

Psychedelika-Therapie

# Mit LSD-Trips gegen die Depression

In der Schweiz dürfen Therapeuten depressive Patienten mit LSD therapieren. Andreas Brunner ist einer von ihnen. Können Psychedelika tatsächlich psychisches Leid lindern?

Von **Marlene Halser**Aktualisiert am 26. März 2022, 12:38 Uhr ⓘ / [48 Kommentare](#) /[ARTIKEL HÖREN](#)

*"Ich empfand mein Leben vor der LSD-Therapie nicht als lebenswert", sagt Andreas Brunner, der während seiner Psychotherapie LSD bekommen hat. © [M] ZEIT ONLINE Foto: P. Preez/Unsplash; Barracuda/the noun project*

Wenn der Trip beginnt, kommt bei Andreas Brunner immer zuerst die Traurigkeit. Eine tief empfundene Schwere, die ihm auf die Brust drückt und die Kehle zuschnürt. Ein Gefühl, das immer stärker wird. "Dann laufen ein paar stille Tränen", sagt er. "Wenn das kommt, dann weiß ich, dass das LSD zu wirken beginnt."

Fünf Jahre ist es her, dass der Mittdreißiger Andreas Brunner bei einem Schweizer Therapeuten eine legale Behandlung mit LSD [<https://www.zeit.de/2014/13/lsd-droge-studie>] begann. "Ich hatte damals nichts mehr zu verlieren", sagt er. "Ich empfand mein Leben vor der LSD-Therapie nicht als lebenswert."

Seit seinem 15. Lebensjahr war Brunner depressiv [<https://www.zeit.de/campus/2022-03/depression-erkennen-druck-weltlage-motivation-hilfe>] und litt zudem unter einem starken Waschzwang. "In den schlimmsten Zeiten habe ich täglich zwei bis drei Stunden unter der Dusche verbracht. Ich habe mich gewaschen und immer wieder eingeseift." Seit seinem 18. Lebensjahr war Brunner deshalb in psychiatrischer Behandlung, zweimal auch drei Monate stationär.

Brunner, der als Businessanalyst IT-Unternehmen berät und zwischen den zwei Standorten seines Unternehmens in Bern und Zürich pendelt, nahm Antidepressiva. Setzte sie aber bald wieder ab: "Damit ging es mir nicht gut." Auch eine Elektrokrampftherapie zog er in Betracht: eine Behandlung, die nur bei schwer depressiven Patienten infrage kommt, eine Art letztes Mittel. "Ich war so weit, dass ich mir Stromschläge ins Gehirn verpassen lassen wollte", sagt Brunner. "Ich war wirklich verzweifelt. Ich hätte alles probiert."

Vor fünf Jahren dann habe ihm eine Freundin davon erzählt, dass man in der Schweiz seit Kurzem daran forsche, psychische Leiden mit psychedelischen Drogen zu behandeln. Das war das Ende von Brunners Leidensgeschichte.

## **Gehypt und dann verboten: psychedelische Drogen für die Psychotherapie**

Seit Kurzem erlebt die Forschung zu psychedelischen Substanzen in der Psychiatrie eine regelrechte Renaissance. Zahlreiche Forschungsinstitute weltweit führen Studien durch, sogar in Deutschland. Seit knapp zehn Jahren steigt die Zahl der Publikationen rapide an; so schnell, dass es selbst Fachleuten bisweilen schwer fällt, den Überblick zu bewahren (*Drug Science, Policy and Law*: Aday et al., 2019 [<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2050324520974484>]). Erforscht wird neben LSD auch Psilocybin, der psychoaktive Wirkstoff von Magic Mushrooms.

