

# Letzte Hoffnung Halluzinogene

Psychedelische Drogen wie „Magic Mushrooms“ gelten als gefährliche Rauschmittel. Trotzdem sieht die Forschung ein großes medizinisches Potenzial darin, um **Depressionen** zu lindern. Auch in Österreich könnten diese Substanzen zukünftig eingesetzt werden

Von Saskia Wolfesberger



Leere. Nichts, nirgendwo. Draußen scheint die Frühlingssonne. Für Menschen mit Depressionen bleibt es grau und tristlos. „Es ist eine Erkrankung, die wesentlich schwerwiegender ist als eine vorübergehende depressive Stimmung, die wir alle kennen“, sagt Dan Rujescu, Abteilungsleiter der Psychiatrie an der MedUni Wien. Erkrankte leiden häufig unter Hoffnungs- und Interesseslosigkeit, reduziertem Antrieb, Appetit- und Schlaflosigkeit. „Sie sind häufig innerlich versteinert und können oft nicht mehr aus endlosen Schleifen negativer Gedanken ausbrechen.“

Schätzungen zufolge sind in Österreich mehr als 700.000 Menschen an einer Depression erkrankt. Die Dunkelziffer ist deutlich höher. Laut einer aktuellen Studie in Wien hat sich die psychische Gesundheit der Menschen in der Hauptstadt im vergangenen Jahr wieder verschlechtert. Dies ist das Ergebnis einer Umfrage, die von den Psychosozialen Diensten (PSD) in Auftrag gegeben wurde. Rund 60 Prozent der Befragten gaben an, dass sie unter Depressionssymptomen leiden. Corona, Krieg und finanzielle Krisen haben die Zahl der Depressiven in den vergangenen Jahren in die Höhe schnellen lassen. Laut WHO wird die Depression spätestens in 20 Jahren zur Volkskrankheit Nummer eins in den Industrienationen werden. Schon jetzt ist Suizid der vierthäufigste Todesgrund bei den 15- bis 29-Jährigen.

### Von der Partydroge zum Heilmittel

Welche Behandlung einem depressiven Menschen hilft, sei am Anfang der Behandlung nicht immer klar, sagt Dan Rujescu. „Wir haben mehrere Dutzend Pharmaka zur Verfügung, die sich vom Wirkprinzip her teilweise ähneln.“ Obwohl die Depression in der Regel sehr gut behandelbar sei, sprächen einige der Patienten nur unzureichend auf eine Therapie an. Rujescu meint, dass bisher bei etwa jedem dritten Patienten eine konventionelle Therapie mit Antidepressiva nicht ausreichend wirke. Die Frage, woran das liegt und wie es sich ändern lässt, beschäftigt Psychotherapeuten und Psychiater. Aus diesem Grund gehen Forscher weltweit seit einigen Jahren einer Frage nach, die lange Zeit tabu war: Können Psychedelika schwere Depressionen lindern?

Einige Wissenschaftler in Österreich und weltweit sprechen von einem regelrechten Hype um die halluzinogenen Substanzen. Vor mehr als 50 Jahren erklärte der damalige US-Präsident Richard Nixon

Drogen, wie halluzinogene Pilze, zum „Staatsfeind Nummer eins“, weil sie angeblich keinen Nutzen hätten und gefährlich seien. Dadurch stagnierte auch die medizinische Forschung an Psychedelika.

Das ändert sich jetzt. Die renommiertesten Universitäten der Welt erforschen derzeit, ob psychedelische Substanzen im Kampf gegen Depressionen eingesetzt werden können. In Österreich allerdings nicht. Laut dem Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen (BASG) gibt es hierzulande keine klinischen Studien dazu. Das sei aber auch nicht entscheidend, sagt Psychiater Dan Rujescu. „Man darf bei der Forschung nicht lokal denken, denn die internationalen Ergebnisse stehen am Ende allen zur Verfügung.“ Die bisher veröffentlichten Studien, die Rujescu kennt, seien zumindest ermutigend. Er warte jedoch ab, bis weitere Ergebnisse aus größeren Studien zur Verfügung stehen.

