



Geistig gesund mit **LSD**

Inhalt

Colofon	3
TEIL 1. MENTALE GESUNDHEIT.....	6
1. Geistig gesund	6
2. Verletzlichkeit.....	7
Nicht-authentisch.....	7
4. Persönliches Trauma	8
Unbewusstes	8
Das Ego	9
Trauma	10
Biologische Effekte von Kindheitstrauma.....	11
Verwandle Schmerz in Kraft	13
TEIL 2. LSD.....	15
LSD vermindert Angst.....	16
LSD stimuliert die Verarbeitung von Emotionen.....	18
LSD erhöht das Bewusstsein.....	19
LSD stimuliert das Lernvermögen	21
LSD vermindert den Appetit.....	26
LSD reduziert den Alkoholkonsum	27
LSD ist nicht abhängig machend und weniger schädlich als Alkohol	29
TEIL 3. SEROTONIN	32
TEIL 4. GESETZGEBUNG	34
TEIL 5. DIE GEISTIGEN GESUNDHEITSPROBLEME IN DEN NIEDERLANDEN	36
TEIL 6. WAS KÖNNTE LSD FÜR MICH BEDEUTEN?.....	38
Angst überwinden für Selbsterkenntnis.....	38
Emotionen lernen auszudrücken für ein gesünderes, ausgeglicheneres und erfüllteres Leben ..	48
Erhöhung deines Bewusstseins für persönliches Wachstum	52
Das Heilen von Traumata für eine verbesserte Lebensqualität	56
Empathie entwickeln für das allgemeine Wohlbefinden	57
Die Verbesserung deiner Denkfähigkeiten für persönliches Wachstum und Erfolg.....	62
Das Erlernen des Fastens für eine gute Gesundheit	65
Besinnung für ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens und der Balance	68
Verbesserung der motorischen Fähigkeiten	69
Potenzielle Behandlung von Autismus.....	72
Lernen zu Vergeben für ein insgesamt glücklicheres und ausgeglicheneres Leben	73
Die Reduzierung des Alkoholkonsums für nachhaltigere Gesundheit	75

Colofon

Titel: Geestig gezond met LSD

Autor: Youri Hazeleger

Verlag: Joet (www.joet.nl)

Erscheinungsdatum: 16-07-2024

Cover-Design: Youri Hazeleger

Druck: 16-07-2024 V1.1

Redaktion: Youri Hazeleger

Vorwort

Die Rolle von LSD bei der geistigen Gesundheit ist ein faszinierendes und oft missverstandenes Thema. Dieses Buch bietet einen umfassenden Überblick darüber, wie LSD zur Verbesserung der geistigen Gesundheit und zur Förderung tieferer, bedeutungsvoller Beziehungen beitragen kann. Mein Ziel mit diesem Buch ist es, den Menschen zu helfen, ihre geistige Gesundheit zu verbessern, was wiederum zur Stärkung zwischenmenschlicher Beziehungen beitragen kann.

Mein Interesse an Psychedelika ist aus der Neugier entstanden, herauszufinden, was Substanzen wie Pilze, Trüffel, DMT und Ayahuasca für unsere Gesundheit tun können. Diese Suche wurde durch persönliche Tragödien besonders bedeutungsvoll. Meine Nichte beging Selbstmord nach einem Kampf mit Depressionen, und einige Monate später folgte meine Tante demselben Weg. Zudem habe ich den Kontakt zu meinen Kindern aufgrund mangelnder Empathie von Dritten verloren. Diese Ereignisse haben mich inspiriert, dieses Buch zu schreiben und mein Wissen zu teilen, in der Hoffnung, anderen zu helfen.

Ich möchte mich selbst für mein Durchhaltevermögen bedanken. Weitermachen, wo andere aufgegeben haben, hinfallen und wieder aufstehen. Ich möchte mich selbst für das Überwinden meiner Ängste bedanken. Durch meinen Einsatz habe ich LSD von dem stark stigmatisierten Bild eines Rauschmittels zu einem wertvollen Medikament befreit.

Das Schreiben dieses Buches brachte seine Herausforderungen mit sich, von der Sammlung wissenschaftlicher Daten bis zur Verarbeitung persönlicher Emotionen. Meine Forschung umfasste umfangreiche wissenschaftliche Arbeiten, Beobachtungen im Feld und Selbstexperimente. Diese Bemühungen haben zu einem tiefgehenden Verständnis der Rolle von LSD bei der geistigen Gesundheit geführt.

Dieses Buch ist dringend notwendig angesichts der langen Wartelisten bei der psychiatrischen Versorgung und der zunehmenden Zahl von Menschen mit psychischen Problemen. Die Freigabe von LSD als Medikament kann vielen Menschen helfen. Emotionen sind in unserer Gesellschaft oft ein unausgesprochenes Thema, während Bewusstsein und bewusster Umgang mit Emotionen essenziell für gute Gesundheit und Beziehungen sind.

Jeder Teil dieses Buches behandelt verschiedene Aspekte der geistigen Gesundheit und die Rolle von LSD:

Teil 1: Mentale Gesundheit** - Dieser Teil behandelt die Grundlagen der geistigen Gesundheit, Verletzlichkeit, persönliches Trauma, das Unbewusste, das Ego und die Traumabewältigung.

Teil 2: LSD - Hier werden die Wirkungen von LSD auf Angst, emotionale Verarbeitung, Bewusstsein, Lernfähigkeit und Traumabewältigung diskutiert.

Teil 3: Serotonin - Dieser Teil geht auf die Rolle von Serotonin im Körper und wie LSD die Serotoninaktivität beeinflusst ein.

Teil 4: Gesetzgebung - Dieser Teil behandelt die Geschichte und den aktuellen Stand der Gesetzgebung rund um LSD.

Teil 5: Die geistigen Gesundheitsprobleme der Niederlande** - Dieser Teil beleuchtet die aktuelle Krise der geistigen Gesundheit in den Niederlanden und die Notwendigkeit neuer Ansätze wie den Einsatz von LSD.

Teil 6: Was könnte LSD für mich bedeuten? - Hier werden die persönlichen Vorteile von LSD beschrieben, wie die Überwindung von Angst, Verbesserung der emotionalen Ausdrucksfähigkeit, Erhöhung des Bewusstseins, Heilung von Traumata, Entwicklung von Empathie, Verbesserung der Denkfähigkeit, Lernen des Fastens und mehr.

Die grau hinterlegten Abschnitte sind Zusammenfassungen wissenschaftlicher Untersuchungen, die dazu dienen, die Verbindung zwischen Wissenschaft und den behandelten Themen herzustellen. Obwohl die Sprache manchmal schwierig sein kann, bieten diese Zusammenfassungen wertvolle Einblicke.

Ich hoffe, dass dieses Buch dir hilft, deine eigenen Emotionen besser zu verstehen und zu verarbeiten. Viel Spaß beim Lesen und möge dieses Wissen zu deinem geistigen Wohlbefinden beitragen.

TEIL 1. MENTALE GESUNDHEIT

1. Geistig gesund

Von deinem 4. bis zu deinem 18. Lebensjahr musst du in den Niederlanden zur Schule gehen. 14 Jahre lang hat der Staat Zeit, dich zu formen. 14 Jahre lang. Und was denkst du? Denkst du, dass du geistig gesund abgeliefert wirst? In einem Zustand, in dem du deine eigenen Fähigkeiten kennst, stressresistent bist, produktiv arbeiten kannst und einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten kannst?

Im Jahr 2017 war ich zufrieden mit meinem Arbeitsleben. Ich war fit, hatte eine leitende Position im Bereich Marketing und Produktmanagement, eine Frau, zwei fantastische Kinder, ein großzügiges Haus an einem schönen Ort, in einer guten Nachbarschaft, zwei Autos vor der Tür, ein dickes Bankkonto und nette Freunde, mit denen ich am Wochenende feiern ging.

Ein Umzug, eine Renovierung, zwei Ausbildungen, eine stressige Schwangerschaft während des Corona-Lockdowns, ein drittes Kind und eine stressige Position später landete ich 4 Jahre später in einem schweren Burnout. Wochenlang lag ich todmüde im Bett, meine Atmung war viel zu hoch und ich atmete viel zu oft pro Minute. Ich hatte regelmäßig Herzklopfen und war erschöpft, wenn ich die Treppe hinaufging. Ein Spaziergang war schon eine große Herausforderung. Es war an der Zeit, mich im Spiegel anzusehen. Was hatte ICH getan, um hierher zu kommen?

Ich dachte, ich könnte alles bewältigen. Zwei Ausbildungen, ein Umzug, eine Renovierung, ein drittes Kind. Her damit. Ich kann das schaffen. Trotz des Stresses und Widerstands bei der Arbeit war Aufgeben keine Option. Ich werde das schaffen. Nicht jammern. Jammern ist für Weicheier. Pause, was ist das? Energielöcher füllte ich geschickt mit Snacks. Süßigkeiten und Cola waren damals meine Hilfsmittel. Und für meine Schlafprobleme hatte ich auch eine Lösung: Süßigkeiten und Alkohol.

Als ich 4 wurde, musste ich zur Schule gehen. Als ich 18 war, war meine Schulpflicht vorbei. Ich ging 14 Jahre lang zur Schule. Als ich 37 war, hatte ich mich völlig zugrunde gerichtet und lernte, dass man auf seine Emotionen hören muss. Oh?! Ich dachte, man muss diese Dinge unterdrücken. Jammern ist für Weicheier. Aufgeben ist keine Option. Gas geben. Aber das war nicht richtig.

Emotionen. Was sind das? Meine Ex sagte mir, dass das das Gefühl ist, wenn man kommt. Oh?! Das ist interessant. Darüber möchte ich mehr wissen. Dann fand ich heraus, dass es vier Grundemotionen gibt: Freude, Wut, Angst und Traurigkeit. Freude kannte ich. Wut, Angst und Traurigkeit kannte ich eigentlich nicht. Ich wurde nicht schnell wütend, vermied unbewusst Ängste und unterdrückte unbewusst Traurigkeit.

2. Verletzlichkeit

Die Stärke der Verletzlichkeit liegt in der Fähigkeit, ehrlich und offen über unsere Unsicherheiten, Ängste und Emotionen zu sprechen. Wenn wir uns verletzlich zeigen, schaffen wir echte Verbindungen zu anderen, weil wir zeigen, wer wir wirklich sind. Dies kann zu tieferen Beziehungen und einem stärkeren Gemeinschaftsgefühl führen. Verletzlichkeit ermöglicht es uns auch, zu wachsen und zu lernen, weil wir bereit sind, Risiken einzugehen und zu scheitern. Sie hilft uns, unsere eigenen Werte anzuerkennen, unabhängig von Perfektion oder Erfolg. Letztendlich führt das Annehmen von Verletzlichkeit zu einem authentischeren und erfüllteren Leben, in dem wir vollständig wir selbst sein können.

Nicht-authentisch

Das ständige Bemühen, den externen Erwartungen gerecht zu werden, und das Verbergen des wahren Selbst kann zu chronischem Stress und Angst führen. Diese dauerhafte Anspannung kann dein geistiges Wohlbefinden ernsthaft beeinträchtigen. Wenn du nicht du selbst sein kannst, kann das zu Gefühlen der Leere, Unzufriedenheit und Depression führen. Das Gefühl, eine Maske zu tragen und nicht für das akzeptiert zu werden, was du wirklich bist, kann schwer auf deiner Stimmung lasten. Durch das Nicht-authentisch-Sein entfremdest du dich von deinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Dies kann zu einem Verlust der Selbstidentität und einem Gefühl der Entfremdung von dir selbst führen. Chronischer Stress durch das Nicht-authentisch-Sein kann zu erhöhten Stresshormonspiegeln wie Cortisol führen. Langfristig kann dies schädliche Auswirkungen auf deinen Körper haben, wie ein geschwächtes Immunsystem, Burnout und ein erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen.

Lässt du dich von den Erwartungen anderer leiten? Oder hast du eigene Werte? Meine eigenen Werte sind Liebe, Gesundheit und Freiheit. Was sind deine Werte?

Beispiele für eigene Werte

Authentizität	Gesundheit	Sicherheit
Zuverlässigkeit	Wachstum	Verantwortung
Mitgefühl	Integrität	Vertrauen
Kreativität	Qualität	Freundschaft
Dankbarkeit	Liebe	Freiheit
Flexibilität	Respekt	Wertschätzung
Glück	Resilienz	

4. Persönliches Trauma

Als ich ungefähr 8 Jahre alt war, musste ich am Herzen operiert werden. Ich hatte nämlich eine Verengung an der Hauptschlagader in der Nähe meines Herzens. Ich musste eine offene Herzoperation über mich ergehen lassen und hatte große Angst, zu sterben, konnte aber nicht darüber sprechen. Zum Glück war die Operation erfolgreich und der Arzt sagte mir danach, dass dies keine weiteren Folgen für den Rest meines Lebens haben würde, vorausgesetzt, ich würde Sport treiben und mich gesund ernähren. Trotz dieser Aussage dachte ich, dass ich das harte Arbeiten meines Herzens aufgrund der Verengung später im Leben bezahlen müsste. Deshalb lebte ich gehetzt und somit gestresst.

Dies ist ein klares Beispiel für ein emotionales Trauma. Die Angst vor dem Tod, zumindest die Angst, nicht alt zu werden, übersetzte sich in anhaltend stressiges Verhalten. Dies war jedoch unbewusstes Verhalten als Folge von unbewusster Programmierung oder einer unbewussten Überzeugung. Es war, als ob ich mein Auto in den sechsten Gang geschaltet hätte und nie wieder überprüfte, warum ich den sechsten Gang beibehielt und welche Folgen das hatte.

Unbewusstes

Der Unterschied zwischen dem Bewussten, Unterbewussten und Unbewussten ist folgender: Das Bewusste ist alles, woran du jetzt denkst und was du siehst oder fühlst, wie deine Arbeit oder deine Freunde. Das Unterbewusste enthält Dinge, an die du nicht immer denkst, die du aber schnell abrufen kannst, wie deinen Namen oder wie man Fahrrad fährt. Das Unbewusste ist tiefer und enthält verborgene Erinnerungen und Gefühle, derer du dir nicht bewusst bist, die aber dein Verhalten beeinflussen können, wie Ängste oder Träume. Das Bewusste ist also das, was du jetzt weißt, das Unterbewusste ist das, was du schnell erinnern kannst, und das Unbewusste ist das, was du nicht weißt, aber dennoch Einfluss hat.

Das Unbewusste ist ein tiefer Teil deines Geistes, in dem verborgene Erinnerungen, Instinkte und unterdrückte Emotionen liegen. Diese Dinge sind für dein bewusstes Gehirn nicht direkt zugänglich, beeinflussen aber dennoch, wie du denkst, fühlst und dich verhältst. Traumatische Erlebnisse und unerwünschte Impulse werden oft im Unbewussten gespeichert, um dein bewusstes Denken zu schützen. Das Unbewusste spielt eine große Rolle in Therapien, deren Ziel es ist, diese verborgenen Dinge ins Bewusste zu bringen, damit du sie verstehen und verarbeiten kannst.

Das Ego

Das Ego hilft uns, uns selbst zu schützen, unser Selbstbild aufrechtzuerhalten und in Harmonie mit unserer Umgebung zu funktionieren. Es versucht, ein Gleichgewicht zwischen inneren Wünschen und äußeren Anforderungen zu finden. Dein Ego ist ängstlich, verletzlich und unsicher. Zu den Merkmalen des Egos gehören:

1. Denken und (selbst) tun
2. Vergangenheit und Zukunft
3. Am Alten festhalten
4. Widerstand leisten, angreifen und verteidigen
5. Sicherheit, Einheitlichkeit, Kontrolle und Macht
6. Perfektion anstreben
7. Übertreiben
8. Mehr wollen, klagen und Probleme sehen

Dein Ego ist dein Beschützer. Alles, was dein Eigenes angreift, will dein Ego nicht. Dein Ego sorgt also dafür, dass du Schwierigkeiten mit Veränderungen hast.

Trauma

Um in den Worten von Dr. Gabor Maté zu sprechen: Trauma ist ein Wort, das oft nur mit den schwerwiegendsten Ereignissen in Verbindung gebracht wird: Krieg, Misshandlung, sexueller Missbrauch. Diese „großen T-Traumata“ haben zweifellos einen tiefgreifenden Einfluss auf das Leben der Menschen. Es ist daher verständlich, dass wir bei dem Begriff Trauma zunächst an diese schweren Erfahrungen denken.

Doch Trauma geht über diese großartigen, klar erkennbaren Ereignisse hinaus. Trauma ist nicht nur das, was uns passiert, sondern auch das, was in uns geschieht. Es ist die Wunde, die in unserem Inneren entsteht. Menschen können sowohl durch große als auch durch kleine Ereignisse verletzt werden. Kleine Kinder können zum Beispiel auch in liebevollen Familien Traumata erleiden, wenn ihre emotionalen Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Dies werden „kleine T-Traumata“ genannt.

Stell dir vor, du wachst in einer Familie auf, in der Weinen als Schwäche angesehen wird. Du lernst also, nicht auf deine Emotionen zu hören und sie nicht auszudrücken. Angenommen, es gibt eine Situation oder mehrere Situationen, in denen du eigentlich großen Kummer empfindest, diesen aber nicht zum Ausdruck bringst. Dann versuchst du, diesen Ballon unter Wasser zu halten. Das kostet Energie. Je mehr und je länger du das tust, desto mehr Energie kostet es. Während der Kontakt mit diesem Kummer und das Durchfühlen des Kummers eigentlich dazu führen, dass du dich wieder freier fühlst.

Kurz gesagt könnte man sagen, dass Traumata über nicht erfüllte emotionale Bedürfnisse aus der Vergangenheit und unbewusste Überzeugungen gehen, die dafür sorgen, dass diese Gefühle jetzt und in der Zukunft vermieden werden.



Biologische Effekte von Kindheitstrauma

Kindheitstrauma hat ernsthafte Folgen für die Betroffenen und die Gesellschaft. Laut DSM-IV und DSM-V umfasst dies die Exposition gegenüber tatsächlichem oder drohendem Tod, schwerer Verletzung oder sexuellem Gewalt, einschließlich des Erlebens eines Traumas oder des Wissens über ein Trauma, das einem Freund oder Familienmitglied widerfahren ist. Verkehrsunfälle, Mobbing, Terrorismus, Kriegserlebnisse, Kindesmissbrauch und Gewalt in der Gemeinschaft sind häufige Formen von Kindheitstrauma [1].

Trotz der weitverbreiteten Prävalenz von Kindheitstrauma ist weniger über die biologischen Auswirkungen bei Kindern als bei Erwachsenen mit einer Geschichte von Kindheitstrauma bekannt, und noch weniger darüber, wie diese Mechanismen kurz- und langfristige gesundheitliche Folgen beeinflussen.

