auch etwas ist, weil es nämlich „Nichts“ ist, und deshalb gibt es überhaupt kein „Nichts“ – ja komisch, ich bin ein großer Heideggergegner, wohlgemerkt, komisch! 2. Dann bin ich auch optisch so weit gelangt, daß dieser vermeintliche Zustand oder die vermeintliche Vorhandenheit vom „Nichts“ eigentlich kein „Nichts“ ist, sondern ein Entferntsein, ein sehr starkes Entferntsein von etwas, das ich vielleicht von hier aus nicht oder als „Nichts“ empfinde, und das Ganze hat sich dann – eigentlich interessant und verblüffend – in ganz außerordentlich angenehmer Weise geäußert: Ich hatte dann plötzlich einen Standpunkt erreicht, der kein schwebender war, sondern ein ganz statischer, und zwar ein weltentfernter, und ich habe dann empfunden, daß ich von der Welt weg war, von den Menschen und von Allem weg war, und trotzdem war das ein ganz wunderbarer, erst ganz großer, weicher, warmer, schwarzer Raum, so wie wenn man in einen dunklen Nachthimmel schaut: Leer, schwarz, aber sehr konzentriert warm, angenehm. Und dann hat sich das verwandelt in eine weiße, weite Leere, die auch sehr angenehm war, und überhaupt, muß ich sagen, hat sich das immer weiter ausgedehnt in eine riesige, aber sehr angenehme Leere. Und ich bin auch da wieder eigentlich dahingekommen, mich selbst wohl als vorhanden zu fühlen und auch diese angenehme Leere. Also auch da hatte ich eigentlich wieder das Gefühl, daß es nicht „Nichts“ gab, das war also seltsam! – Es war für mich bezeichnend und ich weiß aus Erfahrung, als Kind und auch jetzt noch: Ich fühle mich auch jetzt noch in unheimlich leeren und ganz weiten Räumen wohl. Ich hatte jetzt jedenfalls alles von sehr, sehr hoher Warte aus, sehr distanziert gesehen, und die Erde war weit weg und es war ein sehr angenehmes Gefühl. Nicht ein ekstatisches, glühendes Glücksgefühl, sondern eine angenehme Verhaltenheit, Wohligkeit, nicht mehr. Es war, wie gesagt, ein riesengroßer Raum von Leere, kein Mangel, aber auch keine Fülle, es ist sehr schwer auszudrücken, was ich da erlebt habe.“

Ein Unterschied zu den bekannten LSD-Erfahrungen ist weder bei diesen noch bei den vorhergehenden Berichten erkennbar. Einen großen Vorteil bietet jedoch die Möglichkeit des „Zurücknehmens“, das im Gegensatz zur LSD-Erfahrung zu jeder Zeit möglich ist, wenn die Erlebnisse zu bedrückend werden (Bericht 9). „Bad Trips“ (schlechte Reisen) und „Horrors“ (Alpträumerlebnisse) mit unkontrollierbaren psychotischen Depressionen, Angst- und Panikreaktionen sowie Irrtümer infolge wahnhafter Omnipotenzgefühle, die bis zum Selbstmord führen können, sind mit Sicherheit beherrschbar.

11) Karin F., Kunstmalerin und Grafikerin, ca. 40 Jahre alt. Entstehungsgeschichte der Bilder „Entfaltung“ (Abb. 1) und „Mandala II“ (Abb. 2).

