Ursprung des Küssens
Die Kulturtechnik ähnelt dem Beschnüffeln im Tierreich
Eine Spurensuche — 57

Haute cuisine
Wer hier tafeln will, muss bergfest sein
Jenni deckt auf — 59

«Ich empfinde es als Privileg, mit LSD arbeiten zu dürfen»

Schweizer Therapeut In der Netflix-Serie «How to Change Your Mind» hat Peter Gasser einen prominenten Auftritt. Jetzt erzählt er von Bad Trips und wie er mit der Droge verzweifelte Menschen heilt.

Michèle Binswanger (Text)
und **Basil Stücheli** (Foto)

Herr Gasser, wie sind Sie dazu gekommen, Psychotherapie und Psychedelika zu verbinden?
Ich war ein junger Arzt in der Facharztausbildung, als ich von den psychedelischen Therapien des Solothurner Therapeuten Samuel Widmer hörte. Ich machte eine MDMA-Sitzung bei ihm und das war eine tiefgreifende, umwälzende Erfahrung, die in eine Ausbildung und schliesslich eine Berufung mündete. Obschon sich meine und die Wege von Samuel Widmer Mitte der 90er-Jahre trennten, beschäftigte mich die Psycholyse weiter. Heute bin ich Präsident der Ärztegesellschaft für psycholytische Therapie.

Hatten Sie zu dem Zeitpunkt schon Erfahrung mit Psychedelika?
Gar nicht! Ich war ein braver, katholisch erzogener Jüngling, ich kiffte nicht einmal. Von LSD hatte ich erst einmal in der RS gehört. Da erzählte einer, er nehme das zweimal im Jahr, und das sei sehr gut für ihn. Ich vergass es wieder, bis ich von Samuel Widmer in Solothurn hörte und es wohl aus Abenteuerlust ausprobieren wollte.

«Ich habe extrem viele Anfragen, muss aber alle ablehnen. Das finde ich sehr schwierig, denn diese Menschen leiden.»

Wie schwierig war es damals, mit Psychedelika zu arbeiten?
Von 1988 bis 1993 gab es in der Schweiz als weltweite Ausnahme fünf Therapeuten, die mit LSD und MDMA therapieren durften. Nach 1993 waren wir eine Gruppe von etwa sechs zusätzlichen Therapeuten, darunter auch Frauen, die damit arbeiten wollten, aber die Ausnahmebewilligung war gerade zu Ende gegangen. Es stellte sich heraus, dass man nur für Forschung weitere Bewilligungen bekommen würde, also gaben wir beim Bund ein Projekt zur Psilocybin-unterstützten Behandlung bei Depressionen ein. Die Ethikkommission lehnte ab. Ihre Begründung: Es gebe ja bereits wirksame Behandlungen. Das ist hochgradig unwissenschaftlich und antitherapeutisch, aber rekurrieren kann man nicht. Glücklicherweise konnte ein Kollege ein paar Jahre später ein MDMA-Projekt beantragen, und noch ein paar Jahre später bekam ich dann die erste Bewilligung für LSD-unterstützte Behandlung.

Warum war es so schwierig, diese Akzeptanz zu finden?
In den bewegten Sechzigern war LSD ein Symbol für Aussteigertum, und die bürgerliche Gesellschaft glaubte, das Problem durch ein Verbot lösen zu können. Leider verbot man auch gleich die ganze medizinische Anwendung. Der tiefer liegende Grund liegt wohl in den Substanzen selbst. Gerade LSD hat etwas Konfron-

Fortsetzung — 56

«LSD hat etwas Konfrontatives, deckt Widersprüche und ungesunde Lebensumstände auf», sagt Peter Gasser.

Der Psycholytiker – Wer ist Peter Gasser?

Peter Gasser gehört zu den Pionieren der Psycholyse, also der von Psychedelika unterstützten Therapie. 1960 geboren, wurde er in psychodynamischen Methoden sowie in der Therapie mit bewusstseinsverändernden Medikamenten ausgebildet. Er ist seit 1992 Mitglied der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Psycholytische Therapie und seit 1996 deren Präsident. Nach 2007 führte er zwei Studien zur LSD-unterstützten Therapie bei Patientinnen und Patienten mit Ängsten aufgrund von lebensbedrohlichen Erkrankungen durch. Seit 2014 besitzt er Einzelfallgenehmigungen der Schweizerischen Gesundheitsbehörde für die Therapie mit bewusstseinsverändernden Substanzen. Gasser ist verheiratet, hat drei Kinder und lebt in Solothurn. *(mcb)*