„

**Ich sehe großes Potenzial, mit bewusstseinsverändernden Zuständen zu arbeiten, wenn es richtig gemacht wird“**

**Marlene Rupp**

Psychotherapeutische Beraterin und Coach

Das sieht auch Marlene Rupp ähnlich. Sie absolviert derzeit eine Ausbildung zur Psychotherapeutin und arbeitet als Psychologische Beraterin und Coach in Wien. Seit Jahren beschäftigt sie sich mit der Wirkung von psychedelischen Substanzen auf Menschen, schreibt darüber in ihrem Blog und hat die Psychedelic Society und PsyCare Austria mitbegründet, die sich um Menschen auf Festivals kümmern, die sogenannte Horror-Trips erleben. Klienten kämen oft zu ihr, um über ihre psychedelischen Erfahrungen zu sprechen. Viele von ihnen hätten gehofft, dass ihnen diese Erfahrungen im Leben weiterhelfen würden. „Ich sehe ein großes Potenzial, mit solchen bewusstseinsverändernden Zuständen zu arbeiten, aber nur, wenn es richtig gemacht wird“, sagt Marlene Rupp.

Um das zu erlernen und um ihre Klienten besser zu verstehen, fuhr sie vor drei Jahren in die Niederlande. Dort boomt das Geschäft mit sogenannten Psychedelic Re-

treats. Zentren, die auf Google mit „Wellness für das Bewusstsein“ werben. Dahinter verbirgt sich das Angebot, unter Anleitung von Therapeuten legal Psilocybin in Form von psychedelischen Trüffeln zu sich zu nehmen. Es gehe darum, sich selbst möglichst gut auf einen Trip vorzubereiten und sich währenddessen sicher und geborgen zu fühlen. Andernfalls bestehe die Gefahr, eine paranoide Erfahrung zu machen. Denn, so erklärt es Rupp, psychedelische Substanzen sind Verstärker. So kann das Licht einer Lampe plötzlich als viel greller wahrgenommen werden. Ähnlich sei es mit unbewussten Ängsten, auch diese könnten überhandnehmen.

### Der kontrollierte Drogenrausch

Um dem vorsorglich entgegenzuwirken, sei sie gründlich auf die Erfahrung vorbereitet worden, wie etwa durch Atemtechniken oder Meditation. Zur Verarbeitung der psychedelischen Erfahrungen habe es Gespräche gegeben, es wurde gemalt und getanzt. Zwei Mal während dieser Zeit hat Rupp von den psychedelischen Trüffeln gegessen, in hochdosierter Form. „Es passieren unterschiedliche Dinge in unterschiedlichen Dosen. Die Erfahrung ist abhängig von Set, Setting und Dosis.“ Während dieser Sitzungen sei immer ein Team von Therapeuten in ihrer Nähe gewesen und habe ihr Beistand geleistet. Sie beschreibt ihre psychedelische Erfahrung als „ultrakurz und unendlich gleichzeitig“. Sie habe ein Gefühl von tiefer Verbundenheit mit sich selbst und der ganzen Welt gespürt. „Es war ein bisschen so, als hätte ich versucht, aus einem Wasserhydranten zu trinken. So viel war alles.“

Sie kennt ähnliche Beschreibungen aus wissenschaftlichen Studien. Demnach hätten viele Menschen so eine Psilocybin-Sitzung als monumentale Erfahrung dargestellt, die sie mit der Geburt eines Kindes oder dem Tod eines Elternteils verglichen. Andere hätten berichtet, dass es wie zehn Jahre Psychotherapie in einer Nacht gewesen sei. Marlene Rupp kann das Gefühl jetzt zwar nachvollziehen, sieht es aber anders. Denn bei einer Psychotherapie würde sich der Patient jeden Schritt selbst erarbeiten und sein Leben und Denken langsam ändern. Das könne man nicht in wenigen Stunden erreichen. Man könne lediglich das Ziel für einen Moment sehen. Sie hat Klienten, die nach dem Trip enttäuscht waren, weil es ihnen langfristig doch nicht geholfen hatte. „Das kann sehr schmerzhaft sein, weil sich diese Menschen selbst Vorwürfe daraus machen.“

Genau aus diesem Grund hält sie die Kombination aus psychedelischer Erfahrung und Psychotherapie für wichtig. Es könne sich gegenseitig bereichern.

