

TITELSEITE

Ein wenig LSD fürs Büro

Comeback der Hippiedrogen: LSD in Kleinstdosen dient neu der Selbstoptimierung. Im Alltag, halluzinogene Pilze sollen die Psychiatrie revolutionieren. Hat ein neues psychedelisches Zeitalter begonnen?



HINTERGRUND SEITE 20

Der neue Trip

Halluzinogene Drogen kursierten früher unter Hippies. Heute dopen sich Banker im Büro mit LSD, und Psychiater preisen den Wirkstoff von Magic Mushrooms als neue Wundermittel. Psychedelika sind die Drogen unserer Zeit.

Carole Koch

Wann die Dinge ausser Kontrolle gerieten, ist schwer zu sagen. War es, als einer vom Esstisch aufsprang, um zum Fenster hinaus zu lachen? War es, als ein anderer im Wohnzimmer die Fischerrute auswarf? Oder war es, als diese Angel niemand mehr aufspulen konnte und auf dem Parkett ein Schnurgewirr zu leben begann? Alle brüllten vor Lachen, erwachsene Menschen, die immer noch nicht ahnten, wie lange diese Nacht werden sollte.

Es war an meinem Geburtstag. Der 30. Dezember 2017. Geplant war nichts Spektakuläres: die besten Freunde an einem Tisch, essen, Rotwein, höchstens. Es hatten ja alle Pläne für Silvester. Familienabende, wieder einmal tanzen, das Übliche. Aber es kam anders. Es kam ein braunes Fläschchen auf den Tisch. Und darin war eine Substanz, die ich nie nehmen wollte – LSD.

Lysergsäurediethylamid, das von Albert Hofmann entdeckte Derivat der Lysergsäure, aufgelöst in einer Flüssigkeit, die man sich auf die Zunge sprühen konnte – eines der stärksten bekannten Halluzinogene.

Gegen vier Uhr morgens trieb es uns in die Winternacht. Zürich war wie eine Wunderwelt von Tim Burton, dem Phantasten des amerikanischen Kinos. Sterne fielen wie Schneeflocken vom Himmel, Bäume streckten ihre Arme nach unseren aus. Alle gingen Hand in Hand. Selten habe ich mich verbundener gefühlt mit dieser Welt.

So psychedelisch das Jahr begann, so ging es auch weiter: Halluzinogene fanden mich, obwohl ich nicht nach ihnen

suchte. Dass sie in der Forschung als Hoffnungsträger zur Behandlung von Angst oder Depression gehandelt werden, wusste ich. Nicht aber, welche Rolle sie im zunehmenden Selbstoptimierungswahn spielen. Davon hat mir der Psychedelika-Experte Paul Austin im Februar erzählt. Er konsumiert LSD und Psilocybin aus sogenannten Zauberpilzen wie Vitamine. Nicht um sich zu berauschen. Dafür sind die sogenannten Mikrodosen viel zu klein. Mit ungefähr einem Zehntel der normalen Dosis, sagte Paul, arbeite er konzentrierter und denke kreativer. Der New Yorker ist kein Hippie, sondern Gründer der Plattform The Third Wave. Als erster Microdosing-Coach der Welt sagt er Sätze wie «Wer LSD in Minidosen konsumiert, wird den Arbeitsmarkt beherrschen.»

Plötzlich schienen alle über Microdosing zu reden. Und mein Umfeld besteht nun wirklich nicht aus Drogenköpfen. Der Mann an meiner Seite hatte bis zu dem Abend, an dem er als Fliegenfischer eine Stunde zum Aufrollen seiner Rute brauchte, bis auf zwei Haschkekse nie illegale Drogen konsumiert.

Wirklich gewundert habe ich mich ein paar Wochen später, als mir im Zürcher Hotel Eden au Lac ein Bekannter aus der Finanzbranche von Microdosing vorschwärmte und seinen Arbeitsalltag als Tanz statt Trott beschrieb. Umgeben von diesen Typen in ihren Anzügen, die sinnbildlich dafür standen, sich alles in die Nase zu ziehen, ausser Zauberpilzen.

