MIND FOUNDATION

Das Selbst ändern

VERÖFFENTLICHUNGSDATUM

18. März 2022



> *Psychedelisch induzierte mystische Erfahrungen können therapeutisch wirksam sein, „nicht in erster Linie, weil sie Überzeugungen der Menschen über die grundlegende Natur der Realität verändern, sondern weil sie es Menschen ermöglichen, Konzepte ihres Selbst auf gesündere Weise zu revidieren, und somit ihre Selbstwahrnehmung und die Beziehung zu ihrem eigenen Verstand und Leben verändern können".*

Klinische Studien deuten darauf hin, dass ein bis drei Verabreichungen psychedelischer Substanzen unter therapeutischer Betreuung Symptome psychischer Erkrankungen, wie z.B. Angst- und Suchtstörungen oder Depressionen , dauerhaft reduzieren können.1 Der Psychiater Stephen Ross nennt es „in der Psychiatrie einfach beispiellos, dass eine einzige Dosis eines Medikaments diese Art von dramatischen und dauerhaften Ergebnissen erzielt."2 Unter der Annahme, dass es sich bei diesem beobachteten Effekt um eine reale, robust nachweisbare Wirkung handelt, stellt sich natürlich die Frage: *Wie funktioniert das*?

Auf diese offensichtliche Frage gibt es eine scheinbar offensichtliche Antwort: Psychedelische Substanzen wirken, indem sie die Überzeugungen der Patient:innen über die grundsätzliche Beschaffenheit der Realität verändern. Diese Antwort, die ich die „metaphysische Glaubenstheorie" der psychedelischen Therapie nenne,3 erscheint angesichts eines der beständigsten Ergebnisse der psychedelischen Forschung naheliegend: Anhaltende positive Effekte auf die Psyche (Verringerung klinischer Symptomatik oder positive Persönlichkeitsveränderungen bei gesunden Proband:innen) können durch das Auftreten einer „Erfahrung mystischer Art" (orig.: „mystical-type experience", MTE), während der akuten Wirkung der Substanz, vorhergesagt werden.3

Angesichts dieser Erkenntnis und der intuitiven Assoziation zwischen Mystizismus und religiösem Glauben liegt es nahe, zu spekulieren, dass Psychedelika dauerhafte Verbesserungen der psychischen Gesundheit bewirken können,, indem sie einen positiven metaphysischen Glauben an eine transzendente „göttliche Wirklichkeit" (orig.: Divine Reality) oder eine „Basis des Seins" (orig.: „Ground of Being") fördern — das,

was Alan Watts eine „freudige Kosmologie" (orig.: „Joyous cosmology") nannte.3 Diese Spekulationen haben bei Anhänger:innen physikalistischer, materialistischer oder naturalistischer Weltanschauung Besorgnis ausgelöst, so auch bei Michael Pollan, der die Frage stellte: „Wird den Kranken und Sterbenden bei der psychedelischen Therapie lediglich eine tröstliche Illusion untergeschoben?"5 Ich denke, dass die Antwort „nein" lautet und dass diese Sichtweise die Funktionsweise der Therapie mit psychedelischen Substanzen nicht richtig erfasst. Eine plausiblere Erklärung ist meiner Meinung nach, dass Psychedelika in der Therapie Änderungen des narrativen Selbst begünstigen.

Erfahrungen mystischer Art ohne Metaphysik

Psychometrische Fragebögen definieren die MTE anhand einer Reihe von Erfahrungsmerkmalen. Dazu gehört ein Gefühl der Einheit, die Transzendenz von Zeit und Raum, ein „noetisches" Gefühl, , Wissen über die Realität zu erlangen, sowie eine stark empfundene positive Stimmung.6 In verschiedenen Studien und Populationen zeigt sich immer wieder, dass die Teilnehmer:innen, die diese Art von Erfahrung machen, den größten dauerhaften Nutzen erfahren.3