Das limbische-Hypothalamische-Hypophysen-Nebennieren (LHPN)-System spielt eine zentrale Rolle bei der Regulierung der Stressreaktion des Körpers. Die Aktivierung dieses Systems führt zur Ausschüttung von Corticotropin-freisetzendem Hormon (CRH),

einem wichtigen Vermittler der Stressreaktion.

In der klinischen Praxis ist das Verständnis der biologischen Auswirkungen von Kindesmissbrauch wesentlich. Eine sichere Umgebung ist für die Behandlung entscheidend. Es ist unwahrscheinlich, dass die Behandlung wirksam ist, wenn das Kind weiterhin in einer extrem ungünstigen Umgebung lebt.

Das Verständnis dieser Auswirkungen bietet auch wichtige Werkzeuge für die Praxis. Neben Selbstberichts-Instrumenten können Biomarker wie Aktigraphen verwendet werden, um den Schlaf objektiv zu messen, was bei psychotherapeutischen oder pharmakologischen Behandlungen nützlich ist.

Der größte Beitrag zu Kindheitstrauma in den Vereinigten Staaten ist die familiäre Dysfunktion. Fast die Hälfte der psychischen Störungen bei Kindern und etwa ein Drittel der psychischen Störungen bei Erwachsenen werden durch Kindesmissbrauch und familiäre Dysfunktion verursacht. Obwohl diese Störungen schwerwiegend

sind, sind sie anfällig für Prävention und Behandlung.

Zusammenfassend hebt dieser Artikel hervor, wie Kindheitstrauma die biologischen Stresssysteme und die kognitive und Gehirnentwicklung beeinflusst.

Es ist ein kostspieliges Problem für die Opfer und die Gesellschaft. Wir müssen uns auf Prävention und Behandlung konzentrieren, um diese negativen Auswirkungen zu minimieren und die Widerstandsfähigkeit der Individuen zu fördern.

[Youri Hazeleger
joet@joet.nl](mailto:joet@joet.nl)

5. Heilung von emotionalem Trauma

Menschen haben also Emotionen. Infolge unerfüllter emotionaler Bedürfnisse, meist während der Kindheit, erleiden Menschen emotionales Trauma. Das bedeutet, dass Überzeugungen oder Lebensregeln unbewusst angewendet werden, die das Erkennen, Durchfühlen und Ausdrücken von Emotionen unterdrücken. Das Ego ist der Teil, der gerne am Alten festhält, Widerstand leistet und Kontrolle hat. Während die Heilung eines Traumas gerade mit Loslassen einhergeht. Loslassen von alten Überzeugungen und Zulassen von Emotionen.

Die Heilung von emotionalem Trauma beginnt mit der Anerkennung des Schmerzes und dem Verständnis, dass das Unterdrücken von Emotionen schädlich sein kann. Indem du bewusst Kontakt zu deinen Gefühlen aufnimmst und sie ausdrückst, kannst du mit der Heilung beginnen. Dies kann durch Gespräche mit einem Therapeuten, das Führen eines Tagebuchs oder durch Meditation und Achtsamkeit geschehen. Es ist wichtig, sich die Zeit und den Raum zu geben, diese Emotionen zu durchfühlen und zu verarbeiten. Unterstützung von Freunden, Familie oder einer Selbsthilfegruppe kann ebenfalls helfen. Das Ziel ist es, die alten Wunden anzuerkennen und loszulassen, sodass du dich wieder freier und leichter fühlen kannst.

Die Heilung von emotionalem Trauma kann viel Arbeit sein. Es erfordert Zeit, Geduld und die Bereitschaft, sich verletzlich zu zeigen. Ich wiederhole: Die Heilung von emotionalem Trauma kann viel Arbeit sein. Es erfordert Zeit, Geduld und die Bereitschaft, sich verletzlich zu zeigen.

Verwandle Schmerz in Kraft

Im Laufe eines menschlichen Lebens ist es unvermeidlich, dass wir mit verschiedenen Formen von Trauma konfrontiert werden. Ob es sich um Verlust, Missbrauch, Krankheit oder emotionale Vernachlässigung handelt, diese Erfahrungen können tiefe Narben hinterlassen, die unser tägliches Leben beeinflussen. Ein wachsender Kreis von Experten und Überlebenden argumentiert jedoch, dass Trauma nicht nur eine Quelle von Schmerz und Trauer sein muss, sondern auch als Katalysator für persönliches Wachstum und Transformation dienen kann. Dieses Konzept, oft als „From Trauma to Treasure“ bezeichnet, bietet eine hoffnungsvolle Perspektive darauf, wie wir unsere schwierigsten Erfahrungen in Quellen der Stärke und Weisheit verwandeln können.

Trauma wird oft als emotionale Reaktion auf ein schreckliches Ereignis wie einen Unfall, Vergewaltigung oder eine Naturkatastrophe definiert. Unmittelbare Reaktionen auf Trauma können Schock und Verleugnung sein, während langfristige Reaktionen Gefühle von Angst, Wut, Flashbacks und sogar körperliche Symptome wie Kopfschmerzen oder Übelkeit umfassen können. Doch Trauma ist nicht auf einmalige Ereignisse beschränkt. Chronische Erfahrungen wie langanhaltende Vernachlässigung oder Misshandlung können ebenso, wenn nicht sogar noch schädlicher sein.

Das Konzept „From Trauma to Treasure“ suggeriert, dass in jeder traumatischen Erfahrung ein Potenzial für persönliches Wachstum liegt. Diese Idee ist in der Psychologie des posttraumatischen Wachstums (PTG) verwurzelt, einer Theorie, die besagt, dass Individuen, die ein Trauma überleben, oft positive Veränderungen als Ergebnis ihres Kampfes erfahren. Diese Veränderungen können ein erhöhtes Gefühl der persönlichen Stärke, tiefere Beziehungen, eine neue Wertschätzung für das Leben und eine veränderte Lebensphilosophie umfassen.

Darüber hinaus spielt Selbstfürsorge eine wesentliche Rolle. Dies umfasst körperliche Aktivitäten wie Yoga und Bewegung sowie kreative Ausdrucksformen durch Kunst, Musik oder Schreiben. Das Ziel ist es, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem Emotionen erkundet und verarbeitet werden können.

Ein wichtiger Aspekt der Transformation von Trauma ist die Neudefinition deiner Identität. Anstatt dich selbst als Opfer der Umstände zu sehen, kannst du dich als Überlebender mit einzigartigen Einsichten und Stärken betrachten. Dies erfordert eine bewusste Anstrengung, die Lehren aus deinen Erfahrungen zu ziehen und sie in dein tägliches Leben zu integrieren.

Schließlich ist eine der kraftvollsten Möglichkeiten, Trauma in einen Schatz zu verwandeln, das Teilen deiner Geschichte mit anderen. Durch das Teilen deiner Erfahrungen und der daraus gewonnenen Erkenntnisse kannst du andere inspirieren und in ihrem eigenen Heilungsprozess unterstützen. Dies kann in Form von Schreiben, Reden oder der Teilnahme an Selbsthilfegruppen geschehen.

Das Konzept „From Trauma to Treasure“ bietet einen tiefgründigen und hoffnungsvollen Ansatz zum Umgang mit schmerzhaften Erfahrungen. Obwohl der Weg zur Heilung lang und manchmal schwierig sein kann, liegt in jeder traumatischen Erfahrung ein Potenzial für Wachstum und Transformation. Durch bewusstes Arbeiten an der Selbstheilung und die Neudefinition deiner Identität kannst du nicht nur dein eigenes Leben bereichern, sondern auch eine Quelle der Inspiration und Unterstützung für andere werden. Auf diese Weise kann das, was einst eine Quelle des Schmerzes war, in einen wertvollen Schatz verwandelt werden.

TEIL 2. LSD

LSD sorgt dafür, dass du leichter und somit in kürzerer Zeit von deinem emotionalen Trauma heilen kannst. Du benötigst also weniger Zeit und Geduld und hast mit Hilfe von LSD weniger Schwierigkeiten, dich verletzlich zu zeigen. LSD erhöht zudem Gefühle der Nähe zu anderen, Offenheit, Vertrauen, Suggestibilität und verbessert die emotionale Empathie.

The screenshot shows the NIH PubMed Central page for the article 'Moderne klinische Forschung zu LSD'. The page includes the NIH logo, a search bar, and a navigation breadcrumb: 'Zeitschriftenliste > Neuropsychopharmakologie > v.42(11);2017 Okt > PMC5603820'. A notice states that NLM access does not imply endorsement. The article title is 'Moderne klinische Forschung zu LSD' by Matthias E. Liechti. The abstract begins with: 'Alle modernen klinischen Studien mit dem klassischen Halluzinogen Lysergsäurediethylamid (LSD) bei gesunden Probanden oder Patienten in den letzten 25 Jahren werden hier überprüft. Es gab fünf aktuelle Studien mit gesunden Teilnehmern und eine mit Patienten. In einer kontrollierten Umgebung induzierte LSD akut Glückseligkeit, audiovisuelle Synästhesie, veränderte Bedeutung von Wahrnehmungen, Derealisierung, Depersonalisierung und mystische Erfahrungen. Diese subjektiven Wirkungen von LSD wurden durch die 5-HT_{2A} Rezeptor. LSD erhöhte das Gefühl der Nähe zu anderen, Offenheit, Vertrauen und Suggestibilität. LSD beeinträchtigte das Erkennen von traurigen und ängstlichen Gesichtern, reduzierte die Reaktivität der linken Amygdala auf ängstliche Gesichter und erhöhte das emotionale Einfühlungsvermögen. LSD verstärkte die emotionale Reaktion auf Musik und die Bedeutung von Musik. LSD erzeugte akut Defizite im sensorimotorischen Gating, ähnlich wie bei Beobachtungen bei Schizophrenie. LSD hatte schwache autonome stimulierende Wirkungen und erhöhte Cortisol-, Prolaktin- und Oxytocinpiegel im Plasma. Funktionelle Magnetresonanzstudien im Ruhezustand zeigten, dass LSD die Integrität funktioneller Gehirnetzwerke akut reduzierte und die Konnektivität zwischen Netzwerken, die normalerweise stärker dissoziiert sind, erhöhte. LSD erhöhte die funktionelle thalamokortikale Konnektivität und die funktionelle Konnektivität des primären visuellen Kortex mit anderen Gehirnbereichen. Letzterer Effekt korrelierte mit subjektiven Halluzinationen. LSD induzierte akut einen globalen Anstieg der Gehirnentropie, der 14 Tage später mit einer größeren Offenheit der Merkmale verbunden war. Bei Patienten mit Angstzuständen im Zusammenhang mit lebensbedrohlichen Erkrankungen wurde die Angst nach zwei LSD-Dosen 2 Monate lang reduziert. In medizinischen Einrichtungen wurden keine Komplikationen bei der LSD-Verabreichung beobachtet. Diese Daten sollen dazu beitragen, das therapeutische Potenzial von LSD in der Psychiatrie weiter zu'. The page also features a 'Zitieren' button, a 'Sammlungen' button, and a 'Feedback' button.

Quelle: Modern Clinical Research on LSD <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5603820/>

LSD vermindert Angst

In der Studie "Acute effects of LSD on amygdala activity during processing of fearful stimuli in healthy subjects" wurde festgestellt, dass die Einnahme von LSD die Aktivität der Amygdala beim Verarbeiten von ängstlichen Gesichtern verringerte. Dies wurde mithilfe funktioneller MRT-Scans bei 20 gesunden Teilnehmern nachgewiesen. Die verringerte Reaktion der Amygdala auf angstauslösende Stimuli (z.B. emotionales Trauma) unter dem Einfluss von LSD korrelierte negativ mit den subjektiven Drogeneffekten von LSD, was darauf hindeutet, dass LSD die Beteiligung von Hirnregionen, die Emotionen wie Angst verarbeiten, verändert.

Quelle: Acute effects of LSD on amygdala activity during processing of fearful stimuli in healthy subjects <https://www.nature.com/articles/tp201754>

Die Amygdala ist ein kleiner Teil deines Gehirns, der bei der Verarbeitung von Emotionen wie Angst und Wut hilft. Sie spielt eine wichtige Rolle dabei, wie du auf gefährliche Situationen reagierst, indem sie schnell Signale an den Rest deines Körpers sendet, um dich auf Aktionen wie Flucht oder Kampf vorzubereiten. Die Amygdala hilft auch dabei, emotionale Erinnerungen zu speichern, damit du später besser auf ähnliche Situationen reagieren kannst.

Was ist ein Basalganglienschlag?

Basal ganglia

Cranium — Basal ganglia
Cortex — Thalamus
Brain stem — Amygdala
Spinal cord — Cerebellum

Diagramm, das die Lage der Basalganglien zeigt.

Blut transportiert Sauerstoff zum Gehirn. Wenn der Blutfluss zu einem Bereich des Gehirns eingeschränkt oder unterbrochen wird, kann das Gehirn nicht genügend Sauerstoff aufnehmen. Infolgedessen verletzt Sauerstoffmangel Gehirnzellen in diesem Bereich und sie sterben ab.

NACHRICHTEN

- Neuer fragenbasierter Test kann helfen, frühe Anzeichen von Demenz zu erkennen
- Eine Verzögerung von Diabetes um 4 Jahre durch Änderungen des Lebensstils senkt Herzerkrankungen und Sterberisiko
- Semaglutid und eine sehr kalorienarme Diät sind möglicherweise am besten für die Kontrolle von Typ-2-Diabetes geeignet
- Migräne-vorbeugendes Medikament reduziert das Auftreten von Rebound-Kopfschmerzen signifikant
- Wissenschaftler finden Schwermetalle wie Blei und Arsen in Tampons: Was Sie wissen sollten

Get the MNT

Quelle: What to know about a basal ganglia stroke

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/313596#overview>

Ich habe selbst einmal 10 Mikrogramm LSD verwendet, um den nächsten Schritt in meinem Unternehmen zu gehen. Etwa zwei Jahre lang hatte ich mein Geld damit verdient, Excel-Dateien zu automatisieren, und bemerkte, dass es mich zunehmend mehr Energie kostete. Außerdem wusste ich, welchen Schritt ich als nächstes machen wollte. LSD half mir in diesem Zusammenhang als Form der Besinnung, meine Angst zu überwinden und einfach das zu tun, was mir Energie gibt. An diesem Tag beschloss ich, alles zu übergeben und mich vollständig der Registrierung von LSD als Arzneimittel zu widmen. Ich bin immer noch glücklich mit dieser Entscheidung.

LSD stimuliert die Verarbeitung von Emotionen

LSD beeinflusst die emotionale Verarbeitung auf verschiedene Weise. Es erhöht Gefühle von Glück, Vertrauen und Verbundenheit mit anderen. LSD verbessert sowohl die explizite als auch die implizite emotionale Empathie, verringert jedoch die Fähigkeit, traurige und ängstliche Gesichter zu erkennen. Darüber hinaus steigert LSD das Verlangen, mit anderen Menschen zusammen zu sein, und verbessert prosoziales Verhalten. Diese Effekte auf Emotionen und soziale Interaktionen können in der LSD-unterstützten Psychotherapie nützlich sein. Dies sind zumindest die Ergebnisse der wissenschaftlichen Veröffentlichung "LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality" aus dem Juni 2016.

Quelle: LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27249781/>

Traurigkeit und Wut sind starke Emotionen, die oft schwer zu verarbeiten sind. Sie können lähmend wirken und dazu führen, dass man sich gezwungen fühlt, lange im Bett zu liegen. Diese Emotionen können langanhaltend sein und erfordern oft Zeit und Unterstützung, um verarbeitet zu werden.

Letzten Sommer hatte ich selbst so einen Tag, an dem ich wie gelähmt vor Wut und Traurigkeit im Bett lag. Draußen war es ein schöner Feiertag, aber ich erlebte eine energieraubende Spannung. Ich nahm damals 10 Mikrogramm LSD und fühlte mich entspannt, wodurch ich wieder Energie bekam, um aus dem Bett zu kommen und mich wieder zu sammeln.

Wenn du Emotionen effektiv verarbeitest, hilft das, Spannung und Stress im Körper zu reduzieren. Durch bewusstes Arbeiten an der Anerkennung und dem Ausdruck deiner Emotionen können dein Nervensystem und Geist zur Ruhe kommen, was zu einem tieferen Entspannungszustand führt. LSD sorgt dafür, dass dein natürliches Glückshormon Serotonin produziert wird und aktiviert dein parasympathisches Nervensystem, wodurch dein Körper zur Entspannung angeregt wird.

LSD erhöht das Bewusstsein

Die wissenschaftliche Publikation "LSD-induced changes in the functional connectivity of distinct thalamic nuclei" aus dem Dezember 2024 beschreibt, dass LSD kernspezifische Veränderungen in der thalamischen funktionellen Konnektivität/Aktivität verursacht. Die Pulvinar-, ventrolateralen (VL) und unspezifischen Kerne wurden hauptsächlich moduliert. LSD erhöhte die funktionelle Konnektivität innerhalb des Thalamus, verringerte jedoch die Konnektivität zwischen dem Thalamus und dem Striatum. Die Befunde legen nahe, dass LSD die thalamische Filterung sensorischer Eingaben beeinflusst, was zu Veränderungen in Wahrnehmung und Verhalten führen kann und möglicherweise für LSD-unterstützte Psychotherapie nützlich sein könnte.

The screenshot shows a web browser displaying a PubMed article. The browser's address bar shows the URL <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37858906/>. The page header includes the NIH logo and the text "National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information". Below this is the PubMed logo and a search bar. The article title is "LSD-induzierte Veränderungen in der funktionellen Konnektivität verschiedener Thalamuskern". The authors listed are Stefano Delli Pizzi, Piero Chiacchiaretta, Carlo Sestieri, Antonio Ferretti, Maria Giulia Tullo, Stefania Della Penna, Giovanni Martinotti, Marco Onofj, Leor Roseman, Christopher Timmermann, David J. Nutt, Robin L. Carhart-Harris, and Stefano L. Sensi. The article is identified as a "Randomisierte kontrollierte Studie" published in "Neuroimage" in 2023. The abstract begins with "Die Rolle des Thalamus bei der Vermittlung der Wirkung von Lysergsäurediethylamid (LSD) wurde kürzlich in einem Kommunikationsmodell vorgeschlagen und durch bildgebende Studien bestätigt. Eine detaillierte Analyse der LSD-Effekte auf die kernaufgelöste thalamokortikale Konnektivität fehlt jedoch noch. Hier untersuchten wir in einer Gruppe gesunder Probanden, ob die Einnahme von LSD die thalamokortikale Kopplung auf kernspezifische Weise verändert. Strukturelle und funktionelle".

Quelle: LSD-induced changes in the functional connectivity of distinct thalamic nuclei

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37858906/>

Der Thalamus ist die zentrale Schaltstelle in deinem Gehirn, die alle Informationen von deinen Sinnen, wie deinen Augen und Ohren, empfängt und an die entsprechenden Teile deines Kortex weiterleitet, wo diese Informationen weiterverarbeitet werden. Er hilft dir, dir bewusst zu werden, was du siehst, hörst, fühlst und schmeckst. Außerdem spielt der Thalamus eine Rolle bei der Regulierung von Schlaf, Aufmerksamkeit und Bewusstsein, wodurch du gut auf deine Umgebung reagieren kannst.

