

Das Wissen

## **Das optimierte Ich (2/3) – Glück und Erfolg mit Pillen und positivem Mindset?**

Von Silvia Plahl

Sendung vom: Donnerstag, 9. Januar 2025, 8:30 Uhr

(Erst-Sendung vom: Freitag, 23. Juni 2023, 8:30 Uhr)

Redaktion: Vera Kern

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2023/2024

**Selbstoptimierung nimmt nicht nur den Körper ins Visier: Auch an unseren Geist und unsere Psyche stellen wir immer höhere Ansprüche. Und helfen notfalls mit Life-Coaches und Microdosing nach.**

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR Kultur App für Android und iOS**

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

## **MANUSKRIFT**

### **Atmo 01: Pillen**

**O-Ton 01 Dr Henrik Jungaberle Leitung Mind Foundation/ Ovid-Kliniken Berlin:**  
Das Microdosing wird viel als Selbstmanagement-Technik so angepriesen und von einigen auch genutzt.

### **O-Ton 02 Professorin Lisa Malich, Wissensgeschichte Psychologie/-therapie Lübeck:**

Es gibt ja auch gerade so Life-Coaches, die eine Art Egoismus predigen.

### **O-Ton 03 Stacey:**

Nach welchem Maßstab will man sich optimieren? Und wann ist man glücklich, einfach zu sein so wie man ist?

## **Musikakzent**

### **Autorin:**

Das Bewusstsein erweitern und sich persönlich entfalten wollen gerade viele. Illegale Drogen in Minidosis, Gehirndoping, für das „richtige“ Mindset Psychohygiene betreiben. Fragwürdige Methoden wie das sogenannte Manifestieren in den Sozialen Medien. Das zieht immer mehr Menschen an. Ich frage mich: Wie geht das, Geist und Gehirn zu optimieren? Die Psyche trainieren? Macht das glücklicher und psychisch gesünder? Meinen Körper habe ich bereits mit Biohacking getrimmt, jetzt werde ich Psychedelika kennenlernen und mein Innenleben beleuchten.

## **Musikakzent**

### **Ansage Sprecher:**

„Das optimierte Ich – Folge Zwei von Drei. Glück und Erfolg mit Pillen und positivem Mindset?“ von Silvia Plahl.

## **Musikakzent**

### **Autorin:**

Viele Menschen wollen ihren Geist und ihre Psyche ergründen, eine Innenwelt, die ihnen bislang verborgen und verschlossen war. Sie erhoffen sich davon mehr inneren Frieden und Selbstakzeptanz. Ich möchte herausfinden, was es damit auf sich hat. Ende 50 und ohne psychische Erkrankungen. Was strebe ich an, wenn ich mit verbotenen Substanzen wie LSD und Neuro-Enhancement nachhelfen will? Wenn ich seelisch und geistig topfit sein möchte – geht es um mein Wohlbefinden – oder doch nur wieder nur darum, mein Potenzial und meine Leistung zu steigern? Was steckt dahinter, frage ich den Psychotherapeuten und Erforscher von Psychedelika Henrik Jungaberle:

#### **O-Ton 04 Henrik Jungaberle:**

Es gibt einen florierenden Wirtschaftsbetrieb im Untergrund oder im Halblegalen. Dann gibt es Menschen, die wollen unbedingt, dass Psychedelika verbreitet werden! Und da kommen wir zu den Technologien des Selbst. Also das Microdosing ist bei den allermeisten Menschen Teil einer Einstellung zum Leben. Bei der es um Selbstverbesserung, Selbstoptimierung, Veränderung geht, bei der man halt zweimal die Woche ins Yoga geht und dann sich vielleicht eine Tonne mit kaltem Wasser auf den Balkon stellt und dann kommt vielleicht auch noch Microdosing dazu.

#### **Autorin:**

Ob und wie psychedelische Substanzen die Behandlung *psychischer Erkrankungen* unterstützen können, dazu gab es bereits Anfang des 20. Jahrhunderts erste Untersuchungen. Nach dem späteren rigorosen Verbot der Drogen wird dieser Weg in der Wissenschaft zaghaft wieder frei, in den USA, Kanada, Australien, in Europa. Eine große Studie am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim und der Berliner Charité testet den psychoaktiven Stoff Psilocybin bei Depressionskranken, denen bislang nichts anderes geholfen hat. **(1)** Wir haben uns damit in der Folge „Drogen in der Therapie – Fragwürdig oder erfolgversprechend?“ beschäftigt. Hier soll es aber nicht darum gehen. Sondern um psychisch *gesunde* Menschen, die sich davon versprechen, dass ein Minidosis-Drogentrip ihr Denken vertieft und bislang unvorstellbare neue Ideen ermöglicht. Die psychedelischen Substanzen landeten in den Musik-Clubs und Managerkreisen und ziehen heute immer mehr Menschen an. In Deutschland sind sie verboten. Aber auf illegale Weise zu beschaffen.

