ARTHUR JANOV



FUNKTION DER DROGE

Q 28332

ARTHUR JANOV

FUNKTION DER DROGE

AHI 58

SOMMERBAUM-VERLAG

Arthur Janov

Die Funktion der Droge

(The Primal Scream)

Einführung

Mit dem Augenblick, wenn unsere Geburt vollendet ist, wenn wir zum erstenmal selbst atmen, steht im Zentrum unseres Lebens das Bedürfnis. An der Art und Weise, wie wir zu unseren Bedürfnissen stehen, und wie unsere Bedürfnisse befriedigt werden, entscheidet sich der Verlauf unseres Lebens.

In den ersten Monaten und Jahren können wir unsere Bedürfnisse weder bewußt erkennen, noch selbst etwas zu ihrer Befriedigung beitragen. Das ist Aufgabe der Mutter und des Vaters oder der entsprechenden Ersatzperson. Da Mutter und Vater die einzigen sind, die unsere Bedürfnisse befriedigen können, sind wir vollständig von ihnen abhängig. Die Art und Weise, wie Mutter und Vater zu sich selbst stehen, wie sie zu ihren Bedürfnissen stehen, bestimmt ganz entscheidend die Art, wie sie zu den Bedürfnissen ihres Kindes stehen und inwieweit sie dessen Bedürfnisse befriedigen können. So gewinnen unsere Eltern schicksalhafte Bedeutung: sie entscheiden, über welche Linien unser Leben laufen wird, was die Antriebe sein werden, die uns bewegen, wie wir zu uns selbst stehen werden und zu unseren Bedürfnissen.

Unsere Bedürfnisse sind recht einfach: gefüttert, trockengelegt und warmgehalten zu werden, uns frei in unserem eigenen Tempo entwickeln zu können, im Arm gehalten und liebkost zu werden, beachtet und angeregt zu werden.

Diese Bedürfnisse nennt Janov "Primal Needs". Sie bilden den zentralen Kern der Realität, in der sich unsere Kindheit abspielt, und die unsere ganze weitere Entwicklung bestimmt.

Die Erfahrung, daß unsere Bedürfnisse nicht befriedigt werden, daß wir naß liegen, daß wir Hunger haben, daß uns kalt ist, daß wir gestreichelt werden wollen, nennt Janov "Pain", d.h. Schmerz. Wir erfahren die Abwesenheit von Nahrung genauso wie die Abwesenheit von Zuneigung als Körperlich - seelischen Schmerz und reagieren auf beide gleich - wir schreien wie am Spieß. Das Fehlen der Liebe ist Schmerz, wobei Liebe stellvertretend steht für die Erfüllung der Bedürfnisse. Schmerz (in der Definition der Primal Theory) ist also immer die Erfahrung des Nicht - Geliebtwerdens. Liebe wiederum ist das, was den Schmerz stillt.

Kämen wir als Kind einmal in die Lage, daß wir die Hoffnung, geliebt zu werden, ganz aufgeben müßten, dann würden wir andauernd Schmerz empfinden und evtl. daran sterben. Solche Situationen nennt Janov "Primal Scenes". Der Kern der Primal Scene besteht in der Erkenntnis, daß ich für das, was ich bin, nicht geliebt werde, und daß auch keine Hoffnung besteht, irgendwann einmal wieder geliebt zu werden, so wie ich bin. Es ist die Erfahrung der totalen Hoffnungslosigkeit, des Verlassenseins, des Bei-Den-Eltern-Unbeliebt-Seins, all das, was Janov in den Begriff Schmerz ("Pain") faßt. Ein Organismus, der über längere Zeit unter solchen existentiellen Schmerzen leiden würde, könnte das nur eine begrenzte Zeit ertragen und würde dann zusammenbrechen. Es bleibt uns nichts anderes übrig, als einen Teil unserer Bedürfnisse zu verdrängen, wenn wir nicht mehr erfahren, daß wir etwas nötig haben, dann erfahren wir auch nicht mehr, daß wir das, was wir nötig haben, nicht bekommen. Wir verfremden unsere Erfahrung in einem bestimmten Erfahrungsbereich derart, daß wir praktisch da nicht mehr erfahren können, weder unsere Bedürftigkeit, noch eine etwaige Bedürfnisbefriedigung. Das nennt Janov den "Split". Mit dem ersten Split fangen wir an, "unreal" zu werden.

"Real" und "Unreal" bezeichnen bei Janov immer die Stellung den eigenen Bedürfnissen gegenüber, vor allem dem Liebesbedürfnis, weil dies unser späteres Verhalten am stärksten bestimmt. Wenn ich als Kind die Erfahrung mache, daß ich so, wie ich bin, von meinen Eltern nicht geliebt werde, dann bleibt mir nichts anderes übrig, als meine Liebesbedürftigkeit teilweise zu leugnen, um überhaupt noch etwas Liebe zu erfahren. Statt geliebt zu werden für das, was ich bin, werde ich jetzt geliebt für das, was meine Eltern von mir erwarten. Ich fange an, die Rolle zu spielen, für die meine Eltern mich lieben. Diese elterliche Liebe ist nach Janov aber schon entfremdet, da Liebe immer beinhaltet, die geliebte Person sein zu lassen, was sie ist, und nicht, sie durch Liebe zu etwas zu zwingen, was sie aus sich heraus gar nicht machen würde: Das ist nicht Liebe, sondern Gewalt.

Die unrealen Bedürfnisse haben die doppelte Funktion, den Mensch an seine Umgebung (d.h. die Bedürfnisse des Kindes an die Ansprüche der Eltern) anzupassen und damit einen gewissen Grad an scheinbarer Bedürfnisbefriedigung zu gewährleisten. Andererseits werden dadurch die realen Bedürfnisse verdrängt und zwar solange, wie die Verfolgung unrealer Bedürfnisse die Hoffnung auf eine Befriedigung realer Bedürfnisse zuläßt. Bei der Verfolgung unrealer Bedürfnisse soll also mehr befriedigt werden als nur das unreale Bedürfnis selbst. Der unbewußte Motor für all diese unrealen Bedürfnisse ist die geheime Hoffnung, dadurch reale Bedürfnisse befriedigen zu können. Weil aber nur das unreale Bedürfnis bewußt ist, kann auch nur das unreale Bedürfnis selbst befriedigt werden, dabei bleibt das verdrängte reale Bedürfnis unbefriedigt. Der Mensch, der seine unrealen Bedürfnisse ganz befriedigt, wird sich dabei immer noch unbefriedigt fühlen.

Solange er aber immer wieder hoffen kann, durch Verfolgung seiner unrealen Bedürfnisse glücklich zu werden, bleiben seine realen Bedürfnisse unbewußt, werden die Primal Pains verdrängt. Wird der Mensch aber daran gehindert, seinen realen Bedürfnissen nachzugehen, dann brechen die Primal Pains durch. Durch die Verfolgung unrealer Bedürfnisse wird also die Erfahrung seiner eigenen Realität verhindert.

Die unrealen Bedürfnisse müssen dauernd befriedigt werden, damit die eigene Realität nicht erfahren wird. Sie bilden damit einen Teil des Ichs (das was man glaubt zu sein). Janov nennt diesen Teil "unreal self".

Sobald das unreal self einen gewissen Grad erreicht hat, spricht man von Neurose. Neurose ist die überwiegende Verfolgung unrealer Bedürfnisse. Neurose bedeutet immer, daß Primal Needs in der frühen Kindheit, meist durch Schuld oder Unfähigkeit der Eltern, nicht befriedigt wurden oder nicht befriedigt werden durften. Der Schmerz als Erfahrung des Unbefriedigtbleibens und Nichtgeliebtwerdens ist für das Kind katastrophal. Es ist unerträglich zu wissen, daß die Leute, von denen man in den ersten Jahren vollkommen abhängig ist, einen nicht mögen.