Da der Kontakt zwischen mir und meinen Kindern zum zweiten Mal in kurzer Zeit aufgrund von Lügen und Annahmen unterbrochen wurde, fühlte ich viel Traurigkeit und Wut. Umso mehr, da ich mir der manipulativen Motive bewusst war, die dahinter lagen. Ich musste also mit Traurigkeit und Wut umgehen, um zu einem konstruktiven Gespräch zu kommen. Darüber hinaus musste ich dem manipulativen Verhalten entgegenreten. Deshalb beschloss ich, 10 Mikrogramm LSD zu nehmen, die Anwesenden darüber zu informieren und mein Bestes zu geben, um dieses Gespräch reibungslos verlaufen zu lassen.

Du kennst den Unterschied zwischen einem 10 Jahre alten Fernseher und dem neuesten 4K-Fernseher. Stell dir vor, dass du die Welt normalerweise wie auf einem 10 Jahre alten Fernseher siehst und hörst, aber mit LSD registrierst du alles in 4K. Dadurch konnte ich das manipulative Verhalten durchschauen und das Gespräch erfolgreich mit klaren Vereinbarungen abschließen.

LSD stimuliert das Lernvermögen

Aus der wissenschaftlichen Publikation "Effect of LSD on reinforcement learning in humans" aus dem November 2022 geht hervor, dass LSD die Lernprozesse beeinflusst, insbesondere beim probabilistischen umkehrenden Lernen (PRL). Eine Studie mit gesunden Freiwilligen zeigte, dass LSD das Lernprozess beschleunigte und die Belohnungssensitivität erhöhte. Obwohl keine Veränderung in den unmittelbaren Feedbackreaktionen festgestellt wurde, erhöhte LSD die anfängliche Lernstärke und das Durchhaltevermögen. Dies deutet darauf hin, dass LSD die neuronale Plastizität erhöht, was bei der Überarbeitung unangepasster Assoziationen in therapeutischen Anwendungen hilfreich sein kann.

Quelle: Effect of LSD on reinforcement learning in humans <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36411719/>

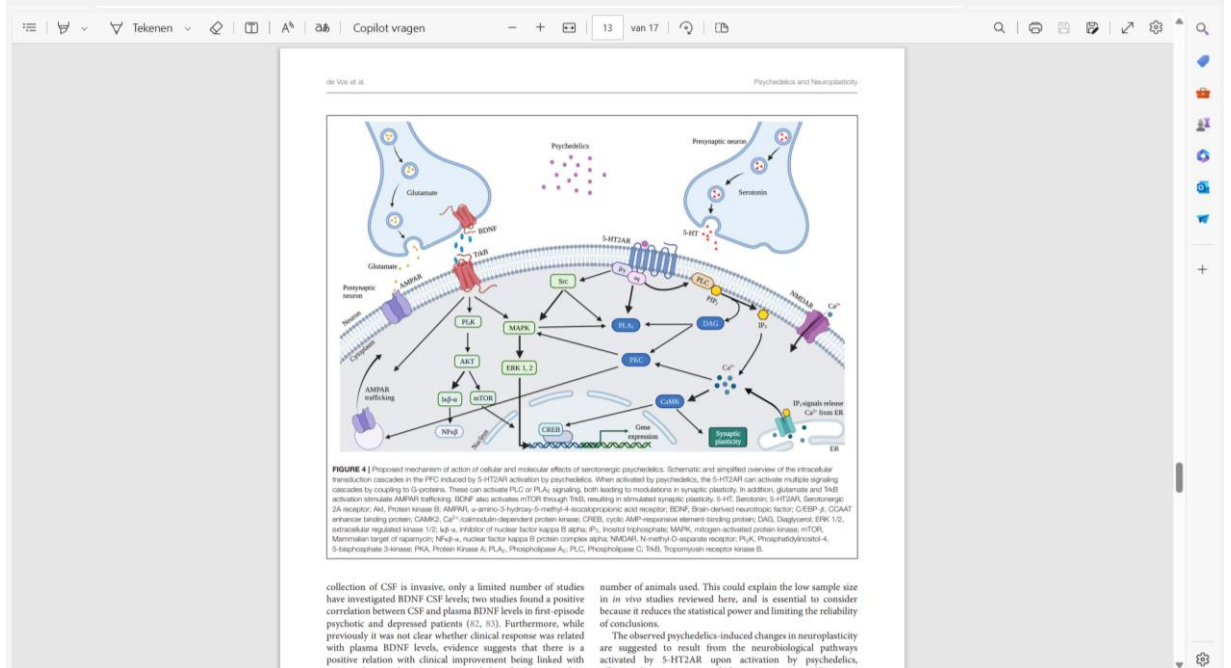
Das ist natürlich super interessant. Denn kurz gesagt bedeutet dies, dass LSD das Lernvermögen stimuliert. Lernvermögen kann in verschiedenen Kontexten gesehen werden, nämlich durch das Lernen für die Arbeit oder im Zusammenhang mit der Traumabewältigung, bei der neue Überzeugungen gewünscht sind.

Eine Literaturstudie, die sich auf Psychedelika und Neuroplastizität konzentrierte, ergab 344 Ergebnisse. Durch Titel- und Abstract-Screening wurde die Stichprobe auf 35 reduziert; acht wurden aus anderen Quellen hinzugefügt und das vollständige Text-Screening führte zur endgültigen Auswahl von 16 präklinischen und vier klinischen Studien. Die Studien (n = 20) zeigen, dass der einmalige Konsum einer psychedelischen Substanz schnelle Veränderungen in den Plastizitätsmechanismen auf molekularer, neuronaler, synaptischer und dendritischer Ebene verursacht. Die Expression von plastizitätsbezogenen Genen und Proteinen, einschließlich des Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF), ändert sich nach einer einmaligen Verabreichung von Psychedelika, was zu veränderter Neuroplastizität führt. Dies umfasste eine erhöhte dendritische Komplexität, die die akuten Effekte der Psychedelika überdauerte. Wiederholte Verabreichung einer psychedelischen Substanz stimulierte direkt die Neurogenese und erhöhte die BDNF-mRNA-Spiegel bis zu einem Monat nach der Behandlung.

Einmaliger Gebrauch einer psychedelischen Substanz kann also bereits Veränderungen in den Gehirnzellen und den Verbindungen zwischen diesen Zellen verursachen. Ein wichtiger Stoff namens Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) wird beeinflusst, was beim Wachstum und der Veränderung von Gehirnzellen hilft. Selbst nach einmaligem Gebrauch bleiben diese Veränderungen bestehen. Bei

wiederholtem Gebrauch psychedelischer Substanzen können sogar neue Gehirnzellen wachsen und die Wirkung von BDNF bleibt länger sichtbar.

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Psychedelika nicht nur kurzfristige Auswirkungen auf das Gehirn haben, sondern auch langfristige Veränderungen in der Gehirnstruktur und -funktion fördern können. Dies könnte bedeutende Implikationen für die therapeutische Anwendung von Psychedelika haben, insbesondere in der Behandlung von Zuständen, die mit gestörter Neuroplastizität verbunden sind, wie Depressionen und posttraumatische Belastungsstörungen.



Quelle: Psychedelics and Neuroplasticity: A Systematic Review Unraveling the Biological Underpinnings of Psychedelics

<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2021.724606/full>

In den Niederlanden haben wir die Universität Maastricht, die eine Abteilung für Neuropsychologie und Psychopharmakologie an der Fakultät für Psychologie und Neurowissenschaften besitzt. Forscherin Cato de Vos, Postdoktorandin Natasha Mason und Associate Professor Kim Kuypers haben im Jahr 2021 die medizinische Bibliothek durchforstet und alle wissenschaftlichen Studien zu Psychedelika und Neuroplastizität gesammelt.

Aus diesem Forschungsprojekt geht hervor, dass Psychedelika die Neuroplastizität stimulieren. Neuroplastizität ist die Fähigkeit des Gehirns, neue Verbindungen zwischen Nervenzellen zu bilden. Von Psychedelika wie Zauberpilzen und LSD kann man also schlauer werden.

Die Schlussfolgerung der Studie zeigt, dass Psychedelika wie Ayahuasca, DMT, Psilocybin und LSD akute und subakute Effekte auf das Gehirn auf molekularer und zellulärer Ebene haben. Diese Effekte umfassen die Stimulierung der Neuroplastizität, was bedeutet, dass sie dem Gehirn helfen, neue Verbindungen zwischen Nervenzellen zu schaffen. Dies kann zu positiven Veränderungen im Lernen, Gedächtnis und in der Verarbeitung von Emotionen führen.

Die Forschung zeigt, dass Psychedelika sowohl in präklinischen als auch in klinischen Studien diese neuroplastischen Effekte gezeigt haben und sogar depressive Symptome reduzieren können, selbst bei Menschen, bei denen eine Therapie gegen Depressionen nicht wirkt. Der Gebrauch von Zauberpilzen und LSD kann also das Lernen und Erinnern erleichtern und bei der Verarbeitung von Emotionen helfen.

Die Studie "Towards an understanding of psychedelic-induced neuroplasticity" untersucht, wie psychedelische Substanzen wie LSD, Psilocybin und Ayahuasca die Neuroplastizität fördern, was bei der Behandlung von Depressionen, Angstzuständen und Sucht hilfreich sein kann. Die Autoren diskutieren, dass Psychedelika langanhaltende Verbesserungen der geistigen Gesundheit bewirken können, indem sie die Neuroplastizität schnell und nachhaltig stimulieren. Sie betrachten die Beweise dafür, dass Psychedelika das Wachstum von Synapsen und Dendriten, die Neurogenese und die Expression von plastizitätsbezogenen Genen fördern, insbesondere im präfrontalen Kortex und Hippocampus.

Quelle: Towards an understanding of psychedelic-induced neuroplasticity

<https://www.nature.com/articles/s41386-022-01389-z>

Neuroplastizität ist die Fähigkeit deines Nervensystems (wie deines Gehirns), sich neu zu organisieren und sich an Veränderungen in deiner Umgebung anzupassen. Diese Fähigkeit ist während deines gesamten Lebens von großer Bedeutung. Sie hilft dir, neue Dinge zu lernen und Informationen zu

speichern (Gedächtnis). Darüber hinaus spielt die Neuroplastizität eine große Rolle bei der Heilung von Verletzungen deines Nervensystems und bei der Anpassung an neue Erfahrungen und Situationen in deinem Leben.

Quelle: Towards an understanding of psychedelic-induced neuroplasticity

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9700802/>

Ich habe selbst einmal 10 Mikrogramm LSD genommen. Dies ist für mich eine Dosis, bei der ich normal funktioniere und alles erledigen kann. Mit dieser Dosis habe ich im Rahmen meiner Arbeit begonnen, diese extrem langweiligen Gesetzestexte in holprigem Niederländisch zu lesen. Ich habe mich dann eine Stunde lang auf das Lesen dieser Gesetzestexte konzentriert, und was mir auffiel, war, dass das Lernen nach einer Weile wirklich beschleunigt wurde und ich das Lesen dieser Texte leicht fand. Es war, als ob ich mich sehr schnell von einem Fisch auf dem Trockenen zu einem Fisch im Wasser entwickelte, bei einem Thema, das mir nicht unbedingt lag. Und jetzt lese ich die Gesetzestexte ohne LSD mit Leichtigkeit.

LSD stimuliert die Heilung von Trauma

Die Verarbeitung von emotionalem Trauma erfordert eine Kombination aus Angstverminderung, Ego-Reduktion, Förderung der emotionalen Verarbeitung und Stimulierung des Lernvermögens. Diese Zutaten bilden zusammen die ideale Grundlage für eine effektive Traumaverarbeitung. Die Heilung von Trauma bedeutet, dass man sich mit schmerzhaften Momenten aus der Vergangenheit auseinandersetzt, die man normalerweise zu vermeiden versucht, weil sie intensive Emotionen hervorrufen. Das Ego versucht, dich davor zu schützen, indem es dich vor dem erneuten Erleben dieser Schmerzen bewahrt und verhindert, dass du mit Gefühlen von Verletzlichkeit und Unsicherheit konfrontiert wirst.

Bei der Heilung von Trauma ist es jedoch entscheidend, sich gerade mit diesen unangenehmen Erfahrungen aus der Vergangenheit auseinanderzusetzen. Das Trauma will gesehen, gefühlt und gehört werden, um die emotionale Last zu verringern. Indem du dir erlaubst, diese Emotionen zu fühlen und zu verarbeiten, kannst du die Macht, die sie über dich haben, vermindern und mit der echten Heilung beginnen. Dieser Prozess erfordert Mut und Durchhaltevermögen, aber das Ergebnis ist die Mühe wert. Durch diese Konfrontation schaffst du die Möglichkeit, alte Wunden zu heilen und ein tieferes Verständnis für dich selbst zu entwickeln. Dadurch entsteht Raum für emotionales Wachstum, ein tieferes Verständnis deiner eigenen Gefühle und Verhaltensweisen und eine verbesserte Lebensqualität. Es hilft dir, Muster zu durchbrechen, die dich in der Vergangenheit zurückgehalten haben, und Platz für eine neue, gesündere Lebensweise zu schaffen.

Aspekt	Nachteil von Unverarbeitetem Trauma	Vorteil von der Heilung von Trauma
Mentale Gesundheit	Anhaltende Angst, Depression, PTBS	Verringerung von Angst und Depression, Zunahme von emotionaler Resilienz
Physische Gesundheit	Chronische Schmerzen, Schlafprobleme, geschwächtes Immunsystem	Verbesserung von physischen Beschwerden wie chronischen Schmerzen und Schlafqualität
Interpersonelle Beziehungen	Schwierigkeiten mit Vertrauen und Intimität, Gefühle der Isolation	Bessere Beziehungen durch wiederhergestelltes Vertrauen und Intimität
Copingmechanismen	Destruktive Copingmechanismen wie Suchtverhalten, Selbstverletzung	Gesündere Copingstrategien, erhöhte innere Ruhe
Lebensqualität	Gestörtes tägliches Funktionieren, anhaltender Kreislauf von Schmerzen	Verbesserte Lebensqualität, Empowerment und Stressmanagement

LSD vermindert den Appetit

Unter den allgemeinen Symptomen, die während einer körperlichen Untersuchung beobachtet werden können, wird Appetitverlust genannt. In der wissenschaftlichen Publikation "Lysergic Acid Diethylamide Toxicity" wird erwähnt, dass 10 bis 24 Stunden nach dem Konsum von LSD Appetitlosigkeit auftreten kann.

The screenshot shows the NIH website interface. At the top, there is a search bar and a navigation menu. The main content area displays the title 'Lysergic Acid Diethylamide Toxicity' by Maximo Baquiran and Daniel Keyes. Below the title, there is a section for 'Weiterbildungsaktivitäten' (Continuing Education Activities) with a 'Gehe zu:' dropdown menu. The text describes the course content, including the history and pharmacology of LSD. A table of contents is visible on the right side of the page, listing various topics such as 'Anamnese', 'Ätiologie', 'Epidemiologie', 'Toxikokinetik', 'Geschichte und Physik', 'Auswertung', 'Behandlung / Management', 'Differentialdiagnose', 'Prognose', 'Komplikationen', and 'Abschreckung und Patientenaufklärung'.

The screenshot shows the 'Geschichte und Physik' section of the book. The text discusses the clinical presentation of LSD, including symptoms like altered mental state, diaphoresis, and increased body temperature. A list of symptoms is provided, including: Vitalwerte: normale bis hohe Temperatur, Bluthochdruck, Tachykardie, Tachypnoe, erhöhte oder verminderte Sauerstoffsättigung; Allgemein: veränderter Geisteszustand, Diaphoresis, zerzaustes Aussehen, Appetitlosigkeit; HEENT: Mydriasis, Xerostomie, Nystagmus; Atemwege: Tachypnoe; Herz-Kreislauf: Tachykardie, Bluthochdruck; Haut: Hyperhidrose; Neurologisch: gestörte Koordination; Psychiatrisch: auditive und visuelle Halluzinationen, Panik, Psychose, Paranoia, Synästhesie (eine "Vermischung der Sinne"), Zeitverzerrung, emotionale Labilität, Aggression, Depersonalisation, Suizidgedanken, Religiosität, Depression. Below this, there is a section for 'Auswertung' (Evaluation) which states that a thorough history and physical examination are required for diagnosis, and that laboratory tests are not necessary unless there is suspicion of a seizure.

Quelle: Lysergic Acid Diethylamide Toxicity <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553216/>

(Kaelen et al., 2015). LSD erhöhte die Bilder mit geschlossenen Augen oder das Sehen von Szenen aus der Vergangenheit, aber das Hören von Musik interagiert nicht mit diesen subjektiven Effekten von LSD auf die Bilder (Kaelen et al., 2016). Andere Forscher fanden heraus, dass LSD die Bewertungen von Musikausschnitten, die zuvor als persönlich bedeutungslos oder neutral eingestuft wurden, signifikant erhöhte (Preller et al., 2017). So schrieb LSD zuvor bedeutungslosen Reizen Bedeutung zu (Preller et al., 2017).

Autonome und nachteilige Wirkungen

LSD erhöhte den Blutdruck, die Herzfrequenz, die Körpertemperatur und die Pupillengröße moderat (Dolder et al., 2016; Kaelen et al., 2015; Schmid et al., 2015). Die sympathomimetischen Wirkungen von 100 und 200 µg LSD waren ähnlich (Dolder et al., 2016, 2017) und weniger ausgeprägt als die von MDMA und Stimulanzien (Hysek et al., 2014b). Zu den akuten Nebenwirkungen bis zu 10-24 Stunden nach der LSD-Verabreichung gehörten Konzentrationschwierigkeiten, Kopfschmerzen, Schwindel, Appetitlosigkeit, Mundtrockenheit, Übelkeit, Ungleichgewicht und Erschöpfungsgefühl. Kopfschmerzen und Erschöpfung können bis zu 72 Stunden anhalten (Dolder et al., 2016; Schmid et al., 2015). In modernen LSD-Studien wurden keine schweren Nebenwirkungen berichtet (Carhart-Harris et al., 2016b; Dolder et al., 2016; Kaelen et al., 2015; Preller et al., 2017; Schmid et al., 2015). Dies steht im Einklang mit der Ansicht, dass LSD relativ sicher ist, wenn es in medizinischen Einrichtungen und gemäß den Sicherheitsrichtlinien verwendet wird (Johnson et al., 2008). LSD ist physisch ungiftig, aber es gibt psychologische Risiken, insbesondere wenn es in unbeaufsichtigten Umgebungen konsumiert wird. Darüber hinaus ist es wichtig zu beachten, dass viele neuartige Halluzinogene verwendet werden und möglicherweise sogar als LSD verkauft werden, aber eine andere Pharmakologie und möglicherweise ein anderes Risikoprofil als LSD haben (Rickli et al., 2015, 2016). Es wurde typischerweise berichtet, dass LSD Flashbacks hervorruft. Flashbacks nach LSD können als episodische und kurze (Sekunden oder Minuten) Replikationen von Elementen früherer substanzbezogener Erfahrungen definiert werden (Holland und Passie, 2011). In einer webbasierten Umfrage unter Halluzinogenkonsumenten war ein größerer LSD-Konsum in der

Quelle: Modern Clinical Research on LSD - PMC (nih.gov)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5603820/>

LSD reduziert den Alkoholkonsum

Eine Meta-Analyse randomisierter kontrollierter Studien von TS Krebs und PO Johansen, veröffentlicht im Jahr 2012, untersuchte die Wirksamkeit von LSD bei der Behandlung von Alkoholismus. Die Studie ergab, dass eine Einzeldosis LSD kurzfristig statistisch signifikante Vorteile bei der Reduzierung von Alkoholmissbrauch und der Verbesserung der Alkoholabstinenz bei Patienten mit Alkoholismus hatte, jedoch wurden diese Vorteile langfristig (nach einem Jahr) nicht beibehalten. Die Analyse umfasste sechs Studien mit insgesamt 536 Patienten, und die Ergebnisse zeigten, dass LSD kurzfristig den Alkoholkonsum und den Alkoholmissbrauch erheblich verringerte. Die Autoren ziehen vorsichtig den Schluss, dass diese Ergebnisse wahrscheinlich zuverlässig sind, aber möglicherweise nicht auf die aktuellen klinischen Populationen verallgemeinerbar sind.