„In selbsthypnotischer Versenkung sah ich eine Kugel vor meinen Augen, die mit Waben durchbrochen war. Waben, sind es kleine Durchblicke, hinter denen ich mehr schauen werde, mehr erkennen werde? Oder sind Waben das optische Muster meiner Ansammlung von Erkenntnissen? Die Kugel drehte sich und wurde größer, indem sie sich rot ausbreitete, sich wiederum in ein dichtes gleichmäßiges Muster verwandelte. Nun schoben sich aus dem Mittelpunkt der

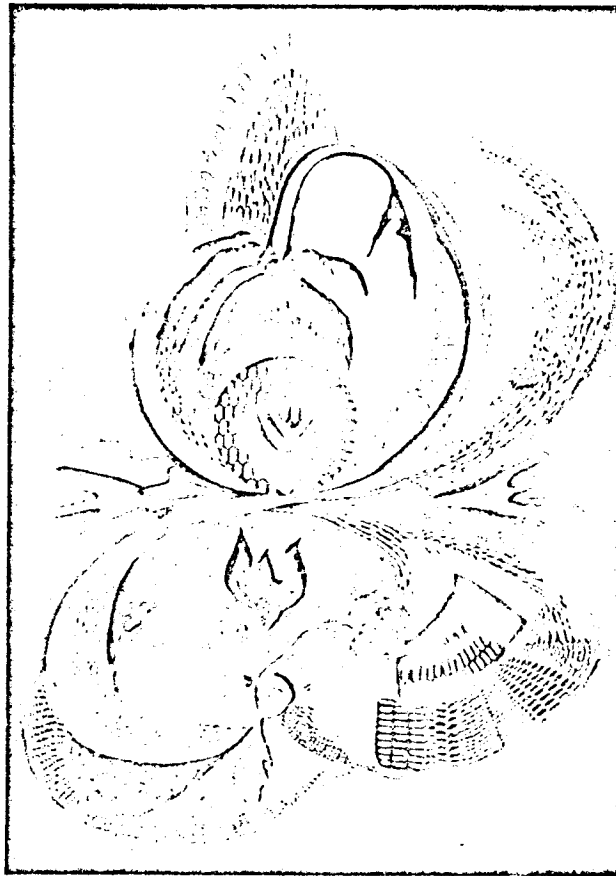


Abb. 1 Karin F. Entfaltung. Das durch selbsthypnotische Versenkung entstandene Bild symbolisiert die Entfaltung bisher unbewußter Anlagen und Möglichkeiten und damit die Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung der Persönlichkeit (Individuation).

Kuge
motiv
Form
Auch
Im
hervo
Teil
bis es
soglei
haben

12)
Nr. 2
Bewe
Da
warm
und

Abb.
Bewe
Bild

sen noch bei
och die Mög-
u jeder Zeit
os" (schlechte
otischen De-
after Omni-
eherrschbar.
te der Bilder

e mit Waben
hauen werde,
von Erkennt-
ich wiederum
ttelpunkt der

Kugel rote und gelbe Formen heraus, die sich in gestaffelte Blumen verwandelten. „Grundmotive für die Entfaltung des Lebens“, dachte ich. Die Kugel fiel auseinander in immer neue Formen nach unten und oben – obgleich es kein unten und oben gibt, nur bildlich gesehen. Auch seitwärts verbreitete sie sich in gelbe Formen.

Im unteren Teil der Verwandlung wuchs aus einem leuchtenden Gelb ebenfalls eine Blüte hervor, eingeschlossen von gestaffelten Wabenformen und vielerlei anderen Mustern. Im oberen Teil schloß sich die verwandelte Kugel zu einer Art gotischem Tor, das höher und höher wuchs, bis es in einem schwarzen Tor endete. Ich erschrak erst über diese Schwärze, sagte mir aber sogleich, daß ich hier nicht weiter schauen darf, stehen bleiben muß, warten muß: „Die Waben haben sich geschlossen. Es gibt heute keinen Durchblick mehr“ (Abb. 1).“

12) Karin F., Mandala II gehört zu den Bildern, die ich während Gustav Mahlers Symphonie Nr. 2 „Resurrection“ erlebte. Es war vielschichtig, oft filigranhaft durchsichtig und in dauernder Bewegung, jedoch immer vierteilig.