Die Erfahrung eines Bedürfnisses, seiner Befriedigung oder Nichtbefriedigung, ist ein in erster Linie gefühlsmäßiger Vorgang, d.h. wir erfahren unsere realen Bedürfnisse, indem wir sie fühlen. An der Stelle jedoch, wo wir ein Bedürfnis verdrängt haben, fühlen wir nichts mehr. Denn würden wir dort noch fühlen können, so würden sofort das katastrophale Gefühl des Schmerzes, des Nichtgeliebtseins und unserer Bedürftigkeit und Hilfelosigkeit den Eltern gegenüber erfahren. Aber das ist so unerträglich für das Kind, daß es das nie wieder erfahren oder fühlen will. Wir verdrängen es, indem wir die reale Erfahrung so verfremden, bis wir sie nicht mehr als das, was sie ist und in ihrer wahren Bedeutung wiedererkennen. Das, was von der verdrängten Erfahrung, von den verdrängten Gefühlen noch übrigbleibt, nennt Janov "Tension", nervöse Spannung, dauernde Gespanntheit oder Unbehagen. Spannung ist der noch fühlbare Rest nicht mehr fühlbarer Gefühle. Spannung ist die Energie eines Gefühls ohne dessen Bedeutung. Sobald wir die Bedeutung wieder erfahren, in der Therapie etwa, und die verdrängten Bedürfnisse und den Schmerz wieder fühlen, sobald wir also da, wo wir

vorher verdrängten, wieder fühlen und empfinden, ist die Spannung aufgelöst. Jemehr wir verdrängt haben, um so weniger können wir noch fühlen und empfinden, und um so gespannter und unbehaglicher fühlen wir uns.

Die Verdrängung sollten wir uns nicht als ein einmaliges Ereignis vorstellen, das einmal in der Kindheit stattgefunden hat, sondern als einen andauernden Prozeß, ein immer wieder neues Verdrängen. Der Neurotiker verbraucht einen guten Teil seiner Kräfte dazu, Ereignisse, die schon Jahrzehnte zurückliegen, nicht wahrhaben zu müssen.

Die Spannung ist der Druck, den der gesamte Organismus aufbringt, um ein Gefühl oder eine Erinnerung zu unterdrücken. Dabei ist die Stärke der Spannung ein ziemlich genauer Gradmesser für die Stärke der verdrängten Primal Pains. Wird durch irgend welche Umstände eine Erinnerung angeregt, die irgend einen Bezug zu den verdrängten Primal Pains hat, so wird dadurch gleichzeitig die Erinnerung aktiviert, die die verdrängten Bedürfnisse und Erfahrungen enthält. Um diese Erinnerung aber weiterhin zu verdrängen, muß im gleichen Maße, wie die noch unbewußte Erinnerung aktiviert wird und dadurch die Tendenz hat, ins Bewußtsein zu treten, die Spannung wachsen, um die aufkommende Erinnerung abzufangen.

Die Stärke der körperlich erfahrbaren Spannung ist genau proportional der Menge und der Intensität (d.h. Bewußtseinsnähe) der verdrängten Primal Pains. Solange Tension und Primal Pains im Gleichgewicht bleiben, bleiben die Primal Pains unbewußt. Diesen Mechanismus nennt Janov "unreal system", unreal deshalb, weil solange das unreal system im Gleichgewicht bleibt, die realen Gefühle und die realen Erfahrungen immer weiter verdrängt werden.

Rücken die verdrängten Primal Pains näher an das Bewußtsein, werden die Primal Pains also intensiver, dann muß gleichzeitig die Spannung wachsen, damit das Gleichgewicht der Verdrängung erhalten bleibt. Das nennt Janov "ascending tension". Sie wird als gespannte Unruhe, Unbehagen, steigende Nervosität, Angst, Panik und schließlich, wenn das unreal system aus dem Gleichgewicht gerät, als Angst, wahnsinnig zu werden, erfahren.

Wenn dagegen die äußere Situation mithilft, die Primal Pains noch weiter zu verdrängen, wenn die Primal Pains gewissermaßen von außen abgeschwächt oder betäubt werden, dann braucht der Organismus selbst nicht mehr soviel Spannung aufbringen, dann spricht man von "descending tension".

Descending tension wird in seinem Endzustand als Gefühl der Leere, Einsamkeit und Leblosigkeit empfunden und erzeugt das Bedürfnis, etwas in sich hineinzustopfen, was die Leere füllt, wie z. B. Liebe und Nahrungsmittel.

Spannung wird immer als unangenehm empfunden, der Neurotiker fühlt sich gut, wenn er keine Spannung mehr empfindet. Er fühlt sich dann gut, wenn er möglichst wenig von seinen realen Gefühlen mitbekommt, weil seine realen Gefühle nach der Definition unangenehm, ja unerträglich sind. Der Neurotiker kann sich deshalb auch nie ganz gehen lassen, weil er, wenn er sich gehen ließe, sofort die Primal Pains erfahren würde.

Am Beispiel der Spannung wird klar, wie die Primal Pains permanent verdrängt werden. Alles, was die Funktion hat, die Erfahrung bzw. Erinnerung der Primal Pains zu verhindern, nennt Janov Abwehr (defense). Meist wirken verschiedene Formen der Abwehr zusammen. Die Gesamtheit all dieser Abwehrmittel bei einem Menschen heißt Abwehrsystem (defense system).

Es gibt automatische Abwehrmechanismen und durch den Willen gesteuerte. Die automatischen Abwehrmechanismen haben zwei verschiedene Funktionen, sie bauen entweder Spannung auf (sie binden Spannung), oder sie leiten Spannung ab. Das Verkrampfen der Magenmuskulatur z.B. bindet Spannung. Bettnässen, Zähneknirschen, seufzen, Alpträume z.B. leiten übermäßige Spannung ab. Wenn durch die automatischen Abwehrmechanismen nicht genügend Spannung abgeleitet werden kann, dann treten die durch den Willen gesteuerten Abwehrmechanismen dafür ein. Beispiele dafür sind: Zigarettenrauchen, Trinken, Drogengenuß und Freßsucht.

Drogengenuß haben die Funktion, die Erfahrung seiner eigenen Realität zu verhindern. Das geschieht hauptsächlich auf zwei Arten: Betäubung und Symbolisation.

Narkotische Drogen, wie z.B. Alkohol und Heroin, betäuben das Gefühl. Dadurch können die Primal Feelings nicht mehr erfahren werden, der Körper braucht nicht mehr so viel Spannung aufzubringen und fühlt sich besser.

Symbolisation dagegen bedeutet, daß die Erfahrung eines Gefühls selbst so verfremdet wird, daß seine Bedeutung selbst nicht mehr bewußt werden kann. Halluzinationen sind Symbolisationen. Wir projizieren das, was wir eigentlich an uns selbst erfahren, auf andere Personen oder Gegenstände. Wir zerstückeln unsere Gefühle, projizieren sie dann nach außen und sehen dann z.B. sie an der Wand. Oder anstatt zu erfahren und zu fühlen, daß da ETWAS in uns ist, was gleichermaßen unangenehm und stark ist, unsere verdrängten Kindheitserfahrungen nämlich, vor denen wir fliehen, projizieren wir das nach außen und sehen uns von irgendwelchen dunklen Mächten verfolgt.

Die am schwersten zu erkennenden Formen der Symbolisation sind die, die gesellschaftlich legitimiert sind, wie z.B. Religiösität und Intellektualisieren.

Für Religiösität gibt Janov als Beispiel die Aussage eines Patienten: "Zuerst versuchte ich von meiner Mutter geliebt zu werden, als ich da keine Liebe bekam, versuchte ich es bei meinem Vater. Als das auch nicht gelang, habe ich mich an meinen Vater im Himmel gewandt."

Überintellektualisieren ist die Form der Symbolisation, bei der eine Erfahrung ausschließlich auf ihre begriffliche Abstraktion reduziert wird. Dabei ist die begriffliche Erfahrung nur noch ein entfernter Rest der totalen gefühlsmäßigen Erfahrung.

Als Abwehr sind auch alle unrealen bzw. symbolischen Bedürfnisse zu verstehen, weil die Verfolgung unrealer Bedürfnisse (Primal Needs) und damit auch der Primal Pains verhindert. Dadurch, daß die unrealen Bedürfnisse immer wieder befriedigt werden müssen, verfestigen sie sich zum Charakter und sind im extremsten Fall die Sucht. Der Charakter oder die

Persönlichkeit eines Menschen (bzw. das, was er von sich glaubt zu sein und wonach er handelt) bekommt dadurch die Funktion einer Abwehr. Sobald die Primal Pains erfahren werden, bricht die Persönlichkeit des Menschen zusammen und dagegen wehrt sich der Mensch mit allen Mitteln, weil der Zusammenbruch der Persönlichkeit als wahnsinnig werden bzw. als eine Art von Sterben empfunden wird.