ANZEIGE

Eine Produktion der Shake Company, Just4Fun Entertainment, MAAG, ColorSplash, Frike Entertainment AG und Wild@Art
Nach dem Touchstone Pictures Film «Sister Act»
SISTER ACT
Ein himmlisches Musicäl

Mit Fabienne Louves, Sandra Studer, Walter Andreas Müller und vielen mehr
03.11.22–22.01.23 MAAG Halle Zürich
sisteract-musical.ch
Presenting Sponsor coop · Hauptsponsor RAIFFEISEN · Sponsor CASINO ZÜRICH
Medienpartner Schweizer Familie · SonntagsZeitung · Partner

Fortsetzung

«Ich empfinde es als Privileg, ...»

tatives, deckt Widersprüche und ungesunde Lebensumstände auf. Das ist in der Therapie erwünscht, hat aber für viele Menschen etwas Bedrohliches. Und so wurden die Vorurteile über viele Jahre zementiert.

Dennoch gilt die Schweiz auch als Pionierin bei solchen Behandlungen. Wie ist die Situation heute?

Die Schweiz ist ja ein eher konservatives Land, trotzdem spielte es hier eine Sonderrolle. Es half wohl, dass Albert Hofmann das LSD in der Schweiz entdeckte. In den Neunzigern hatten wir das Heroinabgabeprojekt, das die Schweiz gegen den Widerstand des Auslands durchgesetzt hat. Alt-Bundesrätin Dreifuss erzählte mir einmal, wie sie jedes Jahr bei der WHO antraben und sich Vorwürfe gefallen lassen musste. Mittlerweile gibt es in der Schweiz rund 30 Therapeuten, die mit Psychedelika arbeiten. Das Programm ist immer noch einzigartig weltweit, viele schauen mit Anerkennung auf die Schweiz.

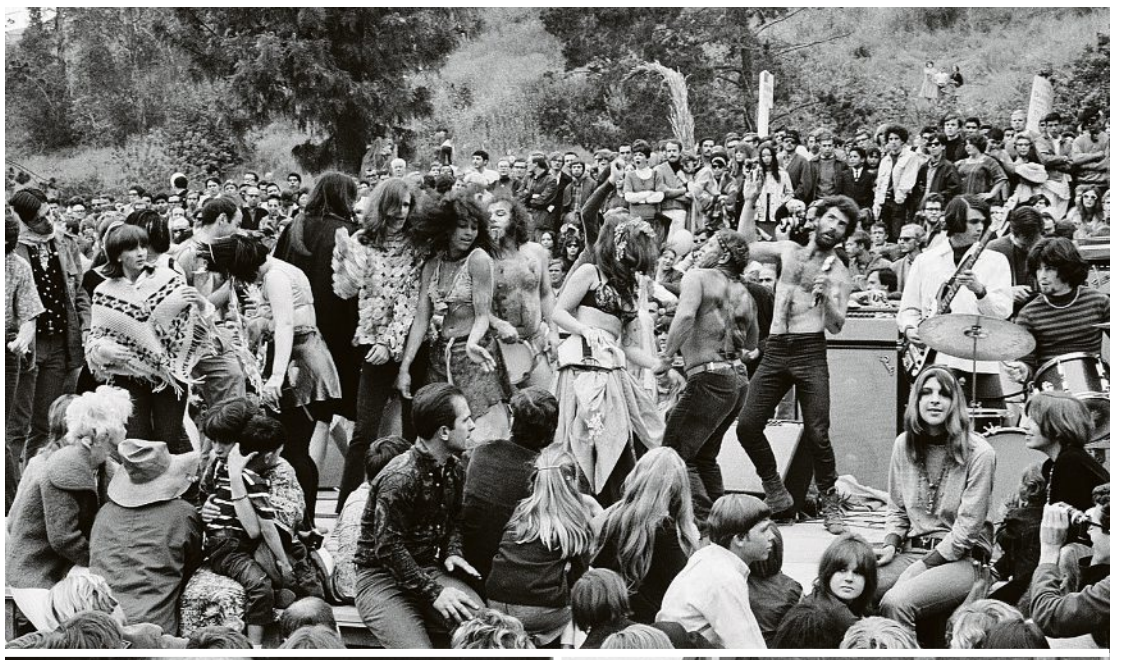
Die Schweiz und Ihre Arbeit spielten auch in der Netflix-Serie «How to Change Your Mind» eine prominente Rolle. Spüren Sie das?