#### **O-Ton 05 Dr Henrik Jungaberle:**

Im Microdosing liegt ein Versprechen darauf, den Alltag leichter zu bewältigen und vielleicht auch kreativer und sozial offener durch den Alltag zu gehen. Und für einige Menschen scheint sich das zu erfüllen.

#### **Autorin:**

Henrik Jungaberle hat Tausende Userinnen und User befragt und gesehen, dass die meisten Menschen, die das Microdosing anwenden, unter Stress, einer Depression oder Ängsten leiden und eine Art Selbstmedikation versuchen. **(2)** Da werde experimentiert, die Dosis erhöht, wieder aufgehört,

#### **O-Ton 06 Henrik Jungaberle:**

Ich kann gar nicht sagen, für wieviel Prozent der Menschen das jetzt gut, sehr gut, mittelprächtigt oder schlecht ausgeht.

#### **Autorin:**

2021 zeigte eine britische Studie, dass es kaum einen Unterschied macht, ob Menschen eine Minidosis LSD zu sich nehmen oder nur ein Placebo. **(3)** Trotzdem greifen viele zu der Säure aus dem sehr giftigen Mutterkorn-Pilz und zu Psilocybin, dem Wirkstoff der sogenannten Zauberpilze, „magic mushrooms“. Diese beiden klassischen Psychedelika greifen im Gehirn in die Signalübertragung durch den Botenstoff Serotonin ein und verändern das Denken, die Wahrnehmung, die Gefühlswelt. Sogenannte atypische Psychedelika wirken anders aber ähnlich, Ketamin etwa oder MDMA, weitläufig bekannt als „Ecstasy“. Eine Mikro-Dosis davon besteht aus einem Zehntel oder Zwanzigstel der Menge, die normalerweise einen

richtigen Trip erzeugt. Etwas psychedelische Substanz alle drei, vier Tage kann ganz neue geistige Perspektiven eröffnen – so verheißt ein wachsender Markt.

## **Musikakzent**

### **Autorin:**

Ich erfahre, dass ich mindestens vier Wochen lang eine regelmäßige Mikrodosis benötige, um wirklich zu verinnerlichen, wie sich mein kognitives Bewusstsein erweitert und ich alles tiefer und dichter empfinde. Da entscheide ich: Selbst ausprobieren werde ich es nicht. Obwohl ich besonders auf LSD schon neugierig bin. Doch ich finde Stacey, die sich traut, mit mir offen über ihr Microdosing zu sprechen. Ich besuche sie zuhause.

## **Atmo 02: Ankommen bei Stacey**

### **Autorin:**

Stacey ist Amerikanerin, 37 Jahre und Mutter von zwei kleinen Kindern. Eine zugewandte dunkelhaarige Frau. Stacey ist nicht ihr wirklicher Name. Wir setzen uns in der großen Wohnküche an den Mal- und Basteltisch der Familie. Stacey erzählt: Sie wurde 2017 hellhörig, als die US-amerikanische Tech-Avantgarde in den Medien verbreitete, dass man Microdosing brauche, um heller, kreativer und leistungsfähiger zu sein.

### **O-Ton 07 Stacey und Autorin:**

Ja, zu der Zeit hatte ich einfach keine anderen Perspektiven und da war LSD. Und es hieß, man sollte so ein Zehntel oder 15 Prozent von einem Trip nehmen. So fing ich auch an und das war viel zu viel! Das ist viel zu krass. Am Ende war die Dosierung so wirklich nur auf so drei Mics, jedes Mal.

### **Autorin:**

Es ist eine Gratwanderung, sagt auch Stacey. Denn die Dosis macht das Gift. Ein Trip hält sechs bis acht Stunden an, auch bei einer kleinen Menge. Sie gelangt ins Gehirn, erzeugt einen Höhepunkt, lässt nach. Man sei überwältigt von seinen Sinnen, höre jedes Geräusch, Insekten, Blätter, die Formation der Wolken, ein Zustand des Wunderns. Alles in allem ein Prozess, der auch Angst machen könne, findet Stacey. Sie entschied also: Drei Mikrogramm an einem Tag, zwei Tage nichts – und wieder von vorn.

### **O-Ton 08 Autorin und Stacey:**

(Autorin:) Was war denn anders, also Sie nur die drei Mikrogramm genommen haben? – Dass ich nicht gemerkt habe, dass ich was genommen hatte, dennoch hatte ich die Wirkung. Diese Gelassenheit und Bewunderung und Glücksgefühle, also ich hab dann mehr Sport gemacht, besser gegessen, ich hab regelmäßiger geschlafen. Nach einem Jahr war dann ganz von alleine der Punkt erreicht, wo es dann gut war.

**Autorin:**

War es wirklich die Wirkung des LSDs? Oder einfach nur ihre starke Motivation und ihr Glaube daran, dass sie es mithilfe des Microdosing endlich schaffen könnte, anders zu leben.