### Forscher vermuten heilenden Effekt

Das ist der Ansatz einer der größten klinischen Studien zu Psilocybin in Deutschland. Wissenschaftler des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim und der Berliner Charité untersuchen aktuell, ob die Gabe einer hohen Dosis Psilocybin in Kombination mit psychotherapeutischen Gesprächen eine antidepressive Wirkung haben kann. Dafür werden 144 Patientinnen und Patienten behandelt und über einen Zeitraum von 13 Wochen beobachtet. Die Voraussetzungen, um überhaupt daran teilnehmen zu können, sind streng. Nur Menschen mit mittelschweren bis schweren Depressionen, bei denen andere Antidepressiva nicht gewirkt haben, dürfen teilnehmen. Zudem dürfen die Patienten keine Fälle von Psychosen oder bipolarer Störung in der Familie haben und nicht unter Schizophrenie und anderen psychotischen Erkrankungen leiden. „Wenn man einen Patienten mit einer bipolaren Störung Psilocybin geben würde, besteht das Risiko, dass er von der Depression in eine Manie fällt“, erklärt die Psychologin Lea Mertens, die zum Forscherteam in Mannheim gehört.

Die Hoffnung der Wissenschaftler ist, dass eine psychedelikaunterstützte Psychotherapie langfristig zu einem gesünderen Menschen führt. Die Hypothese sei, dass Psilocybin durch eine Erhöhung der Neuroplastizität wirke, was im Zusammenhang mit seinem antidepressiven Effekt stehen könnte. Kleinere Studien aus den USA hätten dies bereits angezeigt. An der Johns Hopkins University wurden 24 depressive Personen mit Psilocybin behandelt. Mehr als die Hälfte von ihnen war auch ein Jahr später noch frei von Depressionen. Allerdings sind kleine Studien mit Vorsicht zu genießen, da ihre Teilnehmer viel homogener sind als in großen Untersuchungen.

Die Wissenschaftler in Deutschland haben bisher noch kein endgültiges Ergebnis, aber zumindest eine Vermutung. „Eine Einmalgabe von Psilocybin könnte tatsächlich einen kurzfristigen antidepressiven Effekt haben“, sagt Lea Mertens. Die Frage sei jetzt, wie man diesen Effekt aufrechterhalten könne. Das wird weiter erforscht.

### Auch ohne Rausch zur Heilung

Eine psychoaktive Substanz, die in Österreich bereits zur Behandlung von schwe-



**MARLENE RUPPP.** Die Psychologische Beraterin testete psychedelische Substanzen, um ihre Klienten verstehen zu können



**THOMAS PLATZ.** Seit vier Jahren setzt der Psychiater die Partydroge Ketamin bei Patienten ein, denen kein Antidepressivum mehr geholfen hat

ren Depressionen eingesetzt wird, ist das Narkosemittel Ketamin. Anders als die meisten Antidepressiva und Psilocybin wirkt es nicht auf den Serotonin-Haushalt im Gehirn, sondern hemmt die Andockstelle für den Nervenbotenstoff Glutamat. Dieser andere Wirkmechanismus sei etwas Besonderes, sagt der Psychiater Thomas Platz. Seit vier Jahren setzt er Ketamin in seiner Wiener Praxis ein. Er habe bisher mehr als 60 Menschen damit behandelt und in 80 Prozent der Fälle eine zufriedenstellende Wirkung erlebt. Für jeden Patienten sei Ketamin jedoch nicht geeignet, da insbesondere Menschen, die Angst vor Veränderungen hätten, oft überhaupt nichts spüren würden. Man brauche dafür eine „gewisse spirituelle Aufgeschlossenheit“, sagt Platz. Trotzdem sieht er einen großen Vorteil in Ketamin: „Wenn es bei einem Patienten wirkt, dann sofort.“