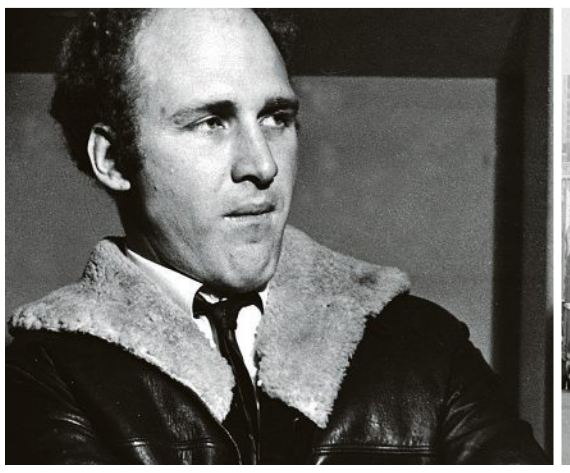
Ja, ich habe extrem viele Anfragen, muss aber alle ablehnen. Das ist schwierig, denn diese Menschen sind verzweifelt. Es tut mir leid, dass ich ihnen nicht helfen kann.

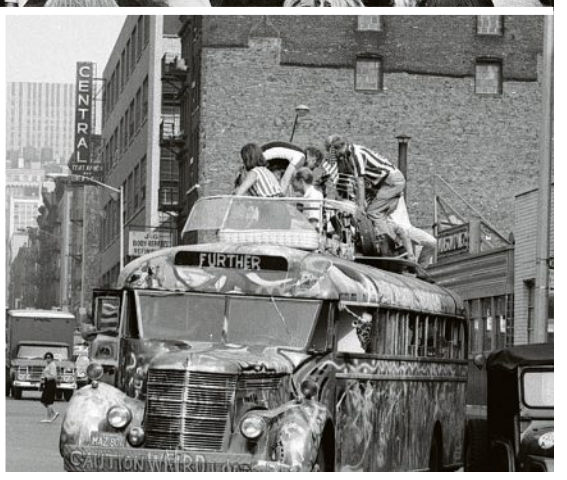
«Wir zielen auf eine Dosis, die eine volle LSD-Erfahrung ermöglicht, aber Selbstbeobachtung noch zulässt.»

Bei welchen Störungen bietet sich eine LSD-Therapie an?

Es ist fast einfacher zu sagen, wo es sich nicht anbietet. Bei Menschen mit psychotischen Erkrankungen etwa, Schizophrenien, manisch-depressiven Erkrankungen. Solche Patienten leiden ja an sich schon unter einem gestörten Bezug zur Realität, da können Substanzen, die das Verhältnis zur Wirklichkeit verändern, gefährlich sein. Auch ungeeignet sind Störungen, bei denen die Beziehung zum Therapeuten labil ist, wie die Borderline-Persönlichkeitsstörung, denn die Beziehung muss auch halten, wenn es schwierig wird. Abgesehen davon ist LSD eigentlich bei allen Störungen einsetzbar. Wo Psychotherapie hilft, helfen auch diese Substanzen, denn sie verstärken nur, was da ist.







Ken Kesey (u. l.), Autor von «Einer flog über das Kuckucksnest», tourte 1964 mit den «Merry Pranksters» durch die USA und propagierte die Einnahme von psychedelischen Drogen. Fotos: Bettman Archive, Keystone, Getty

Wie lange dauert eine LSD-Therapie?

Es gibt keine magische Substanz, die bei einmaliger Einnahme alle Probleme löst. In der Regel macht man mehrere Sitzungen, die in der Nachbesprechung therapeutisch verarbeitet werden. Es ist ein Prozess, das braucht Zeit. Eine Standardtherapie dauert zwei bis drei Jahre, in der Zeit macht man vier bis acht Erfahrungen mit Psychedelika.

Wie spielt sich eine solche Sitzung konkret ab?

Es ist jedes Mal etwas anders. Der Patient liegt hier im Raum auf einer Matte, und ich sitze daneben, in einem aufmerksamen Zustand. Nicht dass ich den Patienten dauernd anstarre, aber ich lese auch keine Mails. Ich bin einfach da und bereit, falls etwas ist. Es gibt sehr ruhige Erfahrungen, in denen die Patienten einfach daliegen und einen inneren Prozess durchlaufen. Dann gibt es schwierigere Prozesse. Wenn jemand einen sogenannten schlechten Trip hat, also einen verlängerten Angstzustand, helfe ich ihm, wieder herauszufinden.

Über das Gespräch?

Weniger, man kann in diesem Zustand nicht viel reden. Manchmal halte ich die Hand oder bin einfach in der Nähe. Ich vermittle Sicherheit und Vertrauen, dass man das zusammen durchsteht. Kurze Gespräche, passende Musik helfen, vieles ist intuitiv und beruht auf Erfahrung.