Das Beste aus Z+

### **Gesundheit**

Psychologie

#### **Kann auch ein Erwachsener Urvertrauen lernen?**

[<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2021/05/vertrauen-psychologie-erwachsenenalter-kindheit-seele-gesundheit>]

Lysergsäurediethylamid, kurz LSD, ist eines der stärksten bekannten Halluzinogene. Das Mittel wurde 1938 vom Schweizer Chemiker Albert Hoffmann erstmals aus Mutterkorn, einem Getreidepilz, synthetisiert. Das Unternehmen Sandoz, für das Hoffmann arbeitete, begann, das Mittel zu vertreiben. 1960 nahm Sandoz auch synthetisch hergestelltes Psilocybin ins Sortiment auf, einen Wirkstoff, der in seiner Naturform in Pilzen enthalten ist,

deren Konsum in einigen indigenen Kulturen zur schamanischen Tradition gehört. In der Wirkung nahezu äquivalent zu LSD, erwies sich Psilocybin in den Jahren darauf als praktischer in der klinischen Anwendung. Psilocybin wirkt mit vier bis sechs Stunden deutlich kürzer als LSD. Für Studien ist das hilfreich, denn es braucht weniger Personal, das aufpasst, wenn Patienten trippen.

In den Fünfziger- und Sechzigerjahren forschten zahlreiche Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in Europa und den USA daran, wie man das Mittel einsetzen könne. Zunächst dachte man, man könne mithilfe von LSD und Psilocybin kurze, sogenannte Modellpsychosen hervorrufen und dadurch mehr über das Wesen der Psychose erfahren.

Bald aber erkannte man das Potenzial bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen. Der deutsche Psychiater und Psychotherapeut Hanscarl Leuner gehörte in den Fünfziger- und Sechzigerjahren zu den Pionieren der sogenannten psycholytischen Therapie, einer Therapieform, die die wiederholte Gabe von kleinen und mittleren Dosen vorsah, sodass während des Trips bei Bedarf Gespräche mit dem Therapeuten möglich sind.

## Der Skandal um Timothy Leary

Zur gleichen Zeit begründete in den USA der tschechische Psychiater Stanislav Grof die transpersonale Psychotherapie. Anders als Leuner verabreichte Grof sehr hohe Dosen LSD und Psilocybin. Sein Ziel: Ekstase, spirituelle Erlebnisse [<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2019/06/psychedelischer-rausch-drogen-spiritualitaet-ich-aufloesung>], mystische Erfahrungen und Grenzerfahrungen provozieren. In der Wucht der mentalen Disruption und der Heftigkeit der Erfahrung sah er das größte Heilungspotenzial. Grof und andere erprobten die Wirkung der Drogen bei Alkoholabhängigkeit, Autismus und bei Patienten, die an einer tödlichen Krankheit litten und als Folge der fatalen Diagnose eine Depression entwickelt hatten.

Dann aber erhob die sogenannte Flower-Power-Bewegung den bewusstseinsweiternden Drogenkonsum zum Symbol der Revolution – und verschreckte konservativere Teile der Bevölkerung. Es kam zum Skandal um den Psychologen Timothy Leary. Der wurde 1963 von der Eliteuniversität Harvard suspendiert, weil er LSD, Meskalin und Psilocybin an Studierende ausgegeben hatte. Leary wollte, dass alle Zugang zu den bewusstseinsverändernden Substanzen haben, LSD sei "Vitamin fürs Gehirn" und ein Mittel zur "Neu-Programmierung", ihm wohne weltveränderndes Potenzial inne. Den systemkritischen und gegen den Vietnamkrieg demonstrierenden Hippies rief er zu: "*Turn on, tune in, drop out.*"

Beim republikanischen US-Präsidenten Richard Nixon kam das nicht gut an. In den USA wurde LSD 1966 verboten, obwohl das US-amerikanische National Institute of Health zuvor mehr als 130 Psychedelika-Studien finanziert hatte. 1971 wurden LSD und Psilocybin auf

Drängen der USA über die Vereinten Nationen auch in anderen Staaten verboten und damit auch in Deutschland als nicht verkehrsfähige Substanz deklariert. Für Jahrzehnte ruhte die Behandlung und Forschung mit den Mitteln auf der ganzen Welt.

## »Es gab keine Halluzinationen mit irgendwelchen Geistern oder Monstern oder so.«

—*Andreas Brunner*

Als Andreas Brunner 2018 zum ersten Mal von der Therapie mit Psychedelika erfuhr, war er entsprechend skeptisch. "Ich nehme keine Drogen", sagt der sportliche Mann mit dem kurzen braunen Haar. "Für mich war das etwas, was man nur aus Filmen wie *Fear and Loathing in Las Vegas* kennt." Eine Hunter S. Thompson-Verfilmung, in der Johnny Depp als Hauptdarsteller Grimassen schneidend und hektisch herbeihalluzinierte Fliegen jagt. "Was mich dann von der Wirksamkeit der Therapie überzeugt hat, war das Gespräch mit Doktor Gasser."

