

Stephan Matthiesen

Einleitung

Die Normalität des veränderten Bewusstseins

Das Licht war ausgeknipst, eine wohlige Schwere und Wärme kündigte den Schlaf an. Doch plötzlich ließ ein schlurfendes Geräusch den Einschlafenden aufschrecken. Alles schien völlig normal – bis er den grünen Strang bemerkte, der sich von der Zimmerpflanze aus um seinen Körper gelegt hatte. Jede Bewegung war unmöglich, und jeder Schrei wurde von der Pflanzenmasse um Mund und Kehle erstickt. Die Gedanken rasten: Ein (Alb-)Traum war dies nicht, viel zu deutlich war die Realität des Zimmers, viel zu klar waren Wahrnehmung und Denken. War dies die Rache der Pflanzenwelt an der Menschheit, oder hatten Außerirdische den Planeten erobert?

Was wie eine Szene aus einem (schlechten) Horrorfilm klingt, ist mir tatsächlich widerfahren. Die Qualität des Erlebens war keineswegs die eines Traumes, vielmehr fühlte ich mich hellwach – und hatte doch keine Kontrolle über meinen Körper. Wer ähnliches einmal erlebt hat, mag durchaus an seiner geistigen Gesundheit zweifeln, doch es handelte sich – wie ich später erfuhr – um eine Schlafparalyse mit hypnagogen Halluzinationen, ein spontan auftretender Zustand, den fast jeder gelegentlich und gut ein Drittel der Bevölkerung sogar häufig erlebt (37% nach Ohayon et al., 1996). Sie können während des Einschlafvorganges, während des Aufwachens (»hypnopompe Halluzinationen«) oder auch bei entspannter Wachheit auftreten und unterscheiden sich elektrophysiologisch und subjektiv sowohl vom Schlaf- als auch vom Wachzustand – das subjektive Erleben ist deutlich »realer« als im Traum (Hori et al., 1994).

Beunruhigend wird diese Erfahrung oft durch das Gefühl des Festgehaltenwerdens. Auch dies ist normal: Im Schlaf ist die Verbindung zwischen dem motorischen Kortex und dem Körper unterbrochen, man ist gelähmt – ansonsten würde man alle Träume real ausagieren. Diese Schlaf lähmung kann mitunter auch vor bzw. nach dem eigentli-

chen Schlafzustand auftreten; dann hat man das Gefühl, zwar wach zu sein, aber keine Kontrolle über den Körper zu haben. Diesem Zustand versuchen nun die kognitiven Instanzen im Gehirn eine sinnvolle Interpretation zu geben, und die Halluzinationen werden zu bedrohlichen Wesen, die einen festhalten oder erdrücken.

Das Erlebnis war also nicht die Schuld der Pflanze und auch kein Anzeichen einer Krankheit, sondern ein Nebenprodukt der normalen Hirnphysiologie und der Signalverarbeitung im Gehirn, die unter ungewöhnlichen Umständen zu »unsinnigen« Ergebnissen führen kann.

Es ist ein Beispiel für veränderte Bewusstseinszustände, also Zustände, in denen das subjektive Erleben des Individuums sich qualitativ deutlich von dem unterscheidet, was man als »normal« empfindet. Veränderte Bewusstseinszustände (VBZ) sind nicht selten: Praktisch jeder Mensch erlebt sie gelegentlich oder sogar häufig – aber dennoch ist das Wissen um und das Bewusstsein für diesen Aspekt des menschlichen Erlebens in der heutigen Gesellschaft nicht sehr verbreitet.

