Einflüsse und Zusammenhänge systemischen Coachings und der Begleitung psychedelischer Prozesse

Inhalt

Einführung 2

Disclaimer 2

Was sind erweiterte Bewusstseinszustände? 2

Was sind Psychedelika? 2

Was ist ein psychedelischer Prozess? 3

Was ist systemisches Coaching? 3

Regulierung der Guide Ausbildung 3

Muss die Begleitung psychedelische Erfahrungen haben? 3

Gruppensessions vs. 1-on-1-Begleitung 4

Verantwortung als Guide vs. Verantwortung als Coach 5

Hauptteil 5

Allgemeine Zusammenhänge von Coaching und psychedelischer Begleitung 5

Coaching zur Vorbereitung auf Psychedelische Prozesse 5

Vorbereitung der psychedelischen Erfahrung 5

Psychedelische Begleitung 7

Integration der psychedelischen Erfahrung 7

Schlussteil 9

Empfohlene Wege zur Weiterbildung 9

Quellen 10

Audioquellen 10

Einführung

Disclaimer

Ich möchte ausdrücklich nicht zum Besitz, Handel oder Konsum illegaler Substanzen motivieren. Des Weiteren weise ich darauf hin, dass diese Arbeit keinen therapeutischen Ansatz verfolgt und ich keine Verantwortung für die hier dargestellten Inhalte übernehme.

Diese Ausarbeitung dient ausschließlich zu Bildungs- und Reflexionszwecken und stellt keine medizinische, psychologische oder rechtliche Beratung dar. Psychedelische Substanzen können erhebliche Risiken mit sich bringen, insbesondere ohne professionelle Begleitung oder in unsicheren Kontexten. Die rechtliche Lage variiert je nach Land und sollte individuell geprüft werden.

Zudem erhebt diese Arbeit keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Viele der angesprochenen Themen sind äußerst komplex und werden hier nur an der Oberfläche behandelt.

Was sind erweiterte Bewusstseinszustände?

Erweiterte Bewusstseinszustände (EBZ) sind Zustände, in denen Wahrnehmung, Denken, Fühlen sowie das Erleben von Raum und Zeit über das Alltagsbewusstsein hinausgehen. Sie können spontan auftreten oder gezielt durch verschiedene Methoden herbeigeführt werden. Typische Merkmale sind eine veränderte Sinneswahrnehmung, das Auflösen des Ego-Gefühls, ein verändertes Zeitempfinden, intensive Emotionen sowie gesteigerte Kreativität und intuitive Einsichten. Induziert werden sie unter anderem durch Meditation, Atemtechniken, Sinnesdeprivation, schamanische Rituale, psychedelische Substanzen, Extremsport oder Träume. Solche Zustände können tiefe Selbsterkenntnis, spirituelle Erlebnisse und persönliches Wachstum fördern.

Was sind Psychedelika?

Psychedelika sind psychoaktive Substanzen, die das Bewusstsein tiefgreifend verändern und erweiterte Bewusstseinszustände hervorrufen können. Sie beeinflussen abhängig von der Dosierung Wahrnehmung, Denken und Emotionen, oft verbunden mit intensiven visuellen Effekten, tiefen Einsichten und spirituellen Erfahrungen. Zu den bekanntesten Psychedelika gehören LSD, Psilocybin (Magic Mushrooms), DMT, Ayahuasca und Mescalin. Sie wirken hauptsächlich auf das serotonerge System im Gehirn und werden in verschiedenen kulturellen, spirituellen und therapeutischen Kontexten genutzt.

Was ist ein psychedelischer Prozess?

Ein psychedelischer Prozess beschreibt die innere Erfahrung und transformative Wirkung, die durch den bewussten Einsatz psychedelischer Substanzen oder anderer Methoden zur Bewusstseinserweiterung entsteht. Dieser Prozess umfasst oft tiefgehende Selbsterkenntnis, emotionale Verarbeitung und veränderte Perspektiven auf das eigene Leben.

In der Persönlichkeitsentwicklung können psychedelische Erfahrungen festgefahrene Denkmuster aufbrechen, Kreativität und Intuition stärken sowie neue Perspektiven auf persönliche Herausforderungen eröffnen. Viele Menschen berichten von mehr Selbstakzeptanz, tieferen Einsichten in ihre Lebensziele und einem verstärkten Gefühl der Verbundenheit mit sich selbst und der Welt.

Ein gut begleiteter psychedelischer Prozess kann dabei tiefgreifende Veränderungen bewirken, wobei Integration und professionelle Begleitung eine zentrale Rolle spielen.