Quelle: Lysergic acid diethylamide (LSD) for alcoholism: meta-analysis of randomized controlled trials

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK99377/>

Alkoholiker trinken jeden Tag Alkohol. Ein Glas Alkohol pro Tag erhöht laut KWF Kankerbestrijding das Risiko für Krebs. Eine Einzeldosis LSD könnte laut dieser Studie zumindest vorübergehend den Alkoholkonsum reduzieren.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK9377/

An official website of the United States government. [Here's how you know.](#)

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Log in

Bookshelf Books Search

[Browse Titles](#) [Advanced](#) [Help](#) [Disclaimer](#)

Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Quality-assessed Reviews [Internet].

[Show details](#)

Lysergic acid diethylamide (LSD) for alcoholism: meta-analysis of randomized controlled trials

TS Krebs and PO Johansen.
Review published: 2012.

CRD summary [Go to:](#)

This review found that one dose of lysergic acid diethylamide (LSD) had statistically significant short-term benefits, in decreasing alcohol misuse and improving alcohol abstinence, in patients with alcoholism, but these were not maintained at one year. The authors' cautious conclusions are likely to be reliable, but might not be generalisable from the 1960's to today's clinical populations.

Authors' objectives [Go to:](#)

To evaluate the effectiveness of lysergic acid diethylamide (LSD) in the treatment of alcoholism.

Searching [Go to:](#)

PubMed and PsycINFO were searched for relevant studies, from 1943 to 2010, in any language; search terms were reported. The references lists of the included studies and review articles were checked, and experts were contacted, to identify additional studies.

Views

- PubReader
- Print View
- Cite this Page

In this Page

- CRD summary
- Authors' objectives
- Searching
- Study selection
- Assessment of study quality
- Data extraction
- Methods of synthesis
- Results of the review
- Authors' conclusions
- CRD commentary
- Implications of the review for practice and research
- Funding

LSD ist nicht abhängig machend und weniger schädlich als Alkohol

LSD ist tatsächlich ein Medikament, das zur Vermeidung von Missbrauch unter das Betäubungsmittelgesetz fällt, obwohl LSD im Grunde ein Heilmittel ist und unter das Arzneimittelgesetz fallen sollte.

Laut einer Studie des RIVM, in der 19 Arten von Drogen miteinander verglichen wurden, schneiden Alkohol und Tabak auf der Skala der Schädlichkeit für die öffentliche Gesundheit hoch ab und sind damit relativ schädlicher als viele andere Drogen. Heroin und Crack erweisen sich zusammen mit Alkohol und Tabak als relativ am schädlichsten. Zauberpilze und LSD schneiden auf dieser Liste relativ niedrig ab.

Die Rangfolge wurde auf der Grundlage von drei Kategorien bestimmt: Wie giftig ist die Substanz (kurz- und langfristig), wie abhängig machend ist sie und welcher gesellschaftliche Schaden entsteht. Beispiele für den letzten Faktor sind Aggression, Verkehrssicherheit, Arbeitsausfälle und werden sowohl auf individueller Ebene als auch auf gesellschaftlicher Ebene gemessen. Betrachtet man die gesamte Gesellschaft, steigt die Schädlichkeit dieser Substanzen, wenn sie weit verbreitet sind. Der gesellschaftliche Schaden wiegt dann schwerer.

Die Bewertung wurde von einem Panel von 19 Experten durchgeführt, die die Schädlichkeit auf der Grundlage ihrer eigenen wissenschaftlichen Expertise und der verfügbaren Literatur über die Substanzen beurteilten. Diese Forschungsmethode wurde in den Niederlanden erstmals auf Drogen und Genussmittel angewendet; international war es das zweite Mal. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen stimmen überein. Diese RIVM-Studie wurde im Auftrag des Ministeriums für Gesundheit, Wohlfahrt und Sport durchgeführt.

Laut dem RIVM ist LSD nicht abhängig machend. Aber wie kann es sein, dass eine Substanz, die den Körper zur Produktion des Glückshormons Serotonin anregt, nicht abhängig macht? LSD wirkt etwa 12 Stunden lang, was es weniger praktisch macht, es mitten am Tag zu verwenden, da dies den Schlaf stören kann. Zudem kann es bis zu 2 Stunden dauern, bis die Effekte spürbar sind. Diese lange Zeitspanne macht es weniger wahrscheinlich, dass Menschen schnell geneigt sind, LSD regelmäßig zu verwenden. Diese Merkmale tragen zu der geringen Abhängigkeitswahrscheinlichkeit von LSD bei.

Quelle: Ranking van drugs <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/340001001.pdf>

Gemäß der wissenschaftlichen Veröffentlichung "Therapeutic Use of LSD in Psychiatry: A Systematic Review of Randomized-Controlled Clinical Trials" verursacht LSD keine körperliche Abhängigkeit, wie dies bei den meisten dieser Substanzen der Fall ist (wie Opiode, Kokain, Cannabis und Methamphetamin). Der häufige oder langfristige Gebrauch von LSD kann jedoch zu Toleranz führen,

aber nach einer einzelnen Dosis stellen sich emotionale, körperliche und mentale Stabilität schnell wieder her. Klassische Halluzinogene im Allgemeinen, insbesondere LSD, zeigen sehr geringe physiologische Toxizität, selbst bei sehr hohen Dosen, ohne jeglichen Beweis für organische Schäden oder neuropsychologische Defizite, die mit ihrem Gebrauch einhergehen. Diese Sicherheit hat in letzter Zeit dazu geführt, dass LSD als eine der sichersten psychoaktiven Freizeitdrogen betrachtet wird.

Als Freizeitdroge bringt LSD keine körperliche Abhängigkeit als Entzugssyndrom mit sich, wie dies bei den meisten dieser Substanzen (Opioiden, Kokain, Cannabis und Methamphetamin) der Fall ist (34). Seine häufige oder langfristige Anwendung kann zu einer Toleranz führen, und nach einer Einzeldosis wird die emotionale, körperliche und geistige Stabilität schnell wiederhergestellt (35, 36). Ebenso weisen klassische Halluzinogene im Allgemeinen und LSD im Besonderen eine sehr geringe physiologische Toxizität auf, selbst bei sehr hohen Dosen, ohne dass es Hinweise auf organische Schäden oder neuropsychologische Defizite (36, 37) gibt, die mit ihrem Konsum verbunden sind. Ihre Sicherheit hat kürzlich dazu geführt, dass LSD als eine der sichersten psychoaktiven Freizeitsubstanzen angesehen wird (38-42).

LSD bleibt jedoch eines der am stärksten stigmatisierten und gesetzlich eingeschränkten Mittel unter den psychoaktiven Substanzen. Es ist immer noch in Anhang I der Klassifikation der Arzneimittel der Vereinten Nationen enthalten, was seine Verwendung in der Forschung einschränkt und es schwierig macht, es möglicherweise als therapeutisches Instrument in der Medizin einzusetzen. Diese Klassifizierung wurde kürzlich von verschiedenen Autoren in Frage gestellt (8, 43). Vor einigen Jahrzehnten wurden anekdotische Berichte über Selbstmordhandlungen bei Freizeitkonsumenten veröffentlicht und von den Medien stark hervorgehoben (44, 45). Diese Versuche stehen im Gegensatz zu einigen neueren Bevölkerungsstudien, die signifikante Zusammenhänge zwischen der Verwendung einer Einzeldosis klassischer Halluzinogene und einer Verringerung der Wahrscheinlichkeit von psychischer Belastung und Selbstmord zeigen (46-48). Andere neuere Studien stellten auch einen klaren Zusammenhang zwischen dem lebenslangen Konsum klassischer Halluzinogene und einer geringeren Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung psychischer Probleme sowie einen positiven, wenn auch nicht signifikanten Zusammenhang mit mehreren Variablen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit her (49, 50). Die Unvorhersehbarkeit des Subjektverhaltens macht es jedoch notwendig, die Umgebung angemessen zu kontrollieren und die Reaktion jedes Einzelnen zu überwachen.

In Bezug auf sein therapeutisches Potenzial wurde LSD von den 1950er bis 1970er Jahren

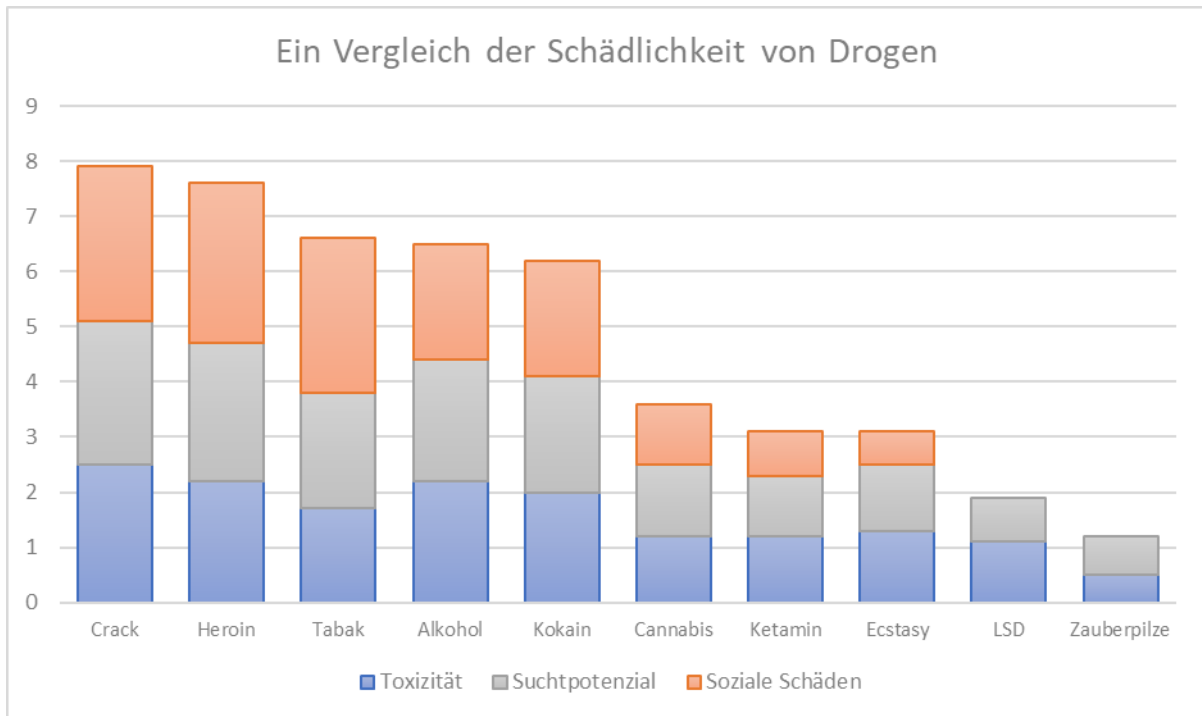
Quelle: Therapeutic Use of LSD in Psychiatry: A Systematic Review of Randomized-Controlled Clinical Trials <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6985449/>

Die halluzinogene Wirkung von LSD hängt von der Dosis ab. Manche Menschen sehen nach zum Beispiel 10 Gläsern Alkohol die Welt auch nicht mehr klar, während dieser Effekt nach einem Glas Alkohol nicht auftritt.

Laut dem Nationalen Drogenmonitor des Trimbos-Instituts, mitfinanziert vom Ministerium für Gesundheit, Wohlbefinden und Sport, hatten im Jahr 2022 0,4% der Erwachsenen in den Niederlanden, etwa 58.000 Menschen, LSD konsumiert, wobei die durchschnittliche Dosis bei 71 Mikrogramm lag.

Quelle: Psychedelica laatste feiten en trends <https://www.nationaledrugmonitor.nl/psychedelica-laatste-feiten-en-trends/>

Ich betrachte LSD daher als ein Interventionsmittel und nicht als etwas, das man 365 Tage im Jahr verwendet. Ich habe selbst etwa 10 Mal LSD in einem Zeitraum von 7 Monaten konsumiert und in den letzten 6 Monaten nicht mehr verwendet.



Quelle: Ranking van drugs <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/340001001.pdf>

TEIL 3. SEROTONIN

Serotonin, oder 5-Hydroxytryptamin (5-HT), ist ein entscheidender Neurotransmitter im menschlichen Körper, der eine wichtige Rolle in verschiedenen physiologischen Prozessen spielt. Serotonin wird hauptsächlich in den Raphe-Kernen des Hirnstamms und den Enterochromaffin-Zellen der Darmschleimhaut synthetisiert und reguliert Stimmung, Verhalten, Gedächtnis und gastrointestinale Homöostase. Der Neurotransmitter ist ein wichtiges Ziel in der Behandlung zahlreicher psychiatrischer und neurologischer Erkrankungen wie Depression, PTBS, Zwangsstörungen und Angststörungen.

Die Synthese von Serotonin beginnt mit der Aminosäure Tryptophan, das zu 5-Hydroxy-L-Tryptophan (5-HTP) und anschließend zu 5-HT umgewandelt wird. Dieser Prozess umfasst die Enzyme Tryptophanhydroxylase und aromatische-L-Aminosäure-Decarboxylase. Die Anwesenheit der Cofaktoren Tetrahydrobiopterin (BH4) und Pyridoxin (Vitamin B6) ist für diese Reaktionen entscheidend. Bemerkenswert ist, dass Serotonin auch ein Vorläufer von Melatonin ist, einem wichtigen Regulator des Schlafs.

Die Aktivität von Serotonin wird streng durch die Geschwindigkeit der Synthese, Freisetzung und des Metabolismus reguliert. Serotonin wird in intrazellulären Vesikeln gespeichert und nach neuronalen Depolarisationen in den synaptischen Spalt freigesetzt, wo es an G-Protein-gekoppelte Rezeptoren (GPCRs) auf prä- oder postsynaptischen Membranen bindet. Präsynaptische Rezeptoren hemmen weitere Freisetzung von Serotonin, während postsynaptische Rezeptoren exzitatorische oder inhibitorische Signalwege initiieren. Serotonin wird durch den Serotonintransporter (SERT) zurück in die Zelle recycelt und kann durch Monoaminoxidase (MAO) abgebaut oder gespeichert werden. In der Peripherie wird Serotonin von Leber und Lungen metabolisiert.

Serotonin hat vielfältige Funktionen außerhalb seiner Rolle als Neurotransmitter im zentralen Nervensystem:

- Zentralnervensystem: Es beeinflusst Stimmung, Gedächtnis, Wut, Angst, Appetit, Stress, Sucht, sexuelle Lust, Schlaf, Schmerz Wahrnehmung, zerebralen Gefäßtonus und zentrale Atemantriebe.
- Ocular: Es kann Ziliarmuskelfasern aktivieren, Pupillenerweiterung verursachen und den intraokularen Druck erhöhen.
- Kardiovaskulär: Serotonin erhöht intrazelluläres Calcium in Herzmuskelzellen, was zu positiven inotropen und chronotropen Effekten führt, und spielt eine Rolle bei der Thrombozytenaggregation sowie bei der Vasodilatation oder Vasokonstriktion, abhängig von der Integrität des Endothels.
- Pulmonal: Es beeinflusst den zentralen Atemtrieb und kann eine Umgestaltung der Lungengefäße induzieren.

- Gastrointestinal: Serotonin beschleunigt Magenentleerung, Darmmotilität, intestinale Sekretion und Kolontonus.
- Endokrin / Metabolisch: Es reguliert die Pankreassekretion, erhöht die Insulinsekretion, Glukoseaufnahme, Lipogenese und Fettakkumulation in der Leber.
- Genitourinär: Es moduliert die Miktionsfunktion, uterine Vasokonstriktion, uterinen Muskeltonus, Oozytenreifung und Penisdetumescenz.

Verminderte Serotoninaktivität ist entscheidend bei der Pathogenese von Depressionen, Angst und anderen psychischen Störungen. Behandlungen, die darauf abzielen, die Serotoninkonzentration in der Synapse zu erhöhen oder die Serotoninrezeptoraktivität zu verstärken, werden oft als erste Wahl betrachtet, um die klinischen Symptome der Patienten zu verbessern.

Die umfassende Rolle von Serotonin bei der Regulation von Stimmung, Verhalten und physiologischen Funktionen unterstreicht seine Bedeutung für die allgemeine Gesundheit. Das Verständnis der Mechanismen und Signalwege von Serotonin ist entscheidend für die Entwicklung wirksamer Behandlungen für verschiedene psychiatrische und neurologische Erkrankungen. Durch gezielte pharmakologische Interventionen und Lebensstiländerungen kann die Serotoninaktivität verbessert werden, was wesentlich zur Lebensqualität und geistigen Gesundheit der Patienten beiträgt.

The screenshot shows the NIH National Library of Medicine website. The main content area displays the article 'StatPearls [Internet]. Physiologie, Serotonin' by Omar A. Bamalan, Marilyn J. Moore, and Yasir Al Khalil, last updated on July 30, 2023. The article includes an introduction (Einleitung) and a mass download option for StatPearls data from FTP. The right sidebar contains navigation options like 'Anmelden', 'Suchen', and 'Verzichtserklärung', along with social media links and a table of contents for the article.

Quelle: Physiology, Serotonin <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK545168/>

TEIL 4. GESETZGEBUNG

Im Jahr 1938 wurde LSD als Medikament von dem Schweizer Arzneimittelhersteller Sandoz Pharmaceuticals entwickelt, um unter anderem Depressionen zu behandeln. Im Jahr 1970 wurde in den Vereinigten Staaten das Gesetz [Controlled Substances Act](#) eingeführt, um die Volksgesundheit zu schützen, indem sichergestellt wird, dass nur sichere und wirksame Medikamente für medizinische Zwecke verfügbar sind, und um die schädlichen Auswirkungen von Drogenmissbrauch zu verringern.