Peter Gasser betreibt eine psychotherapeutische Praxis in Solothurn. Als Forscher hat er seit dem Jahr 2004 an mehreren klinischen Studien in der Schweiz mitgewirkt (zum Beispiel *The Journal of Nervous and Mental Disease: Gasser et al., 2014* [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24594678/>]). 2014 war er der Erste, dem das Schweizer Gesundheitsministerium über Einzelfallanträge die Behandlung von Patienten mit LSD bewilligte. "Mittlerweile sind wir vielleicht zehn bis fünfzehn Therapeuten in der Schweiz, die solche Bewilligungen haben", sagt er. Weil die Therapie bisher nicht zugelassen ist, müssen die Patienten selbst zahlen.

Für Andreas Brunner war die Therapie bei Gasser ein Glücksfall. Mit den Klischees, die man immer wieder über LSD lese und höre, habe diese Behandlung aber wenig zu tun. "Wenn ich aus dem Fenster der Dachschräge im Behandlungszimmer die Wolken beobachtet habe, dann war das faszinierend und ich habe Muster und Strukturen gesehen", sagt Brunner. "Aber es gab keine Halluzinationen mit irgendwelchen Geistern oder Monstern oder so." Dennoch, sagt er, habe ihn die starke und wirkmächtige Substanz in den Sitzungen auch immer wieder "umgehauen".

"Man muss sich das ein bisschen vorstellen wie bei einer Meditation [<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2012/01/Meditation-auf-Rezept/>]", erklärt Brunner. Zuerst gelinge es einem nicht, den Geist ruhig werden zu lassen und sich zu konzentrieren. Dann aber kämen die Bilder und die Emotionen. "Es kommen Themen auf, und man weiß oft sehr schnell, worum es geht, aber man kann den Verlauf der Ereignisse nicht kontrollieren." Was man während eines Trips sehe, spüre, oder fühle, sagt Brunner, sei individuell und

unterscheide sich von Person zu Person und von Trip zu Trip. Das bestätigen auch Forschende. Zumindest aber könnten die Patienten versuchen, dem Trip eine Richtung zu geben, indem sie zu Beginn eine Intention für die mentale Reise setzten.

"Für mich ging es bei der Behandlung in erster Linie um die Frage, warum ich diesen starken Waschzwang [<https://www.zeit.de/2020/48/zwangsstoerung-waschzwang-sauberkeit-desinfektion-panik>] habe", erzählt Brunner. Die Antwort darauf kam ihm aber erst in der letzten Sitzung. Zunächst habe er in den Sitzungen Selbstbewusstsein und psychische Stärke aufbauen können, erzählt Brunner. Er habe sich zum Beispiel wie ein Baum gefühlt. "Ich habe die vielen kleinen Wurzeln gespürt, die in die Erde hineinreichen, und gemerkt, wie stark mich das macht." Ein Gefühl der Unbesiegbarkeit sei das gewesen und ein immenses Glücksgefühl. "Ich bin so stark, mich kann nichts umhauen. Das war mein Gefühl."

Während der Trips begab sich Brunner mental auch in Situationen, die seinen Waschzwang triggerten: Er stellte sich vor, wie er eine Türklinke anfasste oder einen Griff in der Bahn. "So konnte ich dann für mich verstehen: Der Waschzwang ist total irrational. In der realen Situation geht das nicht. Da ist die Panik zu groß."

## **Extreme Emotionen mit reinigendem Effekt**

Die Therapie ist organisiert wie ein Workshop. "Mittwochabends trifft man sich in einem Haus bei Solothurn das erste Mal in der Gruppe", sagt Andreas Brunner, zehn bis zwölf Patienten. "Man lernt sich kennen, und wer möchte, kann von den eigenen Themen erzählen." Am Donnerstag tagsüber findet dann die LSD-Session statt, überwacht von zwei Therapeuten. "Am Abend geht man nach Hause, und am Freitag trifft man sich morgens wieder in der Gruppe zur Nachbesprechung."