Thomas Platz verabreicht seinen Patienten Ketamin in Form einer Flüssigkeit, die für einige Minuten im Mund gehalten wird, weil der Körper das Ketamin über die Schleimhaut aufnimmt. Nach 10 bis 15 Minuten tritt die Wirkung ein. „Es kommt zu einer Erweiterung des Bewusstseins, sowohl auf emotionaler als auch auf kognitiver Ebene.“ Die depressiven Patienten könnten so aus ihrem „eingegengten Grübel-Tunnel“ herausgerissen werden. Wie lange Depressive von einer Ketamin-Einnahme profitieren, sei individuell unterschiedlich. „Das können Wochen, Monate oder Jahre sein.“

Dan Rujescu, der Leiter der Allgemeinpsychiatrie an der MedUni Wien, betont, dass die psychedelischen Rauschzustände überhaupt nicht notwendig seien für den therapeutischen Effekt. Die antidepressive Wirkung von Ketamin sei nicht ans Auftreten psychedelischer Effekte gekoppelt und die Dosierung sei wesentlich geringer als bei einer missbräuchlichen Verwendung. Auch er hat gute Erfahrungen mit dem Einsatz von Ketamin gemacht und behandelt damit Menschen, denen keine andere Therapieform geholfen hat. Bei etwa der Hälfte dieser Patienten habe es gut gewirkt.

Ob Psilocybin in Zukunft wie Ketamin in österreichischen Praxen eingesetzt wird, bleibt abzuwarten. In Europa, schätzen Fachleute, soll in fünf Jahren ein erstes Medikament mit dem Wirkstoff Psilocybin die Marktzulassung erreichen, falls große Studien die antidepressive Wirksamkeit nachweisen. Dan Rujescu wünscht sich mehr Behandlungsalternativen. Nur durch diese Forschung könne am Ende einigen Menschen mehr Leid erspart werden. ☞

## „Psychedelika waren für mich lebensverändernd“

Der deutsche Wissenschaftsautor **Bas Kast** durchlebte eine depressive Phase und begann daraufhin nach Strategien zu suchen, um sich selbst zu heilen. Neben der Umstellung seiner Ernährung, Sport und Eisbaden, konsumierte er auch halluzinogene Drogen

Von Saskia Wolfesberger

**I**n Ihrem neuen Buch „Kompass für die Seele“ beschreiben Sie zehn Wege für mehr Wohlbefinden. Als wirkungsvollstes Werkzeug nennen Sie den Einsatz von psychedelischen Drogen. Ist das Ihr Ernst?

Mir ging es durch die Verwendung von psychedelischen Substanzen besser, aber ich bin nicht auf irgendwelche Partys gegangen, um Ecstasy zu konsumieren. Ich wurde auf diese Substanzen aufmerksam, weil die Forschung seit mehr als einem Jahrzehnt intensiv daran arbeitet und sie mehr und mehr als heilsame Medizin wiederentdeckt. Zuerst war ich skeptisch und dachte „Finger weg von Drogen“, aber aufgrund des enormen heilenden Potenzials, das diese Forschungsergebnisse anzeigen, waren sie für mich interessant.

**Würden Sie sagen, dass Sie an einer echten Depression gelitten haben?**

Obwohl ich keine diagnostizierte Depression hatte, fühlte ich mich dennoch traurig, unmotiviert und undankbar. Obwohl ich objektiv betrachtet alles hatte, was ich brauchte, um glücklich zu sein, konnte ich das Glück nicht fühlen und nicht genießen.