Moment, nehmen Banker jetzt auch LSD? Womöglich sogar Ayahuasca? Dieses Pflanzengebräu, das Yogakollegen schon seit Jahren im peruanischen Dschungel trinken, um von «lebensverändernden» Erfahrungen und tiefen Erkenntnissen zu schwärmen.

Längst gibt es dieses rituelle Drogen-Wellness auch in Schweizer Yogastudios oder auf Bergweiden. Es ist, als würden Welten ineinanderfliessen, die bis anhin nichts miteinander zu tun hatten. Sogenannte Hippiedrogen erobern die Arbeitswelt und Dschungelpflanzen die Alpen. Stehen wir am Ende eines Hypes oder am Anfang einer neuen psychedelischen Ära? Und wenn man davon ausgeht, dass jede Zeit ihre Droge hat: Warum Psychedelika, warum jetzt?

Sie kamen wie der Rausch am Abend meines Geburtstags, der langsam wunderlicher wurde und plötzlich ekstatisch. Schleichend also, dann mit voller Wucht. Getestet und dokumentiert von Intellektuellen wie Michael Pollan, dessen Bestseller über psychedelische Wirkstoffe gerade auf Deutsch erscheint. Pollan ist Professor für Journalistik in Berkeley und kein Freak. Am World Economic Forum setzt sich die Gesundheitsexpertin Khaliya Aga Khan für die Psychedelikaforschung ein. Und T.C. Boyle schreibt in seinem neuen Buch über den Harvard-Psychologen Timothy Leary, der in bewusstseinsweiternden Stoffen nichts Geringeres sah als eine Revolution.

Vielleicht hatte Leary recht. Vielleicht sind Psychedelika revolutionär. Oder gibt es andere Substanzen, die als heilend und arbeitsfördernd gelten, als lustig und spirituell? Die in Therapien und Startups verwendet werden, an Partys und Zeremonien? Und vor allem: die nicht giftig sind oder süchtig machen?

«Nein», sagt Frank Zobel von Suchtmonitoring Schweiz, den ich anrufe, um die meistkonsumierten illegalen Betäubungsmittel durchzugehen. Cannabis? «Hat eine vergleichbar breite Wirkung, kann aber abhängig machen», sagt Zobel. Kokain? «Das Doping der Arbeits- und Partywelt, toxisch.» MDMA? «Vor allem eine Partydroge.»

Auch Zobel beschäftigt der Hype um LSD, Psilocybin oder Ayahuasca. Genaue Daten hat er aber nicht. Was damit zu tun haben könnte, dass Psychedelika das Gesundheitssystem nicht belasten wie etwa Alkohol oder Tabak. «In der Drogen- und Suchtbehandlung geben diese Substanzen nur 1 bis 2 Prozent der Patienten als Hauptproblem an», sagt Zobel. In seinen Augen sind sie bis heute kein gesellschaftliches Problem, obwohl sie durchaus eingenommen werden: Die Global Drug Survey untersucht jedes Jahr den Konsum von legalen und illegalen Substanzen. Zauberpilze und LSD rangieren auf Platz 10 und 11 von insgesamt 39, nach den beliebtesten Alltagsdrogen wie Alkohol, Tabak oder Cannabis. 20 Prozent der Befragten gaben an, schon psilocybinhaltige Magic Mushrooms genommen zu haben, und fast ebenso viele LSD.

Taumel ohne Ende

Vor 20 Jahren hätte an meinem Geburtstag kein LSD-Spray die Runde gemacht. Es war nicht die Zeit der Halluzinogene, es war die Zeit der Technobeats und MDMA- oder Ecstasy-Pillen. Sie versprachen ein Lebensgefühl, das man mit einem Wort beschreiben kann: Party.

