

# Integration

Kernfragen – diese Fragen kannst du dir zu allem stellen, was während der Reise aufgetaucht ist, sie helfen dir, das Geschehene zu dir zu nehmen:

*Was hat das mit mir zu tun?*

*Kenne ich das aus meinem Leben?*

*Wann habe ich mich zum ersten Mal so gefühlt?*

### **Mystische Erfahrungen und Integration:**

*Ist es zum jetzigen Zeitpunkt nötig, weitere Antworten zu bekommen oder könnte mit den bestehenden Antworten schon gearbeitet werden?*

*Gelingt es mir, mich im Alltag an das Erfahrene zu erinnern und damit konstruktiv zu arbeiten oder muss ich immer neue Reisen machen, um damit verbunden zu bleiben?*

*Gelingt es mir, alltagsbezogene Erkenntnisse daraus abzuleiten und eine alltagstaugliche Umsetzung des Erfahrenen zu finden oder suche ich ständig nach neuen Antworten?*

*Und wie gehe ich damit um, selbst diese Erkenntnisse für mich gewonnen zu haben, aber zu sehen, dass andere Menschen diese nicht haben oder zu anderen Erkenntnissen gekommen sind?*

**Schwierige Erfahrungen:**

*Was hat mich dazu verleitet, mich in dieser ungünstigen Weise auf einen Trip zu begeben?*

*Wo genau war die warnende Stimme in mir, habe ich sie überhaupt wahrgenommen?*

*Wenn nein, warum nicht?*

*Wenn ja, warum habe ich sie ignoriert?*

*Wo noch ignoriere ich solche Warnungen?*

*Welches Bedürfnis war bei mir unerfüllt, das ich durch diese Handlung zu erfüllen versuchte?*

*Welchen anderen Weg hätte ich gehen können, um dieses Bedürfnis zu erfüllen?*

*Welche Gedankengänge, welche Gefühle waren für mich während der Reise so schwer aushaltbar?*

*An welchem Auslöser genau haben sich die schwer aushaltbaren Gefühle entzündet?*

*Kenne ich diese Gedanken / Gefühle von irgendwo?*

*Gibt es Aspekte an der Erfahrung, denen ich keine Bedeutung zugestehen will?*

*Wenn ja, warum will ich das nicht? Sind sie tatsächlich irrelevant oder empfinde ich sie als zu bedrohlich, um mich damit zu befassen?*

**Die Tage nach dem Trip:**

*Wie fühle ich mich heute, welche Gefühle sind lebendig?*

*Wie fühlt sich mein Körper an? Beschreibe es – antworte nicht einfach «gut» oder «schlecht»!*

*Wie verhält sich mein Denken?*

*Welche Erlebnisse der Reise sind besonders präsent?*

*Gibt es Erlebnisse, die ich nicht so gerne anschau oder die ich für weniger wichtig halte?*

*Warum gebe ich diesem oder jenem Erlebten mehr oder weniger Gewicht als anderem, stimmt die Gewichtung oder weiche ich etwas aus?*

*Nehme ich die Verantwortung für meine Situation, meine Reaktionen und meine Gefühle zu mir oder suche ich nach Verknüpfungen, Begründungen und Lösungen in der äusseren Welt?*

**Die Wochen und Monate nach dem Trip:**

*Wie fühlt sich der Körper an, wenn ich mich noch einmal mit meiner Erfahrung auseinandersetze, z.B. während ich ein Bild betrachte, das ich dazu gemalt habe, oder einen Text lese, den ich darüber geschrieben habe?*

*Wie verändern sich diese Empfindungen, wenn ich mir die Zeit nehme, sie eine Weile zu fühlen?*

*Wie verändern sich diese Empfindungen über einen längeren Zeitraum hinweg?*

*Was fällt mir auf, was verändert sich, sobald ich vor dem kreativen Werk stehe, und was passiert, wenn ich wieder meinen alltäglichen Arbeiten nachgehe?*

## Ebenen der Integration

### **Der Verstand:**

*Wie wichtig ist es mir, eine psychedelische Erfahrung verstanden zu haben?*

*Wie gut kann ich es ertragen, Aspekte davon nicht zu verstehen?*

*Habe ich schon einmal erlebt, dass ich alles verstanden habe, aber sich trotzdem nichts geändert hat?*