Zu den unrealen Bedürfnissen zählt Janov alle Perversionen, die Homosexualität und die Bisexualität. Auch heterosexuelle Aktivitäten können nach Janov die Funktion der Abwehr haben, dann nämlich, wenn durch die sexuelle Betätigung in erster Linie Spannung abgeleitet wird, wobei Spannung meist mit sexueller Erregtheit verwechselt wird.

Als Abwehr sieht Janov auch alle sozialen Rollen an, sobald man sich mit seiner Rolle voll identifiziert hat. Die Angst, aus seiner Rolle zu fallen, ist meist die Angst vor der Erfahrung seiner eigenen Realität.

Im Gegensatz zu Freud, der davon ausgeht, daß jeder Mensch "gesunde Abwehrmechanismen" gegen die dunklen Triebkräfte des Es aufbauen muß, sieht Janov als gesunden Menschen den an, der ohne Spannung und Abwehrmechanismen die Realität seiner Bedürfnisse und Gefühle jederzeit voll erfahren kann.

Dementsprechend ist auch Janovs Therapie, die Primal - Therapie, ausgerichtet. Der Patient wird konsequent daran gehindert, seine Rolle zu spielen oder auf andere Art seine Primal Pains abzuwehren. Das Abwehrsystem des Patienten wird Stück für Stück abgebaut. Der Patient gerät dabei sofort in einen Zustand steigender Gespanntheit (ascending tension) bis zur Panik und dem Gefühl, wahnsinnig zu werden. Schließlich zerbricht die Persönlichkeit des Patienten in einer Art von Nervenzusammenbruch. Dieser Zusammenbruch heißt Primal. Im Primal werden nach und nach alle Primal Pains wieder durchlitten, solange, bis nichts mehr verdrängt werden kann, weil alles bewußt ist und gefühlt wird. Sobald der Patient wieder über seine ganze Erfahrung verfügt, ist er gesund.



LSD

LSD (auch acid genannt) ist für viele junge Leute eine Lebensweise geworden. Die Wirkung von LSD scheint so tiefgreifend, noch dazu mystisch, das daraus ein Kult, eine Weltanschauung geworden ist. Erfahrenne Benutzer nennen es oft die "große Reise in die Innenwelt", andere definieren es als den"Realitätstrip".

Ich glaube, das LSD ein Realitätstrip ist, in dem Sinn, daß es intensive reale Gefühle stimuliert. Aber der Neurotiker macht mit dieser Realität, was er mit der Realität sonst auch macht: er verwandelt sie in irgendetwas Symbolisches.

Es gibt kaum Zweifel daran, daß LSD Gefühle stimuliert, wir haben klinische Beweise dafür. LSD wurde einer Gruppe von Affen gegeben, die dann getötet und seziert wurden. Die größte Konzentration der Droge wurde in den Gehirnteilen gefunden, die als Gefühlszentren bekannt sind.

Das Problem beim Gebrauch von LSD ist, daß es das Individuum zu mehr Realität hin öffnet, als es innerhalb eines neurotischen Systems vertragen kann. Das defense-system ist nicht ohne Grund da. Es soll den Organismus als ganzes zusammenhalten. LSD wirft das defense-system um mit der tragischen Folge; daß LSD-Benutzer die Wartezimmer der Psychiater im ganzen Land füllen (USA! R.). Im allgemeinen kann das defense-system wieder aufgebaut werden, wenn die Wirkung der Droge nachläßt. In Fällen jadoch, in denen das ursprüngliche defense-system schwach war, geht das nicht mehr.

Die stärke des defense-system und die verabreichte Dosis bestimmen weitgehend, wie eine Person unter LSD reagiert. Es kann vorkommen und kommt auch vor, daß eine Person mit sehr starkem defense-system überhaupt keine Reaktionen auf die Droge zeigt. Eine schwache, abwehrende defense-front auch noch künstlich zu schwächen, wenn dahinter ein großes Lager seelischer Schmerzen (Primal Pains) angestaut ist, heißt, eine erdrückende Flut von Eindrücken zu erzeugen.

Einer der Gründe, weshalb LSD bewustseinserweiternde Droge genannt wird, ist eine symbolische Flucht. Die Stimulation von Gefühlen erzeugt eine Explosion von symbolischen Vorstellungen, und dies wird oft fälschlich für Bewustseinserweiterung gehalten. Wir müssen diese Art von Bewußtseinserweiterung aber als Abwehr (defense) verstehen. Der Manisch-psychotische mit seinem wilden Ideenflug ist das perfekte Beispiel für Bewußtseinserweiterung, indem er von seinen Gefühlen wegrennt.

Was Psychose von Neurose unterscheidet ist der Grad und die Komplexität der Symbolisation. In der Neurose existiert immer noch ein reichlicher Halt verlorengehen und die Person sieht sich von unverständlichen Dingen (Symbolen) umgeben, sie kann nicht länger zwischen Symbolen (Stimmen in der Wand) und der Wirklichkeit unterscheiden. Je weiter dieser Prozeß fortschreitet, um so weniger weiß die Person, "was los ist" oder in welchem Jahr sie lebt.

Die Erfahrungen mit LSD scheinen einen Grundsatz der Primal-Therapy zu berstätigen: daß nämlich die Neurose uns von der Reälität unserer Gefühle, wenn wir sie voll und ganz in unserer Kindheit gefühlt hätten, uns hätten wahnsinnig werden lassen. Alle alten Primal-feelings (aufgestauten Gefühle) plötzlich und künstlich mittels Droge wachrufen, hieße, dieselben Möglichkeiten zu schaffen, wahnsinnig zu werden.

Vor ein paar Monaten kam eine junge Frau von 21 J. in meine Behandlung, die von einem örtlichen Nervenhospital als "post-LSD-schizophrenic" diagnostiziert worden war. Sie hatte eine starke Dosis LSD genommen, nachdem sie ein paar Marihuana-Zigaretten geraucht hatte. Während ihres acid-trips geriet sie in Panik. Als die Wirkung der Droge längst vorbei war, merkte sie, daß sie "Anwandlungen" hatte. Manchmal hatte sie das Gefühl, als würde sie aus ihrem Stuhl herausgezogen und weggeschleppt, manch mal starrte sie auch verzweifelt auf eine Glühbirne oder Lampe, wobei sie nie sicher war, ob das wirklich da war, was sie sah.

Sie wurde in eine Nervenklinik zur Beobachtung eingeliefert, mit Tranquilizern beruhigt und nach einer Woche wieder nach Hause geschickt. Ihre "Anwandlungen" jedoch kamen wieder und ein paar Wochen später kam sie in meine Therapie. Sie hatte sofort ein Primal (Zusammenbruch, bei dem die altenkindlichen Erfahrungen wiedererlebt wurden. R.) und erlebte ihren acid-trip wieder, ohne daß man sie hätte dazu anleiten müssen. Sie sagte: "Alles riecht nach Scheiße, da ist Scheiße an der Wand, mein Gott, ich kriegs nicht ab von mir." (Dabei versuchte sie, es abzubürsten, aber ich zwang sie, zu fühlen, was es war.) "Oh oh ich werde verrückt, wer bin ich? Wer bin ich? (Ich brachte sie dazu, am Gefühl dranzubleiben: "Bleib dabei, fühl es!") "Ah ah das bin ich, ich bin Scheiße, ich bin Scheiße!" An diesem Punkt begann sie zu weinen und ergoß sich in einer langen Kette von Einsichten, wie "wie beschissen sie sich immer gefühlt hatte, aber es nie bemerkt hatte. Sie erzählte von ihrer verarmten Familie, die aus einem immer betrunkenen Vater und einer geschlagenen und mißhandelten Mutter bestand. Sie begann darüber zu sprechen, wie lästig und überflüssig sie sich immer vorgekommen sei, vorher hatte sie nie gewagt oder versucht, darüber zu sprechen, weil sie sich "wie ein Stück Scheiße" gefühlt hatte, nicht wert, irgendwas von irgendwen erwarten zu dürfen. Sie hatte diese Gefühle hinter einer pseudointellektuellen und kulturellen Fassade versteckt, die das acid aufgesprengt und die verdeckten Gefühle wieder deutlich sichtbar gemacht hatte. An den Punkt, an dem sie ihre Wirklichkeit - "Ich bin ein Stück Scheiße" - Hätte fühlen müssen, ist sie ausgeflippt (aus ihren Gefühlen) und halluzinierte Scheiße an der Wand. Sie machte die Wirklichkeit (ascending reality), die ihr hochkam, unwirklich, um weiterleben zu können (in bisheriger Weise).