Was ist systemisches Coaching?

Systemisches Coaching ist ein lösungsorientierter Ansatz, der den Coachee im Kontext seiner sozialen und beruflichen Systeme betrachtet. Durch gezielte Fragen, Reflexion und Ressourcenaktivierung werden neue Perspektiven eröffnet, hinderliche Muster erkannt und nachhaltige Veränderungen gefördert. Der Fokus liegt auf Eigenverantwortung, Selbstorganisation und dem bewussten Gestalten von Entwicklungsprozessen.

Regulierung der Guide Ausbildung

Es gibt derzeit, ähnlich wie im systemischen Coaching, keine einheitliche Regulierung für die Ausbildung oder Tätigkeit als psychedelischer Begleiter. Eine verbindliche Zertifizierung oder einheitliche Standards könnten jedoch zur Qualitätssicherung beitragen, ethische Richtlinien festlegen und die Sicherheit der begleiteten Personen erhöhen. Zudem würde eine solche Regulierung dazu beitragen, wissenschaftliche Erkenntnisse und bewährte Praktiken in die Ausbildung zu integrieren und Missbrauch oder unqualifizierte Begleitung zu minimieren.

Muss die Begleitung psychedelische Erfahrungen haben?

Eigene Erfahrungen mit psychedelischen Zuständen können dabei helfen, die Erlebnisse der Klienten besser nachzuvollziehen und eine tiefere empathische Verbindung herzustellen („to relate“). Ähnlich wie im Business-Coaching, wo CEOs bevorzugt mit Coaches arbeiten, die selbst Führungserfahrung haben, kann eine persönliche

Erfahrung mit erweiterten Bewusstseinszuständen das Verständnis und die Wirksamkeit der Begleitung stärken.

Insbesondere für Begleiter im psychedelischen Integrationssetting kann eine eigene Erfahrung wertvoll sein, da sie dadurch ein erweitertes Erfahrungsspektrum, mehr Offenheit und ein besseres Gespür für die Herausforderungen und Potenziale der Integration entwickeln.

Eine Gegenmeinung besagt jedoch, dass ein kompetenter Coach nicht zwingend eigene psychedelische Erfahrungen benötigt, um Klienten professionell bei der Integration zu unterstützen. Entscheidend sei vielmehr die Fähigkeit, prozess- und ressourcenorientiert zu arbeiten, unabhängig von eigenen Erlebnissen. Zudem könnte eine zu starke Fokussierung auf eigene Erfahrungen das Risiko bergen, Klienten unbewusst in bestimmte Interpretationsmuster zu lenken, anstatt ihnen Raum für ihre eigene Verarbeitung zu lassen.

Letztlich hängt die Relevanz eigener Erfahrungen von der individuellen Herangehensweise des Coaches, der Art der Begleitung und den Bedürfnissen des Klienten ab.

Gruppensessions vs. 1-on-1-Begleitung

Gruppenbegleitungen bieten durch den Austausch mit anderen ein kollektives Lernfeld, in dem Teilnehmer sich gegenseitig unterstützen können. Laut Julia Bamberg (Audioquelle 1) treten bei Menschen oft gleichzeitig ähnliche Themen auf. Das kann dazu führen, dass sich Gruppenmitglieder gegenseitig Antworten geben und sich verstanden fühlen. Allerdings kann dies auch problemverschärfend wirken, wenn die Gruppenmitglieder ihre Herausforderungen unreflektiert miteinander teilen, ohne ausreichend professionelle Moderation.

In Gruppensettings gibt es verschiedene Persönlichkeitstypen: Einige sind mitteilsam und suchen aktiv Impulse, während andere eher zurückhaltend sind. Das kann sowohl unterstützend als auch herausfordernd sein. Eine gut geführte Gruppe sorgt für Balance zwischen individuellem Ausdruck und kollektiver Reflexion.

Ein Nachteil von Gruppensessions ist, dass weniger Zeit für jeden Einzelnen bleibt, da die Aufmerksamkeit des Begleiters auf mehrere Personen verteilt ist. Julia Bamberg empfiehlt Gruppen von 4–8 Personen als guten Mittelweg, um Dynamik und persönliche Betreuung zu kombinieren.

Im Gegensatz dazu ermöglicht die 1-on-1-Begleitung eine tiefere, maßgeschneiderte Unterstützung, ohne die Ablenkung durch Gruppendynamik. Sie bietet mehr Raum für individuelle Themen und eine genauere Begleitung des Prozesses. Doch fehlt hier der

soziale Resonanzraum, den Gruppen bieten können, was in bestimmten Situationen unterstützend wirken kann.

