

# Psychedelische Therapie mit Lucia N°03

Text: Dr. Engelbert Winkler, 14.11.2017 / Übersetzung TZ

(German p 1-4 / English p 5-8)

## **Einleitung – Stand der Wissenschaft**

Nachdem es seit einigen Jahren vermehrt möglich ist, psychedelische Drogen und deren therapeutisches Potential zu beforschen, liegen nun mehr und mehr belastbare Ergebnisse vor. Die WHO spricht bereits von einer Revolution im Gesundheitsbereich.

Angesichts der bahnbrechenden Möglichkeiten des Einsatzes von Psilocybin, LSD, Meskalin, DMT oder 5-MEO-DMT sogar bei bisher kaum oder gar nicht zu behandelnden Symptomen, Erkrankungen bzw. Erlebens- und Verhaltensauffälligkeiten im allgemeinen, räumen immer mehr Wissenschaftler<sup>1</sup>, Praktiker mit bester Reputation auch an Universitätsklinken immer öfter die Begrenztheit und enttäuschende Ineffizienz bisheriger Behandlungsmethoden ein.

Dass es bereits jede Menge belastbarer Studien gibt, die belegen, welche breite Wirkung sogenanntes „Microdosing“ psychedelischer Substanzen auf nahezu alle körperlichen Abläufe und Funktionsbereiche auszuüben vermag<sup>2</sup>, unterstreicht ebenso, dass wir am Beginn vollkommen neuer medizinisch-therapeutischer Wege menschliches Leid zu lindern, Krankheiten zu heilen, Lebensgenuss und Beziehungsfähigkeit von Menschen auf ungeahnte Weise zu erhöhen, stehen.

Dass derartige Behandlungen nicht nur sehr unmittelbar bzw. ohne großen Aufwand zu beeindruckenden und dauerhaften Ergebnissen führen, lässt Hoffnungen aufkeimen, die man bisher für unmöglich halten musste.

Dennoch belegen auch mehr und mehr Studien, dass der Einsatz psychedelischer Drogen für unterschiedliche Menschen durchaus mit von vornherein nicht einzuschätzenden Risiken verbunden ist. Dies vor den Erfahrungen der Vergangenheit, die ja immerhin auch im Hinblick auf Psychedelika zu einer so restriktiven wie dummen behördlichen Betrachtungsweise geführt haben. Zudem bleiben die therapeutischen Interventionsmöglichkeiten nach Verabreichung einer stark wirksamen psychoaktiven Substanz außerordentlich begrenzt, weshalb die „psycholytische Therapie“ (Psychotherapie mit Hilfe psychedelischer Substanzen) in der Tradition Stanislav Grof folgerichtig in der Gestaltung des Settings bzw. in der Begleitung der psychedelischen Dynamik, das primäre Spielfeld therapeutischen Handelns erkannte.

---

1 Hinweis zum Gendern: Wenn im Text die männliche Form verwendet wird, so ausschließlich zum Zwecke der besseren Lesbarkeit. Frauen sind gleichermaßen angesprochen.

2 Anmerkung Winkler: „... sogar auf die meisten Zivilisationskrankheiten, wie Dr. Ede Frecska, Psychopharmakologe und Leiter der Psychiatrie Debrecen im Rahmen einer Präsentation seiner diesbezüglich höchst relevanten Forschungsergebnisse an der Breaking Convention an der University of Greenwich im Sommer 2017 darlegte, ...“

Dass nun psychedelische Zustände mit Flackerlicht oder Atmungsveränderung herbeizuführen sind, wusste bereits Aldous Huxley (Die Pforten der Wahrnehmung, Himmel und Hölle).

Dass der mit Lucia N°03<sup>3</sup> induzierte psychedelische Zustand durchaus der Qualität eines z.B. mithilfe von Psilocybin induzierten entspricht, konnte in ganz neuen Studien nachgewiesen werden <sup>4</sup>.