*Neige ich dazu, ins Grübeln und Analysieren einzutauchen, wenn ich unangenehmen Gefühlen begegne?*

**Die Gefühle:**

*Welche Gefühle kann ich gut annehmen, und welche wehre ich ab?*

*Werte ich Gefühle moralisch unterschiedlich, gibt es Gefühle, die ich als «unangemessen» oder «schlecht» empfinde?*

*Kann ich auch unangenehme Gefühle zulassen und fühlen, anstatt sie sofort auflösen oder wegerklären zu wollen?*

**Der Körper:**

*Wie gehe ich mit meinem eigenen Körper um? Welche Art von Aufmerksamkeit schenke ich ihm?*

*Höre ich auch auf die subtileren Signale?*

*Übergehe ich gewisse Signale regelmässig, oder gibt es bestimmte Situationen, in denen ich meinen Körper übergehe?*

*Wie oft setze ich mich bewusst mit den Signalen, die mir mein Körper sendet (und nicht bloss mit Schmerzen oder Unbehagen)? Verstehe ich sie?*

**Alle Ebenen:**

*Wenn ich an meine psychedelischen Erfahrungen denke: Auf welcher Ebene habe ich sie bisher am meisten verarbeitet?*

*Welche habe ich bisher vernachlässigt?*

*Gibt es Ebenen, die ich für wichtiger oder unwichtiger halte?*

*Wo habe ich evtl. etwas übersprungen?*

*Was könnte sich ändern, wenn ich die anderen Ebenen stärker mit einbeziehe?*

## Integrationstechniken:

### **Kreativität**

*Welche kreativen Techniken sprechen mich für den jetzigen Integrationsprozess spontan an?*

*Welche Sinneskanäle möchte ich für meine kreative Integrationsarbeit nutzen?*

*Muss das Ergebnis bestimmte Ansprüche erfüllen oder bin ich in der Lage, ohne ein konkretes Ziel zu arbeiten?*

*Könnte ich sogar mit meiner «schwachen Hand» arbeiten, um meinen Perfektionsanspruch gar nicht erst zuzulassen?*

*Kann ich es zulassen, dass ein kreatives Werk völlig verändert oder sogar zerstört wird, weil etwas in mir sagt, dass das jetzt irgendwie anders sein muss?*

*Mit welcher kreativen Technik könnte ich das ausdrücken, was sich meinen Worten entzieht?*

*Was macht es mit mir, meine eigenen Werke zu betrachten? Bleibe ich im Verstand, evtl. sogar bei Bewertungen, oder kann ich fühlen, was es in mir auslöst?*

## **Die Erfahrung verbalisieren**

*Für welche Aspekte meiner Erfahrung finde ich leicht Worte, für welche weniger?*

*Was löst das in mir aus, wenn ich mir selbst zuhöre, während ich davon erzähle?*

*Was kommt in mir hoch, wenn ich einen Tripbericht später wieder durchlese? Was resoniert noch, was hat sich verändert?*

*Wenn ich jemand anderem davon erzähle, welche Aspekte sind mir wirklich wichtig und bei welchen ist es weniger relevant, ob mein Gegenüber sie tatsächlich versteht?*

*Fällt es mir leichter, zu erzählen oder zu schreiben?*

## **Körperarbeit**

Achtung: Diese Fragen eignen sich nur bedingt zum Schreiben – hauptsächlich muss hier erlebt und erforscht werden! Notizen können aber dabei helfen, Worte für das eigene Erleben zu finden und Veränderungen über einen längeren Zeitraum hinweg zu beobachten.

*Wenn ich an meine letzte Reise denke, wie verändert sich mein Körpergefühl dann?*

*Treten irgendwo Spannungen auf, oder entspannt sich etwas?*

*Empfinde ich ein Kribbeln, Wärme, Enge, Druck, Wohlgefühl oder anderes an bestimmten Stellen?*

*Habe ich den Eindruck, dass ein Körperteil sich bewegen möchte?*

*Was passiert, wenn ich diese Bewegung ausprobiere? Wie habe ich mich davor gefühlt, wie fühle ich mich danach?*

*Wenn ich ein Bild betrachte, das ich nach der Reise gemalt habe, was passiert dann in meinem Körper?*