Ist schon mal jemand nicht aus dem Bad Trip herausgekommen?

Einmal hatten wir einen Patienten, der stark in verschiedenen Realitäten war. Er war sehr verwirrt, sah mehrere Therapeuten, wusste nicht, bin ich jetzt noch auf der Toilette oder schon wieder zurück? Wir konnten ihn in diesem Zustand auch nicht mehr erreichen, da er ja nicht wusste, ob die Person, die mit ihm spricht, real ist. Wir gaben ihm starke Beruhigungsmittel, um den Prozess zu unterbrechen. Irgendwann schlief er ein, und als er nach zwei Stunden wieder erwachte, war er komplett erfrischt. Also weder auf LSD, noch war er benommen von den starken Medikamenten – als ob er aus einem Mittagsschläfchen aufgewacht wäre. Er sagte dann auch: Hallo, ich habe Hunger, gibt es etwas zu essen?

Absolvierte er dann weitere Sitzungen?

Ja, aber mit reduzierter Dosis. Er war Musiker und hatte soziale Ängste, Bühnenkoller. Nach dieser ersten LSD-Erfahrung war das komplett weg, und zwar dauerhaft. Er sagte mir dann irgendwann leicht scherzhaft, nach diesem Trip habe ihn nichts mehr erschüttern können. Jedenfalls gab es eine nachhaltige Verbesserung seines Zustandes.

Wie hoch ist eigentlich die therapeutische LSD-Dosis?

200 Mikrogramm, das ist viel. Wenn man zu wenig gibt, ist die Erfahrung zu wenig tiefgreifend, wie ein Flugzeug, das ohne Benzin nicht abheben kann. Wir zielen auf eine Dosis, die eine volle LSD-Erfahrung ermöglicht, aber noch eine Selbstbeobachtung zulässt. Der Patient soll wissen, das bin ich, der das erlebt, in zehn Stunden ist es vorbei.

Warum wirkt LSD bei so vielen verschiedenen Leiden?

Wir haben im Gehirn verschiedene Areale, eines ist zuständig fürs Hören, eins fürs Sehen, für die Motorik etc. Unter Einfluss psychedelischer Substanzen arbeiten diese Areale etwas weniger für sich, zugunsten einer stärkeren Vernetzung. Das Hirn kommt also aus dem gewohnten Tritt. Auf der psychologischen Ebene spürt man sich selbst, den Körper stärker, auch Musik wird sehr plastisch und eindringlich erfahren. Man spürt eine starke Verbundenheit mit sich, seiner Familie, Umgebung, Natur, Kosmos, Gott, was auch immer. Und das führt weg von der Problemfixierung. Das sah man auch bei den Krebspatienten in unserer Studie. Viele sagten, es sei so schön gewesen, wieder einmal nicht auf den Krebs oder Laborwerte oder die nächste Chemotherapie reduziert zu sein. Sie spüren, dass sie auch noch ein Mensch sind, der die Vögel pfeifen hören und alles wahrnehmen kann.

Und das macht sie gesund?

Ich beschreibe das gern als eine Art seelisch-körperlichen Entspannungszustand, der heilsam ist. Das hört sich jetzt pathetisch an, man kann ja auch in einem Wellnesshotel entspannen, aber der Zustand, den ich meine, geht weit darüber hinaus. Die Verbundenheit ist auch ein Gegengift gegen die Isolation, die bei vielen Kranken ein Thema ist.

«Man spürt eine Verbundenheit mit sich, seiner Familie, der Umgebung, der Natur, dem Kosmos oder Gott.»

Ist der Effekt nachhaltig?

Jein. LSD erschafft keinen neuen Menschen. Wir bleiben im Wesentlichen, wer wir sind, haben aber einen anderen Umgang, ein neues Repertoire zur Verfügung. Eine Theorie ist, dass diese Substanzen die Neuroplastizität verbessern und synaptische Verbindungen sich multiplizieren wie bei einem Kind. Unser Hirn funktioniert über Komplexität. Je komplexer es ist, desto besser die Funktion.

Wirkt der Stoff auf ältere Menschen anders als auf jüngere?

Ich habe den Eindruck, Junge erleben mehr optische Phänomene. Viele ältere Patienten, die zum ersten Mal LSD nehmen, haben keine optischen Wahrnehmungsveränderungen, wogegen das bei den Jungen häufig einer der Haupteindrücke ist. Aber das ist auch nicht zentral, sondern mehr eine Begleiterscheinung.

Was halten Sie von Microdosing?