Die Sichtweise der *freudigen Kosmologie*, auch bekannt als die metaphysische Glaubenstheorie der psychedelischen Therapie, wird zum Teil durch psychometrische Ergebnisse wie diese begründet, aber es gibt auch andere Befunde, die diese Theorie unterstützen: wie Wayne Glausser feststellte,7 scheint diese Idee durch die Erfahrungsberichte einiger Patient:innen nahegelegt zu werden, wie z. B. dem von Rachael Petersen, die schrieb, dass die Einnahme von Psilocybin in einer klinischen Studie zur Behandlung von Depressionen „sie von ihrem Atheismus geheilt" habe.8 Die Theorie ist besonders verlockend, wenn wir die am besten untersuchte therapeutische Indikation von Psychedelika in Betracht ziehen: Die Behandlung von Angst und Depressionen, die bei Patient:innen mit unheilbaren Krankheiten auftreten..1 Es liegt auf der Hand, dass eine erfahrungsgestützte Überzeugung von der Existenz einer ewigen, transzendenten Welt denjenigen, die durch ihre eigene bevorstehende Sterblichkeit zutiefst verzweifelt sind, erheblichen Trost spenden könnte.

Während Psychedelika manchmal metaphysische Überzeugungen gemäß einer freudigen Kosmologie hervorbringen können und es schwer zu leugnen ist, dass dies psychologische vorteilhafte Auswirkungen haben kann,9 zeigen qualitative Interviews mit erfolgreich behandelten Patient:innen ein nuancierteres Bild. Es zeigt sich, dass manchmal alle psychometrischen Kriterien für eine „vollständige" MTE erfüllt sein können, ohne dass die Patient:innen eine metaphysische Konversion erfahren haben.10 Stattdessen können diese Kriterien auch durch andersartige transformative Erfahrungen erfüllt werden, die sich durch tiefe Gefühle der Verbundenheit, Akzeptanz, emotionaler Katharsis und psychologischer Einsicht auszeichnen – ohne dass eine freudige Kosmologie in Sicht wäre.11 Ein gutes Beispiel dafür ist Michael Pollans eigene Psilocybin-induzierte Erfahrung, die die Definition einer vollständigen MTE erfüllt:

Ich könnte ohne weiteres die „Verschmelzung [meines] persönlichen Selbst mit einem größeren Ganzen" bestätigen, ebenso wie das „Gefühl, etwas zutiefst Heiliges zu erleben" und „auf einem spirituellen Höhepunkt zu sein" und sogar die „Erfahrung der Einheit mit der ultimativen Realität" … vorausgesetzt, meine Zustimmung zu diesen aufgeladenen Adjektiven impliziert nicht den Glauben an eine übernatürliche Realität … Es war mein Ziel, [eine mystische Erfahrung] zu machen, und gemäß der Wissenschaft hatte ich eine mystische Erfahrung. Doch diese hat mich nicht näher an den Glauben an Gott oder an eine kosmische Form des Bewusstseins oder an irgendetwas Magisches gebracht . . .12 (Pollan, 2018, S.284)

Wie also funktioniert die psychedelische Therapie, wenn nicht (hauptsächlich) durch die Veränderung metaphysischer Überzeugungen? Meiner Ansicht nach ist die MTE — wie sie psychometrisch definiert ist — deshalb so konsequent therapeutisch wirksam, weil sie tiefgreifende Veränderungen des „narrativen Selbst" begünstigt.

Psychedelika und das narrative Selbst

Der Begriff „narratives Selbst" bezieht sich auf die komplexen Überzeugungen und Vorstellungen, die eine Person von ihrer eigenen Identität, Persönlichkeit und Autobiografie hat. Es wird üblicherweise vom „minimalen Selbst" unterschieden, dem bloßen Gefühl, ein verkörpertes Subjekt der Erfahrung im Hier und Jetzt zu sein, unabhängig von spezifischen Persönlichkeitsmerkmalen oder biografischen Eigenschaften.

Warum sollte man annehmen, dass Veränderungen des narrativen Selbst die eigentliche Erklärung für die Korrelation zwischen MTEs und therapeutischen Ergebnissen sind? Zum einen gilt das Gefühl der Einheit als Hauptmerkmal der MTE — eine Folge dieses Einheitsgefühls ist eine tiefgreifende Veränderung des gewöhnlichen Selbstverständnisses.13 Zum anderen ist bekannt, dass Erkrankungen wie Süchte und Depression mit schädlichen Veränderungen des narrativen Selbst einhergehen, z.B. mit negativen „Grundüberzeugungen" über die eigene Person. Ebenso ist es bekannt, dass Änderungen dieser Überzeugungen von therapeutischem Nutzen sein können.14,15