Da nun aber ein Vorteil in der Arbeit mit Lucia N°03 (über den Umstand, dass sie legal ist hinaus) wesentlich darin besteht, den psychedelischen Prozess selbst beeinflussen zu können, macht die psychedelische Erfahrung selbst zu einer vom Klienten gemeinsam mit dem Therapeuten jederzeit modifizierbarer Intervention (Veränderungen von Frequenzen, Helligkeit und Konstantlichtbeteiligung, Unterbrechen des Programms mit therapeutisch Gesprächssequenzen etc.). Das Wesen der psychedelischen Erfahrung bzw. das Ausmaß ihres therapeutischen Wirkspektrums hängt davon ab, einen transzendenten Bewusstseinszustand zu erreichen, der nicht mehr der Grammatik der Sprache und damit unseres bewussten Denkens zugänglich bzw. damit fassbar ist.

Der Versuch, die psychedelische Erfahrung zu konzeptualisieren und im Sinne des bereits Bekannten zu interpretieren, beeinträchtigt den therapeutischen Effekt erheblich. Andererseits hat sich herausgestellt, dass (ganz im Sinne taoistischer Tradition) dem genauen Betrachten eines therapeutisch relevanten körperlichen oder psychischen Problemkomplexes höchste Bedeutung zukommt, um es in der Folge darauf beruhen zu lassen und gerade dadurch unbewusste (Heilungs-) Prozesse in Gang zu setzen. Das Gehirn liebt es, Dinge zu vervollständigen.

Im Rahmen der Kooperativen Familienberatung (einer Einrichtung der freien Tiroler Jugendwohlfahrt, die sich auf die Arbeit mit besonders schwer verhaltensauffälligen Kindern bzw. deren Familien und dem sozialen Umfeld spezialisiert hat) habe ich zusammen mit meinem Kollegen Andreas Schiller 1994 einen ressourcenorientierten Fragebogen entwickelt, der in Umsetzung eines hypnotherapeutisch systemischen Ansatzes Menschen dazu befähigt, eine Sache (einen Veränderungswunsch, ein Problem, ein Thema) in Ressourcen aktivierender Art und Weise sehr umfassend zu reflektieren. Sein Einsatz ist seit den 90iger Jahren des vorigen Jahrhunderts eine einzige Erfolgsgeschichte der Tiroler Kinder- und Jugendhilfe.

### **Zum Fragebogen - Anleitung**

Seit mehreren Jahren liegt nun ein zweiter Fragebogen vor, der besonders für die Arbeit mit Einzelpersonen „in psychedelischem Setting“ entwickelt wurde. Inzwischen ist es gelungen, ein hochwirksames therapeutisches Vorgehen zu definieren und zu standardisieren, das sich im Rahmen meiner Praxis bereits als derartig wirksam erwiesen hat, dass ich es an dieser Stelle

---

3 Lucia N°03 ist eine Meditationslampe, [www.light-attendance.eu](http://www.light-attendance.eu)

4 University of Sussex, Sackler Centre for Consciousness Science, Brighton, UK, [www.sussex.ac.uk](http://www.sussex.ac.uk)  
Wissenschaftlicher Leiter: Dr. David Schwartzman

allen zur Verfügung stellen will, die sich dafür interessieren, eine zeitgemäße Form einer psychedelischen Therapie anzubieten. Ein Vorgehen, das es Menschen (wie einst im Rahmen antiker Mysterienkulte) erlaubt, eine ganz außergewöhnliche beeindruckende Erfahrung zu machen, um in der Entfaltung ihrer Wirkung nicht nur Heilung, Linderung oder die Lösung aktueller Probleme zu finden, sondern durch eine behutsame Integration in seinen Lebenszusammenhang einen nachhaltigen Beitrag zur Steigerung von Lebensqualität (durch psychophysische Gesundheit) zu leisten.

Dabei besteht die Aufgabe des Therapeuten darin, seinem Klienten zuerst das Vorgehen zu erklären und mit ihm in der Folge den Lucia Fragebogen (im Sinne eines Interviewleitfadens) durchzugehen. Der Klient soll dazu ermutigt werden, allen möglichen aufkeimenden Assoziationszusammenhängen zu folgen. Der zeitliche Rahmen ist flexibel zu gestalten und den ausgelösten Reflexionsprozessen entsprechend anzupassen (dies kann durchaus in mehreren idealerweise 14tägigen Folgeterminen geschehen).

