

Der kleine Kick

Mikrodosen von LSD oder Pilzen sollen Schmerzen mildern, die Stimmung aufbessern und vor allem die Leistung steigern – kurz gesagt: Wunder wirken. Die tatsächlichen Wirkungen sind jedoch umstritten. Von **Nora Noll**

Max Wüsten sitzt in einem Park, strubbeliges Haar und Hippie-Bart, und spricht in die Kamera: „Ich will in diesem Video niemanden zur Einnahme illegaler Drogen auffordern oder motivieren“, sagt er und hat dabei einen Tonfall wie ein Augenzwinkern, „aber jeder erwachsene Mensch kann das für sich selber verantworten.“ Danach spricht er sieben Minuten lang über Dosierungen, Silicon Valley, Lernfähigkeit und fehlende Studien. „Was ist Microdosing?“, heißt das Video von 2016. Über 18.000 Aufrufe, knapp 600 Likes und viele interessierte Kommentare. Auffällig viele dieser Microdosing-Gurus, die via YouTube auf Mission gehen, sind männlich.

Beim Microdosing geht es um die Einnahme von Psychedelika in sehr geringen Dosen. Üblich sind LSD oder Pilze mit dem Wirkstoff Psilocybin, es wird aber auch mit anderen Drogen wie MDMA, Ketamin oder Ayahuaska praktiziert. Die Dosis soll klein genug sein, um nur sehr leichte Bewusstseinsveränderungen wahrzunehmen und alltagstauglich zu bleiben. Als passende Menge gelten zwischen fünf und zehn Mikrogramm LSD oder 0,1 bis 0,4 Gramm „Magic Mushrooms“ jeden dritten Tag. Kreativitätsantreiber, Stimmungsaufheller, Aufputzmittel,

Schmerzmedikament – die Bandbreite an Wirkungen, von denen online berichtet wird, lässt die psychedelische Mikrodosis wie ein Wundermittel erscheinen.

Im Flow. Die tatsächlichen Effekte sind allerdings umstritten. Sascha Milin, Suchtforscher an der Uni Hamburg, ist zwar überzeugt davon, dass hochpotente Substanzen wie LSD auch in sehr geringer Dosis eine Wirkung haben könnten. Dass aber beispielsweise die Kreativität davon profitiert, sich also die Effekte der Droge proportional zur Dosis minimieren, sehe er nicht als bewiesen an, wie er auf [an.schläge](#)-Anfrage sagt. Dazu kommt ein möglicher Placebo-Effekt, wenn man das Microdosing mit einer starken Erwartungshaltung betreibt.

Vier Jahre nach seinem ersten Video zu Microdosing hat Max kurze Haare, sitzt in einem weißen Zimmer, an der Wand sein Video-Equipment, und erzählt von seinen Erfahrungen. Nach seinem Schulabschluss habe er Erfahrung mit Pilzen gemacht, in Peru Ayahuaska, einen psychedelisch wirkenden Pflanzensud, ausprobiert und mit dem YouTube-Kanal „Hyperraum“ angefangen, um über Drogengebrauch und -erlebnisse aufzuklären. „Ich hab

schon vermutet, dass das Microdosing mir auch gefällt. Und ich fand die kreativitätsfördernden Effekte sehr spannend.“

Der 28-Jährige studiert Design in Leipzig und nutzt geringe LSD-Dosen auch im Uni-Kontext. „Wenn ich eine Mikrodosis nehme und einer kreativen Tätigkeit nachgehe, dann komme ich in einen Flow-Zustand und bin freier von dem inneren Kritiker.“

Kapitalistische Kleindosis. Kreativer, fitter, schneller – diese Herangehensweise entspricht dem Bild von Start-up-Gründer*innen mit Bällebad im Konferenzraum, die sich nicht mit Koks die Nasenschleimhäute durchätzen wollen und gesündere Mittel zur Selbstoptimierung suchen. Ein Sinnbild für dieses neue, cleane Image ist das Start-up „The Third Wave“. Die Website distanziert sich mit ihrer hellen und minimalistischen Optik von der fluoreszierenden und floral-spiralen Klischee-Ästhetik von Psychedelika. Unter dem Punkt „Microdosing“ werden Info-Workshops angeboten – im Paket mit Einzelberatung für (Achtung, Sonderangebot!) 279 Dollar. Die Droge selbst müssen sich Interessierte noch selbst besorgen, das Darknet ist dafür eine übliche Quelle.

Paul Austin, Gründer von „The Third Wave“, spricht in einem Vortrag auf der Tech-Konferenz TNW 2017 von den Vorteilen für Unternehmen: Microdosing mache Führungskräfte mental flexibler und emotional offener, um so mit Mitarbeiter*innen emphatischer zu sein und mit Kritik entspannter umgehen zu können. Austin teilt auch seine eigene Geschichte: Nur durch Microdosing habe er es als Gründer überhaupt so weit gebracht.

Suchtforscher Milin sieht die Idee der Leistungssteigerung sehr kritisch, denn der Begriff suggeriere, dass sich Leistung nachhaltig steigern lasse. Eigentlich betreffe es immer nur Teilaspekte einer Gesamtleistung, während anderes zu kurz komme: „Kaffee

rungen erlebten. Menschen auf dem Autismus-Spektrum und Menschen mit Psychose rieten die Forscher*innen prinzipiell vom Microdosing ab. Die vielen positiven Effekte wirken beeindruckend – die Studie ist allerdings nicht repräsentativ.