In diesem Fall glaube ich, das es die Wirklichkeit war, die die Unwirklichkeit erzeugt hat. Die Person ist wahnsinnig, d.h. krank geworden, um nicht gesund zu werden und damit die Wahrheit ertragen zu müssen. Sie ist gewissermaßen in Teile zerbrochen, um sich davor zu schützen, die Wahrheit als ganzes zu erfahren.

Zur Zeit der Primal Scene (die Zeit, in der das Kind merkt, daß die Liebe, die es braucht, von seinen Eltern nicht bekommt, wenn es so bleibt, wie es ist. B.), als die Person mit dieser Wirklichkeit konfrontiert wurde, baute sie ein der Wirklichkeit entgegengesetztes System auf, um sich vor der Wirklichkeit zu retten. Die Funktion dieses Systems war, die Wirklichkeit zu zerstückeln und sie dann zu symbolisieren. Das neurotische Kind wurde dadurch fähig, seine Gefühle symbolisch auszuleben, ohne sich ihrer bewußt zu werden. Es fing an, ein Schauspiel zu spielen. Wenn aber die Realität stärker ist, entweder weil irgendein Ereignis das defense-system zerschmettert, oder weil eine Droge, wie z.B. LSD das Schauspiel nicht länger zuläßt, zeichnet sich die Psychose ab. Unter LSD ist es recht schwer, in gewöhnlicher Weise zu schauspielern. Die Person kann sich beispielsweise nicht mehr mit ihrer Arbeit indentifizieren, die Gefühle sind dabei zu stark und zu unmittelbar. Sie müssen sybolisiert werden, entweder seelisch (bizarre Wahnvorstellungen) oder körperlich (von der Unfähigkeit, den Arm zu heben, bis hin zum völligen Fehlen physischer Koordination). In dem Fall bizarrer Körperveränderungen könnten wir sa-

gen, daß diese Person ihre Psychose in den Körper projiziert hat. Das heißt, das hier dieselbe Spaltung und dasselbe Doppelbewußtsein vorliegt, wie in der Psychose.

Spaltung wurde von einem ehemaligen psychotischen Patient erörtert: "Es war schrecklich zu fühlen, wie der Körper wieder mein wurde - zu sehen, wie mein kleines-Mädchen-Ich die Bewegung ihrer Arme und Beine zu verstehen versuchte. Mein Körper hatte immer von alleine funktioniert, wie etwas, das nichts mit mir selbst zu tun hatte. Könnte es sein das der Grund, weshalb der Schizophrene so oft von seinem Körper besessen ist, das ist, daß der Körper ein dermaßen fremdes Ding ist? Ich glaube, daß der Körper wirklich vom Bewußtsein getrennt sein muß, damit man weit weg vom Schmerz bleibt. Das heimliche Verdrehen der Bedeutung von dem, was um einen herum passiert, meine ich, ist derselbe automatische Prozeß, der den Körper von den Gefühlen trennt."

Ein anderes Beispiel für die Projektion von Gefühlen in den Körper kommt von einem Patienten, der innerhalb eines Jahres vor der Therapie 10mal LSD genommen hatte. Unter anderen Reaktionen hatte er immer ein Summen in seinem Mund während jedes Trips verspürt. Während seiner Primals kam dieses Summen auch auf und er begann unglaublich an seinem Daumen zu lutschen. Das Summen hörte jedoch nicht auf, bis er erkannte, daß es nicht der Daumen war, an dem er lutschen wollte, sondern die Brust seiner Mutter. Sobald er dies Gefühl erfahren hatte, hörte das Summen auf.

Dieser Mann war in den frühesten Monaten seines Lebens plötzlich entwöhnt worden, einer Tabelle gemäß, die seine Mutter in einem Buch für Kindererziehung gefunden hatte. Obwohl dieser Mann zwei Schachteln Zigaretten am Tag rauchte, konnte er nur sehr schwer einsehen, daß er immer noch das alte Bedürfnis hatte, an der Brust seiner Mutter zu saugen. Aber er erinnerte sich, daß er immer irgendwas in den Mund genommen hatte, soweit er sich zurückerinnern konnte. Er hatte seine Gefühle so gut verdeckt, daß er nur dann wieder nahe an sie herankam, wenn er eine starke Droge nahm, und auch dann konnte er nicht ganz bis an das Gefühl kommen. Aber das eine ist sicher, Symbolisation tritt auf, wenn Gefühle außerordentlich schmerzlich sind.

Einige meiner Patienten nahmen LSD in dem Zeitraum, in dem sie bei mir in Behandlung waren. Sie berichteten einstimmig über symbolische Trips. Eine Person stellte fest, daß seine Hand während eines Trips gelähmt war, eine andere Person lag stundenlang auf dem Fußboden und krümmte sich in Magenkrämpfen. Eine dritte Person sah Würmer aus seiner Nase und seinen Füssen kommen, und eine andere sah ihr eigenes Skelett, wenn sie in den Spiegel blickte. Später, als sie auf diese Erfahrungen zurückblickte, waren sie überrascht, wie automatisch der Körper Schmerz zu symbolisieren scheint.

Das Symbol führte in jedem einzelnen Fall auf ein bestimmtes ungefühltes Gefühl. Die Person, die Würmer gesehen hatte, projizierte, wie dreckig, schleimig, häßlich sie sich fühlte und erlebte die schrecklichen Gefühle während des Primals in dem Zusammenhang, durch den sie entstanden waren. Der eine mit der gelähmten Hand fühlte später seine tiefe Hilflosigkeit und Unbeweglichkeit und erfuhr, was sie verursacht hatte.

Ich vermute, daß Schmerzen, wenn sie körperliche Symbolisationen sind, nicht eher nachlassen, bis sie als seelische Schmerzen erfahren werden.

Auf die Patienten, die gegen Ende ihrer Therapie LSD nahmen, hatte die Droge keinen meßbaren Effekt. Sie gaben nur eine kaum meßbare Gefühlsregung und Wahrnehmungsänderung an. Sie hatten keinerlei Wahnvorstellungen oder Halluzinationen, keine Gefühle der Entpersonalisierung. Ihr Trip war weder mystisch noch besonders schön, es sind nur wirkliche Gefühle aufgetaucht. Dies ist eine bedeutende Entdeckung, weil es einen weiteren Beweiß für die Hypothese der Primal-Therapy in Bezug auf Geisteskrankheit und Primal Pain liefert. Wo keine bedeutenden Primal Pains (seelische Schmerzen) aufgestaut sind, tritt auch unter intensiver Reizung (stress) keine Bewußtseinsstörung auf.

Nach meinen Beobachtungen scheint LSD bei einer normalen Person keine Halluzinationen hervorzurufen, noch erzeugt es Scheinpsychosen, ausgenommen bei Menschen mit seelischen Schmerzen.

Was LSD nicht erlaubt, ist, feste Verbindungen herzustellen, die eine bleibende Veränderung garantieren. Es gibt viele Gründe, weshalb unter LSD keine Verbindungen hergestellt werden können. Der wichtigste ist, daß Verbindungen herstellen in jedem Falle heißt, den seelischen Schmerz (primal Pain) selbst zu erfahren. Unter LSD können Personen ein Gefühl haben und sind sich ein paar Minuten später nicht sicher, ob sie es je gehabt haben. LSD jagt einen von einem flüchtigen Gefühl zum nächsten, kein einziges Gefühl kann wirklich fest im Bewußtsein verankert werden. Volle Bewußtheit ist aber unbedingt notwendig für eine vollkommene Gefühlserfahrung, andernfalls ist es nur ein wirrer Haufen von Eindrücken, die manche Menschen für Gefühle halten. Eine Patientin drückte es so aus: "Primals sind sicherer als LSD. Die Gefühle während des Primals dauern manchmal eine Stunde lang und dann kann man sie gut mit den Ereignissen seines Lebens in Verbindung bringen, warum man das so oder so gemacht hat, oder grad diesen oder jenen zu seinem Freund gemacht hat, und so weiter.

Mit LSD wurde ich hin und her getrieben. Ich konnte mich auf nichts wirklich lang genug konzentrieren.

Die Droge produzierte so viele Impulse auf einmal, daß ein Gefühl, kaum hatte es begonnen, sofort in ein anderes überging, und so weiter in endloser Kette, bis ich glaubte, ich würde verrückt."

