

# Das Tor zur Seele öffnen

Mit Drogen psychische Leiden behandeln? Klingt verrückt! Tatsache ist aber, dass Therapien mit LSD, Ecstasy oder «Zauberpilzen» eine Renaissance erleben und in der Schweiz legal sind. Eine der Methoden ist die Psycholytische Therapie. Was sie bewirken kann, berichten Spezialisten und der 64-jährige Xavier.

Text: Erna Jonsdottir

«Ich hatte nie etwas mit Drogen am Hut», stellt Xavier\* gleich eingangs des Gesprächs klar. Dass er Vorurteilen entgegenwirken will, wundert nicht. Denn auch wenn psychotrope Substanzen (Wirkstoffe, die die menschliche Psyche beeinflussen) wie DMT (z. B. Ayahuasca), Psilocybin («Zauberpilze»), Mescaline (Kakteen), MDMA (Ecstasy) oder LSD in der klinischen Forschung eine Wiedergeburt als potenzielle Heilmittel bei Süchten sowie psychischen Leiden wie Angst, Depressionen oder Traumata erleben – die Substanzen sind illegal und werden kontrovers diskutiert. Umso spannender ist Xaviers Geschichte.

Xavier war 36 Jahre alt, als er während einer Lebenskrise einen Psychiater aufsuchte. Unglücklich und gefangen in seiner zweiten Ehe warf der unverarbeitete Schmerz über den Tod seiner ersten Frau, der Mutter seines Sohnes, einen Schatten auf sein Leben. «Ich war ein abgespaltener, trauriger Mann, der nur noch funktionierte. Ein Arbeitstier, das sich alles schönredete und null Zugang zu seinen Gefühlen hatte», erinnert er sich. Nach zahlreichen Therapie-sitzungen weihte ihn sein Psychiater in die psycholytische Arbeit ein. «Er hatte eine Sonderbewilligung des Bundesamtes für Gesundheit und durfte mit MDMA und LSD arbeiten», berichtet Xavier.

## Schlüsselerlebnis mit MDMA

Die Psycholytische Therapie, auch substanzunterstützte Psychotherapie oder Psycholyse genannt, wird seit den 1950ern entwickelt. «Psycholyse» bedeutet «Auflockern/Lösen der Seele». Zu den therapeutisch eingesetzten Medikamenten gehören Entaktogene respektive Empathogene\*\* (die Begriffe werden synonym verwendet) wie MDMA oder Oxytocin und/oder Halluzinogene (psychotrope Substanzen, die Veränderungen in Denken und Perzeption bewirken und somit eine stark veränderte Wahrnehmung der Realität hervorrufen können) wie DMT, LSD oder Psilocybin (s. Box). Es sind psychoaktive Substanzen, unter deren Einfluss die eigenen Emotionen intensiver wahrgenommen werden (entaktogen bedeutet «das Innere berührend», aus griechisch en, «innen», und lateinisch tactus, «berührt»).

Im Gegensatz zur Psychedelischen Therapie, die aus einer kleinen Anzahl Sitzungen mit hohen Dosen (LSD: 400 bis 600 Mikrogramm) besteht, besuchen Patienten bei der Psycholytischen Therapie während mehrerer Jahre bis zu hundert Sitzungen mit mittleren Dosierungen (LSD: 50 bis 200 Mikrogramm) in ein- bis zweiwöchigen Intervallen. Die dabei gemachten Erfahrungen werden in den konventionellen psychotherapeutischen Sitzungen besprochen.

So war es auch bei Xavier, der nach einer fundierten Aufklärung der Psycholytischen Therapie zustimmte. In einer mit Musik unterstützten Gruppentherapie nahm er 125 Milligramm MDMA ein, die noch heute geltende therapeutische Dosis. «Wir lagen auf unseren Matratzen am Boden. Was dann geschah, ist mit Worten kaum zu beschreiben», erinnert er sich.

«Es war ein unglaubliches Gefühl.» Liebevoll durch den Psychiater begleitet wurde die erste MDMA-Sitzung für Xavier zu einem Schlüsselerlebnis: «Mein Herz schmerzte vor Trauer und jubelte zugleich. Ich weinte und lachte abwechselnd, fühlte mich in Liebe und Vertrauen geborgen, und spürte, welche Bedürfnisse in mir lange zu kurz gekommen waren.» Erstmals in seinem Leben habe er über seine Gefühle sprechen können.

