

Experten-Kommentar
LSD und MDMA feiern Comeback in Therapie, Coaching und Training

Donnerstag, 07.03.2024 | 15:48

Experte Michael Ehlers glaubt, Psychedlika sind gekommen um zu bleiben.

Ich habe den Eindruck, dass Psychedlika auf dem Weg zur neuen Volksdroge sind. Es gibt wenig Coaches, die ich treffe, die nicht beeindruckt von Erfahrungen mit LSD, Psilocybin oder MDMA berichten. Die Fraktion, die dabei unwissend von „Drogen“ spricht, wird immer kleiner.

Psychedlika als Volksdroge? Nicht nur Elon Musk und Prinz Harry, sondern offensichtlich auch immer mehr Trainer und Coaches beschäftigen sich mindestens in der Theorie oder gar in der Praxis mit dem Einsatz von psychedelischen Substanzen. Eine Meinung hat jeder.

Was ist da los?

Seit einigen Jahren feiert der Einsatz von Psychedlika insbesondere bei der Depressions- und Traumatherapie ein weltweites Comeback. Immer mehr Studien und Fachartikel greifen das Thema auf. TV-Dokumentationen sorgen für breite Aufmerksamkeit. Selbst Bestsellerautor Bas Kast (Der Ernährungs-Kompass) schreibt in seinem neuesten Werk über seine erfolgreichen „Reisen“ und wie er mit Unterstützung der Substanzen psychisch heilte. 2021 titelte das Wissenschaftsmagazin Nature „Wie Ecstasy und Psilocybin die Psychiatrie auf den Kopf stellen“. Länder wie Australien, Portugal und zahlreiche Staaten in den USA haben die Verwendung freigegeben. In der Schweiz wird erfolgreich auf dem Gebiet geforscht. Auch in Deutschland fließt inzwischen öffentliches Geld in die Forschung mit Psilocybin, Ketamin und anderen psychotrope Substanzen.

Dennoch sind halluzinogene Trips zwar längst nicht mehr nur die Freizeitbeschäftigung von abgedrehten Hippies und Stirnband-Typen. Und auch wenn LSD-Derivate bei uns in Deutschland bereits im Online-Handel legal beziehbar sind, sind wir noch weit davon entfernt, von einer neuen Volksdroge zu sprechen.

Denn gerade in der „spirituellen Szene“ findet sich viel Licht und abschreckender Schatten. Weil der Gesetzgeber der aktuellen Studienlage hinterherhinkt und hilfreiche Substanzen wie LSD, Psilocybin und MDMA als illegale Drogen auf ein Niveau stellt wie Heroin oder Kokain, entwickelte sich ein unkontrollierter Schwarzmarkt für die Substanzen selbst, ebenso wie für geführte Trips oder Retreats. Und da kann alles dabei sein: Von großartiger Arbeit und wertvollen psychedelischen Effekten durch holotropes Atmen bis zu hochmanipulativer Arbeit (Einflüstern) und sexuellen Übergriffen wird in der Eso-Szene berichtet.

Was befeuert diesen Trend und wo hilft hier was?

Gemeinsam haben alle Therapieansätze, dass es sich um „disruptive Therapien“ handelt. Im Gegensatz zu herkömmlichen Therapien – beispielsweise zur Behandlung von Depressionen –, die die teils jahrelange, tägliche Einnahme von Antidepressiva für den Patienten beinhalten, setzt der neue Ansatz darauf, die Substanz nur einmal oder zweimal einzunehmen. Damit unterscheidet sich der Ansatz auch von dem vor einigen Jahren insbesondere im Silicon Valley populären „Microdosing“, das die tägliche Einnahme von sehr niedrig dosierten LSD zur Steigerung der Kreativität und geistiger Klarheit meint.

Psychedelische Substanzen sind wieder da angekommen, wo sie schon einmal in den 1950er Jahren standen und bevor sie als Freizeitdroge eine erste Welle der Popularität erfahren haben: In der psychiatrischen, medizinischen und psychologischen Forschung. In Wahrheit sind sie sogar einen Schritt weiter: Psychedlika sind heute im täglichen Einsatz in der klinischen Therapie und Coachings. Ein neues wirksames Werkzeug, das Menschen hilft, ihre Probleme zu überwinden, weckt naturgemäß das Interesse von Menschen, die sich genau das zum Ziel gesetzt haben. Für die Rhetorik gewinnen sie zum Beispiel bei der Überwindung von Redeangst und Sprachstörungen an Relevanz.