Das Fenster stand weit offen, Vögel zwitscherten. Durch die geschlossenen Lider spürte ich den warmen Schein der Abendsonne. Ich ging in die selbsthypnotische Versenkung. Ruhe, Wärme und Glückseligkeit breiteten sich aus. Nachdem ich die Augen nach innen oben gedreht hatte,

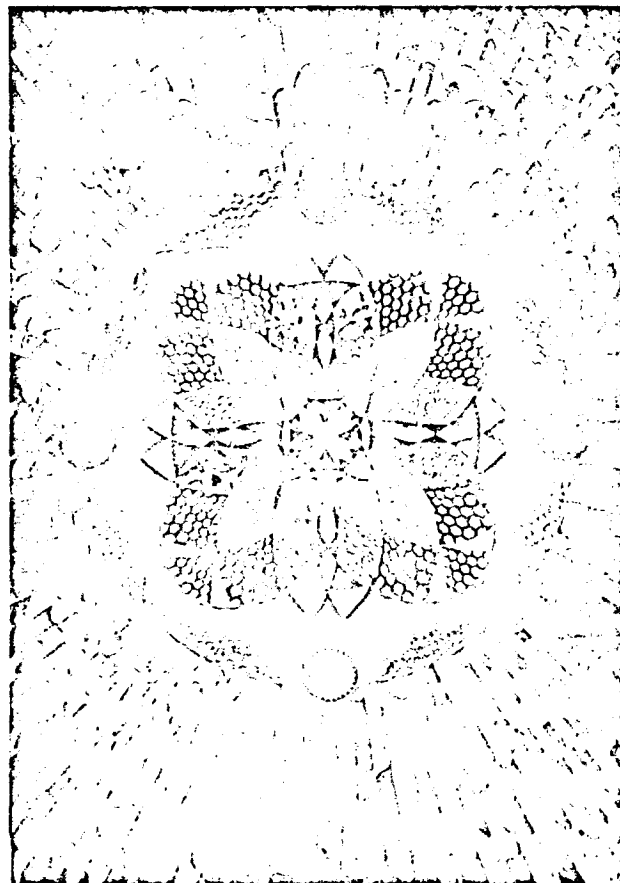


Abb. 2 Karin F. Mandala. Auch das Mandala kann als Symbol der Selbstentfaltung und Bewußtseinsweiterung angesehen werden, in diesem Fall als eine Weiterentwicklung des Bildes „Entfaltung“ (Abb. 1).

ild symboli-
die Selbst-

sah ich in einem bestimmten Muster ein immer schnellerer Kreisen zu einem lichten Zentralpunkt hin. Ich selbst wurde wie in einem Sog mit großer Geschwindigkeit zu diesem lichtgelben Punkt hingezogen. Mir war, als sei ich inmitten einer riesigen rotierenden Kugel, die aus verschiedenartigem blau und rot durchbrochenem Glas, ähnlich Kirchenfenstern, bestand. Dann begann der zentrale Punkt zu wachsen und ich selbst wurde zurückgeschleudert innerhalb der Kugel. Es entstanden wunderbare Blüten, die sich ineinander schoben, veränderten, sich zu Vierecken verwandelten. Je weiter sie sich nach außen hin verbreiterten, desto vielfältiger wurde ihr filigran- und wabenartiges Muster. „Ein Mandala“, dachte ich, „welch wunderbare Verästelung, welche wunderbaren Farben und Formen!“

Ich schaute gebannt auf den großen Reichtum. Dann wurde ich wieder zum Zentralpunkt hingeschleudert. Um mich wuchsen riesenhafte Blüten, die sich in wunderbare Blumenvögel, Blumenmenschen, Menschenvögel, Schmetterlingsvögel und Schmetterlingsblumen verwandelten. Es gab nicht Nur-Menschen, Nur-Tiere, Nur-Pflanzen. Alles Lebendige hatte Teil an anderen Gattungen. Ich war ganz glücklich über diese Geschöpfe, die in so natürlicher Form aus dem Zentrum herauswuchsen und dachte:

„Alles Lebendige kommt aus dem Einem, Immerwährenden, alles Lebendige kehrt zurück zu dem Einem, Immerwährenden, alles ist Eins. Ich bin Blume, Baum, Vogel, Schmetterling, ich bin Eins mit Allem, das da ist im All. Ich werde aus dem Zentrum, dem Schöpfer, herausgestoßen, um mein Sein zu erfüllen und kehre wieder zurück“ (Abb. 2).“

Die Künstlerin beherrschte die Unterstufe des autogenen Trainings und hatte an zwei Sonderkursen für Künstler teilgenommen. Sie ist trotz harter Schicksalsschläge (vgl. Bericht 9) eine harmonische, in sich ruhende und im Religiösen verwurzelte Persönlichkeit. Sie war bisher die einzige, die eine sog. große Erfahrung oder Erleuchtung (Satori im Zen) erlebt hat. Deshalb muß auch das in seiner Entstehung von ihr eindrucksvoll beschriebene Mandala als authentisch betrachtet werden, was sicher nicht für die zahlreichen Mandalas der LSD-Kunst zutrifft. Im sonnenhaft gelbleuchtenden Zentrum ist das Selbst mit dem „Einem, Immerwährenden“ integriert, strahlt aus in der Vierzahl, wird zusammengefaßt im Kreis, Symbole der Ganzheit, Harmonie und Ordnung. In der Peripherie wird das Ganze durch fein abgestufte, satte Blautöne zusammengehalten. – Mandalaformen werden oft von Kindern, die weder von psychedelischer Kunst noch von alten asiatischen Religionen bewußt Kenntnis haben, gemalt oder aus verschiedenartigem Material gestaltet. Während der Gestaltung und auch als Schaubild regten sie schon vor Jahrtausenden im Hinduismus und Buddhismus an zur Selbstbesinnung und zur Meditation.

Unter den geschilderten Umständen sind die Bezeichnungen „psychedelische Erfahrung“, „psychedelische Kunst“ und „psychedelische Therapie“ nicht mehr angebracht für die Erfahrung, Kunst und Therapie durch die vertiefte Selbsthypnose, sondern sie sollten der mit dem LSD-Verbot historisch gewordenen LSD-Erfahrung, LSD-Kunst und LSD-Therapie vorbehalten bleiben, um Mißverständnisse zu vermeiden. Da die Erlebnisse in der selbsthypnotischen Erfahrung mit Sicherheit keine durch chemische Gifte provozierten wahnhaften Halluzinationen sind, sondern tatsächlich aus den Tiefen der Seele stammen und auf einem natürlichen Weg in das Bewußtsein gelangen, habe ich in Anlehnung an das katathyme Bilderleben von H. Leuner (10) die Bezeichnungen „katathyme Erfahrung“, „katathyme Kunst“ und „katathyme Therapie“ vorgeschlagen (24). Katathym würde etwa bedeuten: „Aus den gefühlsstarken Tiefen der Seele stammend.“ Auch die Bezeichnungen „Hypnose“ und „Selbsthypnose“ sollten in diesem Zusammenhang wenigstens vor Laien wegen mancher unberechtigter Vorurteile der Hypnose gegenüber durch die Bezeichnungen „Versenkung“ und „Selbstversenkung“ ersetzt werden.

Die Bezeichnung „katathym“ vermeidet nicht nur Mißverständnisse und Verwechslungen mit LSD, Rauschgiftsucht und Psychopathologie*, sondern sie geht im erweiterten Sinn auch über die Zusammenhänge mit der vertieften Selbstversenkung hinaus. Zweifellos gelten die charakteristischen Eigenschaften der „psychedelischen Kunst durch Selbsthypnose“ bzw. der katathymen Kunst für jede echte Kunst, die aus den gefühlsstarken Tiefen der Seele und damit aus dem Urgrund alles Schöpferischen stammt. So ist z. B. die Tendenz zur Stilisierung durch Heraushebung des Wesentlichen bei gleichzeitiger Formvereinfachung und Formwiederholung, durch bilaterale Symmetrie und durch ornamentale Vervielfältigung sowie die Vorliebe für starke, lebendige und leuchtende Farben ebenso charakteristisch auch für die religiöse Kunst alter Kulturvölker, für die Kunst heutiger Naturvölker und für viele zeitgenössische Kunstwerke, sofern sie nicht lediglich der rationalen Abstraktion entspringen.