Verantwortung als Guide vs. Verantwortung als Coach

Während der Guide für die Sicherheit und Integration während intensiver psychedelischer Erlebnisse verantwortlich ist, liegt die Verantwortung des Coaches eher in der Förderung von Selbstreflexion, Zielverwirklichung und Veränderungsprozessen im Alltag. Der Guide hat eine direktere, teilweise emotionale Verantwortung in einer potenziell verwirrenden oder herausfordernden Erfahrung, während der Coach einen unterstützenden, aber eher strukturierten Prozess zur persönlichen Weiterentwicklung bietet.

Hauptteil

Allgemeine Zusammenhänge von Coaching und psychedelischer Begleitung

Beide, systemisches Coaching und psychedelische Begleitung, können für die Persönlichkeitsentwicklung genutzt werden und stoßen tiefgreifende Veränderungsprozesse an. Sie fördern die Neuroplastizität, indem sie neue neuronale Verbindungen im Gehirn schaffen, sowohl auf emotionaler als auch auf rationaler Ebene. Systemisches Coaching kann in die psychedelische Begleitung integriert werden, insbesondere in der Integration und auch in der Vorbereitung. Inwiefern Coaching während der psychedelischen Erfahrung selbst genutzt werden kann, obliegt der individuellen Ansicht der Begleitung und stellt oft ein Diskussionselement dar.

Coaching kann im Allgemeinen bereits einen Raum des erweiterten Bewusstseinszustands eröffnen, beispielsweise durch den Einsatz von zirkulären Fragen und anderen Techniken, die die Selbstwahrnehmung und das Bewusstsein des Klienten erweitern. So sagt Jascha Renner, Psychedelic Coach und Gründer von Set&Setting, dass Coaching genau wie Psychedelika ein Beschleuniger der Lernfähigkeit der Klienten sein kann. (Audioquelle 2; Zeit: 01:00”)

Coaching zur Vorbereitung auf Psychedelische Prozesse

Vorbereitung der psychedelischen Erfahrung

Die Anzahl der Vorbereitungs-Sessions vor einer psychedelischen Erfahrung ist stark klientenabhängig. Besonders bei therapeutisch inspirierten Anliegen (nicht klinisch-therapeutisch) kann es sinnvoll sein, mehrere Sitzungen einzuplanen. Gleichzeitig weist

Julia Bamberg darauf hin, dass eine zu intensive kognitive Vorbereitung dazu führen kann, dass Emotionen im eigentlichen psychedelischen Prozess schwerer zugänglich sind und die innere Reise nicht so tief geht, wie sie könnte.

Um dies zu vermeiden, arbeitet sie bevorzugt mit Internal Family Systems (IFS) und empfiehlt auch systemische Anteile-Arbeit. Diese Methoden helfen zu erkennen, welche inneren Stimmen oder Überzeugungen der Erfahrung entgegenstehen. Beispielsweise könnte jemand, der sein Leben lang gelernt hat, dass psychedelische Substanzen gefährlich sind, unbewusst einen inneren Schutzmechanismus aktivieren, der die Wirkung der Substanz „deckelt“ und eine tiefere Erfahrung verhindert.

Darüber hinaus kommen klassische Coaching-Methoden zum Einsatz, um zentrale Fragen zu klären: Wo steht die Person aktuell? Was muss im Vorfeld passieren, um eine stabile und gut aufgefangene Erfahrung zu ermöglichen? Auch das soziale Umfeld wird betrachtet – welche Dynamiken könnten hochkommen, wer könnte unterstützend wirken?

Ein wichtiger Teil der Vorbereitung ist die Klärung der Rahmenbedingungen. Teilweise wird von Klienten eine vollständige Session für organisatorische Aspekte wie der Ablauf, Treffpunkt, Verpflegung und persönliche Vorbereitung benötigt. Darüber hinaus wird dann in einer weiteren Sitzung die Intentionserarbeitung geleistet, um dem Prozess eine bewusste Richtung zu geben.

In der Vorbereitung stellt Julia Bamberg gezielte Fragen, um ein tieferes Verständnis für die Motivation und den Hintergrund des Klienten zu gewinnen. Zentrale Fragen sind: “*Warum?”, “Warum jetzt?”, “Welche Intention hast du?”.* Diese Fragen helfen, die Beweggründe für die psychedelische Erfahrung zu reflektieren und eine klare Ausrichtung zu finden.