An die einzelnen Sitzungen erinnere er sich noch genau, sagt Brunner. Vor der ersten Session sei er "unglaublich nervös und angespannt" gewesen. "Das war wie eine Blackbox für mich: Ich wusste nicht, in welche Sphäre ich da eintrete." 100 Mikrogramm LSD nahm er beim ersten Mal. 200 Mikrogramm dann in den darauffolgenden Sitzungen – um sich noch besser den aufkommenden Gefühlen hingeben zu können, wie er sagt. Während jeder Sitzung lief mal traurige, mal fröhliche Musik, um die emotionalen Erlebnisse zu stimulieren. Auch sie habe einen wichtigen therapeutischen Effekt, betont Gasser, der Therapeut.

Seine erste Trip-Erfahrung beschreibt Brunner als "körperlich sehr anstrengend". Er habe sehr viel geweint. Danach folgte Freude und das Gefühl der Unbesiegbarkeit. Extreme Emotionen, die er habe durchleben können, mit reinigendem Effekt. "Ich hatte das Gefühl, dass ich die Trauer [<https://www.zeit.de/kultur/literatur/freitext/trauer-lebensende-tod-sterben-verarbeitung>] dadurch loslassen konnte", sagt er. "Was aber für mich am spannendsten war: Ich konnte die ersten zwei Stunden nicht aufstehen und auch nicht



sprechen. Ich fühlte mich wie gelähmt." Zwar habe er seinen Körper noch gespürt, aber die Beine, sagt er, waren bleiern schwer. Erst in der letzten der insgesamt sechs Sitzungen, sagt Brunner, habe er verstanden, was der Grund für dieses Gefühl der Lähmung war.

### **»Danach habe ich mich nie wieder richtig glücklich gefühlt.«**

—*Andreas Brunner*

Mit 15 Jahren, erzählt Brunner, habe er etwas sehr Einschneidendes erlebt – und danach offenbar verdrängt. "Ich war abends mit Freunden an einem Fluss." Zwei fremde Personen hätten ihm etwas Alkoholisches zu trinken angeboten, einen Shot. "Danach weiß ich nichts mehr", sagt Brunner. Er vermutet, man habe ihn unter Drogen gesetzt. Seine Freunde gingen irgendwann nach Hause, Brunner blieb. Gegen fünf Uhr morgens fand ihn sein Vater – bewusstlos und nicht mehr vollständig bekleidet. "Ich weiß nicht, ob ich damals vergewaltigt oder misshandelt wurde", sagt Brunner. "Aber in den Wochen danach war ich apathisch und konnte nichts essen." Er habe gespürt, sagt er, dass in dieser Nacht irgendetwas geschehen ist.

"Danach habe ich mich nie wieder richtig glücklich gefühlt." Mit 18, nachdem er seine Ausbildung abgeschlossen hatte, sei er in ein Loch gefallen, sagt Brunner. "Da hatte ich diesen Vorfall längst vergessen, aber ich wurde stark depressiv." Das sei auch der Moment gewesen, in dem er realisiert habe, dass er unter einem Waschzwang litt. Wie er heute glaubt: ausgelöst durch diesen Vorfall.

"In der ersten LSD-Session, in der ich mich nicht bewegen konnte, habe ich den körperlichen Lähmungszustand dieser Nacht noch mal durchlebt", sagt Brunner. "Es ging also schon in der ersten Sitzung an den Ausgangspunkt meiner Krankheit zurück." Aber was dieses Gefühl der Lähmung bedeutete, verstand Brunner erst in der letzten Sitzung. "Das war wie ein Faustschlag", sagt er. "Wie eine Türe, die ich aufgemacht habe, oder wie ein Film, der abgelaufen ist. Ich habe nur den Ort vor mir gesehen, an dem das damals passiert ist, aber ich wusste sofort: Darum geht's."

Wie Psychedelika genau wirken, ist nach wie vor unklar. Dank neuerer Studien aber haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler Theorien formulieren können.