Inzwischen teilt sich die Szene in drei Segmente: die gesetzlich kontrollierte klinische Forschung und Weißkittel-Therapeuten-Szene, die eifersüchtig über ihr Geheimwissen wachen und potentielle Patienten vor extrem hohe Hürden stellen. Ohne psychiatrische Diagnose ist hier nahezu nichts zu machen und so werden viele potentielle Klienten alleingelassen und ausgeschlossen. Das ist umso ärgerlicher, da sich meinem Eindruck nach die Protagonisten durchaus selbst das gönnen, was sie der Mehrzahl der potentiellen Nutzer verweigern.

Auf der anderen Seite gibt es den bunten Esoterik-Markt, auf dem sich auch zahlreiche Anbieter aus dem deutschsprachigen Raum finden, die entweder illegal arbeiten und/oder die Freiheiten der holländischen Gesetze nutzen, um in Retreats und Pseudo-Therapien mit ihren Kunden zu arbeiten. Die fachliche Qualifikation dieser Anbieter ist zumeist auf die eigene langjährige Erfahrung als Konsument beschränkt. Der Eso-Markt setzt im Gegensatz zum klinischen Segment nahezu überhaupt keine Grenzen und vernachlässigt gerne die Wichtigkeiten einer klinischen Anamnese und der notwendigen Vorarbeit.

Hier darf jeder mitmachen, der das Geld aufbringen kann, aber hier ist auch die Gefahr am größten, dass Vorerkrankungen oder Kontraindikationen übersehen oder vernachlässigt werden. Das kann in einer menschlichen Katastrophe enden.

Dazwischen etabliert sich ein Markt der praxisorientierten Macher und Heiler, die im Rahmen der nationalen Gesetzgebung arbeiten, die sich selbst hohe Standards auferlegen und eng mit Ärzten und Fachkräften im Team zusammenarbeiten. Hier steht nicht der Wunsch nach der Substanz im Mittelpunkt, sondern der Wunsch, ein weiteres wertvolles Werkzeug einsetzen zu können. Die Substanz ist also Mittel zum Zweck. Im Austausch mit Wissenschaft und medizinischen Standards entwickeln diese Anbieter Programme, die dem potentiellen Patienten oder Coachee Sicherheit geben, gut begleitet, ihre erste psychedelische Erfahrung zu sammeln.

Denn Psychedelika wie LSD, Psilocybin oder auch MDMA können mächtige Werkzeuge bei der Überwindung von Traumata, Verflechtungen aus der frühen Kindheit und Angststörungen sein. Entsprechend können sie auch in meinem Arbeitsbereich helfen, Redeangst und andere Sprachstörungen zu überwinden, die ihre Ursachen genau hier haben können. Erfahrungsgemäß leiden bis zu 70 Prozent aller Erwachsenen zumindest zeitweise unter Redeangst.

Redeangst ist die „Volkskrankheit“ der Rhetorik, die zuerst überwunden werden muss, damit wir überhaupt in die eigentliche rhetorische Arbeit gehen können. Also Pille einwerfen und glücklich sein? Oder über Nacht ein toller Redner werden? Das wäre passend für unsere Zeit. Aber so einfach funktioniert es nicht.

Erkenntnisgewinne durch Psychedelika

Um wirklich hilfreich zu sein, benötigen Psychedelika Vorbereitung, Begleitung und Nachbereitung. Psychedelika stimulieren unser Gehirn auf eine eindrucksvolle Weise, die den „User“ insgesamt eine höhere Flexibilität im Denken und Wahrnehmen erleben lässt. Stabile Denkmuster, Vorurteile und feste (Selbst-)Bewertungen („Das kann ich nicht, „Ich bin es nicht wert“, „Ich bin nicht lebenswert“) werden reduziert. Stattdessen entstehen neue Denkansätze und Ideen, Wahrnehmungen und Emotionen sowie Erklärungsmuster und Handlungsideen.

Durch die z.Bsp. durch LSD erzielte höhere Vernetzungsdichte und stärkere Aktivierung von bestimmten Hirnregionen werden intensiverte Assoziationen ermöglicht. Wir erkennen insbesondere lange zeitliche Zusammenhänge, zum Beispiel wie Erfahrungen in der Kindheit über Jahrzehnte Auswirkungen auf unser Leben haben.