**Wie und wo haben Sie denn diese psychedelischen Substanzen testen können?**

Ich habe MDMA, bekannt als Ecstasy, in einem kontrollierten Umfeld bei einer deutschen Therapeutin genommen. Der alleinige Konsum ist hier nicht strafbar, aber der Besitz und Handel. Ich hatte die Therapeutin mehrmals zuvor getroffen, um mich auf den Trip vorzubereiten. Sie hatte betont, dass ich innerlich loslassen müsse, wenn ich MDMA einnehme. Sie sagte mir, dass es zu Erfahrungen kommen könnte, die Angst auslösen. Vergangene Traumata könnten wieder hochkommen. Ich sollte all diese Gefühle zulassen.

**Wie war das Erlebnis, als Sie MDMA eingenommen hatten?** Das war eine lebensverändernde und sagenhafte Erfahrung. Ich hätte niemals erwartet, dass es so ergreifend sein würde. Es zählt zu den bedeutendsten und spirituellsten Erfahrungen meines Lebens.

**Wie war denn das Setting?**

Die Session selbst war sehr meditativ. Wir saßen im Schneidersitz, umgeben von einer ruhigen Atmosphäre. Zu Beginn der Reise läutete die Therapeutin einmal die Klangschale, dazwischen lief ab und zu Musik, Songs von unterschiedlicher Intensität und Emotion, um die Erfahrung zu vertiefen.

**Wie hat MDMA bei Ihnen gegen die depressive Stimmung gewirkt?**

Durch die Einnahme von MDMA kann man subjektiv gestärkt werden und ein Gefühl der Liebe und inneren Stärke empfinden. Das kann helfen, schwierige Situationen erneut zu durchleben und mit neuer Stärke zu interpretieren. Beispielsweise könnte jemand, dessen Mutter ihn nicht gut behandelt hat, unter MDMA-Einfluss diese Erfahrung noch einmal durchleben und dabei erkennen, dass die Mutter selbst von ihrem Partner verlassen oder geschlagen wurde und dadurch völlig fertig war. Das kann also zu einem Verständnis für die Mutter führen – mit mehr Mitgefühl und Liebe.

**Und wie lange hält das Verständnis dann an?**

Es ist typisch für psychedelische Substanzen, dass sie das Gehirn flexibler machen und nachweislich zu plastischen Veränderungen führen können, die vermutlich auch Wochen nach der Einnahme noch anhalten. In der Forschung wird die Verabreichung von MDMA und anderen psychedelischen Substanzen oft in Verbindung mit Psychotherapie untersucht, da sie die Wirk-

samkeit der Therapie beschleunigen können. Im Gegensatz zur herkömmlichen Psychotherapie, die oft jahrelang dauert und sehr teuer ist, berichten viele Menschen, die psychedelische Erfahrungen gemacht haben, dass es sich anfühlt, als ob sie in nur wenigen Stunden so viel erreichen wie in mehreren Jahren Psychotherapie.

**Wie war Ihre Erfahrung mit den Pilzen?**

Dafür bin ich nach Holland gefahren. Dort gibt es sogenannte Retreat Center, die sehr seriös sind und zusätzlich eine therapeutische Begleitung anbieten. Dort ist es legal, Trüffel zu konsumieren, die Teil der Magic Mushrooms sind. Meine Erfahrung damit war sehr mystisch. Plötzlich wurde mir bewusst, dass ich mich immer nur auf meinen eigenen Schmerz konzentriere, anstatt meine Umgebung wahrzunehmen.

„

**Psychedelika aufgrund ihrer Risiken zu verteuern, finde ich schade“**

ZUR PERSON  
**Bas Kast**

Der Wissenschaftsjournalist und Autor absolvierte sein Studium in Psychologie und Biologie an den Universitäten Konstanz, Bochum und Boston in den USA. Sein bekanntestes Werk ist der „Ernährungskompass“, das im Jahr 2018 veröffentlicht wurde. In diesem Werk hat Kast alle gesicherten Erkenntnisse über eine gesunde Ernährung zusammengestellt. Das Buch wurde zu einem Bestseller und in über 20 Sprachen übersetzt.