Überblick und Verbreitung veränderter Bewusstseinszustände

»Traum und Trance, Rausch und Rage« – der Untertitel dieses Sammelbandes deutet bereits an, dass unter dem Oberbegriff »Veränderte Bewusstseinszustände« (»Altered States of Consciousness« nach Ludwig, 1966) eine ganze Reihe unterschiedlicher Erfahrungen zusammengefasst werden. Typische Merkmale sind eine veränderte Wahrnehmung der Außenwelt (etwa durch Halluzinationen oder Synästhesien) und des Körperschemas (etwa das Gefühl zu fliegen), doch auch das Denken selbst, die Zeitwahrnehmung und das Bedeutungserleben ändern sich – man »versteht« plötzlich die Welt, oder etwas Bekanntes scheint fremdartig. Dabei ist das Erleben oft mit intensiven Emotionen verbunden.¹

Insgesamt scheinen in diesen Zuständen die kognitiven Funktionen in einem ständigen Fluss zu sein, sodass sie nur schwer zu definieren

¹ Für eine genauere Übersicht siehe Tab. 2 im Beitrag von Dieter Vaitl.

sind. Eine pragmatische Klassifikation bezieht sich auf die Entstehung bzw. Induktion des jeweiligen Zustandes (nach Vaitl et al., 2005):

- *spontan auftretend*, z. B. Schläfrigkeit, Tagträume, Schlafträume, hypnagoge Zustände, Nahtodeserfahrungen,
- *physisch und physiologisch induziert*, etwa durch extreme Umweltbedingungen (z. B. extreme Temperaturen, Höhenkrankheit bei geringem Luftdruck), Nahrungsentzug, Sauerstoffmangel (Atemübungen) und auch sexuelle Aktivität und Orgasmus,
- *psychologisch induziert*, etwa durch sensorische Deprivation (d. h. durch Verringerung bzw. Ausschaltung äußerer Sinnesreize), durch rhythmische Stimulation (Musik oder Tanz) oder durch gezielte Techniken wie Meditation oder Hypnose,
- *durch Krankheiten induziert*, etwa durch psychotische Störungen im Rahmen der Schizophrenie, durch Epilepsie oder durch Gehirnverletzungen oder Koma,
- *pharmakologisch induziert*, also durch Drogen verschiedenster Art ausgelöst, wobei die im europäischen Kulturkreis häufigste bewusstseinsverändernde Droge wohl der Alkohol sein dürfte.

Diese Gruppen können allerdings nicht strikt voneinander getrennt werden und umfassen Erfahrungen ganz verschiedener Qualität und Häufigkeit, die sich auch in den ihnen zugeschriebenen Bedeutungen unterscheiden.

Einige dieser Zustände sind geradezu Alltagserfahrungen, etwa Träume oder Tagträume, denen wir keine besondere Bedeutung zuweisen und die wir daher meist sofort wieder vergessen. Viele Leser werden auch schon erlebt haben, dass beim Hören von (rhythmischer) Musik oder der Konzentration auf eine geistige Aufgabe die Umwelt zu verschwinden scheint, neue Bilder im Geist auftauchen und die Lösung für schwierige Probleme genial einfach erscheint (was sich leider später oft als unberechtigt herausstellt). Und wer hat nicht schon einmal die Wirkungen des Alkohols² auf das Bewusstsein erlebt?

² Auch andere Drogen sind keine Randerscheinung: Gerade als ich diese Zeilen schreibe, hat ein großer Teil der britischen Regierung unter Gordon Brown offen bekannt, mit Cannabis experimentiert zu haben.

Doch auch Erfahrungen, denen subjektiv eine hohe Bedeutung zugeschrieben wird, sind durchaus nicht selten. Substanzielle religiöse oder mystische Erfahrungen berichten beispielsweise zwischen 30% und 50% der Befragten³. Um 5–10% der Bevölkerung geben an, schon einmal Nahtoderfahrungen gemacht zu haben (Gallup und Procter, 1982, Schmied et al., 1997) – unter denjenigen, die sich durch Krankheit und Unfall in klinischen Grenzsituationen befanden, sind es je nach Befragung 10–60%. (Für eine Übersicht siehe Schröter-Kunhardt, 1993, Schmied et al., 1997.)

Die Spannbreite dieser Zahlen macht deutlich, dass diese Befragungen mit einigen methodischen Problemen zu kämpfen haben: Die erfragten Erfahrungen sind nicht sehr gut definiert, Betroffene interpretieren sie unterschiedlich und vergessen sie, und das Antwortverhalten in der Befragung selbst wird von vielen Faktoren beeinflusst, etwa dem Wunsch, nicht als »verrückt« zu gelten. Daher sind verlässliche Zahlen über die Verbreitung veränderter Bewusstseinszustände nur schwer zu erhalten. Dennoch wird deutlich, dass selbst die eher als »extrem« einzustufenden Erfahrungen nicht selten sind und dass VBZ zum normalen Spektrum menschlichen Erlebens gehören.