Als wissenschaftlich erwiesen gilt, dass sowohl LSD als auch Psilocybin einen bestimmten Serotoninrezeptor im Gehirn stimulieren. Serotonin ist ein Neurotransmitter und wird umgangssprachlich auch immer wieder als eines der körpereigenen Glückshormone bezeichnet. Auch verbessert sich durch die Gabe von Psychedelika wohl die Fähigkeit des

Gehirns, sich umzuorganisieren. So werden unter dem Einfluss der Substanzen bestimmte Verbindungen gestärkt, geschwächt oder neu angelegt. Neurowissenschaftler sprechen von einer erhöhten Neuroplastizität.

Das wiederum könnte etwa für Depressionspatienten wichtig sein, weil bei Depressionen genau diese Plastizität möglicherweise nachlässt. Studien zeigen, dass schon eine einzige hohe Dosis Psychedelika die Plastizitätsmechanismen des Gehirns auf molekularer, neuronaler, synaptischer und dendritischer Ebene rapide verändert (*Frontiers in Psychiatry*: de Vos et al., 2021 [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34566723/>]).

## Das heilsame Gefühl der Verbundenheit

Von einer weiteren, wenn auch verwandten Theorie spricht die Berliner Ärztin Andrea Jungaberle. Sie ist Teil des Forschungsteams der Berliner Charité, das derzeit gleichzeitig mit einem Team in Mannheim die Wirkung von Psilocybin bei depressiven Patienten untersucht. Für die Studie bekommen insgesamt 144 Probanden und Probandinnen mit schweren, behandlungsresistenten Depressionen Psilocybin [<https://www.zi-mannheim.de/institut/news-detail/psilocybin-depressionsstudie-gestartet.html>] in verschiedenen Dosierungen oder ein Placebo verabreicht. So wollen die Forschenden herausfinden, ob Psilocybin die Symptome von Depressionen lindern oder die Krankheit gar heilen kann.

"Die Theorie", sagt Andrea Jungaberle, "die mir auf neurobiologischer Ebene am sinnvollsten erscheint, besagt, dass durch die Substanzen plötzlich Hirnareale miteinander sprechen, die sonst nicht miteinander kommunizieren" (*PNAS*: Preller et al., 2019 [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6377471/>]). Sie wählt eine Metapher, um das Prinzip zu erklären: "Bestimmte Areale in unserem Gehirn haben so etwas wie Arbeitsgruppen gebildet und sind es gewohnt zu kooperieren." Durch Psychedelika kämen plötzlich neue Mitarbeitende hinzu. Dadurch würden andere Stimmen und Bilder zugänglich. Jungaberle: "Ereignisse werden anders erinnert und andere gedankliche Zusammenhänge entstehen, die so vorher nicht möglich waren." Man spreche deshalb auch von "disruptiven Erfahrungen".

Möglich, dass für Andreas Brunner das verdrängte Erlebnis aus seiner Jugend auf diese Weise wieder in sein Bewusstsein zurückgelangen konnte. Menschen mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Suchterkrankungen oder Angst- und Zwangserkrankungen, zu denen oft obsessives Grübeln und scheinbar ausweglose Gedankenschleifen gehören, könnten von diesem Effekt profitieren, sagt Jungaberle.

Eine andere These ist, dass Psychedelika das sogenannte *default mode network* blockieren oder drosseln, das weitreichende Netzwerk von Hirnarealen, die gemeinsam für das Ich-Bewusstsein und etwa die Einordnung des täglichen Erlebens zuständig sein sollen. Eine

Studie um den Psychopharmakologen David Nutt vom Imperial College in London bringt Veränderungen im *default mode network* sogar direkt mit einer antidepressiven Wirkung von Psilocybin in Verbindung (*Nature Scientific Reports*: Carhart-Harris et al., 2017 [<https://www.nature.com/articles/s41598-017-13282-7>]).

Egal welcher Wirkmechanismus oder welche Kombination von Mechanismen letztlich entscheidend ist: Was Menschen unter dem Einfluss von Psychedelika erlebten, habe oft starke psychologische Effekte, sagt Katrin Preller, die als Neuropsychologin an der Universitätsklinik in Zürich zu Psilocybin und LSD forscht. "Psychedelika rufen einen stark veränderten Bewusstseinszustand hervor", sagt sie. Objekte können sich bewegen und Farbe oder Form verändern, genau wie die Zeitwahrnehmung und das Körpergefühl.

