MIND FOUNDATION

Einsichten in der psychedelischen Therapie

VERÖFFENTLICHUNGSDATUM

6. November 2020



Übersetzt von Luise von Münchhausen

Dieser Post ist Gewinner des uniMIND Blog Post Award 2020.

> *"... Ich konnte [meine Beziehungen] klar sehen. Fast so, als wäre es das erste Mal. Ich hatte neue Einsichten in die Dinge. Es war fast so, als würde es mir plötzlich wie Schuppen von den Augen fallen, ich konnte die Dinge sehen, wie sie wirklich sind." 1*

Aktuell erleben wir eine sogenannte psychedelische Renaissance. Immer mehr Studien belegen die positive Wirkung psychedelischer Drogen in der Behandlung einer Vielzahl von psychischen Störungen, einschließlich Depressionen,2 Angststörungen,3 posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS)4 und Suchterkrankungen.5 Bereits wenige Einnahmen dieser Substanzen– teilweise sogar nur eine einmalige – können zu dauerhaftem psychologischen Nutzen führen. Um die Mechanismen hinter ihren therapeutischen Wirkungen zu verstehen, wurden große Anstrengungen unternommen. Neuere Forschung deutet darauf hin, dass die Wirksamkeit von Psychedelika abhängig von der Intensität bestimmter subjektiver Phänomene ist.3,6 In der Regel erzeugen Psychedelika tiefgreifende Erfahrungen, welche Konsumenten tiefe Einsichten in ihr geistiges und soziales Leben gewähren. In diesem Artikel untersuche ich, wie Psychedelika psychologische Einsichten fördern und argumentiere anhand aktueller wissenschaftlicher Evidenz, dass solche Einsichten zu bleibenden psychologischen Veränderungen führen können.

Zur Definition von Einsicht

Obwohl es der Psychologie an einer allgemein gültigen Definition von "Erkenntnis" mangelt,7 wird der Begriff im Bereich der psychedelischen Forschung gerne verwendet, oft ohne ihn vorher gesondert geklärt zu haben.

Unter Einsicht wird normalerweise eine plötzliche Erkenntnis verstanden – häufig bezogen auf einen Aha- oder Heureka-Moment, die es der Person ermöglicht, “ein Problem zu lösen oder ein Phänomen auf andere Art zu erleben.”7,8 Der Begriff kann auch auf ein allgemeines Maß an Selbstkenntnis oder Selbstbewusstsein hinweisen, insbesondere wenn er im Zusammenhang mit psychotischen Störungen verwendet wird.9 Das Erlangen von Einsichten wurde als eine psychoanalytische Einsicht oder eine Art praktische Erfahrung definiert, durch die einem ein neues Bewusstsein für Emotionen, Verhaltensweisen, Überzeugungen, Erinnerungen und Beziehungen ermöglicht wird.7,10 Während einige Theoretiker davon ausgehen, dass Einsicht gleichbedeutend mit Veränderung ist,10 reicht für andere ein alleiniges Erlangen von einer Einsicht nicht aus, um eine Veränderung zu bewirken.11

Berichte psychedelischer Einsichten

Oft berichten Probanden psychedelischer Studien darüber, wie sie die Dinge plötzlich aus einer neuen Perspektive sehen. Es gelingt ihnen, ihre Denk- und Verhaltensmuster sowie ihre Beziehungen mit einer nie da gewesenen Klarheit zu verstehen:

> *“Ich habe an Beziehungen gedacht, die ich zu anderen Menschen hatte und konnte sie klar sehen. Fast so als wäre es das erste Mal. Ich hatte neue Einsichten in die Dinge. Es war fast so, als würde es mir plötzlich wie Schuppen von den Augen fallen, ich konnte die Dinge sehen, wie sie wirklich sind.” 1“Sobald man die Tablette nimmt, ist es so, als hätte man seinen eigenen Psychotherapeuten mit an Bord genommen.” 1*

Andere Menschen haben das Gefühl, dass sie tiefere Einsichten in philosophische Fragen12 wie den Sinn des Lebens, die Art des Bewusstseins oder ihre Beziehung zur Natur gewonnen haben:

> *“Vorher habe ich die Natur genossen, heute fühle ich mich als ein Teil von ihr. Vorher habe ich sie als ein Ding betrachtet, wie einen Fernseher oder ein Gemälde. Aber du bist Teil davon, es gibt weder Trennung noch Unterschied, du bist es.” 1*

Wissenschaftliche Forschung zu psychedelischer Einsicht

Viele Menschen bewerten ihre psychedelische Sitzung als eine der erkenntnisreichsten Erfahrungen ihres Lebens.13 Weiterhin belegen mehrere Studien mit Psychedelika eine Verbesserung der allgemeinen Zufriedenheit, bleibende Veränderungen der Grundhaltung und Verhaltensweisen sowie eine positivere Lebenseinstellung.14,15,16 Es gibt zunehmend Hinweise darauf, dass das Erlangen psychologischer Einsichten eine entscheidende Rolle bei der Vermittlung dieser positiven Effekte spielt.