Zusätzlich nutzt sie einen umfangreichen Fragebogen, der medizinische und psychologische Aspekte abdeckt. Dazu gehören unter anderem Fragen zur psychischen Gesundheit, zu früheren klinischen Aufenthalten, zu psychischen Erkrankungen im familiären Umfeld sowie zu persönlichen Lebensumständen wie familiären Beziehungen, Verlusten und spirituellen Praktiken. Ein wichtiger Punkt ist auch die Selbstreflexion – hat sich die Person bereits mit sich selbst auseinandergesetzt oder ist dies eine neue Erfahrung?

Julia Bamberg beobachtet zudem, dass sich bereits mit der Entscheidung zur Teilnahme ein innerer Prozess in Gang setzen kann – ähnlich dem Erstgespräch im klassischen systemischen Coaching. Abschließend betont sie, dass Coaching eine wertvolle Unterstützung in der Vorbereitung ist, um Schwerpunkte und mögliche Themen zu identifizieren. Integration sei dabei ein fortlaufender Prozess – ein „Lifestyle“, der über die eigentliche Erfahrung hinausgehen sollte.

Psychedelische Begleitung

Die Integration systemischer Coaching-Ansätze in die psychedelische Begleitung ist ein kontrovers diskutiertes Thema. Julia Bamberg betont, dass psychedelische Erfahrungen besonders verletzliche Zustände hervorrufen können, weshalb die Rolle des Begleiters mit großer Verantwortung verbunden ist. Ihre Grundhaltung ist, dass der Klient das Wissen in sich trägt und als maßgebendes System gesehen wird, mit einer eigenen Dynamik, die es zu respektieren gilt. Wichtig sei, das System nicht aktiv zu beeinflussen oder zu manipulieren, sondern Vertrauen in den individuellen Prozess zu haben.

Die Herangehensweise unterscheidet sich je nach Substanz und Dosierung. MDMA-gestützte Erfahrungen lassen sich in ihrer Wahrnehmung eher geführt begleiten, da die Substanz ein offenes, herzverbundenes Erleben ermöglicht. Bei hochdosierten Psychedelika hält sie hingegen inhaltliche Interaktion für weniger sinnvoll, da jede Interaktion das Erleben in eine bestimmte Richtung lenkt. Sie vertritt die Ansicht, dass es wichtig ist, den Prozess nicht aus eigener Motivation zu „ziehen oder zu drücken". Eine Gegenmeinung aus der Praxis besagt jedoch, dass gerade in hochdosierten Zuständen die Neuroplastizität am höchsten ist und gezielte Interventionen besonders transformative Wirkungen haben können.

Zu Beginn einer Session nutzt sie teilweise systemische Elemente, um dem Klienten den Einstieg in die Erfahrung zu erleichtern. Dies kann durch körperliche Unterstützung wie das Halten der Hand oder durch Fragen zur Körperwahrnehmung geschehen, etwa: *„Wo spürst du das gerade?", „Welche Farbe hat das?", „Wie bewegt es sich?", „Was passiert, wenn du da hinein atmest?"*.

Gegen Ende der Sitzung achtet sie darauf, den Klienten nicht zu stark in kognitive Prozesse zurückzuführen. Falls jemand beispielsweise eine neue Intention ansprechen möchte, die bereits in der Vorbereitung erarbeitet wurde, prüft sie behutsam, ob das wirklich noch relevant ist. Ihr Ziel ist es, zu vermeiden, dass der Klient vorschnell auf die Verstandesebene umschaltet und beginnt, seine Erfahrung in feste Denkmuster oder Kategorien einzuordnen.

Integration der psychedelischen Erfahrung

Die Integration psychedelischer Erfahrungen ist ein entscheidender, aber oft herausfordernder Prozess. Radikale Veränderungen nach einer Erfahrung sind selten direkt umsetzbar. Stattdessen können kleine, realistische Anpassungen im Alltag helfen, die Erkenntnisse nachhaltig zu verankern – doch gerade diese sind oft schwer zu

identifizieren. Ein Coach kann dabei unterstützen, einen Mittelweg zwischen dem aktuellen Leben und einem drastischen Umbruch zu finden.

Ein weiteres Hindernis ist, dass das persönliche System nicht immer offen für die neue Perspektive ist. Das eigene System kann Widerstände aufbauen, wenn plötzlich neue Werte und Prioritäten in das bestehende Leben integriert werden sollen. Dies kann zu Schuldgefühlen führen, besonders wenn eine Person das Gefühl hat, die gewonnenen Einsichten nicht umsetzen zu können.