## Mit LSD in die Seele tauchen

Einige Zeit später nahm Xavier im Rahmen der Therapie an Gruppensitzungen mit MDMA und LSD teil. «Diese Erfahrung ist nicht vergleichbar mit einem Trip, den die Hippies in Woodstock erlebten», meint er und betont: «LSD verschont einen nicht, wenn man genau hinschaut. Diese Substanz zeigt glasklar auf, was tief in deiner Seele verborgen ist.» Die LSD-Erfahrung könne wie eine wundervolle, schöne Reise zu

## Reisemittel für Psychonauten

### MDMA

3,4-Methylenedioxy-N-methylamphetamin; synthetisches Empathogen, in der Partyszene als Ecstasy bekannt. Setzt vor allem die Glückshormone Serotonin, Noradrenalin und Dopamin frei; man fühlt sich verbunden und geliebt.

### GHB

Gamma-Hydroxybutyrat; kein Halluzinogen, in der Partyszene als Liquid Ecstasy bekannt. Wirkung s. Interview auf Seite 40.

### DMT

N,N-Dimethyltriptamin; gehört zu den stärksten Psychedelika und ist weit verbreitet in der Natur. Hauptwirkstoff im Pflanzensud «Ayahuasca».

### Psilocybin

Inhaltsstoff von halluzinogenen Pilzen («Zauberpilze» oder «Magic Mushrooms») wie dem auch bei uns heimischen Spitzkegeligen Kahlkopf (*Psilocybe semilanceata*).

### Empathogene

Psychoaktive Drogen, welche die Empathie verstärken, z.B. MDMA.

### Entheogene

Psychoaktive Drogen in kultischer, spiritueller und religiöser Verwendung, z.B. Pilze.

### Psychonautik

Erforschen der eigenen Psyche und des Unbewussten mithilfe von Substanzen oder speziellen Techniken wie dem holotropen Atmen nach Stanislaw Grof.



## «Psychedelika sind nicht von selbst therapeutisch»

Oliver G. Bosch ist Psychiater und Oberarzt am Zentrum für Psychiatrische Forschung der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (PUK). Was man heute in der Forschung zum Einsatz von Psychedelika weiss und weshalb «Liquid Ecstasy» bei Demenz helfen könnte – der Spezialist berichtet.

Interview: Erna Jonsdottir

**Herr Bosch, muss man als Forscher die Substanzen, über die man forscht, vorher an sich selbst testen?**

Müssen nicht; es ist bei einigen Substanzen aber sicherlich von Vorteil. Grundsätzlich kann man jedoch gut Forscher sein, ohne selbst Forschungsobjekt selbst ausprobiert zu haben.

**An der PUK arbeiten seit über 20 Jahren Forscher legal mit bewusstseinsverändernden Wirkstoffen. Mit welchen Substanzen arbeiten Sie?**

Ich habe mich lange Zeit mit Halluzinogenen auseinandergesetzt und an Forschungsprojekten dazu teilgenommen. Als ich 2010 an der PUK anfang, habe ich ein Forschungsprojekt mit GHB, Liquid Ecstasy, aufgebaut. Daran arbeite ich immer noch. Zudem habe ich in den letzten Jahren mit Ketamin gearbeitet und 2011 die Ketamin-Behandlung der therapieresistenten Depression an der PUK eingeführt.

**Was wissen Sie über die Wirkung von GHB auf die Psyche?**

GHB wirkt über den hauptthemmenenden Neurotransmitter im Gehirn. Wenn man die Substanz tagsüber in niedrigen Dosierungen zu sich nimmt, hat sie eine stimmungsaufhellende, euphorisierende und Libido steigernde Wirkung sowie einen positiven Einfluss auf die soziale Interaktion. Deshalb ist GHB interessant für die Depressionsforschung. Und im Vergleich zu beruhigenden Substanzen wie Benzodiazepinen verstärkt GHB den Tiefschlaf tatsächlich.

**Könnte GHB also bei Schlafstörungen helfen?**

Interessant ist, dass man im Tiefschlaf Gedächtnisinhalte speichert und mit der Substanz möglicherweise sein Gedächtnis verbessern kann. Dies könnte Patienten, die sowohl einen gestörten Tiefschlaf als auch eine kognitive Störung haben, zugutekommen. Das trifft vor allem auf Patienten mit Depressionen, aber auch mit Demenz zu. Aktuell führen wir eine vom Schweizerischen Nationalfonds gesponserte Studie durch, die dies bei depressiven Patienten untersucht.