Paradoxerweise empfinden User auch diese im ersten Moment vielleicht schmerzhaftes Erkenntnis im Nachgang als positiv und klärend. Und: Sie führen selbst bei Patienten mit komplexen Trauma-Folgestörungen nicht zu einer Retraumatisierung. Wir sind in der Lage, auch Zusammenhänge mit hoher Komplexität besser zu verstehen. Die neuen Erfahrungen und Erlebnisse können unser mentales Modell der Welt ändern und so einen neuen Blick auf diese Welt bewirken.

Die Verflechtungen von Sinnesmodalitäten, die unter Psychedelika häufig auftreten, das berühmte „Farben fühlen“, sind außerdem ein wichtiger Aspekt der Sprachentwicklung und können bei der Verbalisierung von Konflikten und Emotionen helfen. Plötzlich können wir abstrakte Ängste mit Begrifflichkeiten füllen. Wir stehen unseren Ängsten somit nicht mehr sprachlos gegenüber, sondern können sie fassbar und damit ansprechbar machen. In vielen Fällen sind sie auch einfach weg. Aufgearbeitet von uns selbst, aufgelöst in uns selbst.

Wie mächtig diese Wirkstoffe richtig angewendet sein können zeigt das folgende Beispiel: Im Jahr 2016 führte Roland Griffiths, ein US-amerikanischer Forscher an der Johns-Hopkins-Universität, eine Studie mit Krebspatienten durch. Das Ziel der Studie war es, die Angst vor dem Tod zu lindern, indem den Patienten Psilocybin verabreicht wurde. Einem breiten Publikum in den USA und Europa wurde Griffiths durch die Netflix-Serie „Verändere dein Bewusstsein“ nach dem gleichnamigen Buch von Michael Pollan bekannt. Ein ähnliches Forschungsprojekt zur Behandlung von therapieresistenter Depression mit Psilocybin wurde von Robin Carhart-Harris am Imperial College in London durchgeführt.

Beide Studien zeigten erstaunlich hohe Erfolgsquoten. Insbesondere was den Einsatz von LSD betrifft laufen u.a. an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel Untersuchungen die die in zahlreichen früheren Studien erbrachten Hinweise auf positive Langzeiteffekte bei depressiven Beschwerden sowie bei Angst- und Abhängigkeitserkrankungen gemäß den modernen Standards klinischer Studien bestätigen sollen. Dass sie widerlegt werden, glaubt offenbar niemand mehr.

Warum waren Psychedelika dann selbst so lange weg?

Das hängt meiner Meinung nach stark mit dem erwähnten „neuen Blick auf die Welt“ zusammen. Die Gegenkultur-Bewegungen der 1960er Jahre und die Verbindung von Psychedelika mit rebellischem oder Anti-Establishment Verhalten – sprich: einem neuen Blick auf die Welt – trugen maßgeblich zu ihrer Stigmatisierung und anschließenden rechtlichen Einschränkungen bei. Dass in der Hochphase des kalten Krieges auch die CIA großes Interesse an der Wirkweise und entsprechen den Daumen auf der Substanz hatte, ist allerdings auch kein Verschwörungsmythos. LSD erzeugt keine körperliche Abhängigkeit. Es gibt auch keine wissenschaftliche Evidenz dafür, dass LSD eine psychische Abhängigkeit erzeugt. Aber es erzeugt Liebe und Verbundenheit. Schlecht für Politiker, die Soldaten brauchen um in den Krieg zu ziehen (Vietnam).

Trotzdem ist dieser Text ausdrücklich KEIN Plädoyer, sich irgendwo auf dem grauen oder schwarzen Markt Substanzen als Freizeitdroge zu besorgen und in den Selbstversuch zu gehen. Alle Coaching- und Trainings, an denen ich beteiligt bin und bei denen hilfreiche Substanzen zum Einsatz kommen, setzen auf gründliche Anamnese, Vor- und Nachbereitung. Der „Trip“ selbst wird begleitet und überwacht. Alle Erfahrungen, die ich selbst gemacht habe, fanden in einem kontrollierten Set und Setting statt. Dabei beinhaltet das Setting alle äußeren Voraussetzungen, das Set die innere Einstellung.

Wenn die Bedingungen gegeben sind, halte ich es nicht zuletzt aus eigener Erfahrung für eine der wertvollsten Hilfen, die wir zur Selbstreflexion und Trauma-Aufarbeitung haben. Ohne Intention oder Absicht wurde ich persönlich nach einem MDMA-Trip Alkohol-Abstinenzler. Nicht nur deshalb bin ich persönlich überzeugt, dass Psychedelika dieses Mal gekommen sind, um zu bleiben