Der Soziologe Günter Amendt sah darin eine spielerische Anpassung an die Geschwindigkeit des digitalen Zeitalters. Es war auch eine Abkehr vom Habenwollen der Leistungsgesellschaft, das im Ego-Pulver Kokain seine Entsprechung fand. Diese sinnfreie Welt voller Marken, Autos und Oberflächen aus den Büchern von Bret Easton Ellis.

Wenn Ecstasy lieb und warm war, dann war Kokain kalt und böse. Und LSD? Furchteinflössend wie die Junkies am Sihlquai. Es kursierten Geschichten von Horrortrips, die nie mehr aufhörten. Psychedelika waren also besser nicht anzurühren.

Heute muss man nüchtern fragen: Wie viele Leute sind 2018 einem halluzinogenen Rausch erlegen im Vergleich zu den rund 1600 Schweizer Alkoholtoten pro Jahr? David Nutt, Pharmakologe am Londoner Imperial College, hat das Schadenspotenzial geläufiger Drogen erforscht und auf einer Skala gelistet. Platz 1: Alkohol. Platz 18: LSD.

Einer, der sich damit bestens auskennt, ist Peter Gasser. 2009 hat der Solothurner Psychiater angefangen, die Ängste von Krebskranken auch in LSD-Sitzungen zu behandeln. Mit einer Sondergenehmigung, versteht sich. Im Zuge der Hippiebewegung wurden LSD und Psilocybin Inbegriff einer angeblich gesellschaftsbedrohenden Kultur. 1971 kamen sie hierzulande als illegale Betäubungsmittel auf den Index. Damit wurde auch der Forschung der Riegel geschoben. Obwohl Studien vielversprechende Resultate erzielt hatten, bei der Behandlung von Depressiven, Alkoholikern oder Schizophrenen.

«Ein historischer Irrtum», sagt Gasser, als ich ihn zwischen seinen Therapiesitzungen am Telefon erwische. Er versteht LSD als «Türöffner», um «Seelenknoten» zu begegnen und diese in anschliessenden Gesprächen zu entwirren und loszuwerden. Vorausgesetzt, die Patienten werden professionell begleitet und vor Horrortrips geschützt.

Längst wird auch an renommierten Universitäten wie der Johns Hopkins School of Medicine wieder mit bewusstseinsweiternden Substanzen geforscht. Gasser arbeitet heute an einer Studie mit 40 Probanden. Einzelbewilligungen seien leichter zu bekommen, fünf Schweizer Psychiater behandelten zurzeit rund 30 Patienten mit LSD. «Wir nutzen die Gunst der Stunde», sagt Gasser.

Mit Gunst der Stunde meint er, dass die Gesellschaft der wissenschaftlichen Anwendung von Psychedelika wieder offener gegenübersteht. Gleichzeitig stösst die Pharmabranche an Grenzen: Während Volkskrankheiten wie Depression und Angst zunehmen, schlagen Antidepressiva nur bei 60 bis 70 Prozent der Betroffenen an und müssen jahrelang geschluckt werden. Ausserdem können sie unangenehme Nebenwirkungen haben. Heisst das: Was für Kranke erforscht wird, muss auch für Gesunde nicht so verheerend sein?

Oder tatsächlich leistungsfördernd, denke ich, den LSD-Spray vor Augen, der mir für das Interview mit dem Microdosing-Coach Paul Austin vermittelt wurde und neben der Marronicrème auf dem Geburtstagstisch landete. Ich erklärte, dass ein Spraystoss ungefähr einer Kleinstdosis entspreche. Im Nachhinein will das niemand gehört haben. Wer in dieser Nacht wie oft gesprayed hat, lässt sich auch nicht mehr rekonstruieren. In meinem Fall war es keine Minidosis.