**O-Ton 09 Stacey:**

Also ich will nicht behaupten, dass ich mit LSD etwas erreicht hatte, was ich nicht auch so hätte erreichen können! Aber es war dann schon eine Frage der Zugang.

**Autorin:**

Ich überlege: Durch Musik und Tanz, Meditation, ein Runner's High oder im Flow kann ich ebenso mein Bewusstsein erweitern und habe dies vielleicht immer wieder schon unbewusst getan. Hitze und Kälte können ein neuartiges Selbstgefühl bewirken, genauso wie Schlafentzug, Hunger, Sex oder Schmerz. Auch an kleine Entrückungen beim intensiven Atmen erinnere ich mich, das war erfrischend und beruhigend zugleich.

**Atmo 03: Youtube „Box Breathing is a simple relaxation technique“...****Autorin:**

Das „Box Breathing“ der US-Kampfschwimmer der „Navy Seals“ taucht gerade überall auf, wie in diesem Ausschnitt auf YouTube. **(4)** Es gilt als eine der effektivsten Atemtechniken um Stress abzuwenden, die eigenen Emotionen zu kontrollieren und sich aufzuheitern. Ich atme also imaginär rund um ein Box oder ein Quadrat.

**Atmo 04: Youtube „Inhale as you visualize going up one side of the box...“****Autorin:**

[Gesundheitswissenschaftler] Henrik Jungaberle.

**O-Ton 10 Henrik Jungaberle:**

Was 'Atme tief und vielleicht ein bisschen länger ein und aus' an Bewusstseinsveränderungen auslösen kann, das ist gewaltig!

**Autorin:**

Ich besuche Henrik Jungaberle in der Berliner Ovid-Praxis und MIND Foundation.

**Atmo 05:****Schritte auf Teppich mit Stimmen****O-Ton 11 Henrik Jungaberle:**

Wir haben 2020 angefangen als Praxis mit 12 Mitarbeitern.

**Autorin:**

Diese beiden Einrichtungen hat der Psychedelika-Forscher mitgegründet. Er möchte Substanzen wie Psilocybin oder das Narkosemittel Ketamin ins Gesundheitssystem bringen – aber vorrangig um sie in der Psychiatrie zu nutzen und erst im zweiten Schritt für den Alltagsgebrauch.

### **O-Ton 12 Henrik Jungaberle:**

Dann wünsche ich mir auch eine durch Forschung abgesicherte Erfahrung von gesunden Menschen. Das haben wir nicht!

### **Musikakzent**

### **O-Ton 13 Autorin und Henrik Jungaberle:**

(Autorin:) Also was sollte man über psychedelische Substanzen grundsätzlich wissen? – Sie destabilisieren über eine Zeit unser Selbstbild und unsere Wahrnehmung der Welt. Da kommt mehr Chaos ins Spiel. Unser Default-Mode-Netzwerk, das für Standard- und Gewohnheitswahrnehmung von uns selbst und der Welt zuständig ist, ist eine Zeitlang außer Gefecht gesetzt, verändert sich.

### **Autorin:**

Deshalb sei es wichtig, solche entgrenzten Erlebnisse mit vertrauenswürdigen Personen in einem geschützten Rahmen auszuprobieren. Süchtig machten die Substanzen ja nicht.

### **O-Ton 14 Henrik Jungaberle:**

Aber es gibt schon eine ungute und ungesunde Gewöhnung, an eine Erfahrung, aber auch eine Gewöhnung an einen sozialen Kontext. Menschen, die sich mit Psychedelika beschäftigen sind oft progressiv, nett, gehen freundlich miteinander um und es ist auch ein soziales Feld, in das man sich dann begibt, und dann ist es manchmal der Kontext, der einen anzieht und weniger die Substanz, um die es geht.

### **Musikakzent**

### **Autorin:**

So sind die Drogentrips eingebettet in einen neuen Lebensstil, an dem immer mehr Menschen auch gemeinsam festhalten wollen.

### **Atmo 06: Rituellicher Gesang „Ayahuasca.com“/ Instagram**

### **Autorin:**

Ayahuasca wird immer beliebter, wie hier in diesem Video-Ausschnitt von Instagram. **(5)** Ein halluzinogener Pflanzensud aus dem psychoaktiven Wirkstoff DMT der Ayahuasca-Liane und dem Blatt einer kaffeeartigen Pflanze. Die Droge ist nach LSD und den „Magic Mushrooms“ eines der bekanntesten Psychedelika und in Deutschland verboten. Trotzdem treffen sich auch hier immer mehr Menschen zu Zeremonien und Ayahuasca-Retreats. In Brasilien, wo das „stärkste Halluzinogen der Welt“ am verbreitetsten ist, legen erste Studien zu seiner Wirkung nahe, dass man mit einem Ayahuasca-Rausch Depressionen lindern und sogar andere Suchterkrankungen behandeln könnte. **(6)** Erste systematische klinische Studien mit DMT für psychisch erkrankte Menschen laufen aktuell an der Charité und Ovid-Clinics. **(7)**