Dann macht der Therapeut den Klienten mit der Lampe vertraut und wählt eine ca. 20minütige „Session“ (Lucia N°03 Programm), die dem Klienten am meisten entspricht (die „Session“ kann/sollte von einer der gegenständlichen Thematik bzw. dem Klienten entsprechenden Sound begleitet werden).

In der Folge sollte der Therapeut dem Klienten das abgeschlossene Interview in einigen wenigen Sätzen zusammenfassen, um anschließend den psychedelischen Bewusstseinszustand durch Starten der „Session“ auszulösen.

Danach sollte dem Klienten ausreichend Zeit geboten werden „wieder zurückzukommen“, um ihn dann mit der Aufforderung, möglichst nicht allzu viel darüber nachzudenken (und am besten für den Rest des Tages mit niemanden darüber zu sprechen) wieder zu entlassen.

Der Klient ist freilich schon vor Beginn der Behandlung im Vorgespräch darauf aufmerksam gemacht worden, dass er sich den Tag der psychedelischen Erfahrung entsprechend gestalten solle, dazu kann ihm freilich entsprechende Hilfestellung durch den Therapeuten angeboten werden. Je weniger sich jemand nach einer psychedelischen Erfahrung daran versucht, diese mit seinem Verstand zu analysieren und je mehr er sich möglicherweise etwas aus seinem normalen Alltagszusammenhang zurückzieht, desto eindeutiger können sich die weitreichenden therapeutischen Effekte einstellen. Es empfiehlt sich dem Klienten innerhalb von 1 – 2 Wochen die Möglichkeit zu bieten, seine Erlebnisse mit dem Therapeuten zu reflektieren.

Auch sollte in Betracht gezogen werden, durch Vermittlung spezieller Techniken (Meditation, Selbsthypnose, holotropes Atmen, ins Feuer schauen, heliotropes Atmen ...) die Möglichkeit anzubieten, den psychedelischen Bewusstseinszustand immer wieder selbst aufsuchen zu können, um auf diese Weise „im Prozess zu bleiben“.

Ich kann nur jedem empfehlen, diese Art der Arbeit mit Lucia N°03 selbst auszuprobieren, für mich gibt es zur Zeit keine befriedigendere Art therapeutisch zu arbeiten und noch nie in meinem Leben habe ich mich so sehr als Therapeut gefühlt.

Obiges Vorgehen kann auch im Rahmen von Workshops erlernt und eingeübt werden.

Bei Rückfragen oder Anregungen wenden Sie sich bitte an: [office@light-attendance.eu](mailto:office@light-attendance.eu)

### Der Lucia N°03 Fragebogen

Name des Klienten, der Klientin .....

Die Befragung wurde durchgeführt von .....

Datum .....

1. Was wollen Sie erreichen?
2. Wann und wo haben Sie dieses Ziel in der Vergangenheit schon einmal erreicht bzw. unter welchen Umständen waren Sie diesem Ziel bisher am nächsten?
3. Welche Personen spielen in der aktuellen Situation eine Rolle und wie erleben Sie diese (unterstützend, hinderlich ...)?
4. Was verhindert die gewünschte Entwicklung?
5. Seit wann besteht bei Ihnen eine Veränderungsabsicht und durch wen bzw. wodurch wurde diese ausgelöst?
6. Was waren Ihre bisherigen Versuche der Veränderung und Einflussnahme und was haben diese gebracht?
7. Welche diesbezüglichen Versuche anderer haben Sie wahrgenommen und mit welchem Ergebnis?
8. Was wurde noch nicht versucht?
9. Welche positiven Aspekte oder Effekte sind Ihnen im Zusammenhang mit Ihrer aktuellen Situation, die Sie verändern wollen, direkt oder indirekt aufgefallen?
10. Was verstärkt Ihre Veränderungsabsicht besonders?
11. Wie könnte man welche aktuellen Einflüsse bzw. Faktoren zur Zielerreichung nutzen?
12. Welche Zuständigkeit spüren Sie hinsichtlich der angestrebten Veränderung?
13. Welche Konsequenzen erwarten Sie oder andere durch diese Veränderung?
14. Wie werden Sie damit umgehen?
15. Wer hat aktuell das größte Interesse, dass sich nichts verändert bzw. alles beim Alten bleibt?
16. Wem würde die angestrebte Veränderung am meisten zugute kommen?
17. Wie glauben Sie, von den anderen (siehe Frage 3) wahrgenommen zu werden?
18. Wer könnte/sollte nach Ihrem Verständnis welchen Beitrag zur Erreichung des Zieles leisten?
19. Was wäre insgesamt der beste Weg zur Erreichung des Ziels?
20. Was wird diesbezüglich Ihr nächster Schritt sein?

