

Besser durch
Bewusstseins-
erweiterung?
Magic Mushrooms,
LSD und Co. werden zur
Selbstoptimierung
genutzt

HIGH SOCIETY

Vom Silicon Valley über New York bis Amsterdam: Microdosing mit Psychedelika hat sich als gesellschaftlich anerkanntes Selfcare-Ritual etabliert. Doch was sind die Vor- und Nachteile der Trips? Und wie steht die Forschung dazu? Eine Horizonterweiterung

Schafft ein Thema es in den Podcast von Oprah Winfrey, heißt das: Aufgepasst! „Ich habe in den vergangenen zehn Jahren viel darüber gelesen und sehe, dass sich die Art verändert hat, wie die Leute das Thema wahrnehmen – inklusive mir selbst“, sagt Oprah dazu auf Instagram und meint damit: Man denkt offener, interessierter, weniger abwehrend über Psychedelika und darüber, was diese in Sachen Mental Health bewirken können. Zu Gast ihrer Podcast-Folge „Can Psychedelics Heal Mental Trauma?“ war daher auch kein Geringerer als Michael Pollan, der mit seinem Bestseller „Verändere dein Bewusstsein“ Magic Mushrooms, LSD und Co. wieder ins Gespräch brachte – als mögliche Heilmittel für Ängste, PTBS oder Depressionen. Mittlerweile ist das Thema überall, ob in Büchern wie „Drug Use for Grown-ups“ von Dr. Carl Hart, der Netflix-Doku „Have a Good Trip: Adventures in Psychedelics“ oder unter Celebrities wie Kristen Bell, Miley Cyrus oder Prince Harry, die mit Psychedelika aus Gesundheitsgründen experimentierten. Tech-Milliardär*innen aus dem Silicon Valley nahmen sogar regelmäßig Halluzinogene, sagt US-Bestsellerautor und Investor Timothy Ferriss. Nach dem Motto: Wer braucht Kaffee, wenn er besser, konzentrierter, kreativer in den Tag starten kann mit einer Microdosis Psilocybin – dem Wirkstoff halluzinogener Pilze.

Auch Psychedelika-Expertin Anne Philippi bestätigt, dass es bei bewussteinserweiternden Substanzen wie Magic Mushrooms, Ayahuasca oder LSD heute weniger um den Rausch geht, als vielmehr um Selbstoptimierung, Traumabewältigung, kurz: Erkenntnisgewinn. Bis zur Pandemie war Philippi Journalistin und hat als Hollywood-Reporterin für Vogue, GQ, FAZ und das SZ-Magazin gearbeitet, seit fünf Jahren aber beschäftigt sie sich



„MUSHROOMS
HABEN MIR DABEI
GEHOLFEN, DAS
GROSSE GANZE
ZU SEHEN UND MEINE
ÄNGSTE ZU
ÜBERWINDEN“

SCHAUSPIELERIN
MEGAN FOX

hauptberuflich mit dem Thema Bewussteinserweiterung: „Nach meiner ersten geführten Magic-Mushrooms-Erfahrung wusste ich, dass ich keine Journalistin mehr sein wollte.“ Sie gründete die Plattform „The New Health Club“, startete einen Podcast. Ziel: die Destigmatisierung von Psychedelics und Aufklärung über deren Heilungspotenzial. Axel Springer, APX und andere investierten in Philipppis Projekt, kürzlich kam das „The New Health Institute“ dazu, eine Psychedelic-Charity, die Menschen Trips ermöglichen soll, die sich diese sonst nicht leisten könnten, wie Suchtkranke. Philippi: „Es geht ja nicht darum sich wegzuschießen, sondern sich geistig gesünder und fitter zu machen.“

WAS SPRICHT GEGEN PSYCHEDE- LIKA?

„Die üblichen Vorurteile sind eng an das Narrativ des ‚War on Drugs‘ geknüpft“, so Philippi. Die Kriminalisierung psychedelischer Drogen in den 70er-Jahren habe viel dafür getan, dass wir heute von „Bad Trips“ oder „auf LSD hängenbleiben“