Eine soziale Verbundenheit oder Gemeinschaft suchen heute viele in den Sozialen Medien und dort wird fleißig für neue, verheißungsvolle Stoffe geworben. Oder

Prominente stellen sie vor. Michael Pollan – ein populärer US-amerikanischer Wissenschaftsjournalist – testete für sein Buch über die Entfaltung des Bewusstseins Koffein, Opium und Meskalin aus dem Peyote-Kaktus. **(8)**

## **Musikakzent**

### **Autorin:**

Ich merke: Wenn ich mich mit psychedelischen Substanzen emotional auf ein neues Niveau bringen und ein anderer Mensch werden kann, frage ich doch automatisch: Und kognitiv? Geht da noch mehr? Konzentrierter sein, schneller denken, mehr aufnehmen können, ein zuverlässigeres Gedächtnis haben. Dafür stehen auf dem Selbstoptimierungs-Markt Antidementiva und Antidepressiva, illegale Amphetamine wie Speed oder das Methamphetamin „Crystal Meth“ bereit: Pharmakologische Präparate als psychoaktive Stimulanzien. Das sogenannte Neuro-Enhancement oder Gehirndoping. Ein Eingriff in das neuronale Netz gesunder Menschen. Wachser sein, aufgeweckter, interessierter, motivierter. Macht mich das besser oder verliere ich meine Selbstbestimmung? Das frage ich die Schweizer Philosophin Dagmar Fenner, die in Tübingen lehrt und lebt.

### **O-Ton 15 Professorin Dagmar Fenner, Philosophin/Ethikerin, Uni Basel/ Tübingen:**

Es ist dann unklar: Wer ist überhaupt Urheber der Leistung? Es kann vorgeworfen werden, dass hier das Prinzip der Gerechtigkeit verletzt wird. Vor allem in Wettbewerbssituationen.

### **Autorin:**

Genau da haben die Neuro-Enhancer aber auch ihren größten Reiz: Bei Jugendlichen, Studierenden und Berufstätigen in sehr fordernden Arbeitsphasen. Die Daten darüber, wie oft sie tatsächlich genutzt werden, liegen jedoch weit auseinander. Eine internationale Meta-Analyse aus dem Jahr 2020, die 111 Erhebungen zusammenfasst, kommt zu dem Ergebnis: 2,1 Prozent bis 58,7 Prozent der Befragten greifen zu pharmakologischen Hilfsmitteln. **(9)** Eine weitere Auswertung von 47 Einzelstudien zu den Effekten von Speed, Ritalin und Modafinil zeigt, dass die positiven Effekte auf gesunde Menschen nur klein sind und sich auf das Erinnern, die Hemmungskontrolle und anhaltende Aufmerksamkeit beschränken. **(10)** Keines der Medikamente macht intelligenter oder kreativer. Solche Erkenntnisse ändern aber offenbar nichts daran, dass ihr Mythos bestehen bleibt. Die Soziologin Greta Wagner stellte in einer Befragung unter Frankfurter und New Yorker Studierenden fest: Die Angst davor, abgehängt zu werden, erhöhe das Begehren nach den Substanzen enorm. **(11)**

## **Musikakzent**

**Autorin:**

Ist es ein Fehler, es nicht wenigstens zu versuchen? Vergebe ich damit die Chance auf das bessere Ich? Doch auch ein Test mit Psychopharmaka ist nichts für mich im Selbstversuch. Ich bin nur bereit, mein neuronales Netzwerk mit Kaffee zu aktivieren und anzutreiben. Und ich frage mich: Sind die psychoaktiven Hilfsmittel für das bessere Mindset überhaupt ethisch vertretbar? Kaffee ist im Sport nachweisbar leistungssteigernd. Wie sind psychoaktive Pillen, Tropfen und Pulver zu bewerten? Dagmar Fenner sagt:

**O-Ton 16 Dagmar Fenner:**

Einfach zum Ziel der Erhöhung der Konzentration und dass man länger arbeiten kann. Das scheint ethisch unproblematisch zu sein.

**Autorin:**

Es komme aber darauf an, *wann* etwas zur Leistungssteigerung eingenommen werde. Unmittelbar vor einer Prüfung wäre es unfair. Zur Vorbereitung aber okay.

**O-Ton 17 Dagmar Fenner und Autorin:**

Wie Nachhilfestunden. – (Autorin:) Nachhilfe oder Kaffee. (*wir lachen*) – Das Problem ist die Gefahr der Selbstüberschätzung und auch eine erhöhte Fehlerquote. Also es gibt kein sorgfältiges Abwägen mehr.