Jüngste Studien konnten zeigen, dass psychedelisch induzierte Einsicht eng mit einer Verbesserung von Depressionen und Angstzuständen in Verbindung gebracht werden kann.14,17,18 Auch für Menschen, die an einer Alkoholsucht leiden, zeigten sich psychedelische Einsichten von Nutzen: Je erkenntnisreicher ihre psychedelische Erfahrung war, desto öfter konnte eine Verringerung des Alkoholkonsums festgestellt werden.13 Ähnliche Ergebnisse zeigten sich auch in Bezug auf Tabakabhängigkeit.19

Eine weitere Studie wies darauf hin, dass psychedelisch hervorgerufene Einsichten Persönlichkeitsveränderungen bei Menschen mit depressiven Störungen begünstigen können. Der Grad der Einsichtsfähigkeit, der während einer Psilocybin-Sitzung empfunden wurde, ging mit einer Zunahme der Extraversion und einer Verringerung von Neurotizismus einher. Dies bedeutet, dass die Probanden mit höherer Wahrscheinlichkeit kontaktfreudiger, enthusiastischer und gesprächiger wurden und zudem weniger launisch waren. Ebenso erlebten sie weniger Gefühle der Sorge, Wut, Schuld und Einsamkeit.20

Die Wirkung von Psychedelika auf das Gehirn fördert spontane Einsichten

Innerhalb der Psychotherapie besteht Einigkeit darüber, dass spontane Einsichten therapeutische Veränderungen auslösen können. Bisher ungewiss ist hingegen, warum Einsichten während psychedelischer Trips überhaupt zuverlässig auftreten, geschweige denn, wie sie zu einer dauerhaften Veränderung führen können und wie diese sich im Gehirn manifestiert. Klassische Psychedelika wie LSD oder Psilocybin erzeugen ihre psychoaktiven Effekte durch die Stimulation von Serotonin-2A-Rezeptoren (5-HT2A-Rezeptoren) im Gehirn. Diese Rezeptoren werden stark im Kortex exprimiert, insbesondere in jenen höheren Strukturen, die in der Hierarchie funktionaler Instanzen des Gehirns weiter oben stehen, wie dem Default Mode Network (DMN; dt. Ruhezustandsnetzwerk).

Es wird angenommen, dass das DMN an Gedanken über die Vergangenheit und an der Zukunftsplanung beteiligt ist sowie am Nachdenken über sich selbst und andere.21 Ebenso ist es an den Geschichten beteiligt, die wir uns selbst erzählen und gleichzeitig auch an unserer Weltanschauung. Ein hochaktives DMN, wie man es besonders bei psychischen Störungen wie der Depression feststellen kann, hindert uns daran, gewisse Glaubensmuster zu revidieren, indem es Informationen unterdrückt, die in niederen Hirnregionen verborgen sind (z. B. im limbischen System, welches an der emotionalen Verarbeitung beteiligt ist).22

Eine neuere Theorie der britischen Neurowissenschaftler Robin L. Carhart-Harris und Karl J. Friston besagt, dass Psychedelika durch die Stimulierung von 5-HT2A-Rezeptoren höhere Hirnregionen wie das DMN stören und somit zu einem plastischeren und weniger gehemmten Zustand führen. Die eigenen Überzeugungen in tief verwurzelte Annahmen und Glaubensmuster werden aufgelockert. Durch sensorischen Input und Informationen aus niederen Hirnregionen wird das Gehirn für eine Revision dieser Glaubensmuster zugänglich.22 Mit anderen Worten: Psychedelika ermöglichen eine wesentliche Verschiebung der Konnektivität des Gehirns, die es für unterdrückte Informationen empfänglicher macht. Auf diese Weise erhalten Individuen eine neue Perspektive, die üblicherweise als plötzliche Einsicht erlebt wird.