Was sie damit sagte, ist, daß Drogen die Neigung haben, das Bewußtsein zu trüben, sogar eine derartige Droge wie LSD, von der erwartet wird, daß sie die Bewußtheit erhöht, erzeugt trotzdem einen Zustand der Betäubung. Ein anderer Patient, der LSD genommen hatte, bemerkt dazu: "Obwohl ich wußte, daß ich ein Gefühl gerade gahabt hatte, mußte ich oft meine Freunde fragen: 'Habe ich das gerade wirklich gesagt oder habe ich mir das eingebildet?' Kurzum, er war nicht sicher, was wirklich war, obwohl das, was er gesagt und gefühlt hatte, sehr wirklich gewesen sein mag. Die Droge mildert die volle Wucht der Realität.

Kein einziger, der LSD vor der Primal Therapie genommen hatte, sagte, daß er mit der Droge je bis auf die grundlegenden Primal-feelings gestoßen sei. Das furchtbare Gefühl des Alleinseins während des Primals, das Alleinsein gepaart mit der Erinnerung, in der Wiege

allein zurückgelassen worden zu sein, z.B., wurde mit der Droge nie erfahren. Unter LSD passierte einfach zu viel, als daß man sich Schritt für Schritt hätte zurückgleiten lassen können in die frühen schmerzhaften Erinnerungen, und sogar die wirklich traumatischen Primal Pains werden mit der Droge immer wieder symbolisiert werden.

Was unter LSD nicht eintritt, ist, in Kürze, der spezifische Entschlüsselungsprozess, in welchem bestimmte Gefühle mit bestimmten Erinnerungen gekoppelt und dann aufgelöst werden. Der Mann mit dem Summen im Mund nahm zehn LSD-Trips und hatte dabei doch nie dessen wirkliche Bedeutung gefühlt. Erst im Primal konnte er die wichtigen Verbindungen herstellen.

Das soll nicht heißen, daß LSD nicht viele Einsichten erzeugt, die unter normalen Bedingungen nicht zustande kämen, aber diese Einsichten sind immer nur bruchstückhaft und nehmen ihren Platz innerhalb eines neurotischen Systems ein.

Manche LSD-Trips werden 'bummer' genannt, schaurige Erfahrungen oder sehr bedrückende, oder beides gleichzeitig. Die Person mag überwältigt werden vor Angst vor Ungeheuern, oder mag Spinnen sehen, die über seinen ganzen Körper krabbeln. Diese Leute können mit Tranquilizern von ihrem schlechten Trip runtergebracht werden. Tranquilizer werden auch außergewöhnlich viel in Nervenkliniken verwandt, um Halluzinationen und Wahnvorstellungen zu reduzieren. Ich glaube, was dabei betäubt wird, ist der seelische Schmerz (Primal Pain) und damit entfällt die Notwendigkeit zu symbolisieren. Der Tranquilizer scheint die Aufregung des Patienten zu mildern und gibt ihm Gelegenheit, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, das heißt, den Schmerz zu überdecken und damit auch seine Neurose. Deshalb ist der 'bummer' ein Trip, der in gefährliche Nähe des Schmerzes (Pain) kommt.

Es ist möglich, daß der oder die ersten Trips keine 'bummer' werden, weil die Abwehrmechanismen noch funktionieren. Aber mehrere Trips können das Abwehrsystem bedrohen, und dann treten Schwierigkeiten auf, weil, wenn Schmerz da ist, der Trip auch schmerzlich sein muß. Verständlicherweise hat niemand Lust, nach einem schlechten LSD-Trip ('bummer') die Droge weiter zu nehmen, doch ist man gerade dann nahe dabei, wirklich zu werden. Man hört auf, bevor es passiert, möglicherweise weil man spürt, daß wirklich und unwirklich ganz nahe beieinander liegen - je näher man herankommt, um so weiter muß man fliehen. Primal-Therapie-Patienten haben oft ganz kurz vor dem Ende der Therapie das Gefühl, jetzt endgültig verrückt zu werden, wenn sie in Wirklichkeit dabei sind, das letzte Stück Abwehr einzureißen gegen das Gefühl des totalen Alleinseins und der vollkommenen Hilflosigkeit, das immer dagewesen ist. Es ist vielleicht nicht zufällig, daß wir mit Leuten, die vor ihrer Therapie einige schlechte Trips hatten, gute Erfolge in der Behandlung verzeichnen konnten.

Ich bin vorsichtig mit Leuten, die immer nur schöne Trips haben, denn das bedeutet, daß der Knacks (split) so tief sitzt, daß noch nicht einmal eine so starke Droge wie LSD an ihn herankommt. Wer sich von seinen Gefühlen entfernt hat, neigt dazu, LSD und Marihuana dauernd zu nehmen, unbewußt geleitet von der Hoffnung auf die Gefühle, die dabei erwartet werden. Wie auch immer, jedesmal wird er einen neurotischen Trip haben, d.h. er wird sich in einem paradiesischen Garten, einem

grünen Wald, in einem aztekischen Palast wiederfinden. Welchen Inhalts diese symbolischen Trips sind, ist nicht entscheidend, es sei denn, daß sie indirekt mit dem grundlegenden Schmerz etwas zu tun haben. Wir erinnern uns daran, daß ein schöner Trip bei einem Neurotiker unwirklich sein muß, weil, die echten Gefühle des Neurotikers zu stimulieren, heißt, Schmerz hervorzurufen.

Die Person auf einem mystischen oder wunder-schönen Trip macht nichts anderes als der scheinbar glückliche, impulsive Neurotiker auch ohne Drogen tut. Er malt schöne Phantasiebilder (mind pictures), um vor dem zu fliehen, was in seinem Körper und in den Winkeln seiner Seele los ist.

Marihuana



Marihuana hat eine andere Wirkung als Heroin. Letzteres mildert oder 'tötet' den Schmerz, betäubt das schmerzliche Gefühl. Was einem unter Marihuanaeinfluß passiert, hängt von drei Faktoren ab:

1. die Dosis (wieviel man raucht)
2. die Stärke des Abwehrsystems und
3. die Menge der schmerzlichen Erinnerungen (Primal Pains), die zu verdecken sind.

Mit einer ausreichend starken Menge Marihuana ist es möglich, eine LSD-artige Wirkung hervorzurufen, mit Halluzinationen, Wahnvorstellungen und allem, was dazu gehört. Dies kann geschehen, wenn da ein großer unterschwelliger Schmerz ist, der Flucht in Symbole verlangt, oder wenn das 'defense-system' teilweise verwundbar ist.

Augenblicklich ist es nicht ungewöhnlich, daß jemand, der schon LSD genommen hat, durch dauernden Gebrauch von Marihuana wieder in einen psychotischen Zustand wegtrippt. Der erste LSD-Trip würde dabei die erste große Bresche in das Abwehrsystem schlagen, indem er die Person wieder nahe an ihren Schmerz bringt, der fortgesetzte Gebrauch von Marihuana würde das gesamte neurotische System niederreißen. Deshalb sind LSD und Marihuana gefährlich, wenn sie dauernd genommen werden. Nach dem gleichzeitigen Genuß von LSD und Marihuana wurde eine Patientin von der Angst besessen, von einer Rasierklinge zerschnitten zu werden. Dem folgte die Angst, von dem Bett, auf dem sie schlief, eingewickelt zu werden. Diese Symbole kamen immer schlagartig über sie, weil ihre Abwehr gegen die Angst durch Drogen geschwächt worden war. Bald wären diese Ängste so aufdringlich geworden, daß mehr symbolische Reaktionen erforderlich wären und schließlich würde die Person vollkommen zusammenbrechen.

Im allgemeinen sind Marihuana-Trips angenehm, weil das 'defense-system' unter der Droge sich nur 'biegt' und nicht aufbricht, wie unter starken Dosen LSD. Auf diese Art und Weise wird die Person bei ihren ersten Drogenerlebnissen Glücksgefühle oder mystische Reisen erleben. Manchmal folgt daraus etwas ernsthafteres und unangenehmeres. Primal Patienten, deren 'defense-system' abgebaut worden ist, können Marihuana nicht vertragen. Ich erinnere mich an einen Studenten, dem gegen Ende der Therapie eine Marihuana-Zigarette angeboten wurde und er sie zögernd rauchte. In wenigen Minuten fand er sich im Schlafzimmer wieder und hatte ein Primal. Er war darüber überrascht, denn vor seiner Therapie war er ein gewohnheitsmäßiger Marihuanarauscher gewesen, der sich nach zwei oder drei Joints bloß 'leicht und lustig' fühlte. Die Abwesenheit eines soliden 'defense-system' änderte alles.