## **Mystische Erfahrungen und Ich-Auflösungen**

Auch von sogenannten Auflösungserfahrungen berichteten Patientinnen immer wieder, sagt Preller. Die Grenzen des eigenen Körpers würden verschwimmen oder das Ich gehe in etwas Größerem auf – Ego-Auflösung oder Ego-Tod genannt. Gleichzeitig bleibe aber ein Ich-Rest erhalten, der diese Auflösung erleben und beschreiben könne. Von vielen werde das als eine Art transzendente Erfahrung erlebt – und oft auch religiös oder spirituell gedeutet. Wobei das, was für den tschechischen Forscher Stanislav Grof vor Jahrzehnten definitiv als eine "mystische Erfahrung" gegolten habe, wohl eher abhängig von den Erwartungen und Erfahrungen des individuellen Patienten ist, seinem Mindset. Heute gelten Psychedelika vor allem als Verstärker von Gedanken, Bildern und Konzepten, die in der Psyche einer Person bereits angelegt sind – und nicht mehr als Substanzen, die ein bestimmtes Erleben unabhängig vom Patienten induzieren.

"Manche beschreiben die Erfahrung wie eine Art Märchen, andere erleben sie eher als Reise in die eigene Seele", sagt Preller. Egal wie die Erfahrung ablaufe, eines lasse sich immer wieder beobachten: "Häufig empfinden die Patienten ein sehr starkes Gefühl der Verbundenheit, sowohl mit sich selbst als auch zur Natur und anderen Menschen." Darin liegt für Preller ebenfalls ein heilender Effekt. "Diese Verbundenheit", sagt sie, "ist etwas, das depressive Menschen oft durch die Krankheit verlieren."

Erste Studien zeigen, dass LSD und Psilocybin bei Depressionen, aber auch bei Suchterkrankungen, Essstörungen und Zwangsstörungen helfen könnten. Sie belegen das, was Andreas Brunner erlebt hat und beschreibt – wenn auch bislang nur an sehr kleinen Patientenzahlen. Viele der Studien hat das Team von Roland Griffiths durchgeführt, einem US-amerikanischen Psychopharmakologen, der an der Johns Hopkins School of Medicine forscht. Sie zeigen, dass eine mit Psilocybin unterstützte Therapie offenbar in der Lage ist, die Angstsymptome von Krebspatienten an ihrem Lebensende ohne schwerwiegende Nebenwirkungen zu mildern (*Psychiatry Investigation*: Lu et al., 2021



[<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34619818/>]). Sie zeigen außerdem, dass eine hohe Dosis von Psilocybin in einem therapeutischen Setting bei gesunden Probanden zu einer anhaltenden Verbesserung von Stimmung und Wohlbefinden führt (*Nature Scientific Reports: Barrett et al., 2020* [<https://www.nature.com/articles/s41598-020-59282-y>]). Wobei eben nicht alle Ergebnisse in eine Richtung deuten: Eine kürzlich veröffentlichte Studie kam etwa zu dem Ergebnis, dass Psilocybin im Vergleich mit einem klassischen Antidepressivum bei depressiven Patienten lediglich gleich gut wirkt (*New England Journal of Medicine: Carhart-Harris et al., 2021* [<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoa2032994>]).

## Psychedelika sind trotzdem kein Allheilmittel

Die US-amerikanische Zulassungsbehörde FDA jedenfalls hat Psilocybin aufgrund der bisherigen Forschungsergebnisse den sogenannten *breakthrough status* verliehen. Der soll die Zulassung als legal verfügbares Medikament beschleunigen. Bereits in wenigen Jahren könnte es deshalb zu einer Medikamentenzulassung von Psilocybin in den USA kommen. Europa könnte dann bald nachziehen.

»"Da kann auch immer was schiefgehen."«

—Andrea Jungaberle

So vielversprechend die bisherigen Forschungsergebnisse aber klingen mögen, so unseriös sei es, daraus nun voreilige Schlüsse zu ziehen, warnen alle Forschenden, mit denen ZEIT ONLINE für diese Recherche gesprochen hat.