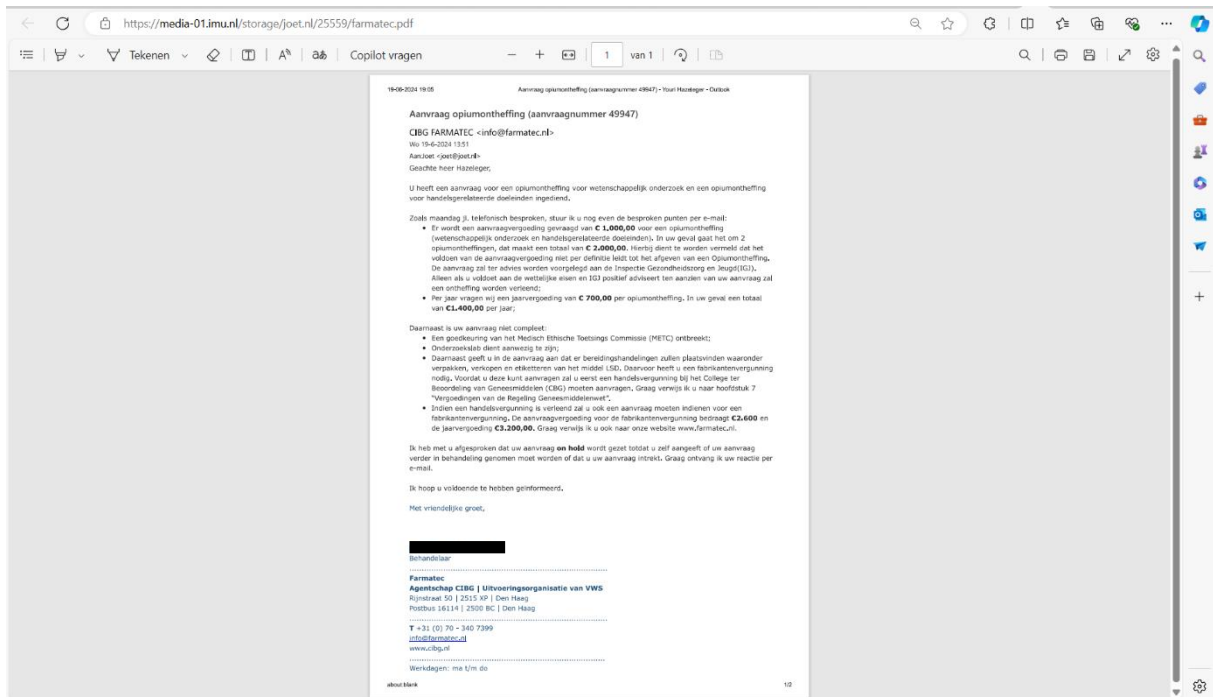
Danach wurde 1971 unter der Aufsicht der Vereinten Nationen der [Vertrag über psychotrope Substanzen](#) in Wien unterzeichnet und dieser Vertrag wurde in das niederländische Opiumgesetz übernommen. Dies führte dazu, dass LSD verboten wurde, obwohl in der Präambel des Vertrages über psychotrope Substanzen ausdrücklich festgehalten ist, dass die Verwendung psychotroper Substanzen für medizinische und wissenschaftliche Zwecke unerlässlich ist und die Verfügbarkeit dieser Substanzen für solche Zwecke nicht unangemessen eingeschränkt werden darf.

Die aktuelle Einstufung von LSD im Opiumgesetz macht es unmöglich, LSD legal für medizinische Anwendungen zu verwenden. Gemäß [Artikel 5 Absatz 2 des Opiumgesetzes](#) besteht jedoch die Möglichkeit, Stoffe des Opiumgesetzes wie LSD legal für den eigenen medizinischen Gebrauch zu verwenden. [Artikel 2 des Opiumgesetzes](#) verbietet jedoch die Herstellung, den Verkauf, die Lieferung, den Transport und die Lagerung von LSD. Wie kann man also legal an LSD für den eigenen medizinischen Gebrauch gelangen?

Gemäß [Artikel 3c Absatz 1](#), [Artikel 4 Absatz 1](#) und [Artikel 5 Absatz 2](#) darf LSD durch allgemeine Verwaltungsmaßnahmen auf Rezept für bestimmte Anwendungen durch dafür zugelassene Einrichtungen verschrieben werden. Deshalb habe ich mich um die Position des [Ministers für Volksgesundheit, Wohlbefinden und Sport](#) beworben.

Nachdem ich intensiv mit der Regierung Kontakt aufgenommen habe, um LSD als Medikament zu registrieren, erhielt ich am 19. Juni 2024 eine [E-Mail](#) von Farmatec, einer Durchführungsorganisation des Ministeriums für Volksgesundheit, Wohlbefinden und Sport, in der steht, dass es möglich ist, LSD legal für medizinische und wissenschaftliche Zwecke verfügbar zu machen, sofern bestimmte Bedingungen erfüllt sind. Medizinisch bedeutet, dass LSD als Medikament verwendet werden kann, zum Beispiel zur Behandlung von Depressionen. Wissenschaftlich bedeutet, dass es für Forschungszwecke verwendet werden kann. Es gibt bereits wissenschaftliche Veröffentlichungen, die zeigen, dass LSD bei der motorischen Erholung nach neurologischen Schäden, bei Autismus und bei ALS helfen kann. Ich habe mein Interesse bekundet und möchte den Prozess der Registrierung von LSD als Arzneimittel weiterverfolgen.

Gemäß [Artikel 1.1 des Arzneimittelgesetzes](#) ist ein Mittel ein Arzneimittel, wenn es bei der Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten, Mängeln, Wunden oder Schmerzen beim Menschen hilft. Gemäß [Artikel 3b Absatz 2 des Opiumgesetzes](#) darf man Informationen über LSD für medizinische und wissenschaftliche Zwecke bereitstellen. Dies bedeutet, dass man zum Beispiel erklären darf, wie LSD in medizinischen Behandlungen oder wissenschaftlichen Untersuchungen verwendet werden kann, solange dies im Rahmen des Gesetzes bleibt und nicht zum Freizeitkonsum ermutigt.



Quelle: De weg naar Opiumontheffing <https://joet.nl/geneesmiddel/de-weg-naar-opiumontheffing/>

TEIL 5. DIE GEISTIGEN GESUNDHEITSPROBLEME IN DEN NIEDERLANDEN

Im Jahr 2024 hatte die Niederlande fast 18 Millionen Einwohner [1]. Laut TNO litten im Jahr 2022 1,6 Millionen Menschen unter burnoutbedingten Beschwerden [2]. Jährlich haben laut dem RIVM über 0,5 Millionen Erwachsene im Alter von 18-64 Jahren eine Depression [3], und laut dem Niederländischen Jugendinstitut hatten etwa 6 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren im Jahr 2022 (ca. 72.000) mindestens sechs Monate lang eine Depression [4]. Laut 113 Zelfmoordpreventie werden jährlich 40.000 Suizidversuche unternommen, und im Durchschnitt sterben 5 Menschen pro Tag [5]. Das RIVM vermutet außerdem, dass 4 bis 5 % der gesamten niederländischen Bevölkerung (ca. 800.000 Menschen) an einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden [6].

Laut dem Integraal Kankercentrum Nederland lebten im Jahr 2023 über 900.000 Niederländer mit Krebs [6], und laut dem CBS starben über 47.000 Menschen [7].

Laut dem Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) stieg der Preis für Tabak von 2017 bis 2022 um fast 30 % [8]. Dennoch starben in den Niederlanden jedes Jahr zwischen 10.000 und 10.500 Menschen an Lungenkrebs [9], was 0,06 % der Bevölkerung entspricht [3]. 86 % dieser Todesfälle sind laut KWF Kankerbestrijding auf das Rauchen zurückzuführen [10]. Laut dem Trimbos-Institut rauchten im Jahr 2023 19,0 % der Bevölkerung ab 18 Jahren [11].

Laut KWF Kankerbestrijding ist das Krebsrisiko bereits bei einem Glas Alkohol pro Tag höher und steigt mit zunehmendem Konsum. Laut der Nationale Drug Monitor konsumieren alarmierende 44,0 % der niederländischen Bevölkerung Alkohol gemäß den Richtlinien. Das bedeutet, dass Männer durchschnittlich 2 Gläser und Frauen durchschnittlich 1 Glas pro Tag trinken. Das bedeutet, dass 6.500.000 Niederländer täglich Alkohol konsumieren.

Laut dem Ministerium für Volksgesundheit, Wohlbefinden und Sport steht Alkoholkonsum in Verbindung mit etwa 200 verschiedenen Erkrankungen und Gesundheitsproblemen, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hirnschäden, 7 verschiedene Krebsarten, Leberschäden und Sucht. Alkoholkonsum erhöht auch das Risiko für psychische Probleme. Jährlich sterben 2.400 Menschen an Erkrankungen, die durch Alkoholkonsum verursacht wurden, was 1,4 % der Gesamttodesfälle entspricht.

Zusätzlich verursacht Alkoholkonsum Schäden bei anderen, wie Verkehrsunfällen und Gewalt. Alkoholkonsum führt auch zu erheblichen Schäden und Kosten für die Gesellschaft, wie Produktivitätsverluste oder Kosten für den Einsatz der Polizei.

Die Kosten für Fehlzeiten aufgrund von Depressionen werden auf etwa 1,8 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt; die Kosten für die Behandlung von Depressionen auf etwa 1,6 Milliarden Euro [12]. Wenn man alle Kosten und Nutzen berücksichtigt, betragen die gesellschaftlichen Kosten des Alkoholkonsums jährlich zwischen 2,3 und 4,2 Milliarden Euro, laut dem Ministerium für Volksgesundheit, Wohlbefinden und Sport.

Alkoholismus	6.500.000
Tabakabhängige	2.660.000
Krebs	900.000
Burn-out	1.600.000
Depression	572.000
PTBS	800.000

Diese Zahlen unterstreichen die enorme Auswirkung von psychischen Gesundheitsproblemen, Sucht und lebensstilbedingten Krankheiten auf die niederländische Bevölkerung und die Gesellschaft. Es ist entscheidend, dass mehr Aufmerksamkeit und Ressourcen in Prävention, Behandlung und Bewusstseinsbildung investiert werden, um diese Probleme anzugehen und die Gesundheit sowie das Wohlbefinden der Bevölkerung zu verbessern.

TEIL 6. WAS KÖNNTE LSD FÜR MICH BEDEUTEN?

Angst überwinden für Selbsterkenntnis

Das Ego spielt eine zentrale Rolle im Erleben von Angst, insbesondere in Bezug auf das Selbstbild, Kontrolle und soziale Zustimmung. Während das Ego uns vor Bedrohungen schützt, kann es auch zur Entwicklung und Intensivierung von Angst beitragen.

Unter dem Einfluss bestimmter psychedelischer Substanzen kann das Ego vorübergehend "auflösen" (Ego-Reduktion). Dies kann zu einer Verringerung von Angst führen, da die üblichen Schutzmechanismen und Sorgen des Egos losgelassen werden.

Indem du auf deine Emotionen und dein inneres Kind hörst und deinem Herzen folgst, kannst du tiefere Verbindungen zu dir selbst und anderen entwickeln, was zu einem erfüllteren und authentischeren Leben führt. Emotionen dienen als ein Kompass, der dir Orientierung gibt und dir hilft, Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu dir passen.

Burn-out und Depression sind zwei häufige Folgen der fortgesetzten Unterdrückung unserer Emotionen und des Verleugnens unseres wahren Selbst. Wenn wir unseren Emotionen nicht zuhören, kann der aufgebaute Stress und die Spannung letztendlich zu einem Burn-out führen, gekennzeichnet durch extreme Erschöpfung, Zynismus und ein vermindertes Gefühl der Zufriedenheit. Hier kann das Ego eine Rolle spielen, indem es uns ermutigt, weiterzumachen, auch wenn wir unsere Grenzen erreicht haben. Durch ein nicht authentisches Leben und das Erfüllen externer Erwartungen werden wir erschöpft und verlieren den Kontakt zu unseren eigenen Bedürfnissen und Wünschen, was zu einem Burn-out führen kann.

Depression kann entstehen, wenn wir unsere Emotionen langfristig unterdrücken und uns nicht erlauben, zu fühlen, was wir wirklich erleben. Das Nichtausdrücken von Trauer, Angst oder Wut kann zu einer inneren Blockade führen, wodurch sich negative Emotionen aufbauen und uns herunterziehen können. Das Ego, mit seinem Streben nach Perfektion und Kontrolle, kann diese Gefühle verstärken, indem es uns zwingt, eine Fassade von Stärke und Stabilität aufrechtzuerhalten. Dies kann letztendlich zu einem tiefen Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Wertlosigkeit führen. Indem du auf deine Emotionen hörst und deinem Herzen folgst, kannst du diese negative Spirale durchbrechen und einen Weg zur Heilung und Selbsterkenntnis einschlagen.

Nimm dir Zeit, über Situationen nachzudenken, die dich unbehaglich machen oder die du versuchst zu vermeiden. Schreibe deine Gedanken und Gefühle darüber in ein Tagebuch auf. Achte darauf, welche Ereignisse, Menschen oder Umgebungen Angst in dir auslösen. Notiere diese Auslöser, um Muster zu

erkennen, und achte auf deine physischen Reaktionen wie erhöhter Herzschlag, Schwitzen oder Muskelspannung. Diese können Hinweise auf deine Ängste geben.

Emotionen als Wegweiser

Emotionen sind ein integraler Bestandteil des menschlichen Lebens. Sie färben unsere Erfahrungen, beeinflussen unsere Entscheidungen und verbinden uns mit anderen. Oft betrachten wir Emotionen als etwas, das uns widerfährt, etwas, das wir kontrollieren oder unterdrücken müssen. Aber was wäre, wenn wir Emotionen als Wegweiser betrachten? Was, wenn wir lernen, unseren Emotionen zuzuhören und sie zu nutzen, um uns zu einem authentischeren und erfüllenderen Leben zu führen?

Was sind Emotionen?

Emotionen sind komplexe Reaktionen, die physische Empfindungen, Gedanken und Verhaltensweisen umfassen. Sie sind die Art und Weise, wie unser Körper und Geist auf interne und externe Ereignisse reagieren. Grundemotionen wie Freude, Trauer, Angst, Wut und Überraschung sind universell und spielen eine entscheidende Rolle für unser Überleben und Wohlbefinden.

Verständnis von Emotionen

Um Emotionen effektiv als Wegweiser zu nutzen, ist es entscheidend, sie zunächst zu verstehen. Jede Emotion hat eine spezifische Funktion und Botschaft:

1. Freude: Signalisiert, dass etwas gut für uns ist und dass wir uns auf dem richtigen Weg befinden.
2. Trauer: Hilft uns zu erkennen, dass wir etwas Wertvolles verloren haben, und gibt uns Raum zum Trauern und Loslassen.
3. Angst: Warnt uns vor potenziellen Gefahren und bereitet uns auf Handlung oder Vorsicht vor.
4. Wut: Zeigt an, dass eine Grenze überschritten wurde oder Unrecht geschehen ist. Es kann uns motivieren, Veränderungen herbeizuführen.
5. Überraschung: Tritt auf, wenn etwas Unerwartetes passiert, und hilft uns, schnell auf neue Situationen zu reagieren.

Emotionen als Kompass

Emotionen können uns führen, indem sie uns helfen zu verstehen, was für uns wichtig ist und worauf wir uns konzentrieren sollten. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Emotionen als Kompass dienen können:

1. Selbstbewusstsein steigern: Indem wir unseren Emotionen Aufmerksamkeit schenken, gewinnen wir Einblick in unsere tieferen Bedürfnisse und Werte. Dies erhöht unser Selbstbewusstsein und hilft uns, bewusstere Entscheidungen zu treffen, die mit unserer wahren Natur im Einklang stehen.

2. Entscheidungsfindung verbessern: Emotionen können uns wertvolle Informationen geben, wenn wir Entscheidungen treffen. Freude und Begeisterung können darauf hinweisen, dass eine bestimmte Wahl gut für uns ist, während Angst und Widerstand uns vor möglichen Fallstricken warnen können.

3. Beziehungen stärken: Durch das Verständnis und die Kommunikation unserer Emotionen können wir in unseren Beziehungen ehrlicher und offener sein. Dies fördert gegenseitiges Verständnis und tiefere Verbindungen zu anderen Menschen.

4. Stress und Burn-out vorbeugen: Indem wir unseren Emotionen zuhören und auf ihre Signale reagieren, können wir besser mit Stress umgehen und vermeiden, dass wir uns selbst überlasten. Dies hilft uns, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Entspannung zu bewahren.

Praktische Schritte zur Nutzung von Emotionen als Wegweiser

1. Emotionale Achtsamkeit: Nimm dir täglich Zeit, um innezuhalten und zu reflektieren, wie du dich fühlst. Schreibe deine Emotionen in ein Tagebuch und versuche zu verstehen, was sie dir mitteilen möchten.
2. Körperbewusstsein: Emotionen manifestieren sich oft in körperlichen Empfindungen. Achte auf Anspannung, Bauchschmetterlinge oder andere körperliche Signale, die auf zugrunde liegende Emotionen hinweisen können.
3. Reflektion über Erfahrungen: Denke über Situationen nach, die starke Emotionen hervorgerufen haben. Was ist passiert? Wie hast du dich gefühlt? Was sagt diese Emotion über deine Bedürfnisse und Werte aus?
4. Emotionale Kommunikation: Teile deine Gefühle auf konstruktive Weise mit anderen. Dies hilft nicht nur dir selbst zu verstehen, was du durchmachst, sondern auch anderen, dich besser zu verstehen.
5. Handeln: Nutze deine Emotionen als Grundlage für Handlungen. Wenn du Freude bei einer bestimmten Aktivität empfindest, suche Wege, dies öfter zu tun. Wenn du Angst verspürst, untersuche, woher diese Angst kommt und wie du damit umgehen kannst.

Emotionen sind kraftvolle Wegweiser, die uns helfen können, ein authentisches und erfülltes Leben zu führen. Indem wir unsere Emotionen verstehen und als inneren Kompass nutzen, können wir bessere Entscheidungen treffen, tiefere Beziehungen aufbauen und ein ausgeglicheneres Leben führen. Es

erfordert Mut und Übung, unseren Emotionen wirklich zuzuhören, aber die Belohnungen sind es wert. Emotionen sind nicht etwas, das wir fürchten oder unterdrücken sollten, sondern wertvolle Führer auf unserer Lebensreise.

Das Innere Kind

Das innere Kind ist ein Begriff aus der Psychologie und Selbsthilfe, der die kindlichen Aspekte unserer Psyche beschreibt. Dieser Teil von uns enthält Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus unserer Kindheit. Unser inneres Kind kann sowohl positive als auch negative Erfahrungen enthalten. Positive Erfahrungen geben uns Freude und Kreativität, während negative Erfahrungen manchmal Schmerz und Trauma mit sich bringen können, die uns als Erwachsene beeinflussen.