**Musikakzent****Autorin:**

Das bestärkt mich in meinem ersten Impuls, mich da eher zurückzuhalten. Medikamente, Drogen und Rauschgifte zu konsumieren bleibt ja auch in kleiner Dosis ein Risiko. Es gibt keine Grenzwerte, die für alle gelten. Das richtige Maß, das mehr Selbstheilungskräfte verspricht und garantiert, dass ich mir nicht durch Nebenwirkungen schade, existiert nicht.

Doch wie kam es überhaupt dazu, dass die psychoaktiven Mittel gesellschaftsfähiger geworden sind, in der Medizin, in der Politik? Bei Userinnen und Usern. Lisa Malich lehrt an der Universität Lübeck die Wissensgeschichte der Psychologie und Psychotherapie, sie meint:

**O-Ton 18 Professorin Lisa Malich, Wissensgeschichte Psychologie/-therapie Lübeck:**

Das Ausschlaggebendste tatsächlich glaube ich war die Pharmaindustrie.

**Autorin:**

1998 zeigte eine Metaanalyse mehrerer Studien in den USA, dass die Wirkung der damals gängigen Psychopharmaka bei den meisten Menschen mit mittleren und leichten Depressionen nicht mehr über einen Placebo-Effekt hinausreichte. **(12)** Die Suche nach neuen Substanzen begann und alte wie die einst verbannten Psychedelika wurden wiederentdeckt.



### **O-Ton 19 Lisa Malich:**

Und das war dann schon eine Mischung aus, ja einfach einer Industriekampagne (*lacht*) der Pharmaindustrie, und andererseits schon auch so ein bisschen ein Hype, der natürlich auch aus der alten Counter Culture, der Clubkultur, und der alten linken Kultur kam – LSD waren ja auch typische Hippie- und Alternativ-Drogen. Und das war ein sehr gutes Marketing-Instrument.

### **Atmo 07 Collage Selfcare auf Instagram Laura Malina Seiler: „Was kannst Du tun, wenn Du Dich stresst?“ Julian Heppt: „Gib nicht auf, wir gehen gemeinsam diesen Weg“**

#### **Autorin:**

Auf Instagram geben Laura Malina Seiler und Julian Heppt Tipps für die mentale Gesundheit. **(13)** In den Sozialen Medien werden endlos viele Ratschläge für die gute Selbstfürsorge geteilt. Wenn ich daran denke, was ich selbst mache, um mich zu entspannen, führt mich das zu einer weiteren Überlegung: Optimierte ich mich damit für mein eigenes Wohlbefinden oder für die Aufrechterhaltung einer Leistungsgesellschaft? Yoga praktiziere ich seit Jahrzehnten. Meditation hilft in schwierigen Phasen. Bei Problemen habe ich gelernt, einfache Schritte zu gehen. Und jetzt gerade bin ich ja im Optimierungs-Selbstversuch und dehne mein Verbesserungspotenzial sogar noch aus: Morgens bin ich dankbar und visualisiere meine Ziele. Atme. Glaube an die Plastizität des Gehirns. Trainiere meine Psyche.

### **Atmo 08 „Arti“/ „wir\_manifestieren“ /Instagram: „Ich wünsche Dir, dass Du Dich an schlechten Tagen daran erinnerst, dass Du mehr Kraft hast als Du Dir zutraust und ich hoffe auch, dass Du weißt, dass die Welt ein besserer Ort ist, weil es Dich gibt.“**

#### **Autorin:**

Ein Clip von dem User „Arti“ unter dem Stichwort „wir\_manifestieren“ auf der Plattform Instagram. **(14)** Manifestieren breitet sich hier und auf TikTok als „Esotrend“ aus: Private Wünsche sollen mithilfe der Kraft der Gedanken wahr werden. Eine leicht überhöhte Einschätzung der eigenen Selbstwirksamkeit, kritisieren etwa die Soziologin Carolin Amlinger und ihr Kollege Oliver Nachtwey. **(15)**

### **Musikakzent**

#### **Atmo 09 Ton „Daylio“**

#### **Autorin:**

Erste Forschungen zeigen aber auch, dass klar formulierte Ziele, ein Smartphone und eine passende Software durchaus dabei helfen können, angestrebte mentale Verbesserungen zu verfolgen und auch umzusetzen. **(16)** Ich entscheide mich für die App „Daylio“.

**Sprecher:**

Wie geht es Dir?

**Atmo 10: Ton Daylio****Sprecher:**

Wie war Dein Schlaf?

**Atmo 11: Ton Daylio****Sprecher:**

Hauskost gegessen, nix Süßes? Sport gemacht? Wasser getrunken? Was macht Deine Selbstentwicklung: Warst Du nett und hast zugehört? Ein Geschenk verschenkt? Hast Du meditiert? Setze Dir ein Ziel, das Du steigern kannst: gern ein körperliches Training.

**Musikakzent****Autorin:**

Diszipliniert trage ich ein und in der Zwei-Wochen-Bilanz sehe ich meine Stimmungsgrafik, meine Erfolge und meine Stimmungsstabilität. Die App gratuliert mir: Ich hatte sogar drei „bombastische“ Tage.