Fragebogen entwickelt von Dr. Engelbert Winkler 2012.

## Psychedelic Therapy with Lucia N°03

Text: Dr. Engelbert Winkler, November 14th, 2017, translation TZ

(German p 1-4 / English p 5-8)

### **Introduction - State of science**

After several years of increased possibilities to study psychedelic drugs and its therapeutic potential, more and more proven results are now available, which causes the WHO to already speak in terms of a revolution in the healthcare sector.

In light of the groundbreaking possibilities regarding the use of psilocybin, LSD, mescaline, DMT or 5-MEO-DMT, even in cases of rarely treatable, or non-treatable symptoms, illnesses and/or experiences- and behavioral disorders in general, more scientists, practitioners with excellent reputations also at university clinics, acknowledge the narrowness and disappointing inefficiency of conventional treatment methods.

There are many reliable studies, which prove the wide effect exerted by 'micro-dosing' of psychedelic substances onto basically all physical processes and functioning areas <sup>5</sup>, that reiterates that we are on the brink of completely new medical therapeutic methods which will alleviate human suffering, cure diseases, lead to a more enjoyable life and to the ability to form meaningful relationships.

That there are such treatments which are not only immediate and/or require little effort and lead to impressive and permanent results, raises hopes which were until recently thought impossible to fulfill.

Nevertheless, more and more studies prove (against the experiences of the past, which after all led to such a restrictive and ignorant official view of psychedelics) that the use of psychedelic drugs are closely associated with unpredictable risks for different people. Furthermore, the interventional options after administering strong psychoactive substances remain limited, which is why the psycholytic therapy (psychotherapy aided by psychedelic substances) in the tradition of Stanislav Grof consequentially recognized the primary field of therapeutic action in the structuring of the setting and/or the support of psychedelic dynamic.

Aldous Huxley already knew (The Doors of Perception, Heaven and Hell) that it is possible to produce psychedelic conditions with the help of flickering light or by alteration in breathing.

---

<sup>5</sup> footnote by Winkler: even on most civilization diseases, like Dr. Ede Frecska, Psychopharmakologe and head of the psychiatric ward Debrecen presented in regards of his highly relevant research results, Breaking Convention at the University of Greenwich in summer 2017.

That the psychedelic state induced by Lucia N°03<sup>6\*</sup> is qualitatively equivalent with that of a Psilocybin induced experience could be proven in brand-new studies<sup>7</sup>.

Since a significant advantage of Lucia N°03 (other than it being legal), consists of the ability to influence the psychedelic process by oneself. The psychedelic experience is a modifiable intervention, conjointly done by the client and therapist (frequency alterations, brightness and constant-light-participation, alternating the program with therapeutic dialogue sequences, and so forth). The essence of the psychedelic experience and/or the magnitude of the therapeutic spectrum of impact, depends on the obtainability of a transcendent state of consciousness, which is unaccessible through language or through cognizant contemplation.

The attempt to interpret and conceptualize the psychedelic experience in the realm of the already known, interferes considerably with the therapeutic effect. On the other hand it has transpired, that a close consideration of a therapeutic relevant physical or psychical problematic issue deserves highest attention (in the sense of taoistic tradition), to let the matter rest and therefore initiate unconscious (healing-) processes. The brain loves to complete matters.