Wie Einsichten zu bleibender Veränderung führen

Der Geisteszustand, in dem sich das Individuum während einer psychedelischen Sitzung befindet, ist für das Auftreten von Einsichten ebenfalls entscheidend. In Studien mit Psychedelika wird Probanden oft geraten, ihr analytisches Denken auszusetzen und mit einer offenen, neugierigen Geisteshaltung in die Erfahrung zu gehen. Das Mantra “trust, let go, be open” (dt. „vertraue, lass los, sei offen“) wird daher häufig in der psychedelischen Therapie verwendet.23 Indem Menschen in ihre psychedelische Sitzung mit der Intention gehen, sich dem gegenwärtigen Moment hinzugeben und offen für jegliche Erfahrung zu sein, die dieser mit sich bringt, wird es wahrscheinlicher, dass sich Einsichten auftun.

Trotz alledem sind selbst die erkenntnisreichsten Erfahrungen mit Psychedelika kein Garant für eine bleibende Veränderung. Daher ist es entscheidend, die Gegebenheiten zu verstehen, unter denen diese Erfahrungen zu einem dauerhaften Nutzen führen. Die Psychologen Miller und C’de Baca haben ein Phänomen beschrieben, das sie als Quanten-Veränderung (engl. quantum change) bezeichneten. Unter diesem wird eine plötzliche Transformation der Emotionen, der Werte, des Verhaltens und der Beziehungen von Menschen aufgrund von bestimmten Erfahrungen verstanden.24 Die meisten Quanten-Veränderungen weisen ähnliche Merkmale auf: Sie (1) kommen plötzlich und unerwartet, (2) sind durch intensive positive Emotionen gekennzeichnet, (3) lassen den Einzelnen in dem Wissen zurück, dass etwas sehr Ungewöhnliches passiert ist, und (4) führen zu einer bleibenden Veränderung. Ähnlich wie psychedelisch-induzierte Erfahrungen bringen Quanten-Veränderungen oft tiefe Einsichten und mystisch anmutende Effekte mit sich, wie z.B. die Empfindung

eines transzendentalen Anderen, das Gefühl der Einheit mit der gesamten Menschheit und Natur oder “die plötzliche Erkenntnis einer neuen Wahrheit.”25

Die große Ähnlichkeit einer psychedelischen Erfahrung mit Quanten-Veränderungen kann zu der Erklärung beitragen, warum eine solche Erfahrung fähig ist, das Leben eines Menschen tiefgreifend zu verändern. Wenn psychologische Einsicht von intensiven Emotionen oder Ehrfurcht einflößenden, mystischen Effekten begleitet werden, haben sie möglicherweise ein viel größeres transformatives Potenzial als jede Erfahrung allein. Es versteht sich von selbst, dass jede Erkenntnis richtig integriert werden muss. Um eine bleibende Veränderungen herbeizuführen, muss die gemachte Erfahrung hinreichend reflektiert und Kenntnis darüber erlangt werden, wie man sie bestmöglich in die Praxis umsetzen kann. Dieser Prozess des wiederholten Aufarbeitens der eigenen Erkenntnisse benötigt eventuell die Hilfe von anderen, wie Familie, Freunden oder Therapeuten. Leider wird der Prozess oft vernachlässigt, wodurch ein Großteil des transformativen Potenzials der Psychedelika ungenutzt bleibt.

Der Wahrheitsgehalt von Einsichten und seine Bedeutung für die psychische Gesundheit

Angesichts der tiefgreifenden und mystischen Erfahrungen, die Menschen mit Psychedelika machen können, ist es nicht verwunderlich, dass diese manchmal mit überirdischen und irrationalen Überzeugungen aus einer psychedelischen Erfahrung kommen,12 insbesondere wenn sie wiederholt unter unkontrollierten Bedingungen konsumiert werden.26 Da ein auf falschen Überzeugungen beruhendes Wohlbefinden weniger erstrebenswert und – wie man behaupten könnte – auch weniger beständig erscheint, sollten wir sicher gehen, ob Einsichten einen Bezug zur Realität haben. Daher stellt sich die Frage: Wie wahrheitsgetreu sind psychedelisch induzierte Einsichten?