Warum ist das Wichtig?

Das innere Kind ist wichtig, weil die Erfahrungen und Emotionen aus unserer Kindheit oft unser Erwachsenenleben beeinflussen können. Sie können Auswirkungen auf unsere Beziehungen, unser Selbstbild und unsere Bewältigung von Stress und Herausforderungen haben. Wenn wir die Bedürfnisse und den Schmerz unserer Kindheit ignorieren, können wir in alten Verhaltens- und Denkmustern stecken bleiben. Indem wir Kontakt zu unserem inneren Kind aufnehmen, können wir alte Wunden heilen und ein gesünderes, glücklicheres Leben führen.

Wie Erkennt man das Innere Kind?

Die Erkennung deines inneren Kindes beginnt mit der bewussten Wahrnehmung deiner Gefühle und Reaktionen im täglichen Leben. Situationen, die starke Emotionen wie Angst, Wut oder Traurigkeit hervorrufen, können oft Wurzeln in unserer Kindheit haben. Stelle dir Fragen wie: "Woran erinnert mich dieses Gefühl?" oder "Wann habe ich mich zuvor so gefühlt?" Durch das Stellen dieser Fragen kannst du eine Verbindung zu deinem inneren Kind herstellen und die Ursprünge deiner Emotionen entdecken.

Das Innere Kind Heilen

Das Heilen des inneren Kindes umfasst verschiedene Schritte:

Erkennen und Akzeptieren: Der erste Schritt ist die Anerkennung des Existierens deines inneren Kindes und der Emotionen, die es mit sich bringt. Akzeptiere, dass diese Gefühle echt und gültig sind, unabhängig davon, wie alt sie sind.

Mitgefühl und Verständnis: Behandle dein inneres Kind mit derselben Liebe und Fürsorge, die du einem echten Kind geben würdest. Sei geduldig und milde mit dir selbst. Verstehe, dass der Schmerz und die Ängste, die du fühlst, aus Erfahrungen stammen, die du als Kind gemacht hast.

Sicherheit schaffen: Schaffe eine sichere Umgebung, in der du deine Gefühle ohne Urteil ausdrücken kannst. Dies kann durch Gespräche mit einem vertrauten Freund, Therapeuten oder durch das Aufschreiben deiner Gefühle in einem Tagebuch geschehen.

Neues Verhalten und Grenzen: Lerne neue Wege, mit deinen Gefühlen umzugehen, und setze gesunde Grenzen. Dies hilft dir, nicht in alte, schädliche Muster zurückzufallen.

Selbstfürsorge und Liebe: Kümmere dich gut um dich selbst. Tue Dinge, die dich glücklich machen und die auch dein inneres Kind erfreuen würden. Dies kann von kreativen Aktivitäten wie Malen oder Tanzen bis hin zu einfachen Dingen wie Spaziergängen in der Natur reichen.

Praktische Übungen

Hier sind einige praktische Übungen, um dir zu helfen, eine Verbindung zu deinem inneren Kind herzustellen:

1. Visualisierung: Schließe deine Augen und stelle dir vor, dass du dein jüngeres Selbst triffst. Sprich mit diesem Kind, höre seine oder ihre Sorgen an und gib die Liebe und Beruhigung, die es braucht.
2. Briefe schreiben: Schreibe einen Brief an dein inneres Kind, in dem du deine Liebe, Verständnis und Unterstützung ausdrückst. Du kannst auch einen Brief aus der Sicht deines inneren Kindes zurückschreiben.
3. Spielen und kreative Aktivitäten: Mach Aktivitäten, die du als Kind geliebt hast. Dies kann dir helfen, wieder mit deiner spielerischen, kreativen Seite in Kontakt zu kommen.

Fazit

Das innere Kind ist ein kraftvolles Konzept, das uns hilft, alte Wunden zu heilen und ein tieferes Verständnis von uns selbst zu gewinnen. Indem wir diesem Teil von uns liebevolle Aufmerksamkeit schenken, können wir emotionale Blockaden überwinden und ein freudvolleres, erfüllteres Leben führen. Nimm dir Zeit, um auf dein inneres Kind zu hören und ihm die Fürsorge und Mitgefühl zu geben, die es verdient.

Das Herz als Zentrum der Emotionen

Das Herz wird oft als Symbol der Liebe und der Emotionen angesehen. Diese Assoziation ist nicht nur ein kulturelles Phänomen, sondern hat auch Wurzeln in Wissenschaft und Spiritualität. Obwohl das Gehirn für die Verarbeitung von Emotionen verantwortlich ist, spielt das Herz eine entscheidende Rolle dabei, wie wir Emotionen erleben und ausdrücken. In diesem Artikel untersuchen wir das Herz als Zentrum der Emotionen und die wechselseitige Beziehung zwischen dem Herzen und unserer emotionalen Welt.

Das Symbolische Herz

Historisch gesehen wurde das Herz als Sitz der Seele und als Quelle von Liebe und Mitgefühl angesehen. In verschiedenen Kulturen und Religionen wird das Herz verehrt als das Zentrum menschlicher Emotionen und Spiritualität. In der griechischen Philosophie und Medizin betrachtete man das Herz als Zentrum von Intelligenz und Gefühl. Diese symbolische Bedeutung lebt weiter in modernen Ausdrücken wie "aus tiefstem Herzen" und "gebrochenes Herz".

Das Physiologische Herz

Wissenschaftlich betrachtet ist das Herz ein kraftvolles Organ, das Blut durch den Körper pumpt, lebenswichtige Nährstoffe und Sauerstoff liefert und Abfallstoffe entfernt. Doch die Rolle des Herzens geht über seine pumpende Funktion hinaus. Untersuchungen haben gezeigt, dass das Herz und das Gehirn durchgehend über das Nervensystem, Hormone und andere biochemische Stoffe kommunizieren.

Herz-Hirn-Kommunikation

Das Herz und das Gehirn kommunizieren über das autonome Nervensystem, das sowohl das sympathische (Kampf- oder Fluchtreaktion) als auch das parasympathische (Ruhe- und Verdauungsreaktion) Nervensystem umfasst. Diese Kommunikation ist bidirektional: Nicht nur das Gehirn beeinflusst den Herzschlag, sondern das Herz sendet auch Signale an das Gehirn. Diese Signale können den emotionalen Zustand einer Person beeinflussen. Das Herz besitzt sein eigenes neuronales Netzwerk, bekannt als "Herzgehirn", das fähig ist zu lernen, zu erinnern und sogar unabhängig von den Hirnfunktionen zu fühlen. Dieses Netzwerk spielt eine Rolle dabei, wie wir Emotionen erleben und

verarbeiten. Wenn wir beispielsweise Angst empfinden, beschleunigt sich unser Herzschlag und sendet Signale an das Gehirn, die die Emotion verstärken und unsere körperlichen Reaktionen koordinieren.

Emotionale Kohärenz

Herz-Kohärenz bezieht sich auf einen Zustand, in dem Herz, Gehirn und Nervensystem synchron arbeiten. Dieser Zustand wird mit positiven Emotionen wie Freude, Wertschätzung und Liebe in Verbindung gebracht. Wenn wir kohärent sind, funktioniert unser Körper optimal, was zu einer besseren emotionalen Regulation, erhöhten kognitiven Funktionen und allgemeinem Wohlbefinden führt. Praktiken wie tiefe Atmung, Meditation und Achtsamkeit können dazu beitragen, die Herz-Kohärenz zu fördern. Diese Techniken stimulieren das parasympathische Nervensystem, was zu einem ruhigeren Herzschlag und einem Gefühl von Gelassenheit und emotionalem Gleichgewicht führt.

Das Herz und Stress

Negative Emotionen wie Angst, Wut und Traurigkeit können direkte Auswirkungen auf das Herz haben. Chronischer Stress erhöht das Risiko von Herzkrankheiten, indem er den Blutdruck und den Herzschlag erhöht, Entzündungen fördert und die Blutgefäße schädigt. Stressmanagement und emotionale Resilienz sind daher sowohl für die emotionale als auch für die körperliche Gesundheit des Herzens entscheidend.

Verbesserung der emotionalen Gesundheit durch das Herz

Die Entwicklung positiver Emotionen und der Herz-Kohärenz kann tiefgreifende Vorteile für unsere Gesamtgesundheit haben. Hier sind einige Strategien:

1. Achtsamkeit und Meditation: Regelmäßige Praxis kann helfen, das autonome Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen und die Herz-Kohärenz zu fördern.
2. Tiefe Atmung: Atemtechniken können helfen, den Herzschlag zu verlangsamen und ein Gefühl der Ruhe zu fördern.
3. Wertschätzung und Dankbarkeit: Fokussierung auf positive Aspekte des Lebens kann helfen, positive Emotionen zu verstärken und die Herz-Kohärenz zu fördern.

4. Körperliche Aktivität: Regelmäßige körperliche Bewegung unterstützt sowohl die physische als auch die emotionale Gesundheit des Herzens.

Fazit

Das Herz spielt eine zentrale Rolle in unseren emotionalen Erfahrungen, nicht nur symbolisch, sondern auch physiologisch. Die Kommunikation zwischen Herz und Gehirn ist entscheidend für unsere emotionale Gesundheit und unser Wohlbefinden. Durch bewusste Arbeit an der Herz-Kohärenz und der Entwicklung positiver Emotionen können wir nicht nur unser emotionales Gleichgewicht verbessern, sondern auch unsere körperliche Gesundheit stärken. Das Herz ist wirklich das Zentrum der Emotionen, und indem wir gut für es sorgen, sorgen wir auch gut für uns selbst.

Emotionen lernen auszudrücken für ein gesünderes, ausgeglicheneres und erfüllteres Leben

Der große Nachteil des Nichtausdrückens von Emotionen ist, dass es sowohl zu mentalen als auch zu physischen Gesundheitsproblemen führen kann. Unterdrückte Emotionen können sich aufstauen und zu chronischem Stress, Angst und Depressionen führen. Diese emotionale Spannung kann auch körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme und erhöhten Blutdruck verursachen. Zusätzlich kann das Nichtausdrücken von Emotionen negative Auswirkungen auf Beziehungen haben, da es schwieriger wird, effektiv zu kommunizieren und Konflikte zu lösen. Langfristig kann die Unterdrückung von Emotionen zu einem Gefühl der Isolation, Entfremdung und einer Verringerung des Wohlbefindens führen.

Der große Vorteil des Ausdrückens von Emotionen liegt darin, dass es sowohl zur geistigen als auch zur körperlichen Gesundheit beiträgt. Durch das Ausdrücken von Emotionen werden Stressniveaus gesenkt, was helfen kann, Angst und Depressionen zu reduzieren. Es verbessert auch die Beziehungen zu anderen, da es die Kommunikation und das Verständnis fördert. Darüber hinaus kann das Ausdrücken von Emotionen zu einem größeren Selbstbewusstsein und persönlichem Wachstum führen, da man ein besseres Verständnis für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse entwickelt. Kurz gesagt, das Ausdrücken von Emotionen führt zu einem gesünderen, ausgeglicheneren und erfüllteren Leben.

Menschen, die Schwierigkeiten haben, ihre Emotionen auszudrücken, werden oft als zurückhaltend oder distanziert angesehen. Ihre Zurückhaltung kann dazu führen, dass andere sie schwer verstehen, was manchmal zu Missverständnissen oder einem Gefühl emotionaler Distanz führt. Dies kann insbesondere in persönlichen Beziehungen problematisch sein, wo das Fehlen von emotionaler Expression als mangelndes Interesse oder Engagement interpretiert werden kann. Am Arbeitsplatz können diese Individuen als professionell und ruhig wahrgenommen werden, aber auch als unnahbar oder schwer zugänglich. Das Unvermögen, Emotionen zu teilen, kann sie isolieren, da andere weniger geneigt sind, sich für jemanden zu öffnen, der nicht dieselbe Verletzlichkeit zeigt.

Auf der anderen Seite werden Menschen, die ihre Emotionen leicht ausdrücken können, oft als offenherzig und authentisch empfunden. Ihre Bereitschaft, Gefühle zu teilen, fördert tiefere und bedeutungsvollere Beziehungen, da andere sich leichter verbunden und verstanden fühlen. Diese Menschen werden oft als zugänglich und empathisch angesehen, was ihnen hilft, starke soziale Netzwerke und unterstützende Gemeinschaften aufzubauen. In einem beruflichen Kontext kann ihre emotionale Offenheit zu einer positiven Arbeitsatmosphäre und effektiven Teamdynamik beitragen, da sie in der Lage sind, Spannungen frühzeitig zu erkennen und anzugehen. Obwohl emotionale Expression manchmal als Zeichen von Verletzlichkeit angesehen werden kann, wird sie in der Regel als wichtige Eigenschaft geschätzt, um Vertrauen und Zusammenarbeit aufzubauen.

Hier ist eine Fragenliste/Checkliste, die Menschen verwenden können, um zu bewerten, wie schwer es ihnen fällt, ihre Emotionen auszudrücken. Je öfter sie mit "Ja" antworten, desto wahrscheinlicher haben sie Schwierigkeiten, ihre Emotionen auszudrücken.

#	Fragen	Ja / Nein
1	Fühlst du dich oft unbehaglich, wenn du über deine Gefühle sprichst?	Ja / Nein
2	Vermeidest du Gespräche, in denen du persönliche Emotionen besprechen musst?	Ja / Nein
3	Findest du es schwer zu weinen, selbst wenn du traurig bist?	Ja / Nein
4	Behältst du deine Emotionen meistens für dich, anstatt sie mit anderen zu teilen?	Ja / Nein
5	Fühlst du dich oft schüchtern oder beschämt, um zu zeigen, dass du aufgewühlt bist?	Ja / Nein
6	Hast du Schwierigkeiten, Worte zu finden, um deine Gefühle zu beschreiben?	Ja / Nein
7	Fühlst du dich unwohl, wenn andere dich fragen, wie es dir geht?	Ja / Nein
8	Vermeidest du es, deine Gefühle auszudrücken, weil du Angst vor Ablehnung oder Urteil hast?	Ja / Nein
9	Neigst du dazu, deine Emotionen zu unterdrücken oder zu ignorieren?	Ja / Nein
10	Findest du es schwer, Unterstützung bei anderen zu suchen, wenn du emotional bist?	Ja / Nein
11	Fühlst du dich oft verwirrt darüber, was du genau fühlst?	Ja / Nein
12	Empfindest du das Ausdrücken von Emotionen als ein Zeichen von Schwäche?	Ja / Nein
13	Findest du es schwer, über persönliche Probleme zu sprechen, selbst mit guten Freunden oder Familie?	Ja / Nein
14	Hältst du deine Emotionen zurück, weil du denkst, dass andere sie nicht verstehen werden?	Ja / Nein
15	Hast du Schwierigkeiten, Wut oder Frustration auf gesunde Weise auszudrücken?	Ja / Nein

Beantworte jede Frage mit "Ja" oder "Nein". Zähle die Anzahl der "Ja"-Antworten. Je mehr "Ja"-Antworten du hast, desto wahrscheinlicher ist es, dass du Schwierigkeiten hast, Emotionen auszudrücken.

The screenshot shows the NIH PubMed Central website. The main header includes the NIH logo and the text 'National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information'. Below this, there is a search bar with the text 'PMC-Volltextarchiv durchsuchen' and a 'Suche in PMC' button. The article title 'LSD beeinträchtigt akut die Angsterkennung und steigert emotionales Einfühlungsvermögen und Sozialität' is prominently displayed. The article details include the journal 'Neuropsychopharmacologie', volume 41(11), pages 2638-2646, published online on June 22, 2016. The PMCID is PMC5026740 and the PMID is 27249781. The authors listed are Patrick C. Dolder, Vanessa Schmidt, Leslie Müller, Stefan Baumgart, and Matthias E. Lieke.

Quelle: LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5026740/>

Die Verwendung von LSD, einem starken psychedelischen Mittel, hat tiefgreifende Auswirkungen auf die emotionale Verarbeitung und soziale Interaktion. Untersuchungen haben gezeigt, dass LSD die Erkennung von Angst und traurigen Gesichtsausdrücken verringert, während es sowohl explizite als auch implizite emotionale Empathie erhöht. Das bedeutet, dass Menschen unter LSD-Einfluss mehr Mitgefühl und Engagement für andere empfinden. Diese gesteigerte emotionale Empathie zusammen mit einer größeren Neigung zu prosozialem Verhalten kann in einer therapeutischen Umgebung von unschätzbarem Wert sein. Die Auswirkungen von LSD auf die Verarbeitung von Emotionen und soziales Verhalten legen nahe, dass das Mittel dazu beitragen kann, die therapeutische Allianz zu stärken und die emotionale Offenheit während der Psychotherapie zu fördern.

LSD's Fähigkeit, sowohl explizite als auch implizite emotionale Empathie zu verbessern, bedeutet, dass Benutzer nicht nur mehr Empathie berichten, sondern diese auch tatsächlich auf einer tieferen, intuitiveren Ebene erleben. Diese gesteigerte empathische Fähigkeit kann zu besseren Beziehungen und Kommunikation mit anderen führen, da Individuen besser in der Lage sind, die Emotionen und Bedürfnisse anderer zu verstehen und darauf zu reagieren. Darüber hinaus kann LSD dabei helfen, emotionale Blockaden zu durchbrechen und eine offener und empfänglichere Haltung zu fördern, die für persönliches Wachstum und das Überwinden psychologischer Barrieren entscheidend ist. Aufgrund dieser einzigartigen Eigenschaften kann LSD ein wertvolles Werkzeug sein, um emotionale Probleme

anzugehen und ein tieferes Gefühl der Verbundenheit und des Mitgefühls in sozialen und therapeutischen Kontexten zu fördern.

Erhöhung deines Bewusstseins für persönliches Wachstum

Das große Manko eines niedrigen Bewusstseins ist, dass es zu begrenzter Selbstkenntnis und einem Mangel an Verständnis für eigene Emotionen und Verhaltensweisen führen kann. Menschen mit einem niedrigen Bewusstsein können Schwierigkeiten haben, ihre eigenen Gefühle zu erkennen und deren Auswirkungen auf ihr Verhalten und ihre Beziehungen zu verstehen. Dies kann zu ungesunden Bewältigungsmechanismen führen, wie dem Vermeiden von Problemen oder der Verleugnung negativer Emotionen. Darüber hinaus kann ein niedriges Bewusstsein das persönliche Wachstum und die Fähigkeit, aus Erfahrungen zu lernen, behindern, da man weniger in der Lage ist, kritisch über das eigene Handeln und Verhalten nachzudenken.