Dabei sind die durch extreme Umweltbedingungen und Nahrungsmangel induzierten VBZ für den modernen europäischen Menschen ein wenig aus dem Blickfeld geraten – was leider auch dazu führt, dass viele Unerfahrene, die – der jeweiligen Mode folgend – eine Extremsportart betreiben, die Auswirkungen von Höhenkrankheit, Unterkühlung oder Dehydrierung auf das klare Denken gefährlich unterschätzen. Für die Menschen anderer Kulturen und Zeiten dürften diese physischen Grenzerfahrungen stärker zum Alltag gehört haben, und dass sie auch gezielt zur Herbeiführung veränderter Bewusstseinszustände eingesetzt wurden, zeigt etwa das Beispiel von Schamanen, die sich zur Vorbereitung auf eine Zeremonie gezielt Hunger und Unterkühlung aussetzen (siehe auch den Beitrag von Dieter Vaitl). Im christlichen Bereich mag man auch an die Flagellantenbewegung oder die Askese denken, wie sie Peter Dinzelbacher in seinem Beitrag anhand des Heiligen Antonius von Ägypten beschreibt.

³ Siehe hierzu auch Tab. 1 im Beitrag von Torsten Passie in diesem Band.

Bei der Diskussion veränderter Bewusstseinszustände ist es nun wichtig, zwischen verschiedenen Beschreibungsebenen zu unterscheiden. Wie Georg Kreutzberg in seinem Beitrag betont, können viele Missverständnisse vermieden werden, wenn man sich stets klar macht, auf welcher Beschreibungsebene man das Thema analysiert. Hierbei ist insbesondere zwischen der Ich-Perspektive (Erste-Person-Perspektive), also der persönlichen Innensicht des Erlebenden (etwa: Wie erscheint mir selbst die Erfahrung, welche Bedeutung hat sie für mich persönlich?), und der Außensicht (Dritte-Person-Perspektive) zu unterscheiden, die wiederum in mehrere Beschreibungsebenen unterteilt werden kann: die neurobiologische (welche Prozesse laufen im Gehirn ab?), die psychologische und die soziologische (in welchem gesellschaftlichen Zusammenhang stehen sie, welche Auswirkungen haben sie und welche Funktionen erfüllen sie in der Gesellschaft?).

Die Neurobiologie veränderter Bewusstseinszustände

In den letzten ein bis zwei Jahrzehnten hat die Erforschung der Neurobiologie veränderter Bewusstseinszustände große Fortschritte gemacht, sodass wir heute einen gewissen Einblick darin haben, was dabei im Gehirn vor sich geht. Die Artikel von Georg Kreutzberg, Dieter Vaitl, Torsten Passie und Georg Winterer geben einen Überblick über einige relevante Ergebnisse und deren Bedeutung.

Eine besondere Rolle kommt dabei offenbar den Verbindungen zwischen verschiedenen Hirnarealen zu. Normale Denk- und Wahrnehmungsprozesse umfassen viele verschiedene Aspekte: Externe Sinneseindrücke werden z.B. gefiltert, sie werden mit der Erinnerung verglichen, ihre Bedeutung wird bewertet, sie werden emotional belegt u. v. a. m. Verschiedene Hirnareale sind synchron an diesem Gesamtprozess beteiligt. Wird nun die Zusammenarbeit zwischen diesen Arealen schwächer – man spricht von Diskonnektivität –, so ist es schwerer, einen konsistenten Denkprozess aufrechtzuerhalten, und die Gedanken scheinen stärker im Fluss. Gleichzeitig verselbstständigen sich einzelne Aspekte des Bewusstseinsprozesses. So kann es beispielsweise zu starken Emotionen kommen, die nicht oder nur teilweise zu den Wahrnehmungen »passen«, oder man sieht große Bedeutung in Dingen, die man