«Wissen Sie», sagt Gasser und atmet tief ein, «ich bekomme ständig Anfragen für Microdosing, aber ich bin keine Beratungsstelle.» Trotzdem möchte ich von Gasser wissen, wie er das Potenzial von Minidosen einschätzt. Zumal ich nach meiner Makrodosis keine Hemmungen mehr vor einem Selbstversuch an einem langen Wochenende hatte.

Abends las ich «Ein richtig guter Tag» von Ayelet Waldman, die mit Microdosing ihre Stimmungsschwankungen in den Griff bekommen und sogar ihre Ehe gerettet haben will. Morgens sprühte ich mir einen Stoss auf die Zunge und setzte mich eine halbe Stunde später zu Hause ans Pult, beschwingter und energiegeladener als sonst. Ich hatte das Gefühl, konzentrierter und vor allem lockerer zu schreiben. Ein Text floss nur so dahin, obwohl ich so zuverlässig an Blockaden leide wie andere an Migräne.

Zwei Tage später nahm ich einen Spraystoss vor einem Vortrag, was ich als eher stille Schafferin ohnehin nie gemocht habe. Ich glaubte, zu schwitzen, meinen Puls rasender zu spüren, und brach das Experiment ab.

«LSD schwächt die psychische Kontrolle, kann in Stresssituationen empfindlicher machen», analysiert Peter Gasser die Situation rückblickend. «Sie könnten aber auch einen Placebo-Effekt erlebt haben.» Der wache Geist, der klare Fokus, alles Einbildung? «Möglich», sagt Gasser, «wie diese Kleinstdosen wirken und ob überhaupt, ist noch nicht erforscht.»

Sicher ist: Alles eine Frage der Dosierung. LSD stimuliert, macht kreativ und führt weg von linearem Denken hin zu assoziativem. Würde man diese Adjektive in einem Stelleninserat lesen, ginge es nicht um einen Job am Bankschalter mit den immergleichen Abläufen. Sie passen vielmehr zu Berufen der Zukunft, die an sich psychedelisch klingen: Der Augmented-Reality-Journey-Builder zum Beispiel entwickelt Reisen für Kunden, die ihr reales Erleben mit virtueller Realität erweitern. Er muss in neue Richtungen denken, um diese digitalen Angebote zu designen, zu bauen und zu personalisieren.

Microdosing sei auch eine Antwort auf die neuen Anforderungen der Arbeitswelt, in der Jobs verschwinden und neue entstünden, sagte Paul Austin im März am Europäischen Trendtag des Gottlieb Duttweiler Instituts GDI. Im Publikum sassen Studenten, Unternehmer und Innovatoren, die alle wissen wollten, wie Selbstoptimierung heute am besten geht.

Immer länger, immer schneller, das war einmal. Microdosing ist nicht zufällig im Silicon Valley beliebt, wo die Zukunft neu erfunden werden soll. Apple-Gründer Steve Jobs zählte LSD zu den wichtigsten Erfahrungen seines Lebens. Ohne Psychedelika, könnte man sagen, kein iPhone.

Spinnt man diesen Gedanken weiter, ist man schnell bei den grossen Zusammenhängen. Vom Klimawandel bis zur Flüchtlingskrise – die Welt schien selten unübersichtlicher, die Probleme waren selten komplexer. Vielleicht ist es auch unsere Zeit, die uns zwingt, uns zu öffnen und in anderen Mustern zu denken. Vielleicht stehen wir an einer Schwelle wie bei der letzten psychedelischen Ära in den sechziger Jahren, in der die Gesellschaft neu gedacht wurde, die Umweltbewegung entstand, die Frauenbewegung. Soll etwa die Erderwärmung gestoppt werden, muss radikal um- und neu gedacht werden.

Gespaltene Welt

Das ist die rationale Erklärung. Aber es muss auch eine emotionale geben. Eine, die tiefer geht. So tief, wie wir alle diese Nacht in Erinnerungen haben, die zwischen Banalität und pantheistischen Gedanken pendelte, zwischen Gelächter und Gefühlen, die man schwer mit Worten und Vernunft erklären kann. Was verbirgt sich dahinter?