**Was sagen Sie zu den neuesten Forschungen zum Wirkstoff Psilocybin, der antidepressives Potenzial haben soll?**

Es gibt Studien, die erste positive Hinweise liefern; es ist wichtig, diese zu beachten. Wir sind aber noch nicht auf dem Stand, dass diese Substanz unmissverständlich als wirksam bezeichnet und guten Gewissens über die Krankenkasse abgerechnet werden kann. Therapiemethoden mit Psychedelika müssen sich noch etablieren und grosse, intensive Studien durchlaufen.

**Was kann man denn schon konkret zur Forschung über den Einsatz von Psychedelika sagen?**

Es gibt Studien mit MDMA, Psilocybin und LSD, die positive Effekte bei Abhängigkeit, Depressionen und posttraumatischen Belastungsstörungen zeigen. Aber es sind kleine Studien mit zwischen zehn und sechzig Personen, zum Teil ohne Placebo-Vergleichsgruppe. Um mehr zu wissen, braucht es grössere Studien, die eine gute wissenschaftliche Struktur haben, sprich eine grosse Fallzahl aufweisen und aus einer Placebo- sowie einer Verum-Gruppe bestehen. Eine Placebo kontrollierte Studie ist bei Halluzinogenen allerdings schwierig, weil das Erlebnis zentral ist.

**Können nur hohe Dosen einen «Bad Trip» auslösen?**

Je höher die Dosis, desto wahrscheinlicher ist das Gefühl von Überforderung. Das kann aber auch schon in niedrigen Dosierungen passieren, zum Beispiel bei ängstlichen Menschen, die ein starkes Kontrollgefühl haben.

**Potenziell gefährlich sind Halluzinogene für Menschen mit Psychosen, Schizophrenie oder einer Prädisposition für solche Erkrankungen. Was, wenn ich eine Veranlagung habe und es nicht weiss?**

Das ist eine sehr heikle Sache, denn dann kann z. B. eine LSD-Erfahrung einen Schub auslösen. Ein 18-Jähriger, der zum ersten Mal LSD konsumiert und einen schizophrenen Schub hat, hätte diesen vielleicht erst mit 25 bekommen. Gekommen wäre er aber so oder so. Die 60er-Jahre waren diesbezüglich eine grosse Feldstudie; in der Zeit konsumierten Millionen von Menschen LSD. Es gab aber in der Folgezeit keine Zunahme von Schizophrenie.

**Worauf ist sonst noch zu achten?**

Dass die Substanzen nicht zu einer Idealisierung führen. Sie haben einen sehr starken Einfluss auf denjenigen, der sie nimmt. Das heisst aber nicht, dass diese Erfahrungen im Leben etwas bringen. Die Einnahme von Psychedelika ist nicht von selbst therapeutisch. Das Entscheidende ist, das Erlebte in einer Psychotherapie weiterzuarbeiten.

Infos über die Forschungen von Oliver G. Bosch: [www.pukzh.ch](http://www.pukzh.ch)

Alice im Wunderland sein; sie könne einen aber auch mit den eigenen Dämonen konfrontieren. Was erschreckend tönt, habe ihm geholfen, Blockaden zu lösen. «Ich habe während dreier Jahre unbeschreiblich viel gelernt.»

Xavier ist mittlerweile seit 25 Jahren mit psychedelischen und empathogenen Substanzen unterwegs. Er sagt: «Heute bin ich ein glücklicher, weltbewusster und empathischer Mensch mit grossen Gefühlen, die ich auch zeigen kann.» Zudem könne er seine Erfahrungen in seinen Job als Pflegefachmann Psychiatrie integrieren. «Ohne die Psycholytische Therapie und die Sorgfalt meines Therapeuten wäre ich nicht da, wo ich heute bin.» Das Set (das, was der Patient mitbringt, u. a. die innere Einstellung) und das Setting (das Zwischenmenschliche und die physische Umgebung) sei massgeblich für Erfolg oder Misserfolg einer Therapie, betont er. Und: «Von einer Selbsttherapie mit psychoaktiven Substanzen rate ich ab.»