Die Forschung zu der heilenden Wirkung von psychoaktiven Drogen in höheren Dosierungen hat in den vergangenen Jahren neue Projekte hervorgebracht. Ein Forschungsprojekt der Johns Hopkins University ergab, dass der Einsatz von Psilocybin im Psychotherapiekontext Angstzustände und Depressionen von Krebspatient*innen lindert. Bei einer Studie zu MDMA-gestützten Therapiesitzungen, durchgeführt von der gemeinnützigen

phobie Gefühle seien während der vier Wochen, in denen sie regelmäßig die Pilz-Dosis nahm, verschwunden, stattdessen habe sie sich in Gruppen lockerer gefühlt. Auch das Schwindelgefühl habe für ein paar Stunden aufgehört.

Für Amara wie für Max liegt der Fokus aber nicht auf den geringen Dosen. „Mir hilft ein inspirierender Trip mehr, er wirkt auch noch länger in mir nach“, sagt Amara. Auch für Max waren es die Trips, die ihm völlig neue Welten eröffneten, ihm zu Spiritualität und Naturverbundenheit verhalfen. Aber er freut sich, dass Microdosing auch für Menschen eine Option sein kann, die sonst Psychedelika eher ablehnen würden. „Das ist wie das trojanische Pferd. Microdosing ist der erste Schritt, von einem Selbstoptimierungsgedanken zu mehr Achtsamkeit zu kommen.“

Trotz der positiven Effekte sind die Pilze für Amara kein langfristiger Ersatz von Psychopharmaka: Ihr fehle bei der Selbstmedikation mit Microdosing die psychotherapeutische Betreuung.

Genau hierin sieht Sascha Milin ebenfalls ein Problem. Ohne Betreuung könne die medizinische Nutzung zur Abhängigkeit führen oder die Wirkung ins Negative umschlagen. Gleichzeitig erkennt auch er an, dass mehr Forschung im kontrollierten Rahmen notwendig wäre, um die Möglichkeiten von Psychedelika als Therapieergänzung zu verstehen. Bis dahin werden die Erkenntnisse hauptsächlich auf der Selbsterforschung sogenannter Psychonauten wie Max beruhen – ein, wie Milin bemerkt, sehr männliches Phänomen. ●

Nora Noll arbeitet als freie Journalistin und studiert Literaturwissenschaft in Berlin.

Microdosing mache Führungskräfte mental flexibler und emotional offener.

fällt da auch drunter. Wenn man sich morgens eine Kanne reinhauen muss, verliert man die Fähigkeit, sich intrinsisch zu motivieren. Und auf längere Zeit fordert der Körper auch wieder das ein, was hochgeputscht wurde.“ Ebenso sieht er es bei Microdosing und fragt sich, welches Verständnis von Arbeitsmoral dabei propagiert werde: „Ist es eine Leistung, eine Tätigkeit nicht mehr zu hinterfragen, um sie eine maximale Anzahl von Stunden durchzuführen?“

Beginnende Forschung. Aber weder Max noch Austin geht es nur um Leistungssteigerung im engeren Sinne. Beide beziehen sich auf eine Studie von James Fadiman und Sophia Korb, zwei US-amerikanischen Forscher*innen, die einen Fragebogen entwickelt haben, mit dem sich Microdosing-Erfahrungen über einen Monat systematisch erfassen lassen. Im ersten Teil der Studie bis 2017 nahmen über 1500 Freiwillige aus 59 Ländern teil. Die Ergebnisse wiesen auf positive Wirkungen wie besseren Schlaf, konfliktärmere Interaktionen und weniger Menstruationsschmerzen hin. Negative Erfahrungen hatten nur Menschen mit Angststörungen gemacht und farbenblinde Menschen, die durch den Konsum visuelle Stö-

US-Forschungsorganisation Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS), galten zwei Drittel der Proband*innen mit Posttraumatischer Belastungsstörung nach der Therapie als gesundet. Zu Microdosing als Nischennutzung von ohnehin illegalisierten Substanzen gibt es vergleichsweise weniger Forschung.

Ohne Begleitung. Amara* haben individuelle Erfahrungsberichte ausgereicht, um Microdosing als Mittel zur Heilung zu nutzen. Die 37-jährige Künstlerin und Dolmetscherin probierte Mikrodosen von LSD und von Pilzen aus, um mit psychischen und körperlichen Problemen klarzukommen. Da waren zum einen die Antidepressiva, für die sie eine Alternative ohne die starken Nebenwirkungen suchte. Da war zum anderen ein starkes Schwindelgefühl, das hin und wieder für Tage einfach auftauchte und für das ihre Ärztin keine Erklärung hatte. Mit LSD kam sie allerdings bei ihrer Arbeit als Übersetzerin für geflüchtete Frauen nicht gut zurecht. „Ich brauche da einen gewissen Abstand zu den Geschichten der Frauen, aber das LSD hat mich empfindlicher gemacht und diese Sensibilität hat mich gestresst.“ Bessere Erfahrungen hatte Amara mit Mushrooms: Sozio-

* Name geändert