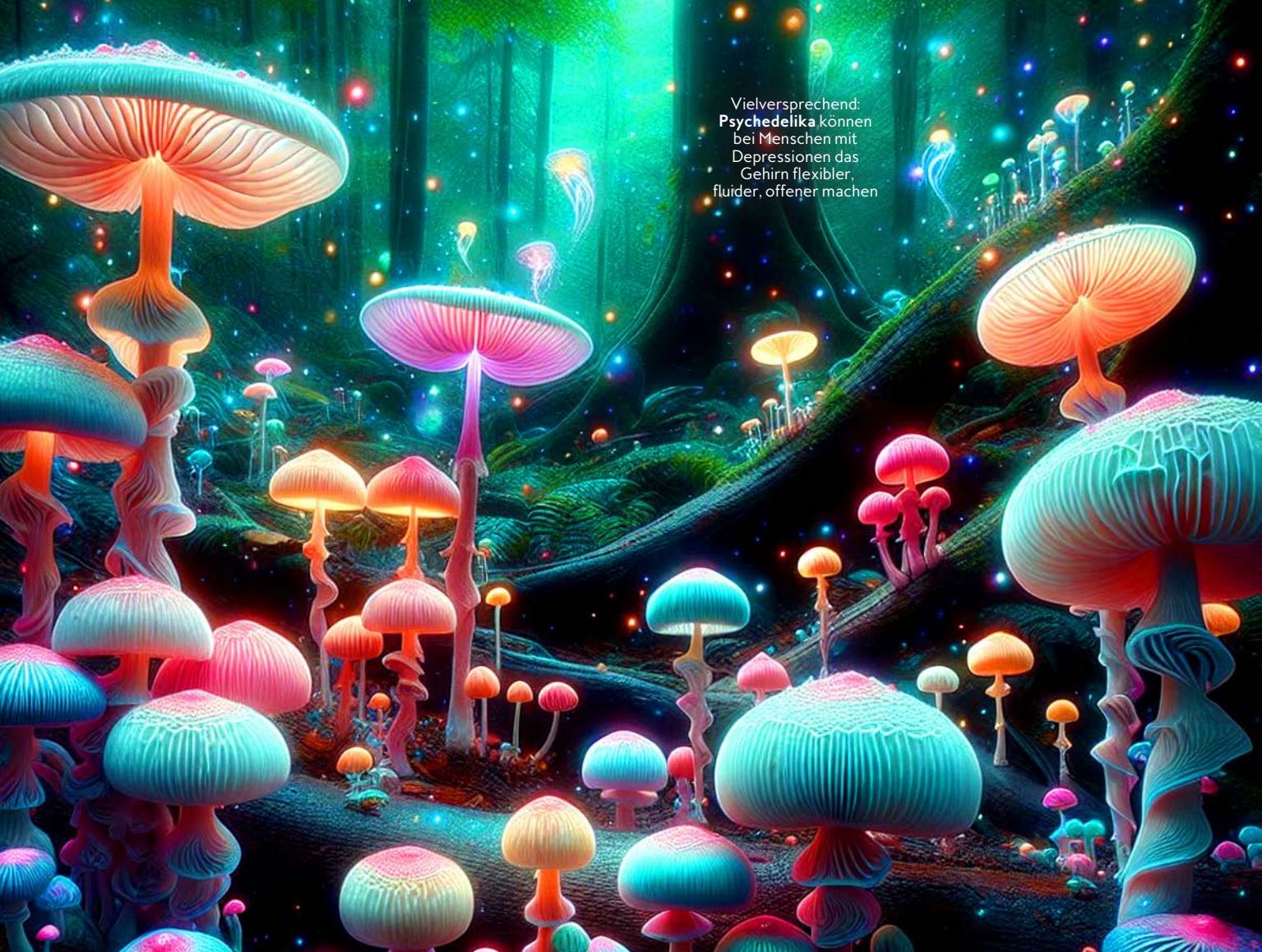
sprechen und nicht mehr wissen, dass man sich damals auch intensiv mit den Substanzen als Heilungsoption beschäftigt hatte. Diese Haltung verändert sich derzeit, zumal sich sogar die Wissenschaft dem Thema angenommen hat. Auch Oprah Winfrey ist überzeugt: „Es lohnt sich, dafür offen zu sein“, welche Rolle Psychedelika für die mentale Gesundheit spielen könnten.

WO STEHT DIE FORSCHUNG?