Neben diesen allgemeinen Überlegungen gibt es auch Hinweise aus der psychedelischen Wissenschaft, die diese Hypothese unterstützen. Mindestens eine Studie hat herausgefunden, dass Messungen der psychologischen Einsicht die therapeutischen Ergebnisse stärker vorhersagen als Messungen der MTE. Diese relevanten Arten der Einsicht beinhalten fast alle Veränderungen des narrativen Selbst.16 Ebenso wurde die therapeutische Wirksamkeit von Psychedelika mit einer Steigerung von achtsamkeitsbezogenen Fähigkeiten17 und psychologischer Flexibilität in Verbindung gebracht,14 von denen beide Änderungen in der gefühlten Beziehung zwischen dem erlebenden Subjekt und seinen eigenen Gedanken und Gefühlen beinhalten — einschließlich solcher, die das narrative Selbst ausmachen.3 Die scheinbare Beteiligung von Veränderungen im Ruhezustandsnetzewrk, *„Default Mode Network",* des Gehirns ist ebenfalls wichtig, da dieses System durch zahlreiche Belege mit narrativen Selbstrepräsentanzen in Verbindung gebracht wird.18

Schließlich stützen viele Berichte von erfolgreich behandelten Patient:innen die Vorstellung, dass sich Psychedelika auf das narrative Selbst auswirken. Betrachten wir zum Beispiel den folgenden Bericht von jemandem, der eine psilocybingestützte Therapie gegen Tabakabhängigkeit erhalten hat:

Ein paar Sekunden lang dachte ich: „Ich bin ich, und es gibt keine definierenden Merkmale!" … da wurde mir klar, dass ich nicht "ein Raucher" bin.19

Zumindest in diesem Fall – und es gibt viele Beispiele dieser Art — scheint es klar zu sein, dass Psilocybin den/die Patient:in unter anderem aus dem Griff der Grundüberzeugung „Ich bin ein:e Raucher:in" befreit und in die Lage versetzt hat, die Kontingenz dieser Überzeugung zu erkennen und sie zum Besseren zu verändern. Dies ist in Einklang mit der Idee, dass psychedelisch induzierte MTEs therapeutisch wirksam sind, aber nicht in erster Linie, weil sie die Überzeugungen der Menschen über die Beschaffenheit der Realität verändern, sondern weil sie es ihnen ermöglichen, ihre Selbstwahrnehmung auf gesündere Weise zu revidieren,und zwar indem sie die Art und Weise verändern, wie sie sich selbst sehen und mit ihrem eigenen Geist und Leben umgehen.20

Narratives Selbst vs. minimales Selbst

Weiter stellt sich die Frage, warum man beim Versuch, den therapeutischen Prozess zu verstehen, das narrative Selbst im Gegensatz zum minimalen Selbst hervorheben sollte? Zum Teil hängt dies davon ab, wie genau man die beiden Phänomene charakterisiert und unterscheidet. Diese Unterscheidung in Bezug auf die psychedelische Therapie deutlicher zu machen, könnte ein wichtiges Thema für die zukünftige Forschung sein. Einerseits wird das minimale Selbst oft mit jeglicher Form der körperlichen Selbstwahrnehmung in Verbindung gebracht oder damit identifiziert, und es ist klar, dass Veränderungen der körperlichen Selbstwahrnehmung in der psychedelischen Therapie eine Rolle spielen können. Andererseits können Teile des narrativen oder autobiografischen Selbst den Körper einschließen oder auf ihn Bezug nehmen. So wie ich das narrative Selbst hier definiert habe, umfasst es alle Anschauungen, die über das bloße Gefühl, ein Subjekt der Erfahrung zu sein, hinausgehen und sich selbst als ein spezifisches Individuum mit einem bestimmten Aussehen, einer eigenen Geschichte und einem spezifisch empfundenen Körper sehen lassen.

Es mag sein, dass einige unserer hier verwendeten konzeptionellen Schemata nicht deckungsgleich mit den psychologischen Realitäten sind. Aber während akute psychedelische Erfahrungen, ebenso wie psychotische Zustände, deutliche Veränderungen der minimalen Selbstwahrnehmung aufweisen können, wie die Auflösung der körperlichen Grenzen und der Verlust des Gefühls des „Besitzes" über mentale Zustände und Körperteile, klingen diese normalerweise mit der akuten Wirkung der Droge ab. Was in erfolgreichen Fällen dramatisch und dauerhaft verändert werden kann, ist nicht das bloße Gefühl, im Hier und Jetzt „jemand zu sein",21 sondern das Gefühl, wer man ist — welche *Art* von jemand — und wie man sich im Bezug auf die Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, Objekte, Menschen und Situationen im eigenen Leben verhält.