**Musikakzent****Autorin:**

So richtig weiter bringt mich das nicht. Warum aber ziehen dann so viele so erwartungsvoll mit, mit den Influencerinnen auf Social Media und Coaches im analogen Leben? Über all dem schwebt das große Ideal der Selbstverwirklichung. Psychohygiene ist ein Riesenthema. Und charismatische Personen, die mit psychologischen Themen Hallen füllen, profitieren im Grunde alle von dem gleichen Erfolgsrezept, sagt der Historiker Jens Elberfeld.

**O-Ton 20 Dr Jens Elberfeld Historiker/Geschichte der Therapeutisierung, Uni Halle:**

Dass diese Personen es hinbekommen haben, bestimmte Versprechungen der Psychotherapie sehr gekonnt, knackig zu formulieren – und damit einfach auch bei Menschen auf bestimmte Sehnsüchte, Sorgen getroffen sind, mit sich selbst klarzukommen, vielleicht auch ein anderer zu werden, eine andere zu werden.

**Atmo 12: Foyer Laeishalle Hamburg****Autorin:**

Ich fahre nach Hamburg. „Deutschlands bekannteste“ Psychotherapeutin tourt mit ihrem neuen Buch „Wer wir sind“ durch die gesamte Bundesrepublik. Stefanie Stahl. Sie ist Bestsellerautorin, erfolgreiche Podcasterin und füllt heute Abend zusammen mit dem Psychologen Lukas Klaschinski die Hamburger Laeishalle mit 1.800 Plätzen.

## **Atmo 13: Foyer Laeishalle Hamburg**

### **Autorin:**

Im Foyer sammle ich vor der Show ein paar Stimmen ein: Geht es hier darum, die eigene Psyche zu verbessern? Zwei Schwestern schmunzeln und die ältere, 39 Jahre, sagt:

### **O-Ton 21 Frau, 39:**

Wir sind auf jeden Fall auf Selbstfindungskurs (*lacht*). Nein, wir haben uns die letzte Zeit ganz viel selbst reflektiert. Also bei mir ist es ganz klar meine Männerauswahl, die letzten Jahre, die letzten Jahrzehnte. Und ja, da bin ich echt weitergekommen.

### **Autorin:**

Zwei Kollegen, 25 und 41, sind froh, dass *sie* endlich über ihre Schwierigkeiten sprechen können.

### **O-Ton 22 zwei Männer, 25 und 41:**

Wenn etwas Bestimmtes öfter vorkommt, dann fragt man sich: Liegt es daran, dass ich einfach falsch mit bestimmten Dingen umgehe? – Man muss sich dafür nicht schämen. Auch als Mann.

## **Atmo 14 Piano: „Always look at the bright side“, Beifall, „Hallo Hamburg!“ ...**

### **Autorin:**

Durchschnittsalter Anfang Vierzig, vielleicht 15 Prozent Männeranteil. Im Saal lasse ich mich mitreißen, frage mich aber auch: Ist das jetzt mehr Hype, unterhaltsames Gruppenhappening oder geht es wirklich darum, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen? Die psychologischen Grundbedürfnisse kommen auf die Bühne: Autonomie, Bindung, die Erhöhung des Selbstwerts, die Lust auf gute Gefühle, die Abwehr der ungunstigen. Dann sind Freiwillige dran.

## **Atmo 15: „Sunny was ist Dein Thema?“ – „Dass ich nicht weiß, warum... es mich so stört, dass mein Partner touchy ist mit anderen...“ Applaus**

### **O-Ton 23 Dialog Sunny und Stefanie Stahl: (Sunny:)**

Entweder ich bin so sauer, weil ich denke, gewisse Berührungen sollten nur mir gelten, wie zum Beispiel so eine Hand in der Arschbackentasche, oder aber ich bin neidisch, weil ich glaube, ich kann das nicht so gut. – (Stefanie Stahl:) Was Du machst ist eigentlich die Vermeidung, damit Du dich vor deiner Angst vor Ablehnung beschützt. Und das ist eigentlich immer das Ziel in allen Psychotherapien: Vermeidungsziele durch Annäherungsziele zu ersetzen!

### **Atmo 16:**

#### **Applaus für Sunny**

### **Autorin:**

1.800 Menschen feiern Sunny. Auch mich erfreut sein Mut. Obwohl mich diese Art des Psychotainments für 25 Euro eher beunruhigt. Es imitiert die Psychotherapie und

bedient den Markt. Der gipfelt in der unerschöpflichen Masse der Ratgeberliteratur und in den Events zur psychischen Gesundheit – deutschlandweit an jedem Wochenende, in den Großstädten auch wochentags. Solche Gruppenhappenings sind jedoch gar kein so neues Phänomen, sagt Jens Elberfeld, der in Halle die Geschichte der Therapeutisierung erforscht.