Der 'Durchschnitts-'Neurotiker, der Marihuana zum erstenmal raucht, mag eine ganze Menge rauchen und bloß unter körperlichen Reaktionen leiden - Herzklopfen und Schwindelgefühl. Andere entwickeln unangenehme Angstreaktionen. Aber die Antwort auf die Frage nach der Reaktion auf eine Droge liegt nicht nur in deren chemischer Zusammensetzung. Am Beispiel von Marihuana: Die Person, mit einem guten 'defense-system' mag auf seinem ersten Trip seine Abwehr so stark mäßigen, daß der Schmerz zwar aufkommen kann, aber er wird keine wirkliche Bedrohung seiner Abwehr zulassen. Dabei erzeugt er nur Gefühle der Angst vor seltsamen neuen Empfindungen.

Dasselbe gilt für eine viel üblichere Droge, dem Koffein, der wirksame Bestandteil im Kaffee. Wir halten uns für gewöhnlich nicht für Kaffeesüchtige, aber es gibt sehr viele Leute, für die es ohne Kaffee schwierig ist, jeden Morgen richtig zu funktionieren. Eine stark abgestumpfte Person, wie z.B. ein Heroinsüchtiger, kann ohne bemerkenswerten Effekt zehn Tassen Kaffee trinken. Ehemalige Primal Patienten dagegen fühlen sich schon nach ein oder zwei Tassen furchtbar aufgekratzt; deshalb sind die meisten vom Kaffeetrinken abgekommen. Wenn keine Abwehrmechanismen mehr wirksam sind, wirkt jede Droge direkt und mächtig auf den Körper.

Daraus sehen wir, wie stark die Stärke des 'defense-system' bestimmt, wie wir auf Drogen reagieren. Dieses System filtert, mildert oder blockiert innere und äußere Reize. In diesem Prozess sind innere und äu-

ßere Reaktionen voneinander abhängig. Das heißt, man kann nicht gleichzeitig nach außen hin aufrichtig sein und dabei sein Selbst schützen, noch kann man psychologisch gesehen wirklich sein und nicht dabei direkte und mächtige Wirkungen von Drogen wie Koffein und Marihuana erfahren. Unwirklich sein heißt, als Ganzes unwirklich sein und wirklich sein heißt, als Ganzes wirklich zu sein.

Ich glaube, daß viele Marihuanaraucher versuchen, real zu sein, aber packen es in einer unrealen Weise an. Dem Sinn nach ist 'high'-werden symbolisch. Es ist damit gemeint, sich zu befreien und frei zu sein. Wirkliche Befreiung bedeutet aber, das gequälte Selbst zu fühlen und nicht, sich zeitweise mittels Drogen von dem Druck des unwirklichen Systems zu befreien.

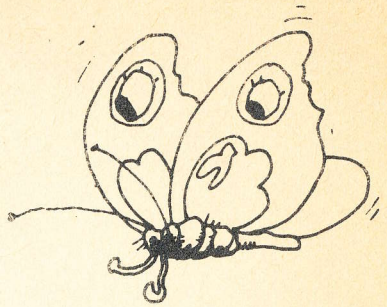
Im Großen und Ganzen ist der Unterschied zwischen einem echten Heroinsüchtigen und einem Marihuanaraucher, daß Marihuana nicht das einzige und grundlegende Abwehrmittel des Marihuanarauchers ist. Der Marihuanaraucher hat andere Abwehrmittel, die er benutzen kann, wenn auch unter Spannung (tension). Der Heroinsüchtige dagegen hat sein Schutzschild verlassen. Heroin ist sein Schutzschild geworden, das er braucht, um zu funktionieren. Im Allgemeinen hat der Marihuanaraucher weniger stark verdrängt (ist nicht so stark in Not) als der Heroinsüchtige. Marihuana hilft die Verdrängung aufzuheben, so daß der Marihuanaraucher ein 'Sich-öffnen' für alle sinnlichen Wahrnehmungen erfährt; erkann die feinsten Klang- und Farbnuancen wahrnehmen. Dadurch können auch Einsichten entstehen, das ist bei Heroin nicht der Fall. Ein Patient erinnert sich folgendermaßen an einen Marihuanatrip, den er vor seiner Behandlung hatte: "Als ich high war, erinnerte ich mich plötzlich, wie meine Eltern sich lustig machten über die Art, wie ich 'sky' aussprach, als ich klein war. Sie ließen mich immer wieder 'twinkle, twinkle little star' aufsagen und lachten sich halb tot dabei. Sie ließen mich damit auch vor Verwandten auftreten. Mir wurde beim Grassrauchen klar, daß ich seit dieser Zeit Angst hatte, vor Leuten zu sprechen."

Diese Einsicht (insight) kam aus einer verdrängten Erinnerung, die durch Marihuana wieder in das Bewußtsein gelangte. Diese Begebenheit war schmerzlich und wäre normalerweise nicht wieder ins Gedächnis gerufen. worden. Sobald sie aber einmal bewußt war, wurde es möglich, Verbindungen herzustellen zwischen dem jetzigen Verhalten und vergangenem Schmerz. Das ist Einsicht. Wenn dieselbe Erinnerung während eines Primals aufgetaucht wäre, wäre die Erfahrung des vergangenen Schmerzes viel qualvoller und die Einsicht furchtbarer gewesen, weil diese Erinnerung dann körperlich gespürt worden wäre.

Es ist klar, daß viele junge Leute heute von Marihuana angezogen werden. Die Gesellschaft hat aus irgendwelchen Gründen beschlossen, das Problem zu lösen, indem sie die Droge verbietet, anstatt die Ursachen für seinen Gebrauch zu beseitigen. Marihuana erzeugt meist ein gutes Gefühl beim Neurotiker, denn fühlen zu können ist ein gutes Gefühl. Marihuana scheint, wenn auch in geringerem Maß als LSD, Gefühle anzuregen. Viele junge Leute kennen echt keinen anderen Weg, an ihre Gefühle zu kommen, als durch Drogen. Die Frage ist nicht, womit sie sich antörnen, die Frage ist, was sie heruntergebracht hat.

Was die Droge im Grunde genommen macht, ist, die Person wieder in ihren Körper zu bringen. Das unkon-

trollierte Lachen (unter Drogen) ist für viele Neurotiker eine viel intensivere Körpererfahrung als ein Lachen ohne Droge. Aber Patienten nach der Primal-Therapie brauchen keine Droge mehr, weil sie nämlich ihren Körper haben, und das scheint mir eine bessere Lösung des Drogenproblems.



Heroin

LSD ist eine der wenigen Drogen, die Gefühle stimulieren. Viele andere töten sie. Eines der wirkungsvollsten Betäubungsmittel ist Heroin. Heroin muß herhalten, wenn Neurose allein den Schmerz nicht mehr unterdrükken kann.

Der Heroinsüchtige hat im allgemeinen seine automatischen Abwehrmechanismen verlassen, und muß, um seine Spannung zu mildern, sich auf eine andere Hilfe verlassen - die Injektionsnadel. Nach meiner Erfahrung fallen die Heroinsüchtigen in zwei Kategorien. Die überwiegende Zahl von ihnen sind leblos und lethargisch, durch Spannung vollkommen ausgelöscht. Sie müssen jeden Zentimeter von sich betäuben, um den Schmerz bezwingen zu können. Die andere Kategorie ist der Manische - die überaktive Person, die dauernd auf den Beinen ist.

Beide Kategorien haben verschiedene Arten gefunden, mit außerordentlichem Schmerz fertigzuwerden. Beide müssen Drogen benutzen, wenn ihre eigenen Abwehrmechanismen nicht genug Spannung ableiten können. Manche Neurotiker fühlen sich besser, wenn sie Marihuana rauchen, aber für den Schmerz eines Heroinsüchtigen ist Marihuana viel zu mild. Es kann sein, daß der Heroinsüchtige einmal mit Marihuana angefangen hatte, aber später dann auf härtere Drogen kam, als Marihuana nicht mehr ausreichte. Andere, deren Abwehrmechanismen teilweise noch funktionieren, mögen Marihuana versucht haben und es durchaus ausreichend gefunden haben. In keinem Fall aber ist Marihuana, das zum Gebrauch von Heroin führt, es ist immer der Schmerz allein.