Unheilbare Krankheiten und das narrative Selbst

Es bleibt noch eine Sorge, die es zu beseitigen gilt. Vielleicht, könnte man meinen, ist der Mechanismus der Unterbrechung und Überarbeitung des narrativen Selbst plausibel, wenn es um Depressionen oder Substanzmissbrauchstörungen geht — aber kann dies wirklich der Hauptmechanismus für die Linderung psychischen Leidens von unheilbar Erkrankten sein? Wie ich bereits erwähnt habe, erscheint hierbei die *Metaphysical Belief Theory* am plausibelsten. Auf den ersten Blick ist es schwer zu erkennen, wie eine Veränderung des narrativen Selbst Angst und Depressionen, die durch ein bevorstehendes Ableben hervorgerufen werden, lindern könnte. Ich denke jedoch, dass es wichtig ist, zu erkennen, wie tief unsere narrativen Selbstrepräsentanzen unsere Erfahrung der Welt durchdringen, durch den Einfluss, die sie auf unsere Aufmerksamkeit, Emotionen und Wahrnehmung ausüben.

In der Schweiz hat ein Team unter der Leitung von Peter Gasser die erste klinische Studie mit LSD-unterstützter Psychotherapie seit 40 Jahren durchgeführt.22 Die Patient:innengruppe bestand aus Patient:innen mit Ängsten und Depressionen im Zusammenhang mit einer unheilbaren Krankheit. Die LSD-induzierten Erfahrungen führten zu einer dauerhaften Verringerung von Angst und Depressionen, aber die Forscher:innen stellten fest, dass die Patient:innen typischerweise emotional und existenziell orientierte „Gipfelerlebnisse" hatten und keine klassischen mystischen Erfahrungen oder metaphysischen Epiphanien. Die Hauptthemen, die sich aus den qualitativen Interviews mit den Patient:innen über ihre psychedelischen Erfahrungen herauskristallisierten, waren gekennzeichnet von „erleichtertem Zugang zu Emotionen und Katharsis", „Entschematisierung und Betrachtung von Erfahrungen aus einer anderen Perspektive" und „Veränderungen grundsätzlicher Emotionen".23 Ein Patient kommentierte:

Ich hatte die Gelegenheit, mich zu entspannen. Ich war eher mit meiner inneren Welt verbunden. Ich schloss die Augen. Es ging weniger um meine Krankheit. Ich konnte sie relativieren … Sich selbst ohne die Krankheit

im Mittelpunkt sehen. Es gibt wichtigere Dinge im Leben … Die Evolution der Menschheit zum Beispiel … Dein inneres Ego wird kleiner, glaube ich, und du schaust auf das Ganze … du fängst tatsächlich an, Beziehungen mit Pflanzen oder mit der gesamten lebenden Welt um dich herum aufzubauen. Du denkst weniger an dich selbst, du denkst — über Grenzen hinweg.

Natürlich ist dies lediglich ein einzelnes Beispiel, aber es zeigt, dass scheinbare Begegnungen mit einer „göttlichen Realität" nicht notwendig sind, um die Bedrohung durch den bevorstehenden Tod effektiv zu bewältigen. Stattdessen kann die existenzielle Not, die mit dem bevorstehenden Ableben einhergeht, durch tiefgreifende Veränderungen des narrativen Selbst, sowie der Perspektiven, Prioritäten, emotionalen Schemata und der Aufmerksamkeit, die ihm zugrunde liegen, verringert werden.

