MIND FOUNDATION

Zur Kombination Von Psychedelika Und 12-Schritte-Programmen Für Substanzgebrauchsstörungen

VERÖFFENTLICHUNGSDATUM

12. November 2021



Dieses Interview basiert auf der folgenden Publikation: Yaden, D. B., Berghella, A. P., Regier, P. S., Garcia-Romeu, A., Johnson, M. W., & Hendricks, P. S. (2021). Classic psychedelics in the treatment of substance use disorder: Potential synergies with twelve-step programs. *International Journal of Drug Policy, 98*, 103380.

Die Behandlung von Menschen mit Substanzkonsumstörungen stützt sich häufig auf klassische psychotherapeutische Prinzipien, wie z. B. die kognitive Verhaltenstherapie. Seit den 1950er Jahren existieren jedoch zwei unorthodoxe Ansätze. Diese scheinen auf den ersten Blick gegensätzliche Prinzipien zu beinhalten: 12-Schritte-Programme, die auf Abstinenz basieren, und psychedelische Therapie. In diesem Interview tausche ich mich mit Dr. David Yaden aus, der vor kurzem mit seinen Kollegen von der John Hopkins University eine Arbeit veröffentlicht hat, in der sie mögliche Synergien zwischen diesen beiden Behandlungsmethoden diskutieren.

Lukas: Können Sie bitte 12-Schritte-Programme für Leser, die dieses Konzept vielleicht noch nicht kennen, kurz erklären?

David: 12-Schritte-Programme sind Gruppen, die auf Peer-Unterstützung basieren und eine Reihe von Grundsätzen befolgen, die Mitgliedern helfen, nüchtern zu bleiben. Die Anonymen Alkoholiker (AA) waren das erste 12-Schritte-Programm und wahrscheinlich das den meisten Menschen bekannte. Heutzutage gibt es 12-Schritte-Gruppen, die bei den meisten Suchtmitteln sowie bei Verhaltensweisen wie Glücksspiel helfen sollen.

12-Schritte-Gruppen stehen aber in einem leicht ungünstigen Verhältnis zu gängigen Suchtbehandlungen. Zwar ermutigen viele Kliniker ihre Patienten, 12-Schritte-Gruppen als Ergänzung zu evidenzbasierten Therapien oder Behandlungen aufzusuchen, doch gelten 12-Schritte-Programme selbst nicht als Teil der medizinischen oder klinischen Behandlung. Darüber hinaus erlauben viele 12-Schritte-Programme ihren Mitgliedern nicht, an evidenzbasierten Substanzbehandlungen teilzunehmen, darunter etwa medikamentengestützte Behandlungen (z. B. Methadon), was unter evidenzbasierten Klinikern und Forschern als umstrittene Praxis gilt, die dieses Vebot als Verhinderung einer wirksamen Behandlung betrachten. Schließlich hat eine umfangreiche Cochrane-Studie Hinweise darauf gezeigt, dass 12-Schritte-Programme für manche Menschen wirksam sind.1 Hier ist eine komplexe Dynamik im Spiel.

Lukas: Worin liegt Ihrer Meinung nach die große Anziehungskraft der 12-Schritte-Programme? Warum konnte sich dieses Programm so erfolgreich weltweit verbreiten?

David: 12-Schritte-Programme profitieren von ihren oft sehr engagierten Mitgliedern und Menschen, denen es in ihrem Leben oft an genau dem sozialem Anschluss und Unterstützung mangelt, diese bieten können. Die soziale Unterstützung vieler 12-Schritte-Programme geht weit über die Zeit hinaus, die Kliniker aufgrund ihres engen Zeitplans zur Verfügung stellen können. Mitglieder von 12-Schritte-Programmen werden zum Beispiel mit einem anderen Mitglied des Programms zusammengebracht, das die Rolle eines “Sponsors” übernimmt. Neue Mitglieder können ihren Sponsor generell zu jeder Tageszeit anrufen, wenn sie in Versuchung geraten, rückfällig zu werden, oder wenn sie einfach jemanden zum Reden brauchen.

Außerdem sind die 12-Schritte selbst sehr leicht zu verstehen und bieten, wie ihr Name schon sagt, einen schrittweisen Prozess um nüchtern zu werden und zu bleiben.