*Welche Haltung oder Bewegung würde sich richtig anfühlen (nicht «richtig aussehen»!), wenn ich die Essenz meiner Reise ausdrücken wollte? (Nimm diese Haltung ein, führe die Bewegung aus – und beobachte, was passiert!)*

*Habe ich neue, gesündere körperliche Bedürfnisse entwickelt? Schaffe ich es, diesen nachzugehen oder schleichen sich mit der Zeit wieder alte Gewohnheiten ein?*

*Wenn alte Gewohnheiten zurückkehren, was ist dann vorher passiert? Was möchte ich evtl. nicht fühlen?*

## **Neue Erfahrungen wiederholen**

*Habe ich auf meiner letzten Reise etwas gemacht, wozu ich im nüchternen Zustand nicht imstande bin? Konnte ich mich z.B. freier bewegen, mehr von mir zeigen, offener mit anderen Menschen umgehen?*

*Wie habe ich mich danach gefühlt?*

*Wie fühle ich mich jetzt, wenn ich daran denke, mich wieder so zu verhalten?*

*Falls mir der Gedanke unangenehm ist, kann ich diese Gefühle zulassen und warten, bis sie abklingen?*

*Traue ich mich, mich nüchtern zumindest ein bisschen so verhalten wie während dieser letzten Reise?*

*Wie geht es mir, nachdem ich das getan habe?*

## **Die Kraft der Stimme**

*Wie ändert sich meine Tonlage und die Kraft meines Ausdruckes, wenn ich das Gleiche immer wieder sage? Wie ändert sie sich über die Zeit hinweg?*

*Wie fühlen sich verschiedene Begriffe und Formulierungen an, welche lösen die stärkste innerliche Resonanz aus?*

*Wie reagiert mein Körper darauf, und verändert sich die Reaktion, wenn ich die betreffenden Worte und Sätze mehrfach wiederhole?*

*Ändern sich die Formulierungen für die Erkenntnisse, ändern sich die Gefühle und ihre Benennung?  
Ändern sich Selbstbotschaften mit der Zeit?*

## **Meditation**

*Habe ich bereits Meditationspraktiken ausprobiert? Wie haben diese für mich bisher funktioniert?*

*Ist es mir möglich, meine Gedanken und Gefühle einfach nur zu beobachten?*

*Erkenne ich den Unterschied zwischen «vorbeiziehen lassen» und «nicht an mich heranlassen»?*

*Suche ich gezielt nach innerer Ruhe oder könnte ich es auch zulassen, unruhig zu sein?*

*Wenn Meditation nicht das richtige Werkzeug für mich sein sollte, kann ich das akzeptieren?*

## **Natur und Ruhe**

*Wie reagiere ich auf Momente der Stille? Kann ich sie zulassen, vielleicht sogar genießen, oder finde ich sie schwierig?*

*Welche Gefühle kommen hoch, wenn ich keine Reize habe und mich durch nichts ablenke?*

*Was nehme ich für Gefühle und Gedanken wahr, wenn keine anderen Menschen da sind? Was verschwindet evtl., wenn ich wieder in Gesellschaft bin?*

*Welche Bedürfnisse stelle ich möglicherweise zugunsten anderer zurück?*

*Wie verändert sich mein Blick auf meine psychedelische Erfahrung in der Stille?*

*Zeigen sich unterschiedliche Aspekte, wenn ich nur still und ablenkungsfrei dasetze oder wenn ich im Wald spazieren gehe?*

## **Die Rolle der Zeit**

*Kann die Erfahrung, die gemacht wurde, als abgeschlossen betrachtet werden, so wie ein Kapitel eines Buches abgeschlossen wurde?*

*Welche Veränderungen müssen sich im Alltag gefestigt haben, damit die Integration als mehr oder minder abgeschlossen betrachtet werden kann?*

*Was wird ggf. benötigt, um die Änderungen im Alltag auch wirklich aus eigener Kraft umsetzen zu können?*

*Wenn ich an meine letzte Reise denke, tauchen dann noch intensive Gefühle auf?*

*Habe ich den Eindruck, die Themen seien einigermaßen abgeschlossen, oder spüre ich, dass noch etwas unklar ist?*

*Sehe ich bereits konkrete Veränderungen in meinem Alltag? Sehe ich Potenzial für weitere Veränderungen, das ich noch nicht ausgeschöpft habe?*