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 (mail to: 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. Andersen, K.A., Carhart Harris, R., Nutt, D.J. and Erritzoe, D., 2021. Therapeutic effects of classic serotonergic psychedelics: A systematic review of modern era clinical studies*Acta Psychiatrica Scandinavica*, *143*(2), pp.101-118.
2. Quoted in Schiffman, R., 2016. Psilocybin: a journey beyond the fear of death?*Scientific American*.https://www.scientificamerican.com/article/psilocybin-a-journey-beyond-the-fear-of-death/. 26 January 2022.
3. Letheby, C., 2021.*Philosophy of psychedelics*. Oxford University Press.
4. Watts, A.W., 1962.*The joyous cosmology*. New York: Pantheon.
5. Pollan, M. 2015. The trip treatment.*The New Yorker*.https://www.newyorker.com/magazine/2015/02/09/trip-treatment. 26 January 2022.
6. Barrett, F.S. and Griffiths, R.R., 2017. Classic hallucinogens and mystical experiences: phenomenology and neural correlates.*Behavioral neurobiology of psychedelic drugs*, pp.393-430.
7. Glausser, W., 2021. Psychedelic Drugs and Atheism: Debunking the Myths.*Religions*, *12*(8), p.614.
8. Petersen, R., 2019. Taking mushrooms for depression cured me of my atheism.*The Outline*.https://theoutline.com/post/7367/taking-mushrooms-for-depression-cured-me-of-my-atheism. 2 February 2022.
9. Timmermann, C., Kettner, H., Letheby, C., Roseman, L., Rosas, F.E. and Carhart-Harris, R.L., 2021. Psychedelics alter metaphysical beliefs.*Scientific reports*, *11*(1), pp.1-13.
10. Bogenschutz, M.P., Podrebarac, S.K., Duane, J.H., Amegadzie, S.S., Malone, T.C., Owens, L.T., Ross, S. and Mennenga, S.E., 2018. Clinical interpretations of patient experience in a trial of psilocybin-assisted psychotherapy for alcohol use disorder.*Frontiers in pharmacology*, *9*, p.100.
11. Breeksema, J.J., Niemeijer, A.R., Krediet, E., Vermetten, E. and Schoevers, R.A., 2020. Psychedelic treatments for psychiatric disorders: a systematic review and thematic synthesis of patient experiences in qualitative studies.*CNS drugs*, pp.1-22.
12. Pollan, M., 2018.*How to change your mind: the new science of psychedelics*, p. 284. Penguin.
13. Nour, M.M., Evans, L., Nutt, D. and Carhart-Harris, R.L., 2016. Ego-dissolution and psychedelics: validation of the ego-dissolution inventory (EDI).*Frontiers in human neuroscience*, *10*, p.269.

14. Dozois, D.J. and Rnic, K., 2015. Core beliefs and self-schematic structure in depression.*Current Opinion in Psychology*, *4*, pp.98-103.
15. McConnell, D. and Snoek, A., 2018. The importance of self-narration in recovery from addiction.*Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, *25*(3), pp.E-31.
16. Davis, A.K., Barrett, F.S. and Griffiths, R.R., 2020. Psychological flexibility mediates the relations between acute psychedelic effects and subjective decreases in depression and anxiety.*Journal of contextual behavioral science*, *15*, pp.39-45.
17. Mian, M.N., Altman, B.R. and Earleywine, M., 2020. Ayahuasca's antidepressant effects covary with behavioral activation as well as mindfulness.*Journal of psychoactive drugs*, *52*(2), pp.130-137.
18. Davey, C.G. and Harrison, B.J., 2018. The brain's center of gravity: how the default mode network helps us to understand the self.*World Psychiatry*, *17*(3), p.278.
19. Noorani, T., Garcia-Romeu, A., Swift, T.C., Griffiths, R.R. and Johnson, M.W., 2018. Psychedelic therapy for smoking cessation: qualitative analysis of participant accounts.*Journal of Psychopharmacology*, *32*(7), pp.756-769.
20. Amada N, Lea T, Letheby C, Shane J. Psychedelic Experience and the Narrative Self: An Exploratory Qualitative Study.*Journal of Consciousness Studies*. 2020 Jan 1;27(9-10):6-33.
21. Metzinger, T., 2003.*Being no one: The self-model theory of subjectivity*. Cambridge, Mass.: MIT Press.
22. Gasser, P., Holstein, D., Michel, Y., Doblin, R., Yazar-Klosinski, B., Passie, T. and Brenneisen, R., 2014. Safety and efficacy of lysergic acid diethylamide-assisted psychotherapy for anxiety associated with life-threatening diseases.*The Journal of nervous and mental disease*, *202*(7), p.513.
23. Gasser P, Kirchner K, Passie T. LSD-assisted psychotherapy for anxiety associated with a life-threatening disease: a qualitative study of acute and sustained subjective effects.*Journal of Psychopharmacology*. 2015 Jan;29(1):57-68.