Es ist höchst zweifelhaft, dass psychedelische Erfahrungen Menschen einem Verständnis der Natur des Universums näherbringen. Ebenso wenig können sie wahrscheinlich Beweise für so etwas wie ein universelles Bewusstsein liefern (wie es manchmal von psychedelischen Enthusiasten behauptet wird). Aber selbst falsche, epistemologisch fragwürdige Einsichten können in dem Sinne Vorteile haben, als dass sie dem Einzelnen helfen können, einen Perspektivenwechsel zu erlangen. Das wiederum kann zu einer verbesserten kognitiven, emotionalen und sozialen Funktionsweise führen.27 Allgemeiner gesagt können sie zu mehr Aufgeschlossenheit bestimmten Erfahrungen gegenüber führen und die Neugierde fördern. Die Folge ist eine größere Verbundenheit mit der Welt und somit mehr Möglichkeiten zum Erkenntnisgewinn.27

Obwohl manche Menschen dazu fähig sein können, psychologische Vorteile aus wahnhaften Einsichten zu ziehen, können sie ebenso zu einer Beeinträchtigung des Verständnisses für die Umwelt führen. Auch die Fähigkeit, eine verlässliche Darstellung der Welt zu konstruieren, kann abnehmen. Generell ist ein mentales Modell, das auf einer plausiblen Annäherung an die Realität beruht, tendenziell vertrauenswürdiger und damit förderlicher für die psychische Gesundheit der Menschen. Daher ist es ratsam, den eigenen Einsichten mit einem offenen und dennoch skeptischen Geist zu begegnen, der sich vor magischem Denken und Selbsttäuschung hütet. In ähnlicher Weise argumentiert der Philosoph Christopher E. R. Letheby in seinem Werk “The Philosophy of Psychedelic Transformation” ausführlich dafür, die erlebten tiefgehenden, mystischen Erfahrungen mit einer naturalistischen Weltanschauung zu vereinbaren, in der es keine Götter, Seelen, außerirdische Entitäten oder übernatürliche Realitäten gibt.28

Schlussfolgerung

Psychedelika haben das Potential, spontane psychologische Transformationen hervorzurufen, die mit konventionelle Psychotherapie, wenn überhaupt, nur über mehrere Jahre erreicht werden. Nicht nur der Erwerb neuen Wissens, sondern insbesondere die Umstrukturierung des Geistes, ermöglicht es den Menschen ihre

psychische Verfassung drastisch zu verbessern. Psychedelika könnten genau das bewirken. Sie unterstützen die Entstehung von Einsichten und Perspektivenwechsel, indem sie die an der Selbstdarstellung beteiligten Gehirnnetzwerke stören. Wenn sie richtig eingesetzt und angewandt werden, können sie auf diese Weise ein wirksames Mittel gegen destruktive Denkmuster und dysfunktionales Verhalten darstellen. Weitere Forschung kann zeigen, wie eine psychedelische Erfahrung (einschließlich Vorbereitung, Dosis, Set & Setting und Integration) so optimal gestaltet werden kann, dass auf diese . Darüber hinaus benötigt unsere Gesellschaft sichere Räume, in denen die psychedelische Erfahrung sorgfältig vorbereitet und integriert werden kann.

Dieser Blogbeitrag war der Gewinner des uniMIND Blog Post Award, bei dem Mitglieder von uniMIND-Communities aus ganz Europa Essays für den MIND Blog einreichen. Jannis ist Mitglied der uniMIND-Community in Berlin.