*Habe ich es auch schon erlebt, dass Themen aus einer Reise Monate oder Jahre später noch einmal aufgetaucht sind?*

*Glaube ich, eine nächste Session zu benötigen, um weiterkommen zu können? Und kann ich diesen Gedanken kritisch hinterfragen, oder wehre ich diese Frage schnell ab?*

*Wenn ich den Impuls habe, mehrere Sessions direkt hintereinander zu machen, was verspreche ich mir dann genau davon?*

*Gibt es Themen, die mich über mehrere Reisen hinweg begleitet haben? Wenn ja, wie hat sich der Blick auf diese Themen verändert?*

*Wenn ich ganz ehrlich mit mir selbst bin, drängt mich dann etwas möglichst schnell vorwärts, bremst mich etwas oder gehe ich tatsächlich das richtige Tempo?*

*Kann ich es aushalten, dass manche Themen viel Zeit brauchen?*

## **Microdosing als Integrationssupport**

*Habe ich die Erfahrung gemacht, dass bestimmte ungünstige Denkmuster nach Reisen trotz aller Erkenntnisse, die sie entlarven, und aller Bemühungen, sie zu ändern, im Alltag wiederkommen?*

*Wenn ja, könnte eine Phase des Microdosing mir dabei helfen, diese eingefahrenen Muster zu durchbrechen?*

*Woran würde ich erkennen, dass diese Phase abgeschlossen werden kann?*

*Wenn ich mir vorstelle, eine leichte psychedelische Wirkung zu erfahren, habe ich dann den Eindruck, dass ich in intensivere Gefühlszustände kommen könnte, als für meine Integration gut ist?*

*Könnte mir Microdosing helfen, einen bestimmten Zustand nach einer Reise aufrechtzuerhalten, bis er sich ausreichend gefestigt hat? Oder würden mich die zusätzlichen Impulse eher ablenken?*

*Was glaube ich, wie nachhaltig eine Minidosis mir helfen würde, positive Erlebnisse tiefer in meinem Bewusstsein zu verankern?*

*Wenn ich ehrlich zu mir bin, betrachte ich Micro- oder Minidosing als Werkzeug oder als Medikament? Wie komme ich zu dieser Sichtweise?*

## **Musik und andere Sinnesreize aus der Reise**

*Welche Sinnesreize waren während meiner Erfahrung besonders relevant?*

*Welche Gefühle und Assoziationen kommen hoch, wenn ich die gleiche Musik höre, die gleichen Gerüche rieche?*

*Was taucht auf, das ich vorher nicht bemerkt habe, wenn ich mich in die gleiche Körperhaltung gebe?*

*Welche Signale hat mein Körper währenddessen gesendet?*

*Welche Signale sendet er jetzt? Inwiefern haben sie sich verändert?*

## **Selbstbeobachtung im Alltag**

*Welche Veränderungen könnte die Reise potentiell bewirken?*

*Welche Erkenntnisse möchte ich in mein Leben integrieren, welche Verhaltensweisen ändern?*

*Welche Veränderungen sind tatsächlich eingetreten, welche nicht?*

*Beobachte ich immer noch alte Verhaltensmuster bei mir, die ich ablegen wollte? Wenn ja, wann treten diese auf?*

*Schaffe ich mir Ausreden, um zu rechtfertigen, warum ich wieder in alte Denk- und Verhaltensmuster zurückfalle?*

*Bräuchte ich ggf. Unterstützung, um meine alten Muster dauerhaft zu durchbrechen? Wenn ja, wie müsste diese Unterstützung aussehen?*

*Gibt es Veränderungen, die mich überraschen?*

*Welche Auswirkungen haben diese Veränderungen auf mich?*

*Wie selbstkritisch schaue ich auf mich? Würde ich anderen Menschen ein ähnliches Mass an Selbstkritik empfehlen?*

Was passiert, wenn die Integration fehlschlägt:

**Realitätsverschiebung**

Stelle dir diese Fragen mit Blick auf Themen, bei denen andere Menschen dir widersprechen.