### **Atmo 17: Café**

#### **Autorin:**

Er nennt als Beispiel Bert Hellinger in den 1980er und -90er Jahren mit seinen umstrittenen Familienaufstellungen. Die Botschaft sei bis heute die gleiche:

#### **O-Ton 24 Jens Elberfeld:**

Wenn ich jetzt in einer bestimmten Weise an mir arbeite, dann tue ich was dafür, mein Leben beeinflussen zu können. In eine bestimmte Richtung lenken zu können und mich nicht einfach so dem Schicksal, den Einflüssen hingeben zu müssen.

### **Musikakzent**

#### **Autorin:**

In welche Richtung soll es denn gehen, frage ich mich. Stressresistenter und mit mehr Achtsamkeit gegen immer größere Anforderungen. Mit modernen Entschleunigungsmethoden gegen den Burnout. Jens Elberfeld spricht von neuen Zumutungen:

#### **O-Ton 25 Jens Elberfeld:**

Im Endeffekt ist es ja immer etwas, was man immer noch steigern kann und woran man eigentlich immer weiter arbeiten muss, um es zu erreichen, um es noch weiter zu verbessern.

### **Musikakzent**

#### **Autorin:**

Selbstoptimierung als Verpflichtung und Endlosspirale. Ich halte für mich fest: Sich persönlich weiterzuentwickeln ist eine hehre Absicht und machbar, aber nicht per se immer und grundsätzlich sinnvoll. Die Persönlichkeitspsychologin Eva Asselmann balanciert diese Ambivalenz in ihrem Buch „Woran wir wachsen“ sehr anschaulich aus: Es könne sein, dass eine vermeintliche Verbesserung der sogenannten „Big-Five-Persönlichkeitsmerkmale“ wie Offenheit für neue Erfahrungen oder Gewissenhaftigkeit dazu führt, dass wir am Ende alte Stärken gegen neue Schwächen eintauschen. Zitat:

#### **Zitatorin:**

„Was genau ist verkehrt daran, exakt so offen, gewissenhaft, extravertiert, verträglich und emotional stabil zu sein, wie wir es im gegenwärtigen Moment sind? (...) Was wäre im Alltag konkret anders, wenn wir selbst ganz anders wären? Was lief besser und was schlechter? Was ginge verloren?“ (17)

**Autorin:**

Das ist ja vielleicht auch eine Selbstoptimierung, mich auf meinen nicht perfekten Charakter und meine Selbstbestimmung zu besinnen. Ja: Meine Persönlichkeit darf sich weiterentwickeln und dafür dürfen ungewohnte Strategien hinzukommen. Welches Ideal ich dabei verfolge? Mein Ziel kann ja nur mein eigener 'best case' sein. Ob ich wirklich stressresistenter, leistungsfähiger, effektiver und produktiver werde, sollte nur ich für mich entscheiden. Und vielleicht ist diese Leitlinie ja mein persönliches Optimum. Macht mich das zum besseren Menschen? Das werde ich mich in der dritten Folge meiner Recherchereise fragen: Was hat die Gesellschaft von den Selbstoptimierten?

**Abspann Das Wissen Musikbett****Autorin:**

„Das optimierte Ich – Folge Zwei von Drei. Glück und Erfolg mit Pillen und positivem Mindset?“ Autorin und Sprecherin: Silvia Plahl. Regie: Günter Maurer. Redaktion: Vera Kern. Ein aktualisierter Beitrag aus dem Jahr 2023. In der dritten und letzten Folge frage ich, ob ein perfekter Lebensstil uns zu besseren Menschen macht?

\* \* \* \* \*

## Quellen und Links

### **(1) „EPIsoDE“:**

„Wirksamkeit und Sicherheit von Psilocybin bei therapierefraktärer unipolarer Depression“ /Klinische Studie Charité Berlin/Zentrum für Seelische Gesundheit Mannheim, <https://episode-study.de/> Start 2021, abgerufen 22.11.24

**(2)** siehe Maximilian von Heyden/Henrik Jungaberle: Handbuch psychoaktive Substanzen, Springer Verl. 2017 oder Henrik Jungaberle u.a.: Muster und Verlauf des Konsums psychoaktiver Substanzen im Jugendalter – Die Bedeutung von Kohärenzsinn und Risikowahrnehmung, in: ZS Suchttherapie, 2008; 9(1): 12-21, doi: 10.1055/s-2008-1046795, <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2008-1046795>, abgerufen am 22.11.24

**(3)** Studie zum Placebo-Effekt LSD: „Self-blinding citizen science to explore psychedelic microdosing“/ Balázs Szigeti, u.a. Imperial College London, 2021, eLife 10:e62878, <https://doi.org/10.7554/eLife.62878>, <https://elifesciences.org/articles/62878>, abgerufen am 22.11.24

### **(4) Video:**

Box breathing relaxation technique/Sunnybrook Hospital, <https://www.youtube.com/watch?v=tEmt1Znux58>, abgerufen am 22.11.24