Auf der anderen Seite bietet ein hohes Bewusstsein erhebliche Vorteile wie tiefere Selbstkenntnis und ein besseres Verständnis eigener Emotionen und Verhaltensweisen. Dieses erhöhte Bewusstsein ermöglicht es Menschen, effektiver zu kommunizieren, bessere Entscheidungen zu treffen und gesündere Beziehungen zu pflegen. Außerdem fördert es eine größere emotionale Widerstandsfähigkeit, da man besser in der Lage ist, stressige Situationen zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Ein hohes Bewusstsein fördert auch persönliches Wachstum und Lernen, indem es Menschen dazu ermutigt, kritisch über ihre Erfahrungen nachzudenken und kontinuierlich nach Verbesserung und Selbstentfaltung zu streben.

Aspekt	Niedriges Bewusstsein	Hohes Bewusstsein
Selbstkenntnis	Begrenzte Selbstkenntnis und Einsicht in eigene Emotionen und Verhaltensweisen	Tiefere Selbstkenntnis und besseres Verständnis der eigenen Emotionen und Verhaltensweisen
Emotionale Erkennung	Schwierigkeiten beim Erkennen eigener Gefühle und deren Auswirkungen auf Verhalten und Beziehungen	Effektiver im Erkennen und Reagieren auf Emotionen
Coping-Mechanismen	Ungesunde Coping-Mechanismen, wie das Vermeiden von Problemen oder das Leugnen negativer Emotionen	Gesündere Coping-Mechanismen durch besseres emotionales Verständnis
Persönliches Wachstum	Gehemmtes persönliches Wachstum und geringere Lernfähigkeit aus Erfahrungen	Fördert persönliches Wachstum und kontinuierliches Lernen durch kritische Reflexion über Erfahrungen
Entscheidungsfindung	Schlechtere Entscheidungsfindung aufgrund mangelnder Selbstkenntnis	Bessere Entscheidungen durch erhöhtes Selbstbewusstsein
Beziehungen	Schwierigkeiten in Beziehungen durch schlechte Kommunikation und mangelndes emotionales Verständnis	Bessere Kommunikation und gesündere Beziehungen durch erhöhtes Bewusstsein und Empathie
Emotionale Resilienz	Weniger resilient im Umgang mit stressigen Situationen	Größere emotionale Resilienz durch besseres Verständnis und Reaktion auf stressige Situationen

Menschen, die unbewusst sind, werden oft von anderen mit Verwirrung und manchmal auch Frustration empfangen. Ihre Neigung, während Gesprächen abgelenkt zu sein und Schwierigkeiten zu haben, im Moment zu bleiben, lässt sie abwesend und desinteressiert erscheinen. Dies kann zu Missverständnissen und einem Mangel an tieferen Verbindungen mit anderen führen, da sie häufig nicht vollständig in ihren Interaktionen präsent sind. Emotionale Reaktionen ohne klare Gründe und die Unfähigkeit, Empathie zu zeigen, können auch zu einem Gefühl der Distanziertheit und Isolation beitragen. Andere finden es möglicherweise schwierig, eine bedeutungsvolle Beziehung zu ihnen aufzubauen, was ihr soziales und berufliches Leben beeinflussen kann.

Auf der anderen Seite werden Menschen, die bewusst sind, oft sehr positiv von ihrer Umgebung aufgenommen. Ihre Fähigkeit, im Moment zu bleiben und tief zuzuhören, macht sie zu geschätzten Gesprächspartnern. Sie sind oft empathisch und in der Lage, die Emotionen und Bedürfnisse anderer zu spüren, was zu starken und unterstützenden Beziehungen führt. Ihr Selbstbewusstsein ermöglicht es ihnen, ihr Verhalten und ihre Reaktionen zu analysieren, was zu verantwortungsbewussteren und durchdachteren Entscheidungen führt. Dieses Bewusstsein macht sie zuverlässig und konsistent,

Eigenschaften, die sowohl persönlich als auch beruflich sehr geschätzt werden. Menschen fühlen sich von ihrer Präsenz angezogen und sind eher bereit, ihnen zu vertrauen und sie zu respektieren.

Die Studie "Psychedelika und Bewusstsein: Unterscheidungen, Abgrenzungen und Chancen" behandelt die Effekte psychedelischer Substanzen auf das Bewusstsein und ihr Potenzial, Einblicke in die Natur des Bewusstseins zu bieten. Psychedelika wie LSD und Psilocybin verursachen bemerkenswerte Veränderungen im bewussten Erleben.

The screenshot shows the NLM website interface. At the top, there's a navigation bar with the NIH logo and 'National Library of Medicine' text. Below that, a search bar for PubMed Central is visible. The main content area displays the article title 'Psychedelika und Bewusstsein: Unterscheidungen, Abgrenzungen und Möglichkeiten' from the 'International Journal of Neuropsychopharmacology'. The authors listed are David B. Yaden, Matthew W. Johnson, Roland R. Griffiths, Manoj K. Doss, Albert Garcia-Romeu, Sandeep Nayak, Natalie Gukasyan, Brian N. Mathur, and Frederick S. Barrett. The page also includes a 'Zitieren' (Cite) button, a 'Sammlungen' (Collections) button, and a 'Feedback' button. The URL in the browser's address bar is <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8378075/>.

Quelle: Psychedelics and Consciousness: Distinctions, Demarcations, and Opportunities

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8378075/>

Hier ist eine einfache Umfrage, die helfen kann zu bewerten, wie bewusst jemand von sich selbst und seiner Umgebung ist. Je öfter jemand mit "ja" antwortet, desto weniger bewusst ist er oder sie möglicherweise.

#	Fragen	Ja / Nein
1	Bist du oft abgelenkt während Gesprächen mit anderen?	Ja / Nein
2	Hast du Schwierigkeiten, im Moment zu bleiben und schweifen deine Gedanken oft ab?	Ja / Nein
3	Fühlst du dich oft von Emotionen überwältigt, ohne zu verstehen warum?	Ja / Nein
4	Findest du es schwierig, dein eigenes Verhalten und deine Reaktionen zu analysieren?	Ja / Nein
5	Fühlst du dich oft unwohl oder unzufrieden, ohne einen klaren Grund angeben zu können?	Ja / Nein
6	Hast du Schwierigkeiten, Empathie für andere zu empfinden?	Ja / Nein
7	Fühlst du dich oft von deinen eigenen Emotionen und denen anderer entkoppelt?	Ja / Nein
8	Neigst du dazu, Entscheidungen zu treffen, ohne über die Konsequenzen nachzudenken?	Ja / Nein
9	Bereust du regelmäßig Dinge, die du gesagt oder getan hast, ohne zu verstehen, warum du so gehandelt hast?	Ja / Nein
10	Findest du es schwierig, Verantwortung für deine eigenen Handlungen und Gefühle zu übernehmen?	Ja / Nein
11	Bemerkst du, dass du oft auf Autopilot reagierst, ohne bewusste Gedanken oder Absicht?	Ja / Nein
12	Hast du Schwierigkeiten, dich daran zu erinnern, wie du dich in bestimmten Situationen gefühlt hast oder was du gedacht hast?	Ja / Nein
13	Fühlst du dich oft emotional betäubt oder desinteressiert an dem, was um dich herum geschieht?	Ja / Nein
14	Hast du Schwierigkeiten, deine Lebensziele und -werte klar zu definieren?	Ja / Nein
15	Fühlst du dich oft wie ein Passagier in deinem eigenen Leben, ohne Kontrolle über deine Entscheidungen und Richtung zu haben?	Ja / Nein

Beantworte diese Fragen mit "ja" oder "nein". Je mehr "ja" Antworten, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du weniger bewusst bist über dich selbst und deine Umgebung. Dies kann als Ausgangspunkt dienen, um Bewusstsein und Selbstverständnis zu erhöhen.

Das Heilen von Traumata für eine verbesserte Lebensqualität

Unverarbeitete Traumata können tiefgreifende und lang anhaltende Auswirkungen auf das mentale und physische Wohlbefinden eines Individuums haben. Menschen, die Traumata nicht verarbeitet haben, können unter anhaltender Angst, Depression und posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) leiden, was ihr tägliches Funktionieren stark beeinträchtigen kann. Unverarbeitete Traumata können auch zu körperlichen Beschwerden wie chronischen Schmerzen, Schlafstörungen und einem geschwächten Immunsystem führen. Sie können zwischenmenschliche Beziehungen stören, da traumatisierte Personen möglicherweise Schwierigkeiten haben, Vertrauen und Intimität aufzubauen, was zu Gefühlen von Isolation und Einsamkeit führen kann. Darüber hinaus können unverarbeitete Traumata destruktive Bewältigungsmechanismen wie Sucht und Selbstverletzung fördern, wodurch der Zyklus von Schmerz und Leiden fortgesetzt wird.

Das Heilen von Traumata bietet einen Weg zur Genesung und zu einem besseren Leben. Wenn Traumata verarbeitet werden, erfahren Menschen oft eine Verringerung von Angst und Depression sowie eine Zunahme der emotionalen Widerstandsfähigkeit. Die Verarbeitung von Traumata trägt zur Wiederherstellung der mentalen und physischen Gesundheit bei, wodurch Symptome wie chronische Schmerzen und Schlafstörungen abnehmen. Sie führt auch zu verbesserten zwischenmenschlichen Beziehungen, da Menschen besser in der Lage sind, Vertrauen und Intimität aufzubauen. Durch die Integration traumatischer Erfahrungen in eine kohärente Lebensgeschichte können Menschen ein tiefes Gefühl inneren Friedens und Selbstakzeptanz erreichen. Dies fördert ein Gefühl von Selbststärkung und die Fähigkeit, mit zukünftigen Belastungen umzugehen, was zu einer insgesamt verbesserten Lebensqualität führt.

Aspekt	Nachteil von unverarbeitetem Trauma	Vorteil der Heilung von Trauma
Mentale Gesundheit	Anhaltende Angst, Depression, PTBS	Verringerung von Angst und Depression, Zunahme der emotionalen Resilienz
Physische Gesundheit	Chronische Schmerzen, Schlafprobleme, geschwächtes Immunsystem	Verbesserung der physischen Beschwerden wie chronische Schmerzen und Schlafqualität
Zwischenmenschliche Beziehungen	Schwierigkeiten mit Vertrauen und Intimität, Gefühle der Isolation	Bessere Beziehungen durch wiederhergestelltes Vertrauen und Intimität
Coping-Mechanismen	Destruktive Bewältigungsmechanismen wie Süchte, Selbstverletzung	Gesündere Bewältigungsstrategien, erhöhte innere Ruhe
Lebensqualität	Gestörtes tägliches Funktionieren, anhaltender Kreislauf von Schmerzen	Verbesserte Lebensqualität, Empowerment und Stressmanagement

Empathie entwickeln für das allgemeine Wohlbefinden

Das Ausdrücken von Empathie bietet zahlreiche Vorteile in verschiedenen Lebensbereichen. Es fördert tiefere und bedeutungsvollere Beziehungen, verbessert die Kommunikation und Konfliktlösung. Menschen mit Empathie erfahren mehr soziale Unterstützung und Verständnis von anderen, besitzen ein höheres Selbstbewusstsein und Selbstreflexion. Dies steigert ihre emotionale Widerstandsfähigkeit und befähigt sie, zum Wohlbefinden anderer beizutragen. Zudem führt Empathie zu effektiverem und mitfühlendem Leadership, fördert bessere Zusammenarbeit und Teamdynamik sowie verbesserte psychische Gesundheit und Wohlbefinden. Empathische Personen beherrschen Konfliktbewältigung besser und haben niedrigere Stressniveaus, was insgesamt zu ihrer Gesundheit beiträgt.

Der Mangel an Empathie hingegen bringt erhebliche Nachteile mit sich. Menschen ohne Empathie haben Schwierigkeiten, enge Beziehungen aufzubauen, und erleben oft Missverständnisse und Unverständnis in ihrer Kommunikation. Sie erhalten weniger soziale Unterstützung und Verständnis von anderen, besitzen weniger Selbstbewusstsein und Verständnis für ihr eigenes Verhalten. Dies erschwert den Umgang mit Stress und Rückschlägen, was sowohl für sie selbst als auch für andere negative Auswirkungen hat. Sie haben Probleme mit effektiver Führung, was zu Konflikten und Ineffizienzen in Teams führt. Darüber hinaus besteht ein erhöhtes Risiko für psychische Gesundheitsprobleme und eskalierende Konflikte sowie höhere Stressniveaus, was sich negativ auf ihre allgemeine Gesundheit auswirkt.

Aspekt	Nachteile von fehlender Empathie	Vorteile von Empathie
Beziehungen	Schwierigkeiten beim Aufbau enger Beziehungen	Tiefere und bedeutungsvollere Beziehungen
Kommunikation	Missverständnisse und Unverständnis	Bessere Kommunikation und Konfliktlösung
Soziale Unterstützung	Mangel an Unterstützung und Verständnis von anderen	Mehr soziale Unterstützung und Verständnis von anderen
Selbstbewusstsein	Geringeres Selbstbewusstsein und Einsicht in eigenes Verhalten	Größeres Selbstbewusstsein und Selbstreflexion
Resilienz	Schwierigkeiten beim Umgang mit Stress und Rückschlägen	Größere emotionale Resilienz
Wohlergehen anderer	Negative Auswirkungen auf andere	Beitrag zum Wohlergehen anderer
Führung	Schwierigkeiten bei effektiver Führung	Effektivere und mitfühlende Führung
Arbeit und Zusammenarbeit	Konflikte und Ineffizienz in Teams	Bessere Zusammenarbeit und Teamdynamik
Mentale Gesundheit	Höheres Risiko für psychische Gesundheitsprobleme	Verbesserte psychische Gesundheit und Wohlbefinden
Konfliktbewältigung	Eskalierende Konflikte	Effektive Konfliktbewältigung und Lösungen
Gesundheit	Höhere Stressniveaus und damit verbundene Gesundheitsprobleme	Niedrigere Stressniveaus

Menschen ohne Empathie werden häufig von ihrem Umfeld als kühl und distanziert empfunden. Sie haben Schwierigkeiten, sich in die Gefühle und Erfahrungen anderer hineinzusetzen, was zu Missverständnissen und Kommunikationsproblemen führen kann. Ohne Empathie können ihre Reaktionen auf emotionale Situationen als unsensibel oder sogar unangemessen wahrgenommen werden, was Beziehungen belasten und Spannungen verursachen kann. Solche Personen gelten oft als desinteressiert oder gleichgültig, was sie isoliert und daran hindert, tiefere und bedeutungsvollere Verbindungen herzustellen. Kollegen, Freunde und Familienmitglieder könnten sie als egoistisch oder selbstbezogen ansehen, was ihr soziales Netzwerk und Unterstützungssystem schwächt. Zudem haben Menschen ohne Empathie oft Schwierigkeiten, Konflikte effektiv zu lösen, was zu einer feindseligen und unangenehmen sozialen Umgebung führen kann.

Menschen mit Empathie hingegen werden in der Regel von ihrem Umfeld als warm, verständnisvoll und zugänglich wahrgenommen. Ihr Vermögen, sich in die Gefühle anderer hineinzusetzen, macht sie zu guten Zuhörern und unterstützenden Freunden, Kollegen und Familienmitgliedern. Sie strahlen Mitgefühl und Engagement aus, wodurch sich andere gehört und verstanden fühlen. Dies fördert starke,

bedeutungsvolle Beziehungen und schafft eine positive und unterstützende soziale Umgebung. Empathische Personen werden oft für ihr Vermögen geschätzt und respektiert, Konflikte auf ruhige und konstruktive Weise anzugehen, was zu harmonischen Interaktionen und effektiver Zusammenarbeit beiträgt. Ihre Bereitschaft, sich für die Emotionen anderer zu öffnen und Unterstützung anzubieten, stärkt ihr soziales Netzwerk und fördert ein Gefühl von Gemeinschaft und Zusammenhalt.

Het Artikel "LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality" untersucht die Auswirkungen von LSD auf die emotionale Verarbeitung und das soziale Verhalten. Die Studie ergab, dass LSD Gefühle von Glück, Vertrauen und Nähe zu anderen verstärkt. Es erhöhte sowohl explizite als auch implizite emotionale Empathie, die mit dem Multifaceted Empathy Test (MET) gemessen wurde. LSD verringerte jedoch die Fähigkeit, ängstliche und traurige Gesichter zu erkennen, was durch die Face Emotion Recognition Task (FERT) nachgewiesen wurde. Darüber hinaus steigerte LSD das Verlangen, mit anderen zusammen zu sein, und prosoziales Verhalten, gemessen mit dem Social Value Orientation (SVO) Test. Diese Ergebnisse legen nahe, dass LSD in Therapien nützlich sein kann, indem es emotionale Empathie und soziale Interaktionen verbessert.

The screenshot shows the NIH PubMed Central website. The main content area displays the article title "LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality" from the journal "Neuropsychopharmacology". The article is dated October 2016, volume 41, issue 11, pages 2638-2646. The DOI is 10.1038/NPP.2016.82. The article is available in PDF format (407 KB). The page also includes a search bar, a navigation menu, and a sidebar with options like "Zitieren" (Cite) and "Sammlungen" (Collections).

Quelle: LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5026740/>

Explizite Emotionale Empathie

Explizite emotionale Empathie bezieht sich auf die bewusste und absichtliche Fähigkeit, die Emotionen anderer zu verstehen und mitzufühlen. Sie beinhaltet aktiv, sich in die Situation einer anderen Person einzufühlen, bewusst die Emotionen dieser Person zu erkennen und seine eigenen Gefühle dazu ausdrücken zu können. Explizite Empathie erfordert oft kognitive Anstrengung und Reflexion. Beispiele für explizite Empathie sind:

- Verbale Reaktion auf Emotionen: "Ich verstehe, dass du traurig bist, weil du deinen Job verloren hast."
- Aktives Zuhören: Bewusstes Beachten dessen, was jemand sagt, und emotionale Reaktion auf deren Worte.
- Empathische Erklärungen: Das bewusste Ausdrücken von Verständnis und Mitgefühl.

Implizite Emotionale Empathie

Implizite emotionale Empathie bezieht sich auf die automatische, unbewusste Reaktion auf die Emotionen anderer. Diese Art von Empathie geschieht ohne bewusste Anstrengung und ist oft das Ergebnis instinktiver oder erlernter Reaktionen. Implizite Empathie kann sich durch subtile nonverbale Signale und instinktives Verhalten manifestieren. Beispiele für implizite Empathie sind:

- Spiegelneuronen: Wenn du unbewusst den Gesichtsausdruck oder die Körperhaltung einer anderen Person nachahmst, weil du ihre Emotionen spürst.
- Unmittelbare emotionale Reaktionen: Automatisch traurig werden, wenn du jemanden weinen siehst, ohne darüber nachzudenken.
- Physiologische Reaktionen: Dein Herzschlag kann steigen, wenn du merkst, dass jemand ängstlich ist.

Beide Formen von Empathie sind wichtig für soziale Interaktionen und Beziehungen. Explizite Empathie unterstützt bewusst die Kommunikation und Interaktion mit anderen, während implizite Empathie für eine instinktive Verbundenheit und Verständnis sorgt. Gemeinsam ermöglichen sie eine tiefere und integrativere empathische Erfahrung.