Und schließlich sind die 12-Schritte-Programme in der Regel leicht zugänglich und kostenlos, während Gesundheitsfürsorge in den USA manchmal unzugänglich und/oder schwer erschwinglich sein kann.

Lukas: Die 12-Schritte-Programme erwähnen ausdrücklich spirituelle Erfahrungen als Katalysatoren für Veränderungen. Könnten Sie näher erläutern, was damit gemeint ist? Was wird in den 12-Schritte-Programmen als spirituelle Erfahrung angesehen und wie unterscheidet sich diese Erfahrung von Erfahrungen, die durch psychedelische Substanzen ausgelöst werden, oder ähnelt sie ihnen?

David: Die 12-Schritte-Programme gehen auf die Schriften von Bill Wilson zurück. Bill Wilson (geb. 1895 – gest. 1971) war Mitbegründer der Anonymen Alkoholiker (AA), nachdem er in einem Moment, den er als “spirituelle Erfahrung” bezeichnete, nüchtern wurde. Hier beschreibt Bill Wilson sein Erlebnis:

“*Langsam ließ die Ekstase nach. Ich lag auf dem Bett, aber jetzt war ich eine Zeit lang in einer anderen Welt, einer neuen Welt des Bewusstseins. Überall um mich herum und durch mich hindurch war ein wunderbares Gefühl von Gegenwärtigkeit. Ein großer Friede überkam mich, und ich dachte: “Egal, wie falsch die Dinge zu sein scheinen, sie sind alle in Ordnung…”* (zitiert von Ernest Kurtz2)

Bemerkenswert ist, dass Bill Wilson mit einer Substanz namens Scopolamin behandelt wurde, die von einigen als Psychedelikum angesehen wird (obwohl es kein klassisches Psychedelikum wie Psilocybin oder LSD ist). Er wurde in einem Krankenhaus in New York City von einem Arzt wegen Alkoholismus behandelt, der eine neue Behandlungsform ausprobierte. Die meisten Menschen wissen nicht, dass Bill Wilsons erste spirituelle Erfahrung unter dem Einfluss einer psychedelisch wirkenden Substanz stattfand!

Spirituelle Erfahrungen spielen in den 12-Schritte-Programmen eine wichtige Rolle. Schließlich ist sie ein Teil der 12 Schritte. Der 12. und letzte Schritt lautet: “Nachdem wir eine spirituelle Erfahrung als Ergebnis dieser

Schritte gemacht haben, haben wir versucht, diese Botschaft an die Alkoholiker weiterzugeben und diese Prinzipien in all unseren Angelegenheiten zu praktizieren."3

Lukas: In Bezug auf Ihr Papier: Wie kamen Sie auf die Idee, dass es Synergien zwischen dem Konsum von Psychedelika und den 12-Schritte-Programmen geben könnte?

David: Die spirituelle Erfahrung, die Bill Wilson als Auslöser für seine Nüchternheit beschrieb, ähnelt sehr den Berichten vieler Menschen über die subjektiven Wirkungen von Psychedelika. Bill selbst hat das so ausgedrückt. Später in seinem Leben probierte Bill unter ärztlicher Aufsicht LSD (ein klassisches Psychedelikum) aus. Er schien von diesen psychedelischen Behandlungen zu profitieren, und Wilson äußerte sich positiv dazu:

*"Es ist eine allgemein anerkannte Tatsache in der spirituellen Entwicklung, dass Ego-Reduktion das Einströmen von Gottes Gnade ermöglicht. Wenn wir unter LSD-Einfluss eine vorübergehen Reduktion erleben, können wir besser sehen, was wir sind und wohin wir gehen – nun, das könnte das eine Hilfe sein. Das Ziel könnte klarer werden. Ich spreche LSD also für einen gewissen Wert für einige Menschen zu und es schadet praktisch niemandem."*4

Wilsons Befürwortung psychedelischer Behandlungen mag überraschen – uns hat sie jedenfalls überrascht, als wir davon erfuhren. Zufolge Joe Miller, einem Gelehrten, der das Buch *US of AA* geschrieben hat, wurde diese Tatsache sogar vom Vorstand der AA aktiv unterdrückt.