### **(5) Instagram-Account „Wisdom of Ayahuasca“**

<https://www.instagram.com/stories/highlights/17901273013310006/> abgerufen am 22.11.24

**(6)** Studien des Neurologen Draulis Barros de Araujo/Nationale Universität Rio Grande do Norte <https://www.researchgate.net/profile/Draulio-De-Araujo>, abgerufen 22.11.24

Review „Antidepressive, anxiolytic, and antiaddictive effects of ayahuasca, psilocybin and lysergic acid diethylamide (LSD): a systematic review of clinical trials published in the last 25 years“ Rafael G. dos Santos u.a., Ther Adv Psychopharmacol. 2016 Jun;6(3):193-213. Doi: 10.1177/2045125316638008, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4910400/>, abgerufen 22.11.24

**(7)** Die Charité-Universitätsmedizin Berlin und die Berliner „Ovid-Clinics“ nehmen an einer klinischen Studie für die Behandlung der resistenten Depression mit dem Präparat BPL-003 (5-MeO-DMT) als Studienzentrum teil. [https://www.charite.de/service/klinische\\_studien\\_detail/item/studien\\_detail/bpl\\_003\\_201/](https://www.charite.de/service/klinische_studien_detail/item/studien_detail/bpl_003_201/), abgerufen am 22.11.24

### **(8) Michael Pollan:**

Kaffee, Mohn, Kaktus: Eine Kulturgeschichte psychoaktiver Sustanzen. Verl. Antje Kunstmann 2022

**(9) Systematic Review:**

„Nonmedical Use of Prescription Stimulants: Risk Factors, Outcomes, and Risk Reduction Strategies“ Stephen F. Faraone u.a. 2020, Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry Volum 59, Issue 1, January 2020, Pages 100-112, <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.06.012>, abgerufen am 22.11.24

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890856719304708>

**(10)** Studie „How effective are pharmaceuticals for cognitive enhancement in healthy adults?“ 2020 Carl A. Roberts u.a. European Neuropsychopharmacology Volume 38,

September 2020, Pages 40-62, <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2020.07.002>,

[https:](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0924977X20302145?via%3Dihub)

[//www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0924977X20302145?via%3Dihub](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0924977X20302145?via%3Dihub), abgerufen am 22.11.24

**(11)** Studie Greta Wagner: Selbstoptimierung – Praxis und Kritik von Neuroenhancement/ Frankfurter Beiträge zur Soziologie und Sozialphilosophie, Frankfurt am Main und New York, Campus Verl. 2017

**(12)** Metaanalyse „Listening to Prozac but hearing placebo: A meta-analysis of antidepressant medication“ Irving Kirsch, Guy Sapirstein, 1999, Prevention & Treatment, 1(2), Article 2a. <https://doi.org/10.1037/1522-3736.1.1.12a>, <https://psycnet.apa.org/record/1999-11094-001>, abgerufen am 22.11.24

**(13)** Instagram-Account „lauramalinaseiler“

[https://www.instagram.com/p/CrQRtXbu0\\_D/](https://www.instagram.com/p/CrQRtXbu0_D/) abgerufen am 22.11.24

Instagram-Account „julian\_heppt“ [https://www.instagram.com/p/CoR3U5WD6J\\_/](https://www.instagram.com/p/CoR3U5WD6J_/) abgerufen am 22.11.24

**(14)** Instagram-Account von „Arti“: „wir\_manifestieren“

<https://www.instagram.com/p/CkMEjAujMFn/> abgerufen am 22.11.24

**(15)** Carolin Amlinger/Oliver Nachtwey: „Gekränkte Freiheit - Aspekte des libertären Autoritarismus“, Suhrkamp Verl. 2023

**(16)** Studie „Changing personality traits with the help of a digital personality change intervention“ Mirjam Stieger u.a. 2021, 118 (8) e2017548118

[https:](https://doi.org/10.1073/pnas.2017548111)

[//doi.org/10.1073/pnas.2017548111](https://doi.org/10.1073/pnas.2017548111),

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2017548118>, abgerufen am 22.11.24

**(17) Eva Asselmann:**

Woran wir wachsen, Ariston Verl. 2022, S. 186

## Literatur

**Dagmar Fenner:**

Selbstoptimierung und Enhancement – Ein ethischer Grundriss. Utb-Verl. 2019

**Andrea Jungaberle:**

Yoga, Tee, LSD. Bewusstseinsveränderung in Wissenschaft und Alltag. Schattauer Verl. 2022

**Stefanie Stahl:**

Wer wir sind: Wir wir wahrnehmen, fühlen und lieben. Kailash Verl. 2022

**Bas Kast:**

Kompass für die Seele. Das Fazit neuester Studien zu Resilienz und innerer Stärke. Verl. C.Bertelsmann, 2023

**Barbara Plagg:**

Smart bis zum Sarg: Gesundes Gehirn, starkes Gedächtnis. Raetia Verlag, 2024