An der Johns Hopkins Medicine University in den USA und am Imperial College London untersucht derzeit eine ganze Riege junger Forscher die Wirksamkeit von Psychedelika. Sie wollen herausfinden, ob diese Substanzen mittelfristig die oft teuren Psychopharmaka ersetzen und bei der Heilung von Depressionen, Traumata und Belastungsstörungen helfen können. Michael Pollan führt das fulmi-

KLEINES MUSHROOMS-LEXIKON

- Laut drugcom.de gibt es weltweit mehr als 100 Pilzarten mit halluzinogenen Wirkstoffen, meist Psilocybin und Psilocin.
- Magic Mushrooms können roh oder getrocknet gegessen werden, sie schmecken bitter und erdig. Gängiger sind gut dosierbare Tees und Kapseln – oder Edibles wie Magic-Mushroom-Schokolade. Letztere sind leckerer, aber schwerer zu dosieren.
- Für eine High Dose Magic Mushrooms werden etwa 30 Gramm Truffles oder 3 Gramm Magic Mushrooms konsumiert. Für das sogenannte Microdosing nimmt man hingegen nur 0,3 Gramm.



Vielversprechend:
Psychedelika können
bei Menschen mit
Depressionen das
Gehirn flexibler,
fluider, offener machen

nante Comeback der Psychedelika auf die weltweite Zunahme von Depressionserkrankungen zurück: Laut WHO leiden 280 Millionen Menschen an Depressionen und Angststörungen. Statt Psilocybin, LSD oder Ayahuasca zu kriminalisieren, empfiehlt Pollan daher, diese therapeutisch zu nutzen.

WIE IST DIE RECHTSLAGE?

In Europa bieten die Niederlande derzeit die klarste Rechtslage: „Man kann in Smartshops die unter der Erde wachsenden, bewusstseinsweiternden Pilze kaufen, die Magic Truffels heißen, und geführte Trips legal buchen“, so Philippi. „Ist man an einer High Dose Magic Mushrooms interessiert (ca. 30 Gramm Truffles oder 3 Gramm Mushrooms), um ein paar

Dinge über sich rauszufinden, sollte man das beim ersten Mal unter Anleitung eines Therapeuten machen.“ Philippi machte ihre erste Psilocybin-Erfahrung im „Synthesis“, einem Legal-Psychedelic-Retreat bei Amsterdam. Seit Dezember hat auch „The New Health Club“ ein eigenes Team mit Therapeut*innen in den Niederlanden, über das man legale und sichere Truffle-Experiences buchen kann. MDMA (auch als Molly oder Ecstasy bekannt) ist weiterhin illegal, wobei die „Food and Drug Administration“ die Therapie in den USA bald legalisieren könnte – zumindest, wenn es nach Gesundheitsminister Robert F. Kennedy Jr. geht. Der therapeutische Konsum von Mushrooms ist dort nur in Colorado und Oregon erlaubt.

WIE BEREITET MAN SICH AUF EINEN TRIP VOR?

Für eine sichere psychedelische Reise sind drei Dinge wichtig: Als erstes muss das Mindset stimmen. Dazu werden die Gefühle, Gedanken und Erwartungen an den Trip von ausgebildeten Therapeut*innen, sogenannten Trip-Guides, vor Ort in einem ausführlichen Vorgespräch geklärt, dabei werden auch eventuelle Mental-Health-Themen und der familiäre Background angesprochen. Wer etwa unter starken Depressionen leidet oder Psychopharmaka einnimmt, darf nicht teilnehmen. Zweitens: Das Setting, also die Umgebung, sollte ein ansprechender, sauberer Safe Space sein. Drittens: Die eingenommene Substanz muss hochwertig und die Dosis korrekt be-

messen sein. Ist die Vorbereitung erfolgreich abgeschlossen, bereitet man seinen Truffels-Tee unter Anleitung selbst zu, am besten mit der Frage im Kopf, deretwegen man gekommen ist. Danach legt man sich mit einer Schlafmaske auf ein Bett und wartet.

WIE FÜHLT ES SICH AN, „DRAUF“ ZU SEIN?

Die Erfahrung ist für jeden anders. Manche treffen im Traum ihre Vorfahren, andere reiten auf Drachen oder lösen mathematische Aufgaben – es gibt keine Formel. „Vier bis sechs Stunden bist du ‚under the influence‘“, erzählt Anne Philippi, die zweimal im Jahr für einen großen Trip in die Niederlande fährt. Zuletzt mit der Frage, ob sie von Berlin zurück nach Los Angeles ziehen solle. „Nach ein, zwei Stunden bist du in einem ganz anderen Universum, aber eben auch ganz nah bei dir. Fragen werden für dich beantwortet.“ Manchmal auf sehr mystische Art, die man später mit Therapeut*innen bespricht. Auf ihrem letzten Trip traf sie Diane Kruger, Ute Lemper und Marlene Dietrich, die ihr sagten: „You will never be successful in Germany.“ „Genau wegen so einer crazy Erfahrung mache ich diese Trips“, sagt Philippi.