Lukas: Welche tatsächlichen Synergien sehen Sie also? Glauben Sie, dass die Kombination der beiden Ansätze von Vorteil ist?

David: Ich möchte mich in diesem Punkt ganz klar ausdrücken – in unserer Veröffentlichung wird die Kombination von Psychedelika mit 12-Schritte-Programmen weder befürwortet noch verurteilt.

Wir kommen jedoch nicht umhin zu beobachten, dass es erhebliche Ähnlichkeiten gibt zwischen psychedelischen Behandlungen, von denen viele Menschen berichten, dass sie zu einer spirituellen Erfahrung führen, und den Zielen der 12-Schritte-Programme, die darauf abzielen, eine Art spirituelle Erfahrung als Ergebnis der Arbeit in den Schritten zu vermitteln.

Wir fanden es interessant, dass 12-Schritte-Programme ihren Mitgliedern die Teilnahme an medikamentengestützten Behandlungen (MAT) verbieten, weil sie als "Tausch einer Droge gegen eine andere" angesehen werden. Das ist bedauerlich, wenn man bedenkt, dass die medikamentengestützte Behandlung nachweislich eine der wirksamsten Methoden ist, um Menschen mit Substanzabhängigkeit am Leben zu erhalten.

Wir waren neugierig, ob einige 12-Schritte-Programme eine Ausnahme für die Behandlung mit Psychedelika machen würden. Zwar handelt es sich dabei um Substanzen oder Medikamente, doch bieten sie Erfahrungen, die den spirituellen Erfahrungen, die im Mittelpunkt der 12-Schritte-Programme stehen, ähnlich (oder in einigen Fällen sogar identisch) sind. Zumal der Gründer der Anonymen Alkoholiker die Kombination von 12-Schritte-Programmen mit psychedelischen Behandlungen befürwortete – und es könnte sein, dass das Wissen um diese Befürwortung für einige Mitglieder von 12-Schritte-Programmen von Bedeutung oder zumindest interessant sein könnte.

Lukas: Bezüglich der Integration von Psychedelika in die 12-Schritte-Methode: Wie würde die konkrete Praxis aussehen? Wie könnten Psychedelika in ein 12-Schritte-Programm integriert werden?

David: Wir können uns einige Möglichkeiten vorstellen – die möglichen Modelle wären initiatorisch, intermittierend oder kulminierend. Ein Initiationsmodell würde vorschlagen, zu Beginn des 12-Schritte-Prozesses eine psychedelische Erfahrung zu machen, um die Motivation während einer möglicherweise schwierigen Übergangsphase zu erhöhen. Ein intermittierendes Modell würde bedeuten, dass im Laufe des 12-Schritte-Prozesses regelmäßig psychedelische Behandlungen durchgeführt werden, vielleicht alle paar Monate, um den Schwung der Behandlung und der Nüchternheit aufrechtzuerhalten. Bei einem Abschlussmodell schließlich könnte die psychedelische Behandlung zusammen mit dem 12. und letzten Schritt als eine Art Schlussstein und Gelegenheit zur Reflexion des gesamten Prozesses durchgeführt werden.

Aber das sind nur Möglichkeiten. Wir wissen nicht wirklich, wie diese Integration in der realen Welt aussehen könnte. Es ist ein Thema, das es wert ist, untersucht zu werden, und es würde interdisziplinäre Teams erfordern, um die Forschung richtig durchzuführen. Ich möchte noch einmal betonen, dass wir die Kombination von Psychedelika mit 12-Schritte-Programmen weder befürworten noch anprangern, sondern lediglich Überlegungen zu diesem Thema anstellen.

Lukas: Wie sehen Ihrer Meinung nach die nächsten Schritte in dieser Forschungsrichtung aus? Was sind wichtige Aspekte bei dieser Kombination, die erforscht werden müssen?

David: Wir leiten einige Forschungsprojekte ein, um Gruppen zu untersuchen, die offenbar bereits damit beschäftigt sind, Psychedelika in den 12-Schritte-Prozess zu integrieren. Ich möchte noch einmal betonen, dass wir die Integration von Psychedelika in 12-Schritte-Gruppen weder unterstützen noch gutheißen (sie ist derzeit in den USA illegal und daher rechtlich riskant). Aber wir wollen mehr über diese Praxis erfahren – über die potenziellen Sicherheitsprobleme, die sich daraus ergeben, ob sie wirksam ist und wie die Integration mit der 12-Schritte-Philosophie sowie mit den aktuellen evidenzbasierten Behandlungsmethoden zusammenpasst. Es gibt eine Reihe interessanter und wichtiger psychologischer, medizinischer, rechtlicher und anthropologischer Fragen, die in diesem Rahmen zu behandeln sind.