*Wird es (in entsprechenden Gesprächen) eng im Körper?*

*Baue ich Anspannung oder Unruhe auf?*

*Wie gross ist mein innerer Stress bei diesem Thema?*

*Welche Gefühle kommen hoch?*

*Wie intensiv sind sie?*

*Wenn ich mir vorstelle, teilweise oder sogar ganz falsch zu liegen, wie verändern sich diese Empfindungen und Gefühle?*

*Könnte ich es aushalten, die Antwort auf einige Fragen einfach nicht zu wissen?*

*Wie verändert sich mein Bild einer anderen Person, wenn ich erfahre, dass sie eine andere Ansicht hat als ich? Beginne ich diese Person innerlich abzuwerten?*

## **Das überdimensionierte Ego**

*Glaube ich, dass meine Erfahrungen wichtiger, bedeutender oder aussagekräftiger sind als die anderer Personen?*

*Habe ich feste Vorstellungen davon, wie ein Entwicklungspfad persönlicher oder spiritueller Art aussehen sollte, oder welche Elemente nicht darin enthalten sein dürften?*

*Denke ich, ein anderer Mensch sollte lieber andere Werkzeuge für seine Entwicklung nutzen, und wenn ja, womit begründe ich das?*

*Empfinde ich einen besonderen Stolz darauf, mich auf eine bestimmte Erfahrung eingelassen zu haben? Wenn ja, warum?*

*Glaube ich, dass andere auf mich hören sollten, dass ich etwas besser verstanden habe als sie? Worauf begründe ich diese Ansicht?*

## **Vermeidung**

*Lehne ich bestimmte Gefühle aus irgendwelchen Gründen ab? Vermeide ich es, sie zu fühlen?*

*Wie empfinde ich über das Erlebte, wenn ich mir vorstelle, dass das meiner besten Freundin, meinem besten Freund, meinem Kind passiert wäre? Und deckt sich das mit den Gefühlen, die ich selbst erlebe, wenn ich über mein Erlebnis nachdenke?*

*Was sehe ich für Gefühle bei anderen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen? Werte ich deren Gefühle in irgendeiner Weise?*

*Wo deckt sich mein Erleben mit dem anderer Menschen mit ähnlichen Erfahrungen, wo nicht?*

*Stelle ich das Urteil religiöser oder spiritueller Konzepte über mein Erleben? Bin ich der Ansicht, dass meine Gefühle nicht zu meiner Spiritualität / Religion passen?*

*Was passiert in meinem Körper, wenn ich an das Thema denke? Spanne ich mich an oder tauchen andere unangenehme Empfindungen auf, löse ich mich von meinem körperlichen Empfinden ab, oder kann ich tatsächlich ruhig und in Kontakt mit mir selbst bleiben?*

*Erkläre ich meine Erfahrungen rational / metaphysisch, ohne das zu fühlen, was sie mit mir machen?*

*Gibt es in meinem Umfeld Erwartungen (ausgesprochen oder unausgesprochen), auf eine bestimmte Art mit meinen Erfahrungen umzugehen, oder fühle ich mich wirklich frei, alle meine Gefühle zu zeigen?*

## **Externalisieren**

*Gibt es Personen, an denen ich mich besonders stark orientiere? Wenn ja, gibt es auch Aussagen dieser Personen, denen ich nicht zustimme?*

*Wie würde ich mich dabei fühlen, einer solchen Autoritätsperson zu widersprechen?*

*Glaube ich, dass eine solche Person besser weiss, was ich benötige, als ich selbst?*

*Wenn ich auf Hindernisse oder Schwierigkeiten stosse, suche ich zuerst nach meinem eigenen Anteil daran oder frage ich mich, was die Spirits mit mir vorhaben?*

*Könnte ich es aushalten, längere Zeit nicht zu wissen, was ich ändern könnte, ohne eine andere Erklärung heranzuziehen?*

*Ist es mir wichtig, mit einem nicht-materiellen Gegenüber kommunizieren zu können?*

*Kann ich meine Einschätzung, dass es wirklich ein nicht-materielles Gegenüber ist, in Frage stellen oder wehre ich mich innerlich dagegen?*

*Kann ich mir die Frage stellen, wann es für mich vielleicht einfacher ist, die Verantwortung an etwas Äusseres abzugeben, anstatt sie zu mir zu nehmen?*

*Wie würde ich mich fühlen, wenn die Person oder die spirituelle Instanz, an die ich mich immer gewendet habe, plötzlich nicht mehr da wäre? Käme ich klar oder würde ich mich orientierungslos fühlen?*