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. Watts, R., Day, C., Krzanowski, J., Nutt, D. & Carhart-Harris, R. Patients' accounts of increased "connectedness" and "acceptance" after psilocybin for treatment-resistant depression.*Journal of Humanistic Psychology*57, 520–564 (2017).
2. Carhart-Harris, R. L.*et al.*Psilocybin with psychological support for treatment-resistant depression: six-month follow-up.*Psychopharmacology (Berl)*235, 399–408 (2018).
3. Griffiths, R. R.*et al.*Psilocybin produces substantial and sustained decreases in depression and anxiety in patients with life-threatening cancer: A randomized double-blind trial.*J Psychopharmacol*30, 1181–1197 (2016).
4. Mithoefer, M. C., Wagner, M. T., Mithoefer, A. T., Jerome, L. & Doblin, R. The safety and efficacy of ±3,4-methylenedioxymethamphetamine-assisted psychotherapy in subjects with chronic, treatment-resistant posttraumatic stress disorder: the first randomized controlled pilot study.*J Psychopharmacol*25, 439–452 (2011).
5. Johnson, M. W., Garcia-Romeu, A., Cosimano, M. P. & Griffiths, R. R. Pilot Study of the 5-HT2AR Agonist Psilocybin in the Treatment of Tobacco Addiction.*J Psychopharmacol*28, 983–992 (2014).
6. Roseman, L., Nutt, D. J. & Carhart-Harris, R. L. Quality of Acute Psychedelic Experience Predicts Therapeutic Efficacy of Psilocybin for Treatment-Resistant Depression.*Front. Pharmacol.*8, (2018).
7. Levitt, H. M. The Transformational Experience of Insight: A Life-Changing Event. J Constructivist Psychology (2010).
8. Weisberg, R. W. Toward an integrated theory of insight in problem solving.*Thinking & Reasoning*21, 5–39 (2015).
9. Fennig, S., Naisberg-Fennig, S. & Craig, T. J. Assessment of insight in psychotic disorders.*Isr J Psychiatry Relat Sci*33, 175–187 (1996).
10. Miller, J. M. Knowing and not knowing. Some thoughts about insight.*Psychoanal Study Child*55, 220–237 (2000).
11. Nonfiction Book Review: Talk Is Not Enough: How Psychotherapy Really Works by Willard Gaylin, Author, M. D. Willard Gaylin, Author Little Brown and Company ISBN 978-0-316-30308-8.

12. Shanon, B.*The Antipodes of the Mind: Charting the Phenomenology of the Ayahuasca Experience*. (Oxford University Press, 2002).
13. Garcia-Romeu, A.*et al.*Cessation and reduction in alcohol consumption and misuse after psychedelic use.*J Psychopharmacol*33, 1088–1101 (2019).
14. Griffiths, R. R., Richards, W. A., McCann, U. & Jesse, R. Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance.*Psychopharmacology (Berl.)*187, 268–283; discussion 284-292 (2006).
15. Ross, S.*et al.*Rapid and sustained symptom reduction following psilocybin treatment for anxiety and depression in patients with life-threatening cancer: a randomized controlled trial.*J. Psychopharmacol. (Oxford)*30, 1165–1180 (2016).
16. Schmid, Y. & Liechti, M. E. Long-lasting subjective effects of LSD in normal subjects.*Psychopharmacology (Berl)*235, 535–545 (2018).
17. Carbonaro, T. M., Johnson, M. W., Hurwitz, E. & Griffiths, R. R. Double-blind comparison of the two hallucinogens psilocybin and dextromethorphan: similarities and differences in subjective experiences.-*Psychopharmacology (Berl.)*235, 521–534 (2018).
18. Davis, A. K., Barrett, F. S. & Griffiths, R. R. Psychological flexibility mediates the relations between acute psychedelic effects and subjective decreases in depression and anxiety.*Journal of Contextual Behavioral Science*15, 39–45 (2020).
19. Garcia-Romeu, A., Griffiths, R. R. & Johnson, M. W. Psilocybin-occasioned Mystical Experiences in the Treatment of Tobacco Addiction.*Curr Drug Abuse Rev*7, 157–164 (2015).
20. Erritzoe, D.*et al.*Effects of psilocybin therapy on personality structure.*Acta Psychiatr Scand*138, 368–378 (2018).
21. Andrews-Hanna, J. R. The Brain's Default Network and its Adaptive Role in Internal Mentation.*Neuroscientist*18, 251–270 (2012).
22. Carhart-Harris, R. L. & Friston, K. J. REBUS and the Anarchic Brain: Toward a Unified Model of the Brain Action of Psychedelics.*Pharmacol Rev*71, 316–344 (2019).
23. Richards, W. A.*Sacred Knowledge: Psychedelics and Religious Experiences*. (Columbia University Press, 2016). doi:10.7312/rich17406.
24. Miller, W. R., C'Debaca, J. & Baca, J. C.*Quantum Change: When Epiphanies and Sudden Insights Transform Ordinary Lives*. (Guilford Pubn, 2001).
25. Miller, W. R. The Phenomenon of Quantum Change.*Journal of Clinical Psychology*60, 453–460 (2004).
26. Johnson, M. W., Richards, W. A. & Griffiths, R. R. Human hallucinogen research: guidelines for safety:-*Journal of Psychopharmacology*(2008) doi:10.1177/0269881108093587.
27. Letheby, C. The epistemic innocence of psychedelic states.*Consciousness and Cognition*39, 28–37 (2016).
28. Letheby, C. The Philosophy of Psychedelic Transformation.*Journal of Consciousness Studies*22, 170–193 (2015).