Summary

A report is made on the use by J. H. Schulz of the higher level of autogenous training in approximately 80 neurotic patients. In approximately 20 healthy artists, 20 narcotics addicts, and a few laymen interested in art, an attempt was made to deepen selfhypnosis by means of motive-oriented external suggestions and psychedelic or classical music. Also used for extending self-hypnosis were motifs from the catathymic pictorial life by H. Leuner and the rêve éveillé dirigé by R. Desoille, which appeared to be suitable for bringing picture material from the deep archaic levels of the collective unconscious up to the conscious level. This predominately passive imagination was combined with the active imagination. The approximately 60 resulting works of art and the reports of experiences underlying them were placed on public exhibition and compared with the psychedelic art and experiences arising from the use of LSD. Here it became evident that the psychedelic experiences and art produced with the help of LSD were basically similar to those arising from the self-hypnosis used in this study. The advantages of „psychedelic experience through selfhypnosis“ and the characteristic qualities of „psychedelic art through self-hypnosis“ were described. In art as well as in psychotherapy, LSD is in most cases of no additional value. The sociological aspect of the increasing abuse of LSD and similar hallucinogenic drugs is dealt with briefly and the suggestion is made that LSD be replaced with deepened and expanded self-hypnosis for youthful narcotics abusers. Since the designation „psychedelic“ is already firmly associated with LSD, and for this reason leads to misunderstandings when used in connection with self-hypnosis, the terms „catathymic experience“, „catathymic art“ and „catathymic therapy“ are proposed.

Literatur

- 1 Jung, C. G.: Einleitung zu R. Wilhelm: Geheimnis der goldenen Blüte. Rascher, Zürich 1929
- 2 Jung, C. G.: Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewußten. Rascher, Zürich 1933
- 3 Franz, M.-L. von: In W. Bitter: Meditation in Religion und Psychotherapie. Kindler Taschenb. 2025/26
- 4 Heyer, G. R.: Der Organismus der Seele. Kindler Taschenb. 2036/37
- 5 Jacobi, J.: Vom Bilderreich der Seele. Walter, Olten 1969
- 6 Seifert, F., R. Seifert-Helwig: Bilder und Urbilder. Reinhardt, München 1965
- 7 Schmaltz, J. H.: In W. Bitter: Meditation in Religion und Psychotherapie. Klett, Stuttgart 1968
- 8 Schulz, J. H.: Das autogene Training. 13. Aufl. Thieme, Stuttgart 1969
- 9 Thomas, K.: Praxis der Selbsthypnose des autogenen Trainings. Formelhafte Vorsatzbildungen und Oberstufe. 2. Aufl. Thieme, Stuttgart 1969
- 10 Leuner, H.: Katathymes Bilderleben (mit Lit.). Thieme, Stuttgart 1969
- 11 Desoille, R.: Theorie et pratique du rêve éveillé dirigé. Information Psychologique 1961, 1962, 1963
- 12 Leuner, H.: Die optische Halluzinose und ihre Sinngehalte. Sandoz 1963

* Allerdings bevorzugen die Künstler wegen der Vorbelastung des Wortes „katathym“ durch die Psychiatrie die Bezeichnungen „meditative Kunst“ und „meditative Selbstversenkung“. Beide Bezeichnungen ergänzen sich m. E., da „katathym“ die Qualität, „meditativ“ die Genese kennzeichnet.