Aber nicht nur der Schmerz allein ist entscheidend für die Sucht. Ganz sicher ist das kulturelle Milieu auch ein Faktor. Wenn eine nervöse Person in Harlem aufwächst, in der Nähe der Jazz-Scene, wo harte Drogen leicht zu haben sind, wird sie sehr leicht am Heroin hängenbleiben. Jemand dagegen, der in Montana auf einer Farm aufwächst, wird sich dem Alkohol und der Kneipenstimmung ergeben, um seine Spannung loszuwerden. Die innere Dynamik beider Arten ist gleich, nur die Äußerungsform ist verschieden. Das hohe Spannungsniveau des Süchtigen hat diesen immer in Bewegung gehalten. Er konnte sich nie lange genug mit einer Sache beschäftigen, um sie mit Erfolg zu Ende zu führen, und die lange Geschichte nur seines Mißerfolges hat seine Probleme noch erschwert. Einer der Gründe, weshalb herkömmliche Psychotherapie kaum Erfolg bei Süchtigen hat, ist die Tatsache, daß die meisten Süchtigen nicht lange genug 'still sitzen' können für den langsam und mühevollen Prozess der Einsicht.

Wie wir wissen, sind die meisten Süchtigen nicht übermäßig an Sex interessiert. Der Grund ist nicht schwer zu finden. Wer leidet, körperlich oder seelisch, ist nicht besonders an Sex interessiert. 'Schmerz-Töter' töten Gefühle, auch die sexuellen. Den Schmerz zu fühlen heißt, auch alle anderen Gefühle fühlen zu können. Den Schmerz zu töten heißt auch alle anderen Gefühle zu töten.

Das Verhältnis von Sucht zur latenten Homosexualität läßt sich in jeder Entziehungsanstalt nachweisen, besonders bei süchtigen Frauen. Viele von ihnen sind homosexuell oder haben eine Vergangenheit unterdrückter homosexueller Neigungen. Eine Frau erklärte das so: "Ich habe niemals wirklich einen Mann gewollt, aber ich habe dauernd Sex mit Männern gehabt, damit ich nicht zu fühlen brauchte, wie 'absonderlich' ich war. Um so mehr Sex ich mit Männern hatte, um so mehr stieß mich das ab und um so unwohler fühlte ich mich. Ich brauchte immer mehr Drogen, um da überhaupt durchzukommen. Als ich in die Lesbierinnen-Scene im Gefängnis kam, ließ mein Verlangen nach Drogen nach."

Das frühere zwangshafte Sexualverhalten dieser Frau mit Männern diente dazu, ihre wirklichen Gefühle (ihre unbefriedigten Bedürfnisse nach Mutterliebe) zu verdrängen. Solange sie all diese Bedürfnisse verdrängte, brauchte sie natürlich Drogen. Als ihr Ersatzventile geboten wurden, ließ ihr Verlangen nach Drogen nach. Als sie im Gefängnis keine Drogen mehr hatte, um ihre wirklichen Gefühle abzutöten, brach ihre Homosexualität offen durch.

Nachdem sie aber das Bedürfnis nach Mutterliebe in einem Primal erfahren hatte, hatte sie kein Verlangen

mehr nach Drogen oder Sex mit Frauen.

Diejenigen, die Amphetamine (speed), und diejenigen, die 'downers' (Beruhigungstabletten, Schlafmittel, Barbiturate) brauchen, unterscheiden sich nur in der Richtung der Spannung (tension).

Die, deren Spannung sehr tief sitzt (descending tension) brauchen anscheinend etwas um aufzubrechen, während die, die schon aufgebrochen sind, die unter aufsteigender Spannung leiden, etwas brauchen, was ihnen hilft, die Spannung zu unterdrücken. Manchmal gebraucht ein und dieselbe Person beide Arten von Drogen abwechselnd: ist sie sehr 'aufgekratzt', so nimmt sie etwas, das sie beruhigt; wird sie dann ruhig, so braucht sie sofort wieder etwas anregendes - und immer weiter im Kreis.

Das Folgende ist ein Teil eines Briefes, den ein Süchtiger an mich schrieb, bevor er in meine Therapie kam:

"Heroin wird als 'Schmerztöter' (painkiller) bezeichnet. Das erinnert mich an die unzähligen Male, daß mir Leute gesagt haben, daß Heroin ein Todes-Trip ist, ein langsamer Selbstmord. Doch erst vor Kurzem habe ich Heroin als Schmerztöter erkannt. Ich habe andere Junkies gesehen, ohne Hoffnung, Jobs, Interesse, Familie, die in einem dauernden Zustand der Schläfrigkeit waren, an der Grenze zwischen Leben und Tod. Aber für mich war die Droge nur eine gefährliche Art, unerlaubte Medizin zu praktizieren. Alles, was ich wollte, war, einer angsterfüllten Existenz die Schärfe zu nehmen. Ein Sprung in das vollkommene Stadium schmerzfreier Behaglichkeit. Schnupfen war ein Weg, mich selbst hoch zu bringen, anstatt meine Pflicht zu tun, konzentriert zu arbeiten und die Dinge zu tun, die getan werden mußten. All mein Streben war schon immer, durch das Leben zu gehen, ohne all die Schmerzen zu leiden, die die Menschheit durchlebt hat, lange bevor ich geboren war.

Ich habe mein ganzes Leben lang gelogen, um Strafen und Leid auszuweichen. Ich habe mich durch die Schule gemogelt, nie etwas für die Schule gemacht, bin sitzengeblieben und nie richtig bis an die Wirklichkeit gekommen. Das einzige, was ich als Junge wirklich zu Ende gemacht habe, war, ein Zauberer zu werden, und es scheint, daß Magie das einzige war, was mich je interessiert hat. Seit meiner Kindheit habe ich das Halb-Wahre beherrscht. Das war recht leicht, weil sich niemand in der Familie je dafür interessiert hat, was nun wirklich los war.

Auf dem College schien sich alles gegen mich zu wenden. Ich habe mich durch die Schule geschlängelt, ohne mich je übermäßig anzustrengen. Ich habe die Lehrer beschissen und geblufft, um so weiter zu kommen. Ich hatte große Pläne aber keine Ahnung. Ich habe mir eine Menge Geld geliehen, und, überflüssig zu sagen, alles in kurzer Zeit durchgebracht.

Ich hatte einen Job angenommen und bin da rausgeflogen. Dann ist alles über mir zusammengebrochen, und ich wußte keinen Ausweg mehr. Ich habe versucht, meine Frau zu bescheissen, aber hatte kein Glück. Dann bin ich auf junk gekommen.

Damit konnte ich mich wieder perfekt verstecken, ich brauchte mich um nichts mehr zu sorgen. Die Welt war schön. Ich brauchte mir keine Niederlage mehr einzugestehen, und habe wieder neue und noch größere Pläne gefaßt.

Ich bin dann in der Harlem Jazz Scene hochgekommen. Ich wußte über Heroin Bescheid und ich wußte, daß es gefährlich ist, deshalb habe ich es anfangs nur geschnupft. Wow. Too much. It cooled everything out!

Kein Kummer, keine Ängste, kein Ekel, kein Nichts, die All-Zeit-Versicherung für Bequemlichkeit, Wohlbefinden, Frieden, das war Heroin für mich.

Erst nach neun Monaten mußte ich es fixen. Mein Sex war gestorben. Ich habe dann das ganze Geld, das wir noch hatten, verschleudert und es ging uns immer schlechter. Ich habe mich dann zurückgezogen und eine Zeitlang aufgehört, sogar einen Job hatte ich angenommen. Ich habe dann zu mir gesagt, Mensch, du bist gerade von anderthalb Jahren Heroin runter und ich war unheimlich froh. Ich habe noch weiter pot geraucht, aber das war für mich eigentlich nur ein Statussymbol.

Es ging bergauf mit meinen Jobs und den anderen Sachen. Aber irgendwann war der Job zu Ende und ich hatte mich auf nichts vorbereitet. Ich wollte eigentlich schreiben, habe es aber nicht gemacht. Als Woche um Woche verging, wurde ich wieder unruhig. Ein Wochenendbekannter entpuppte sich als Junkie und hatte etwas Stoff dabei. Ich setzte mir den ersten Schuß seit zwei Jahren. Und ich habe mich unheimlich gut dabei gefühlt. Diesmal habe ich gleich richtig angefangen, weil ich dachte, ich könnte mich kontrollieren. Ich bin nach California gezogen in der Hoffnung, daß es mir da besser ginge, aber jetzt hänge ich am guten Californischen Smack (Heroin). Ich habe mindestens 3omal aufgehört in den letzten zwei Jahren. Jetzt kann ich überhaupt nicht mehr davon los, höchstens für kurze Zeit, wenn ich etwas dolophine oder percodan habe. Die Entzugsschmerzen in den ersten Tagen sind mindestens genauso schlimm, wie die Schmerzen, die mich noch wochenlang später plötzlich überkommen.