Wenn das jemand beantworten kann, dann Franz X. Vollenweider von der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, Leiter der Abteilung Neuropsychopharmakologie. Ein paar Tage später sitze ich ihm in einem roten Ledersessel gegenüber, als wäre der berühmteste Drogenforscher des Landes auch mein Psychiater.

Vollenweider untersucht seit 25 Jahren die Wirkung von Halluzinogenen auf das Gehirn. Jetzt will er in einer Studie testen, ob Psilocybin, der Wirkstoff aus Zauberpilzen, Depressiven helfen kann. Psilocybin wirkt ähnlich wie LSD oder Ayahuasca, ist aber milder, berechenbarer und damit in der Forschung leichter zu handhaben. Die Substanzen wirken alle ähnlich: Positive Emotionen werden stärker erlebt, negative abgedämpft und zugänglich gemacht. Grenzen zwischen Ich und Umwelt lösen sich auf, was besonders für Depressive eine zentrale Erfahrung sein kann. «Sie fühlen sich oft abgespalten und allein», sagt Vollenweider. Psilocybin helfe, sich wieder mit Menschen und der Welt zu verbinden, ein Gefühl, das nach einmaliger Einnahme über Monate anhalten könne.

Die nachhaltige Wirkung ist für Vollenweider das Interessante. Er hat die Vision eines Medikaments, das die Psychiatrie revolutionieren könnte. Legalisieren würde er Psychedelika trotzdem nicht. Zu hohe Dosen können Psychosen auslösen, insbesondere bei labilen oder jungen Menschen. Dennoch sei eine Entkriminalisierung nötig. Es brauche einen therapeutischen Rahmen, die Substanzen sollten kontrolliert verschrieben werden.

Dieser Meinung ist heute auch der Freiburger Psychiatrieprofessor Gregor Hasler. Vor wenigen Jahren beurteilte er nur schon das Forschen mit Psychedelika skeptisch. Inzwischen sieht er mehr Potenzial als Gefahren, auch für die Gesellschaft, zumal psychedelische Trips stundenlang dauern, ermüden und nicht unmittelbar Lust machen auf die nächste Expedition in die Wildnis der Seele. Warnen möchte Hasler trotzdem: «Das Unwissen ist immer noch gross, und das kann gefährlich sein.»

Je länger ich über alles nachdenke, desto klarer kristallisiert sich das Stichwort heraus, das Vollenweider geliefert hat: «Verbundenheit». Müsste man den Zustand der Welt mit einem Wort beschreiben, es könnte «gespalten» lauten. Links, rechts, Ost, West, arm, reich, schwarz, weiss, oben, unten. Der moderne Mensch ist entkoppelt. Von den anderen. Aber auch von der Langsamkeit, der Natur und von dem Glauben an etwas, das alles zusammenhält. Es scheint, dass uns diese Verbundenheit abhandengekommen ist und dass wir uns nach ihr sehnen. Darum Psychedelika, darum jetzt.



Die beliebten Psychedelika



Es gibt viele halluzinogene Pilze. Sie enthalten den Wirkstoff Psilocybin und werden Zauberpilze oder Magic Mushrooms genannt. Für die medizinische Forschung wird Psilocybin auch chemisch hergestellt.



Vor bald 76 Jahren hat der Basler Pharmaforscher Albert Hofmann LSD entdeckt. Die sogenannte Hippiedroge erlebt inzwischen auch im Arbeitsalltag ein Revival.



Ayahuasca ist ein Pflanzensud aus Südamerika. Er wird aus der Liane *Banisteriopsis caapi* und Blättern des Baumes *Psychotria viridis* gekocht. Daraus entsteht eines der potentesten Halluzinogene, das auch hierzulande konsumiert wird.

© NZZ am Sonntag