

Inhalt

1 Einleitung	9
2 Welt, Selbst und Trauma	15
2.1 Erste Überlegungen	15
2.2 Wer heilt wen?	17
2.3 Wie psychedelische Genesung vor sich geht	22
2.4 Was Genesung bedarf	25
2.5 Die Natur von Trauma	31
2.6 Psychedelisch-historische Entwicklung	43
3 Pschedelische Transformationsarbeit	45
3.1 Gefahren	45
3.2 Alter	51
3.3 Einsicht und Akzeptanz	52
3.3.1 Die Relevanz der Einsicht	52
3.3.2 Die Relevanz der Akzeptanz	55
3.4 Der Ansatzpunkt	59
3.5 Die Rahmenbedingungen	61
3.6 Während der Wirkung	65
3.7 Projektion	71
3.8 Häufigkeit	74
3.9 Alleine oder mit anderen?	77
3.10 Erlauben	79

4 Der Genesungsprozess	81
4.1 Stufe 1 – Die Freisetzung unterdrückter Energien	85
4.1.1 Energetische Offenheit	85
4.1.2 Zucken	88
4.1.3 Temporär heftige Anspannung	89
4.1.4 Weinen	90
4.1.5 Jaulen	91
4.1.6 Vibrieren	92
4.1.7 Körpersymmetrie	94
4.1.8 Von sexueller Energie zu universaler Liebe	95
4.1.9 Ausagieren oder Fühlen?	97
4.2 Stufe 2 – Die Regulation des Nervensystems	98
4.2.1 Grounding	98
4.2.2 Meditation	102
4.2.3 Endogene Regulation	104
4.3 Fazit zur Integration	111
4.3.1 Zusammenfassung	111
4.3.2 Andere Mittel wie SRI	113
4.3.3 Was wirklich ist	115
5 Bemerkungen zu einigen Substanzen	117
5.1 Entaktogene wie MDMA	118
5.1 Tryptamine und Phenethylamine	122
5.1.1 Substanzvielfalt	122
5.1.2 Mikrodosen	125
5.1.3 Psychedelisch wirkende Dosen	126
5.2 Die Kombination mit Entaktogenen	129

5.3	5-MeO-DMT	131
5.4	MDMA + 5-MeO-DMT	139
5.5	Ketamin	140
5.6	MAO-Hemmer	143
6	Fazit	147
7	Appendix: Tripnotizen	149
7.1	Tripnotiz 1	150
7.2	Tripnotiz 2.....	151
7.3	Tripnotiz 3.....	153
8	Literatur	155
8.1	Fußnoten	155
8.2	Literaturempfehlungen	156
	Über den Autor	157