Das alles nimmt mich so mit, daß ich ohne einen Schuß einfach nicht mehr weiter machen kann. Bis vor Kurzem habe ich deshalb auch gar nicht mehr aufhören wollen. Mir geht es so dreckig und es ist furchtbar, jeden Morgen wieder aufzuwachen. Ich kann jetzt die Leute verstehen, die sich umbringen. Ich will nicht sterben. Ich will leben. Da ist zuviel, was noch auf mich wartet, Junk ist keine Lösung. Junk stoppt mein Leiden, aber bringt dafür neues Leid. Junk ist Dreck; es muß doch einen anderen Weg geben um zu leben. Help!"

Eine halbe Stunde, nachdem er diesen Brief geschrieben hatte, setzte er sich einen neuen Schuß. Das heißt, daß das Wissen um die Gefahren der Droge und ein verzweifelter Wunsch, aufzuhören, bedeutungslos sind, wenn die Person leidet.

Wenn eine Person das Heroin entzogen bekommt, dann kommt sie in einen Zustand, der einem Primal ähnlich ist. Der Schreiber des Briefes war in der Tat davon überzeugt, er hätte Entzugssymtome, als er seinen ersten Primal durchmachte: Die Magenkrämpfe, die Schweißausbrüche, die Schüttelfrostanfälle - und vor allem der Schmerz (pain). Ich bin sicher, daß die Entzugssymptome zunächst einmal physiologisch bedingt sind (d.h. durch die vom Heroinmangel hervorgerufenen Stoffwechselstörungen). Jedoch glauben Heroinsüchtige, die Primals gehabt haben, daß die meisten ihrer Entzugssymptome Primals sind. Das, was der Sucht eine solche Intensität gibt, ist die Masse der aufgestauten Primal Pains. Wenn wir Heroin als Abwehr verstehen, dann können wir sehen, daß eine Person durch

ein Primal geht, sobald diese Abwehr entfernt ist.

Ähnlich wie Heroin, so tötet die Primal-Therapie den Schmerz; jedoch (im Gegensatz zu Heroin) dadurch, daß der Süchtige den Schmerz fühlen muß.

Nach meiner Erfahrung ist der Süchtige leichter heilbar als viele Arten Neurotiker, die ein kompliziertes Netzwerk von Abwehrmechanismen um sich errichtet haben. Die Behandlung eines Süchtigen ist schnell und direkt.

Es gibt aber einige wesentliche Dinge, die in der Primal-Therapie bei Süchtigen beachtet werden müssen. Er muß in den ersten ein oder zwei Monaten seiner Therapie dauernd beobachtet und bewacht werden. Andere Patienten, die bereits durch ihre Schmerzbarriere gebrochen sind, mögen sich in Stress-Situationen wieder in ihre Symptome flüchten - und bekommen vielleicht Kopfschmerzen oder Asthma. Wenn der Süchtige aber zu seinen Symptomen zurückkehrt, so ist das gewöhnlich katastrophal. Was immer er für Versprechungen macht, oder was er erzählt, weshalb er doch welche genommen hat, ist vollkommen bedeutungslos. Ein Süchtiger, der sehr viel guten Willen aufbrachte, wurde in den ersten Tagen der Therapie in sein Zimmer eingeschlossen. Obwohl er 24 Stunden lang bewacht wurde, brachte er es doch fertig, aus dem Zimmer zu gelangen und sich so einen Schuß zu besorgen.

Niemand auf der Erde ist erfinderischer als ein Süchtiger ohne Stoff.

Wenn wir mit dem Süchtigen durch die erste Periode der Therapie gekommen sind, dann ist der Erfolg schon fast sicher. Ich empfehle aber trotzdem noch zehn bis fünfzehn Wochen der Einkerkerung während der Primal-Therapie.

Anmerkungen zur Behandlung der Sucht

Manche der heutigen Versuche zur Behandlung Süchtiger neigen zur Härte. Der Süchtige wird beschämt, als dumm beschimpft, dazu angehalten, sich endlich wie ein Erwachsener zu benehmen und ein Mann zu sein. Ich selbst neige weniger zu diesem Ansatz, denn ich denke, daß die meisten Süchtigen es auch ohne sozialen Druck schon schwer genug in ihrem Leben hatten. Es kann sein, daß der soziale Druck der Gruppe (Gruppentherapie), der in manchen Behandlungsversuchen auftritt, dem Patienten hilft, sein süchtiges Verhalten abzuändern, aber dieser Druck berührt ganz sicher nicht das große Liebesbedürfnis des Süchtigen. Solange Schmerz (Pain) noch existiert, helfen alle Drohungen und Bestrafungen der Welt überhaupt nichts. Sobald der Schmerz weg ist, ist es nicht mehr nötig, mit einem Süchtigen herumzudiscutieren oder ihn zu zwingen, sein Verhalten zu ändern.

Ich glaube auch nicht, daß es dem Süchtigen hilft, wenn man ihn dazu bringt, sich wie ein Erwachsener zu benehmen. Manch einer der Süchtigen war gezwungen, erwachsen zu sein, noch bevor er wirklich Kind sein durfte. Was er jetzt braucht, ist, sich als das gequälte kleine Kind zu fühlen, anstatt so zu tun, als wäre er erwachsen. Sozialer Druck und Drohungen produzieren meiner Meinung nach immer mehr Selbstschutzreaktionen und Abkapselung, nicht weniger. Viele Süchtige sind auf eine harte Welt vorbereitet, gegen Güte aber können sie sich nicht wehren.

Niemand sticht sich Tag für Tag Nadeln in die Vene, weil er labil oder dumm ist, sondern weil er krank ist, und diese Krankheit ist mindestens so wirklich und

schmerzhaft wie die meisten der sogenannten körperlichen Krankheiten. Der Gebrauch von Drogen ist im Allgemeinen nicht ein zufälliger Entschluß, sondern ist die unausbleibliche Folge der vergeblichen Suche des Körpers nach dem, was Sinn hat - Erlösung vom Leiden zu finden.

Der Versuch, auf die moralische Tour zu kommen, ist so, wie jemanden aus seinem Schmerz herausreden zu wollen. Wenn mann einen Süchtigen dumm nennt, ohne ihm Leute zu verschaffen, die sich um ihn kümmern und ihn verstehen, oder ihn in eine Umgebung zu bringen, wo er Schutz gegen die grausame Welt findet, dann kann man sicher sein, daß er sofort weiterfixt.

Die Länge aber der Zeit der Abstinenz läßt noch lange nicht irgendwelche Rückschlüsse auf die Anfälligkeit für die Sucht zu. Wird er in eine hilfreiche Umgebung gebracht, könnte auch jemand mit einem hohen Grad an Spannungen dauernd abstinent bleiben, während andere, mit einem viel geringeren Grad der Spannung sofort wieder anfangen zu fixen, wenn sie wieder in die alte, unerträgliche Umgebung zurückkommen. Fast jeden Tag bekomme ich Anrufe von Männern und Frauen, die jahrelang in der Anstalt waren und nach ihrer Entlassung sofort wieder angefangen haben. Und das, trotz des intensiven psychotherapeutischen Programms in den privaten und staatlichen Kliniken.

Obwohl die Behandlungsanstalten, die jetzt überall im Lande aufkommen, dem in höchstem Grade nützlichen Zweck dienen, Menschen von der Sucht zu befreien und ihnen zu helfen, sich wieder in die Gesellschaft einzugliedern, halte ich diesen Ansatz doch für sehr missionarisch. Der Süchtige wird von wohlwollenden Leuten aufgenommen, die meinen, sie wüßten, was gut und was schlecht ist. Vielleicht ist es deshalb ganz klar, daß sie den Süchtigen eher dumm und labil einschätzen als wirklich krank. Aber falls Sucht eine wirkliche Krankheit ist, müssen ihre tiefliegenden Ursachen behandelt werden - und nicht nur das bloße Verhalten.

Inhalt

Einführung
Marihuana
LSD
Heroin