**Psychedelika wie MDMA und Psilocybin, der Hauptwirkstoff aus halluzinogenen Pilzen, sind in Deutschland und auch in Österreich immer noch illegal, da sie Risiken mit sich bringen. Inwiefern warnen Sie?**

Natürlich gibt es die Gefahr von Psychosen, insbesondere dann, wenn man genetisch vorbelastet ist und familiäre Schizophrenie aufweist. In diesen Fällen kann eine psychedelische Wirkung Psychosen hervorrufen. Bei Studien wird versucht, vorher abzuklären, ob Familienmitglieder eine bipolare Depression oder Schizophrenie haben. Wenn dies der Fall ist, wird in der Regel darauf verzichtet. Generell hat ja jedes Medikament Nebenwirkungen. Auch ein Antidepressivum. Bei klassischen Psychedelika besteht die Gefahr eines Horror-Trips und der kann sehr belastend sein. Deshalb würde ich immer sagen, dass man nichts auf eigene Faust unternehmen sollte, sondern sich stattdessen an seriöse Retreats oder Therapeuten wenden sollte. Aber diese Substanzen aufgrund ihrer Risiken zu verteuern, finde ich schade. Denn das therapeutische Potenzial ist enorm und das wird aktuell erforscht. Es wird vielleicht noch etwas dauern, aber die Daten werden die Menschen mit der Zeit überzeugen. Ich bin vollkommen sicher, dass sich das Bild drastisch ändern wird.

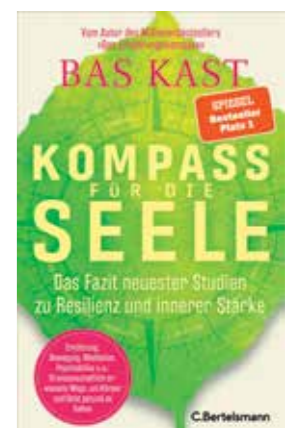
**Richtet sich Ihr Buch überhaupt an Menschen mit Depressionen?**

Ich würde empfehlen, dass Personen, die an Depressionen leiden, professionelle Hilfe suchen sollten. Zusätzlich können meine Strategien, wie Eisbaden und die Umstellung der Ernährung, helfen. Mein Buch richtet sich aber primär an Menschen, die sich energielos fühlen, gestresst sind und sich mehr Lebensfreude wünschen. Ich spreche oft über Depressionen, weil sie für mich ein ext-

remes Beispiel sind, von dem wir viel lernen können. Die meisten Techniken, die bei Depressionen helfen, eignen sich auch für Menschen, die nicht an dieser Erkrankung leiden. Beispiele dafür sind Sport, Meditation und Psychedelika.

**Also sollten wir jetzt alle für einen Trip nach Holland fahren, um glücklicher zu werden?**

Sie sollen gar nichts. Es gibt keinen Zwang. Ich sehe es so, dass ich eine Art Werkzeugkiste in den Keller stelle. Für denjenigen, der interessiert ist, der kann ab und zu mal vorbeischauchen und sich den ein oder anderen Schlüssel anschauen und überlegen, ob es für seine persönliche Situation nützlich sein könnte. Es ist ja klar, dass nicht jeder auf Psychedelika steht. Viele lehnen das ab. Meine Frau rührt Psychedelika nicht an. Aber das Gleiche gilt auch für die Werkzeuge Eisbaden, Sauna oder Meditieren. Denen hilft dann aber vielleicht eine Umstellung der Ernährung oder eine morgendliche Joggingrunde, bei der man zugleich Licht tankt – auch das kann die Stimmung enorm heben. 🌱



**Das Buch**

Bas Kast stellt in seinem „Kompass für die Seele“ zehn Wege für mehr Wohlbefinden vor. Bewegung und gesundes Essen zählen dazu, doch als „Gamechanger“ bezeichnet er Psychedelika