Einer, der darauf viel Wert legt, ist Gerhard Gründer, der die aktuelle deutsche Psilocybin-Studie am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim leitet: "Wenn man ehrlich ist, ist die Datenlage eigentlich noch recht bescheiden und steht tatsächlich in einem gewissen Missverhältnis zu den großen Hoffnungen, die auch wir in die Substanzen haben", sagt er. Es gebe – etwa in Bezug auf die Wirkung bei Depressionen – bislang nur eine Handvoll abgeschlossener Studien, noch dazu mit sehr kleinen Patientenzahlen und oft ohne doppelte Verblindung.

"Die Ergebnisse dieser Studien sind zwar überzeugend, weil sie einen starken Effekt nachweisen", sagt Gründer. Oft, das wisse man von anderen Therapien, sagt Gründer, schwäche sich der zuvor in kleineren Studien gefundene Effekt in größeren Studien mit einer diversen Patientenpopulation aber noch einmal deutlich ab. Es ist Gründer wichtig zu betonen: "Es ist nicht zu erwarten, dass Psychedelika ein Allheilmittel sind, das bei allen gleich gut wirkt."

Sicher wisse man bislang in erster Linie, dass Psilocybin eingebettet in ein kontrolliertes therapeutisches Setting eine relativ ungefährliche Substanz sei, sagt die Psychologin Lea Mertens, die zu Gründers Team in Mannheim gehört. Jedoch, auch das betonen alle Forschenden, gebe es klare Kontraindikationen für die Behandlung. Menschen etwa, die gefährdet oder familiär vorbelastet seien, eine Psychose zu erleiden [<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2013-08/schizophrenie-psychose>], kommen für eine mit Psilocybin und anderen Psychedelika unterstützte Therapie nicht infrage.

Thema

## **Psychologie**

### **Krieg und Psyche**

#### **Wie übersteht die Psyche einen Krieg?**

[<https://www.zeit.de/gesundheit/2022-03/krieg-psyche-traumatisierung-ptbs-unterstuetzung>]

### **Sucht in der Familie**

#### **"Sucht ist ein transgenerationales Thema"**

[<https://www.zeit.de/campus/2022-02/sucht-familie-eltern-kinder-auswirkungen>]

Auch bei einer anderen Sache sind sich Forschende einig: Psychedelika könnten bei Patienten in psychiatrischer Behandlung nur dann ihre möglicherweise heilsame Wirkung entfalten, wenn sie im Rahmen einer Therapie verabreicht werden. Der Konsum allein reiche nicht aus. Die Selbstmedikation ohne Begleitung durch geübtes Personal berge Gefahren: Trip-Erfahrungen können unangenehm oder aufwühlend sein, und dann allein schwierig zu verarbeiten. Auch können traumatische Erlebnisse hochkommen, die man ohne therapeutische Begleitung nicht bewältigen kann. "Eine psychedelische Erfahrung ist immer ein Eingriff in die Hirnchemie", sagt die Ärztin Andrea Jungaberle. "Da kann also auch immer was schiefgehen."

Der Schweizer Andreas Brunner sagt, ihm habe die Psychedelika-Therapie bei Peter Gasser sehr geholfen. "Ich habe mich komplett verändert", sagt er, "zum Positiven, denke ich." Die Depression sei weg und auch der Waschzwang sei so gut wie verschwunden. "Heute wasche ich mich nach einem Trigger maximal noch fünf Minuten am Tag", sagt Brunner. Aber nicht nur das: "Ich bin auch ganz allgemein sehr viel gelassener und komme mit belastenden Situationen sehr viel besser zurecht."

Früher habe er bei Kleinigkeiten oft aggressiv reagiert und alles, was ihm widerfahren sei, persönlich genommen. Das habe oft zu Ärger mit Menschen in seinem Umfeld geführt, sagt Brunner. "Heute kann ich einfach sagen: Okay, das ist scheiße gelaufen, aber ich mache das

Beste daraus." Eines, fügt Brunner an, ärgere ihn aber nach wie vor. "Als ich erfahren habe, dass es diese Therapie gibt, bin ich fast ein bisschen sauer geworden." Früher davon zu wissen, sagt er, hätte ihm viel Leid erspart.