In the framework of the Cooperative Family-counseling (an institution of the independent Tyrolean Youth Welfare, which focuses on working with extremely behavior-problematic children and/or their family and their social environment) I have, with my colleague Andreas Schiller (1994), developed a resource-oriented questionnaire, which enables people with the implementation of a hypnotherapeutic systemic approach, to comprehensively reflect on an issue in a resource-oriented method. His commitment since the 90's is a success story of the Tyrolean Children- and Youth Welfare.

### **The Questionnaire - Instructions**

For several years, a second questionnaire has been available, which was specifically developed for the work with individuals in the "psychedelic setting". It is possible to define and standardize a highly therapeutic procedure, which has been proven very effective within my practice and therefore I would like to provide it at this point to anybody who is interested. It is a contemporary method of psychedelic therapy, which allows people (like ancient mystery cults in the past) to make a very unusual and impressive experience for them to find through the development of its effects not only healing, alleviation or the dissolution of current problems, but also contributes through careful integration in peoples lives to an enhanced quality of life (through psychophysical health).

It is the task of the therapist to explain to his or her client the procedure and go through the Lucia questionnaire together (in the sense of the interview guide). The client should be encouraged to follow all incipient association contexts. The chronology should be flexible and

---

<sup>6</sup> Lucia N°03 is a meditation-lamp, [www.light-attendance.eu](http://www.light-attendance.eu)

<sup>7</sup> University of Sussex, Sackler Center for Consciousness Science, Brighton, UK, [www.sussex.ac.uk](http://www.sussex.ac.uk) Head of Science: Dr. David Schwartzman

adapted to the triggered reflection process (this can be done ideally in a 2 week follow-up meeting).

Then the therapist familiarizes the client with the lamp and chooses a twenty minute "session" (Lucia N°03 program), which is most favorable to the client (the "session" can and should be accompanied by music that corresponds to the topic and the client).

Subsequently the therapist should summarize the completed interview with a few sentences in order to trigger the psychedelic state of consciousness by starting the "session".

After that, one needs to afford the client sufficient time to "return", request of him or her not to contemplate thereon and before the dismissal urge the client not to talk about the experience for the rest of the day.

The client should have been informed before the treatment that the day of the psychedelic experience should be planned accordingly, so that the therapist can offer appropriate assistance. The less the person tries to analyze the psychedelic experience and the more he or she retreats from his daily routine, the clearer the wide ranging therapeutic effect can set in. It is recommended to offer the client the possibility to reflect on the experiences with the therapist in the next two weeks.

It should also be taken into consideration, that through sharing special techniques (meditation, self-hypnoses, holotropic breathing, looking into fire, heliotropic breathing), to offer the possibility to revisit the psychedelic state of consciousness, in order to remain "in the process".

I can only recommend to everybody to try for themselves and work with Lucia N°03. As for myself, at the moment this is the most satisfying kind of therapeutic work and never before have I considered myself more a therapist.

Above procedures can also be learned and practiced through workshops.

For questions or suggestions please contact: [office@light-attendance.eu](mailto:office@light-attendance.eu)

Questionnaire on next page

### The Lucia N°03 Questionnaire

Name of the client .....

This survey was conducted by .....

Date .....

1. What would you like to achieve?
2. When and where in your past have you obtained your goal, under what circumstances have you come close to reaching your goal?
3. Which people play a role in the current situation and how do you experience them (supportive, obstructive, etc.) ?
4. What obstructs the desired progress?
5. Since when is the intent of change in existence and how or by whom was it triggered?
6. What were your previous attempts of change and influence and what was the result?
7. Which other similar attempts have you observed and what was their result?
8. What has not yet been attempted?
9. What positive aspects or effects, that you would like to change, have you noticed, either directly or indirectly, in connection with your current situation?
10. What reinforces your intent for change in particular?
11. How can current influences or factors be used to obtain your goal?
12. What responsibilities do you feel regarding towards the desired change?
13. What are the consequences you or others are awaiting with this change?
14. How will you deal with them?
15. Who currently has the greatest interest that nothing changes and that everything stays the same?
16. Who would benefit the most from this desired change?
17. How do you believe you are perceived by others (see question 3)?
18. Who could/should contribute to achieve the objective, according to your understanding?
19. Overall, what would be the best way to achieve your objective?
20. What will be your next step?