Dies betont auch der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapien Peter Oehen. In indigenen Kulturen sei der Gebrauch von Entheogenen (psychoaktive Drogen in kultischer, spiritueller und religiöser Verwendung) seit Jahrtausenden in ein schamanistisch-kosmologisches Glaubenssystem eingebunden, so Oehen. «In der Schweiz hingegen sind psychedelische Substanzen illegal.» Dennoch, so Oehen, würden vermutlich mehrere zehntausend Menschen in der Schweiz regelmässig ungetestete Psychedelika zu sich nehmen. Die Krux: «Man weiss nie genau, was man in welcher Dosis zu sich nimmt.» Und das kann gefährlich sein. Einen weiteren Denkanstoss gibt Oehen hinsichtlich der Qualifikationen von Therapeuten, Gruppenleitern oder selbst ernannten Neo-Schamanen, etwa bei den trendigen Ayahuasca-Zeremonien. Da gibt es leider auch Scharlatane.

**Legale Therapien in der Schweiz**

Peter Oehen und Peter Gasser, ebenfalls Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapien, haben eine Ausnahmebewilligung des BAG für die Behandlung mit MDMA und LSD. Diese Bewilligung gilt nur für schwer kranke Patienten, etwa Krebskranke, die als «austherapiert» gelten sowie für schwer psychisch Kranke, die «therapieresistent» sind. Zu ihnen kämen Menschen, die trotz langjähriger und unterschiedlicher Therapien noch nicht zum Kern ihrer traumatischen Erfahrungen und Problemen vorgedrungen seien, so Oehen. MDMA könne helfen, zum Kern des Problems vorzudringen. Und durch den Einsatz von LSD komme es bei den Patienten vielfach zu einer Symptomverminderung beziehungsweise Verbesserung der Lebensqualität.

Derzeit wird in der Schweiz – und auch in den USA – fleissig über Halluzinogene geforscht. So findet unter anderem am Universitätsklinikum Zürich eine Studie zur Erprobung des Halluzinogens Psilocybin in der Behandlung der Depression statt. Auch DMT (N,N-Dimethyltryptamin, auch «Gottes- oder Bewusstseinsmolekül» genannt), eines der stärksten

Halluzinogene überhaupt, das notabene in den meisten Pflanzen, in Tieren und auch im Menschen natürlich vorkommt, ist in den Fokus der Wissenschaft gerückt. Es darf gespannt auf die Ergebnisse gewartet werden!

\*\* Wirkstoffe, die dazu führen, dass der Konsument das Gefühl hat, mit anderen – Menschen, Tieren und anderen Wesen – gemeinsam eine Einheit zu bilden, sie zu verstehen und mit ihnen zu fühlen. Solche Wirkstoffe werden gerne in der Psycholytischen Psychotherapie eingesetzt, da sich der Patient unter ihrem Einfluss dem Therapeuten öffnet und dieser leichten Zugang zum Patienten und dieser wiederum leichter zu sich selbst findet.

### Buchtipps

- Claude Weill  
«Elysium hin und zurück: Mit Psychedelika unterwegs in der zweiten Lebenshälfte», Edition Spuren 2020, ca. Fr. 25.–
- Markus Berger  
«DMT. Forschung, Anwendung, Kultur», AT Verlag 2017, ca. Fr. 42.–
- Claudia Möckel Graber  
«Eintritt in heilende Bewusstseinszustände. Grundlagen zur Psycholytischen Praxis», Nachtschatten 2015, ca. Fr. 26.–
- Samuel Widmer  
«Ins Herz der Dinge lauschen. Vom Erwachen der Liebe», Nachtschatten 1989, ca. Fr. 42.–
- Stanislav Grof  
«Psychedelische Selbsterfahrung und Therapie», Nachtschatten 2020, ca. Fr. 15.–
- Michael Pollan  
«Verändere dein Bewusstsein. Was uns die neue Psychedelik-Forschung über Sucht, Depression, Todesfurcht und Transzendenz lehrt», Kunstmann 2019, ca. Fr. 42.–

### Links

- Schweizerische Ärztesgesellschaft für Psycholytische Therapie  
[www.saept.ch](http://www.saept.ch)
- Das Heffter-Forschungsinstitut fördert die Erforschung von Psychedelika, um zu einem besseren Verständnis des Geistes und der Linderung von Leiden beizutragen  
[www.heffter.org](http://www.heffter.org)
- Eine Fülle an zuverlässigen Informationen über psychoaktive Pflanzen, Chemikalien und verwandte Themen findet man auf  
[www.erowid.org](http://www.erowid.org)
- Informationen über die Erforschung von Psilocybin im Zusammenhang mit Spiritualität  
[www.csp.org](http://www.csp.org)