WAS GENAU PASSIERT BEI EINEM MICRODOSING-TRIP IM GEHIRN?

Die Substanz Psilocybin wird im Körper in Psilocin umgewandelt und beeinflusst so die Serotonin-Rezeptoren im Gehirn, die für unsere Laune, Wahrnehmung und Gedanken zuständig sind. Das ruft visuelle Halluzinationen hervor, was einem das Gefühl gibt, sich aufzulösen und mit der Umwelt zu verschmelzen. Eine Studie der Washington University School of Medicine in St. Louis zeigte, dass durch den von der Droge ausgelösten neuronalen Sturm vor allem jene Gehirnteile aktiviert werden, die intropektives Denken, wie Erinnerungen

und Tagträume ermöglichen und für ein kohärentes Selbstverständnis zuständig sind. Ebenso scheint die Substanz die Neuroplastizität des Gehirns zu befeuern, also seine Fähigkeit, neue Perspektiven zu entwickeln, was wiederum dabei helfen kann, destruktive Denkmuster zu durchbrechen.

WAS PASSIERT DANACH?

Nach einem Trip beginnt die eigentliche Arbeit: das Aufarbeiten und Verstehen-wollen der Dinge, die man erlebt hat. Integration nennt sich der anschließende Austausch mit den Trip-Therapeut*innen, bei dem das Erlebte mit der Realität verbunden wird. Wie lautete die Botschaft? Was nimmt man mit in den Alltag? Welche Themen will man vertiefen? Magic-Mushroom-User erzählen, dass sie sich dabei wie von außen betrachten konnten, ganz unvoreingenommen. Das verhilft vielen zu einem mentalen Durchbruch, bei dem sich auch fundamentale Emotionen, wie Trauer oder das Gefühl, fremd im eigenen Leben zu sein, verändern können. Aber: Nur, weil immer mehr Menschen Psychedelika ausprobieren, heißt das nicht, dass die Einnahme harmlos ist. „Manche kommen damit

nicht zurecht“, sagte Dr. Tomislav Majić, Oberarzt und Leiter der Arbeitsgruppe für psychotrope Substanzen an der Berliner Charité, dem „Spiegel“. Während oder nach einem Ayahuasca- oder Mushroom-Trip können etwa Panik- und Unruhegefühle auftreten, die Betroffene – wenn überhaupt – erst in einer Therapie unter Kontrolle bringen. Forschende des Imperial College London stellten fest, dass „Bad Trips“ oft dann passieren, wenn man sich dem Kontrollverlust unter Drogen widersetzt, statt sich ihm hinzugeben. Wer es hingegen schafft, die Stresssituation zu akzeptieren, könne daraus sogar bereichernde Einblicke ziehen. Eine chaotische, unkomfortable Umgebung scheint einen „Bad Trip“ wahrscheinlicher zu machen, während sich Meditationen vor dem Trip positiv darauf auswirken können. Als Akutmaßnahme während eines schlechten Trips kann die Andrew-Huberman-Atemübung helfen: Zweimal schnell durch die Nase ein- und langsam durch den Mund ausatmen – das senkt das Stresslevel und beruhigt den Herzschlag. Auch gut sind sogenannte Erdungstechniken, bei denen man langsam die Zehen oder Finger bewegt oder sich aufs Schlucken konzentriert.

WAS SPRICHT FÜR UND GEGEN MICRODOSING?

Für den Effekt der niedrigdosierten Mushrooms (etwa 0,3 Gramm) gibt es noch keine wissenschaftliche Bestätigung, auch an die Wurzel von Traumata oder signifikanten Erlebnissen komme man so nicht. Es sei aber ein überschaubares Selbstexperiment, das zeigt, wie man auf Psychedelika reagiert, so Anne Philippi. „Für einige ist es sehr wirksam“, andere würden nichts merken. Und für die, die den Selbstversuch weiterhin scheuen: Die „The Oprah Podcast“-Psychedelics-Folge ist auch schon sehr erhellend. *Tania Messner*



„ICH DENKE, DASS
PSYCHEDELIKA
EINE SEHR GROSSE
ROLLE FÜR DIE
PSYCHISCHE
GESUNDHEIT
SPIELEN KÖNNEN“

SCHAUSPIELERIN
KIRSTEN BELL

FOTOS: MAURITIUS, SHUTTERSTOCK AI