Das ist ein unerforschtes Phänomen, und ich warte eigentlich darauf, dass das besser erforscht wird. Ganz sicher hat es den Ruf von LSD, vor allem in den USA, nachhaltig verbessert. So nach dem Motto: «Wenn man es im Silicon Valley macht, kann es ja nichts Schlechtes sein.

Welche Beziehung haben Sie selbst zu dieser Substanz?

Ich empfinde es als Privileg, mit LSD therapeutisch arbeiten zu dürfen. Es hat mir auch eine Tür in die Welt geöffnet. Als ich die Praxis hier eröffnete, hatte ich die Befürchtung, dass ich dann hier etwas isoliert vor mich hinarbeite, aber das LSD war eine Verbindung in die Welt. Und zu sehen, was diese Substanz kann, ist schon wahnsinnig. Ich denke oft, dass man mit einer Gesprächstherapie nie so weit gekommen wäre. Das sagen auch die Patienten, dass es eine Tür aufstösst und dies hilfreich und heilsam ist.

Fast verliebt

Drei Brautjungfern und ein Wasserschaden

«Wie würdelos», analysiert eine meiner Brautjungfern die Lage: Nackt auf meinen Brautschuhen staksend, verbiege ich mich vor ihr und meiner gestressten Mutter, die mich irgendwie rechtzeitig in dieses verdammte Brautkleid bekommen will. Selbst an diesem Tag, kurz vor dem Traubogen, habe ich mich mit einer Freundin verquatscht. Plötzlich knallt mir ein Gedanke gegen den Kopf: Ich heirate. JETZT!

Ich hatte meine Zweifel. Nicht am Mann, den wollte ich. Aber als wir uns für die Ewigkeit entscheiden, will ich keine grosse Sache daraus machen. Amtsgang, ein paar Flaschen Champagner, unsere Liebsten. Ich hatte den Planungswahn bei Freunden erlebt: ohne mich.

Der Bräutigam aber ist kultureller Katholik, liebt das flamboyante Ritual. Also entscheiden wir uns für ein richtiges Fest, klein, aber fein. Wir holen uns Unterstützung, trotzdem bleibt viel vom Stress an uns kleben.

Wer wird mir die Zeit mit meinen Freunden zurückgeben? Wer die romantischen Abende, die ich mit meinem Verlobten hätte haben können, wenn wir uns weniger über Floristik, Serviettenfarben und Rechnungen gebeugt hätten? Wie zur Hölle soll ein einziger blöder Tag in einem überteuerten weissen Kleid den ganzen Stress aufwiegen?

Ich gehöre nicht zu den Frauen, die schon mit fünf Jahren ihre Hochzeit geplant haben. Vor Konventionen gruselt es mir, vor patriarchalen Traditionen eh. Wir wollen es anders machen, ohne Kirche, eine Freundin wird uns im Grünen trauen – dann heisst es: Es soll regnen.

Wir wollen kein Chichi-Catering, sondern Tacos – dann droht der Mann vom Foodtruck wegen Krankheit auszufallen. Der Bräutigam rennt einen Tag vor der Trauung noch mal zum Schneider, bei der Hochzeitslocation taucht ein Wasserschaden auf. Doch kein Drama der Welt kann diesen fest in den Kalender gerammten Tag davon abhalten, irgendwann da zu sein. Es heisst, manche Bräute würden vor ihrer Trauung kein Wort mehr sprechen – nun, so bin ich nicht. Und doch erfasst mich, als meine Mutter draussen ist und ich einsam wie eine Soldatin auf meinen Einmarsch, meinen Einsatz warte, die existenzielle Dimension des Ganzen. Ich bin eine erwachsene Frau – mit Schleier und Schnappatmung –, die ihr Leben ernsthaft mit dem eines Mannes verbinden wird. Jetzt. Für immer. Klingt simpel – ist es nicht.

Das Blumenkind stolpert los. Die Brautjungfern folgen ihm. «Go, Claudia!», sagt die Letzte. Als wir auf die Waldlichtung einbiegen, geht die Sonne auf. Sie sind gekommen, alle, von nah und von fern, und sie lächeln mich an. Der Mann meines Lebens fasst sich ans Herz – und ich bin voll da. Unser Tag endet erst mit der Morgendämmerung. Mit übervollen Herzen und gestärkten Freundschaften ziehen wir davon, sind Mann und Frau, haben gelacht, getanzt, gefeiert – und wie. Er wird bleiben, dieser Tag. Für immer.

Claudia Schumacher

Die Autorin erzählt Beziehungsgeschichten aus ihrem Umfeld.