Lukas: Wie sähe schließlich die bestmögliche Versorgung für Patienten mit Substanzgebrauchsstörungen aus? Wie stellen Sie sich die ideale Zukunft der Behandlung vor?

David: Ich forsche auf dem Gebiet der Psychologie und Psychopharmakologie, untersuche also psychologische und pharmakologische Interventionen. Ich glaube, dass an beiden Fronten große Fortschritte möglich sind. Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass es bereits Behandlungsmöglichkeiten für Menschen mit Substanzgebrauchsstörungen gibt, und ich möchte diese Bevölkerungsgruppe ermutigen, die vorhandenen evidenzbasierten Behandlungen zu nutzen.

Erfahren Sie mehr über Substanzgebrauchsstörungen bei MINDs Elements of Science.

In unserem Labor an der Johns Hopkins University, dem Center for Psychedelic and Consciousness Research, führen wir Studien durch und sammeln vielversprechende Daten über die potenzielle Wirksamkeit psychedelischer Substanze für die Behandlung von Substanzgebrauchsstörungen. Wir brauchen mehr und bessere Forschung, um die vorläufigen Ergebnisse weiterzuverfolgen (woran Forscher wie Matt Johnson, Albert Garcia-Romeu und Peter Hendricks derzeit arbeiten), aber es zeichnet das Potenzial von Psychedelika in der Behandlung einiger Patienten mit Substanzgebrauchsstörungen zu helfen. Andererseits scheinen auch gemeinschaftsbasierte Peer-Support-Gruppen wie 12-Schritte-Programme wirksam zu sein, wie die jüngste Cochrane-Studie zeigt.

Letztlich müssen jedoch mehrere größere soziale Kräfte und politische Fragen angegangen werden, damit Menschen mit Substanzgebrauchsstörungen Zugang zu den von ihnen benötigten Dienstleistungen und Ressourcen erhalten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass “die bestmögliche Behandlung von Substanzgebrauchsstörungen ” wahrscheinlich die Integration des Zugangs zu wirtschaftlichen Ressourcen und sozialen Diensten beinhalten würde. Das Gleiche gilt für psychologische und pharmakologische Behandlungen. Hier gibt es keine leichten oder einfachen Lösungen.

Das Ziel unseres Artikels war es, eine etwas komplizierte Situation – die Integration von Psychedelika in 12-Schritte-Programme – zu beleuchten und zu versuchen, ihre Dynamik ein wenig besser zu verstehen. Ich denke, es ist uns wahrscheinlich eher gelungen, Fragen aufzuwerfen, als konkrete Antworten zu geben.

Disclaimer: Dieser Blogpost wurde von Volontären übersetzt und editiert. Die Mitwirkenden repräsentieren nicht die MIND Foundation. Wenn Ihnen Fehler oder Unklarheiten auffallen, lassen Sie es uns bitte wissen – wir sind für jede Verbesserung dankbar (mailto:blog-translation@mind-foundation.org). Wenn Sie unser Projekt zur Mehrsprachigkeit unterstützen wollen, kontaktieren Sie uns bitte um der MIND Blog Translation Group beizutreten!

Referenzen

1. Kelly JF, Humphreys K, Ferri M. Alcoholics Anonymous and other 12 step programs for alcohol use disorder. Cochrane Database Syst Rev [Internet]. 2020 [cited 2021 Sep 30];(3). Available from: www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD012880.pub2/full
2. Kurtz E. A.A.: The Story by Ernest Kurtz. Harpercollins; 1988.
3. Alcoholics Anonymous. Alcoholics Anonymous Big Book. 4th ed. Hazelden; 2001.
4. Hartigan F. Bill W.: A Biography of Alcoholics Anonymous Cofounder Bill Wilson. Thomas Dunne Books; 2000. 256 p.