Julia empfiehlt, die ersten 2-3 Tage nach der Erfahrung bewusst in der Natur zu verbringen, um die Eindrücke setzen zu lassen, anstatt sie direkt zu analysieren oder in Worte zu pressen. Manche Erlebnisse brauchen Zeit, um emotional verarbeitet zu werden, bevor sie sich in den Alltag übertragen lassen.

In indigenen Traditionen wird psychedelische Heilung oft als kollektiver Prozess verstanden: Die Gemeinschaft trägt die Erfahrung mit und integriert sie in das soziale Gefüge. Im Westen hingegen wird die Integration meist auf das Individuum fokussiert und rationalisiert – oft in Form eines Coaching-Prozesses. Beide Ansätze haben ihre Berechtigung, doch es kann hilfreich sein, sich der ursprünglichen kollektiven Natur bewusst zu sein und Elemente davon zu übernehmen, etwa durch Gruppen-Reflexion oder gemeinschaftliche Rituale.

Julia nutzt in der Integration auch kreative und non-verbale Methoden, um Erinnerungen und Einsichten zu vertiefen, etwa Neurographik, Malen, Tanzen oder Naturerfahrungen wie Barfußlaufen oder Schwimmen. Manche Klienten bevorzugen ein Wiedersehen mit der Gruppe, mit der sie die Reise gemacht haben, während andere ihre Erfahrungen lieber in Einzelbegleitung reflektieren.

Ein recht übliches Konzept zur Integration umfasst drei zentrale Schritte:

1. Remember – Sich an die Erfahrung erinnern, ohne zu bewerten.
2. Express – Die Erfahrung in einer geeigneten Form ausdrücken (z. B. künstlerisch oder im Gespräch).
3. Connect – Die Erkenntnisse mit dem eigenen Leben und sozialen Umfeld in Verbindung bringen.

Systemisches Coaching spielt dabei eine Rolle, insbesondere durch zirkuläre Fragen, die neue Perspektiven eröffnen. Dabei kann es passieren, dass die Coaching-Prozesse, die sich aus der Integration entwickeln, irgendwann gar nicht mehr direkt mit der psychedelischen Erfahrung zusammenhängen – dennoch sind sie eine direkte Folge der inneren Veränderung und können nachhaltige Entwicklungen anstoßen.

Schlussteil

Coaching kann eine wertvolle Grundlage für die Arbeit als psychedelischer Guide sein, doch es sollte nicht die einzige Qualifikation bleiben. Ein solides Coaching-Fundament ermöglicht es, Menschen auf tiefgehende Prozesse vorzubereiten und sie durch gezielte Fragen und Reflexion zu unterstützen. Allerdings braucht es darüber hinaus spezifische Methoden und Erfahrungen, um Menschen sicher durch psychedelische Erfahrungen zu begleiten.

Viele Weiterbildungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung, was sowohl eine Bereicherung als auch eine Herausforderung darstellt. Die Vielzahl an Kursen kann schnell überfordernd wirken – daher ist es wichtig, sich gezielt für Weiterbildungen zu entscheiden, die die eigenen Fähigkeiten sinnvoll ergänzen.

Empfohlene Wege zur Weiterbildung

Auf die Coaching-Basis aufbauend empfiehlt Julia, somatische Methoden und IFS (Internal Family Systems) zu integrieren. Ergänzend können spezifische Weiterbildungen hilfreich sein, um sich in der psychedelischen Begleitung professionell weiterzuentwickeln:

- **Spezialisierte Trainings**, z. B.:
  - Ecstatic Mysticism
  - Psychedelic Facilitation Training 2025
  - Besuch des Psychedelika Summits zur Vernetzung und Weiterbildung

Ein wichtiger Aspekt in der Praxis: Julia rät davon ab, direkt mit engen Freunden oder Familie zu arbeiten. Stattdessen empfiehlt sie, zunächst im erweiterten Bekanntenkreis Erfahrungen zu sammeln, um eine professionelle Distanz zu wahren.

Quellen

Audioquellen

1. Talking about Coaching & Psychedelics: #11 Julia Bamberg – Psychedelic Integration Coach, Guide, Kambo Coach: https://open.spotify.com/episode/46gpyLl0lPJcPbXlXPju4F?si=8202c31f23204e58
2. Talking about Coaching & Psychedelics: #15 Jascha Renner – Psychedelic Coach, Founder of Set&Setting: https://open.spotify.com/episode/5mnMQnIcf80t0WiiNeCQgP?si=85ecb830e26049f7