Hier ist eine Fragenliste/Checkliste, die Menschen verwenden können, um ihr Empathieniveau zu bewerten. Je öfter sie mit "ja" antworten, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie weniger Empathie haben.

#	Fragen	Ja / Nein
1	Hast du Schwierigkeiten damit, dich in die Gefühle anderer hineinzusetzen?	Ja / Nein
2	Findest du es oft schwer zu verstehen, warum andere traurig oder wütend sind?	Ja / Nein
3	Fühlst du dich unwohl bei emotionalen Ausdrücken anderer?	Ja / Nein
4	Vermeidest du oft Gespräche über Gefühle und Emotionen?	Ja / Nein
5	Hast du das Gefühl, dass andere ihre Probleme übertreiben?	Ja / Nein
6	Bist du ungeduldig mit Menschen, die emotional oder verletzlich sind?	Ja / Nein
7	Findest du es schwierig, Freunden oder Familie in schwierigen Zeiten Trost zu spenden?	Ja / Nein
8	Fühlst du dich schnell genervt von den Problemen anderer?	Ja / Nein
9	Tendierst du dazu zu denken, dass Menschen ihre eigenen Probleme ohne Hilfe anderer lösen sollten?	Ja / Nein
10	Hast du das Gefühl, dass du wenig Bedürfnis nach emotionalen Bindungen zu anderen hast?	Ja / Nein
11	Bemerkst du oft, dass du nicht auf die Körpersprache oder Gesichtsausdrücke anderer achtest?	Ja / Nein
12	Findest du es schwer zu verstehen, warum Menschen in stressigen Situationen Hilfe brauchen?	Ja / Nein
13	Hast du Schwierigkeiten, Mitgefühl oder Trost zu zeigen?	Ja / Nein
14	Findest du, dass Emotionen im Allgemeinen unwichtig sind und wenig Einfluss auf das tägliche Leben haben sollten?	Ja / Nein
15	Fühlst du dich unwohl, wenn Menschen ihre Gefühle mit dir teilen?	Ja / Nein

Der Zweck dieses Fragebogens ist es, Einblick in die Empathiefähigkeit einer Person zu geben. Je häufiger jemand "ja" antwortet, desto wahrscheinlicher ist es, dass diese Person Schwierigkeiten mit Empathie hat.

Die Verbesserung deiner Denkfähigkeiten für persönliches Wachstum und Erfolg

Engstirnigkeit ist gekennzeichnet durch eine begrenzte und verschlossene Einstellung gegenüber neuen Ideen, was zu Widerstand gegen Veränderung und geringer Toleranz für Unterschiede führt. Personen mit engstirniger Haltung finden es oft schwer, sich an neue Situationen anzupassen, und haben eine eingeschränkte Anpassungsfähigkeit. Sie fühlen sich unwohl bei Unsicherheit, zeigen wenig Kreativität und kommunizieren auf verschlossene Weise. Empathie und Lernbereitschaft sind begrenzt, was zu schnellen Urteilen und geringer Risikobereitschaft führt. Die Akzeptanz von Veränderung ist schwierig, was ihre Fähigkeit beeinträchtigt, effektiv mit neuen und unbekanntem Situationen umzugehen.

Auf der anderen Seite ist Offenheit gekennzeichnet durch einen offenen und flexiblen Umgang mit neuen Ideen und eine hohe Toleranz für Unterschiede. Personen mit einer offenen Einstellung passen sich leicht an veränderte Umstände an und gehen entspannt mit Unsicherheit um. Sie zeigen ein hohes Maß an Kreativität, kommunizieren offen und haben viel Empathie für andere. Diese Menschen sind wissbegierig, tolerant und treffen wohlüberlegte Entscheidungen. Ihre Bereitschaft, Risiken einzugehen und Veränderungen anzunehmen, ermöglicht es ihnen, effektiv mit neuen und unbekanntem Situationen umzugehen, was zu ihrem persönlichen Wachstum und Erfolg in verschiedenen Umgebungen beiträgt.

Merkmal	Engstirnigkeit	Aufgeschlossenheit
Definition	Begrenzt	Offen
Reaktion auf neue Ideen	Widerstand	Offenheit
Toleranz für Unterschiede	Niedrig	Hoch
Anpassungsfähigkeit	Starr	Flexibel
Umgang mit Unsicherheit	Schwierig	Komfortabel
Kreativität	Begrenzt	Hoch
Kommunikation	Geschlossen	Offen
Empathie	Begrenzt	Hoch
Neugier	Niedrig	Hoch
Toleranz	Begrenzt	Hoch
Urteilen	Schnell	Überlegt
Risikobereitschaft	Niedrig	Hoch
Akzeptanz von Veränderung	Schwierig	Einfach

Menschen, die engstirnig sind, werden oft von anderen als starr und verschlossen wahrgenommen. Diese Personen haben häufig Schwierigkeiten, neue Ideen und Perspektiven zu akzeptieren, was zu unangenehmen sozialen Interaktionen und Missverständnissen führen kann. Ihre geringe Toleranz für Unterschiede und die Neigung, schnell zu urteilen, können dazu führen, dass sie weniger Unterstützung und Verständnis von anderen erhalten. Darüber hinaus können Kommunikations- und Zusammenarbeitsdefizite Konflikte in Teamumgebungen verursachen, was sich negativ auf ihre persönlichen und beruflichen Beziehungen auswirkt. Als Folge davon werden engstirnige Menschen oft als schwierig und unflexibel angesehen, was zu Isolation und weniger sozialer Unterstützung führen kann.

Auf der anderen Seite werden Menschen, die offen sind, oft warm und positiv von anderen aufgenommen. Ihre Offenheit für neue Ideen und ihre Bereitschaft, verschiedene Perspektiven zu berücksichtigen, machen sie zu angenehmen und interessanten Gesprächspartnern. Diese offene Haltung fördert effektive Kommunikation und Zusammenarbeit, was es ihnen ermöglicht, starke und bedeutungsvolle Beziehungen aufzubauen. Menschen schätzen ihre Empathie und ihre Fähigkeit, zuzuhören, ohne zu urteilen, was zu mehr sozialer Unterstützung und Verständnis führt. Offene Individuen werden oft als flexibel, kreativ und lösungsorientiert angesehen, was nicht nur ihre persönlichen Beziehungen stärkt, sondern auch ihr berufliches Erfolgspotenzial fördert.

Hier ist eine Fragenliste, die helfen kann zu bestimmen, wie engstirnig jemand ist. Je öfter jemand mit "ja" antwortet, desto eher neigen sie wahrscheinlich zu Engstirnigkeit.

#	Fragen	Ja / Nein
1	Stehst du oft skeptisch neuen Ideen oder Veränderungen gegenüber?	Ja / Nein
2	Findest du es schwer, andere Perspektiven als deine eigenen zu verstehen oder zu akzeptieren?	Ja / Nein
3	Hast du die Neigung, schnell über Menschen zu urteilen, die anders denken oder leben als du?	Ja / Nein
4	Fühlst du dich unwohl in Situationen, in denen du mit unbekanntem Kulturen oder Bräuchen konfrontiert wirst?	Ja / Nein
5	Vermeidest du Gespräche mit Menschen, die verschiedene Meinungen haben, um Konflikte zu vermeiden?	Ja / Nein
6	Neigst du dazu, an traditionellen Methoden festzuhalten, selbst wenn effizientere oder bessere Optionen verfügbar sind?	Ja / Nein
7	Hast du Schwierigkeiten, deine Fehler zuzugeben oder deine Standpunkte zu überdenken?	Ja / Nein
8	Findest du es schwer, mit Menschen zusammenzuarbeiten, die andere Ideen oder Arbeitsstile haben als du?	Ja / Nein
9	Bist du oft defensiv, wenn jemand Kritik an deinen Überzeugungen oder Ideen übt?	Ja / Nein
10	Glaubst du, dass deine Art zu denken oder zu leben, überlegen ist gegenüber der von anderen?	Ja / Nein
11	Neigst du dazu, neue Technologien oder moderne Trends zu meiden oder abzulehnen?	Ja / Nein
12	Findest du, dass Menschen, die nicht in deine Denkweise passen, falsch liegen?	Ja / Nein
13	Bist du oft der Meinung, dass bestimmte Themen nicht zur Diskussion stehen sollten?	Ja / Nein
14	Hast du Schwierigkeiten, dich an veränderte Umstände oder neue Informationen anzupassen?	Ja / Nein
15	Stehst du in der Regel skeptisch gegenüber wissenschaftlichen oder akademischen Erkenntnissen, die deinen aktuellen Überzeugungen widersprechen?	Ja / Nein

Auswertung:

- Zähle die Anzahl der Male, bei denen du mit "ja" geantwortet hast.
- Je höher die Punktzahl, desto stärker sind wahrscheinlich die Neigungen zur Engstirnigkeit.
- Eine höhere Punktzahl deutet darauf hin, dass du möglicherweise Schwierigkeiten hast, offen für neue Ideen, Perspektiven und Veränderungen zu sein.

Diese Fragenliste ist kein Diagnoseinstrument, kann aber zur Selbstreflexion über deine eigene Offenheit und Flexibilität im Denken und Handeln beitragen.

LSD, eine der bekanntesten psychedelischen Substanzen, ist dafür bekannt, das Bewusstsein und die Wahrnehmung zu verändern, was häufig zu tiefgreifenden persönlichen Erkenntnissen und einem erhöhten Gefühl der Verbundenheit mit der Welt um uns herum führt. Nutzer berichten oft, dass LSD ihnen hilft, festgefahrene Denkmuster zu durchbrechen, was zu einer größeren Offenheit führen kann. Dieser Effekt resultiert aus der Art und Weise, wie LSD die Hirnaktivität beeinflusst, insbesondere durch die Interaktion mit Serotonin-Rezeptoren, die an der Regulation von Stimmung, Kognition und Wahrnehmung beteiligt sind. Durch diese neurochemischen Veränderungen können Individuen neue Perspektiven entdecken und eine tiefere Empathie und Verständnis für andere entwickeln, was zu einem offeneren und flexibleren Lebens- und Beziehungsansatz beiträgt.

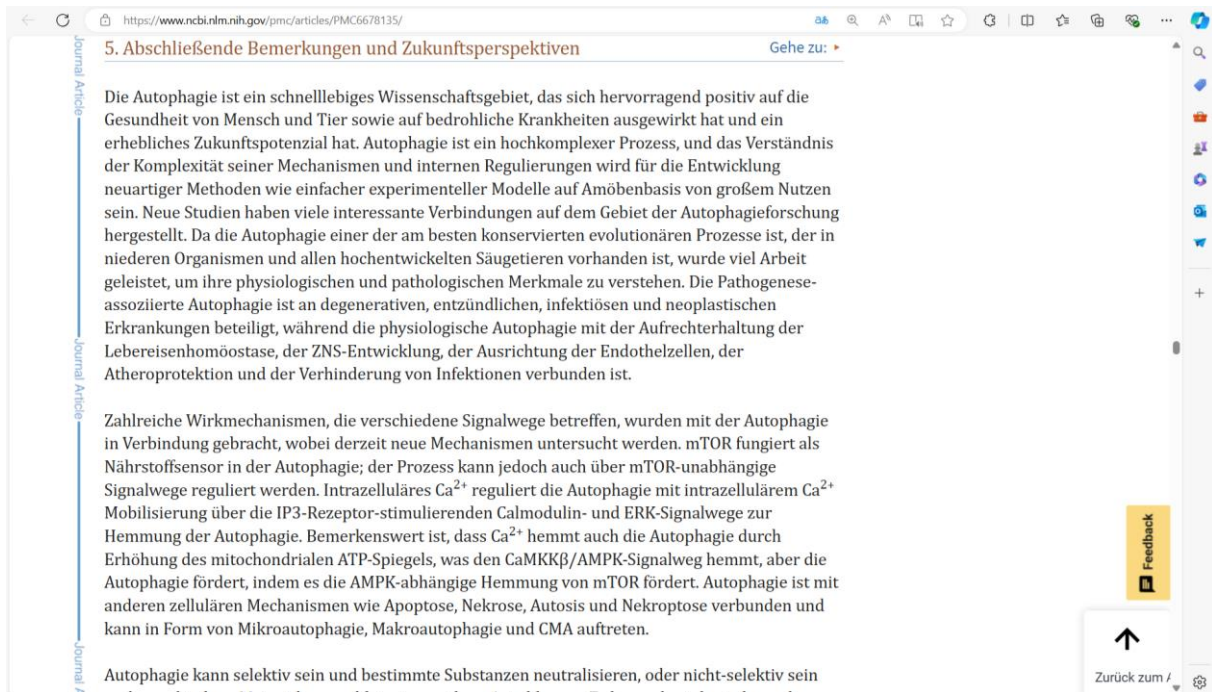
Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Effekte von LSD stark variieren und von der Umgebung, der Denkhaltung des Nutzers und der Dosierung abhängen.

Das Erlernen des Fastens für eine gute Gesundheit

Autophagie ist ein schnell wachsendes Forschungsgebiet in der Wissenschaft, das einen positiven Einfluss auf die Gesundheit von Tieren und Menschen hat. Es ist ein komplexer Prozess, bei dem Zellen unerwünschte Stoffe abbauen und recyceln. Dieser Prozess spielt eine Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit und der Bekämpfung von Krankheiten wie Krebs, Herzkrankheiten und neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer.

Forschungsergebnisse zeigen, dass Autophagie helfen kann, schädliche Stoffe in Zellen zu beseitigen, was wichtig ist für die Entwicklung neuer Behandlungsmethoden. Das Verständnis von Autophagie kann helfen, neue Therapien zu entwickeln, die darauf abzielen, die Gesundheit zu fördern und Krankheiten zu bekämpfen.

LSD reduziert den Appetit und erhöht das Bewusstsein. Das Nicht-Essen und Nicht-Trinken ist auf jeden Fall ein bewusstseinssteigernder Prozess. Schließlich braucht man nicht den ganzen Tag über Essen und Trinken. Durch die Verringerung des Appetits durch LSD wird das Nicht-Essen und Trinken erleichtert.



Quelle: A Comprehensive Review of Autophagy and Its Various Roles in Infectious, Non-Infectious, and Lifestyle Diseases: Current Knowledge and Prospects for Disease Prevention, Novel Drug Design, and Therapy <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6678135/>

Diese Studie zeigt, dass die Verlängerung der Fastenperiode von 12 auf 72 Stunden verschiedene serummetabolische Wege beeinflusst, wie zum Beispiel den Stoffwechsel von Glycerophospholipiden, GPI-AB, Autophagie, ADA-Stoffwechsel, LA-Stoffwechsel, Ferroptose, Phenylalanin-Stoffwechsel und den GnRH-Signalweg. Mit anderen Worten, diese Studie deutet darauf hin, dass man mindestens 12 Stunden lang nicht essen und trinken sollte, um den natürlichen Prozess der Autophagie zu aktivieren.

Quelle: Impact of Different Durations of Fasting on Intestinal Autophagy and Serum Metabolome in Broiler Chicken <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8388447/>

indirekte Rolle bei der Hypoxie-induzierten Autophagie hindeutet [85].

Es ist bekannt, dass Autophagie einen Zellzyklusarrest induziert, und obwohl es scheint, dass dies weitgehend durch Nährstoffentzug induzierte Hemmung der TOR-Aktivität und nachgelagerte Effekte auf die Translation von Schlüsselzellzyklusgenen wie Cyclin D1 angetrieben wird [86], ist nicht klar, ob Autophagie unabhängig von der TOR-Signalgebung einen Zellzyklusarrest induzieren kann. Dies ist ein Forschungsgebiet, das in Zukunft wahrscheinlich von zunehmendem Interesse sein wird, da es wichtig ist, um zu verstehen, wie und in welchen Stadien die Autophagie bei der Tumorprogression wirkt.

Schlüsse Gehe zu: ▶

Es gibt noch spezifische Herausforderungen für unser Verständnis der Autophagie in Säugetierzellen, einschließlich der Frage, wie der Phagophor überhaupt entsteht, wie spezifische Fracht für den Abbau anvisiert wird und wie alternative Atg5/Atg7-unabhängige Mechanismen der Autophagie reguliert werden. Die Bedeutung von Defekten in der Autophagie für Krankheit und Alterung wird jedoch durch wachsende Beweise deutlich, die Mutationen oder Funktionsverluste wichtiger Autophagie-Gene bei Krebs, Neuropathien, Herzerkrankungen, Autoimmunerkrankungen und anderen Erkrankungen in Verbindung bringen. Aus der Sicht eines Krebsbiologen bleibt es umstritten, ob die Autophagie tumorunterdrückend (durch Zellzyklusarrest, Förderung der Genom- und Organellenintegrität oder durch Hemmung von Nekrose und Entzündung) oder onkogen (durch Förderung des Zellüberlebens bei spontanem oder induziertem Nährstoffstress) ist. Bei anderen Krankheiten wie Neuropathien (Huntington, Alzheimer und Parkinson) und ischämischen Herzkrankheiten wird die Autophagie aufgrund ihrer Rolle bei der Beseitigung von "toxischen Vermögenswerten" und der Förderung der Zellebensfähigkeit weithin als vorteilhaft akzeptiert. So hat sich die Autophagie als neuer und wirksamer Modulator des Krankheitsverlaufs herausgestellt, der sowohl wissenschaftlich faszinierend als auch klinisch relevant ist.

Quelle: Autophagy: cellular and molecular mechanisms
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2990190/>

Besinnung für ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens und der Balance

Ein Mangel an Besinnung kann zu impulsiven Entscheidungen, Stress und einem Mangel an Lebensrichtung führen. Wenn Menschen sich nicht die Zeit nehmen, über ihre Ziele, Werte und Emotionen nachzudenken, können sie sich leicht von den täglichen Herausforderungen überwältigt fühlen. Dies kann zu einem erhöhten Risiko für Burnout, Angst und Depression führen. Ohne Besinnung verpassen Menschen oft die Gelegenheit, aus ihren Erfahrungen zu lernen, wodurch dieselben Fehler immer wieder gemacht werden können. Dieser Mangel an Selbstreflexion kann auch zu oberflächlichen Beziehungen führen, da weniger Verständnis und Empathie sowohl für sich selbst als auch für andere vorhanden ist.

Auf der anderen Seite bietet Besinnung zahlreiche Vorteile. Durch regelmäßige Selbstreflexion können Menschen ihre Ziele und Werte klarer definieren, was zu einem zielgerichteteren und erfüllteren Leben führt. Besinnung hilft dabei, Stress zu reduzieren und die emotionale Widerstandsfähigkeit zu stärken, da man besser in der Lage ist, Ereignisse und Gefühle zu verarbeiten und zu verstehen. Sie fördert auch persönliches Wachstum und Selbstbewusstsein, was zu besseren Entscheidungen und tieferen, bedeutungsvolleren Beziehungen führt. Indem man das eigene Verhalten und die eigenen Gedanken reflektiert, können Menschen auch effektiver mit Rückschlägen und Herausforderungen umgehen, was zu einem allgemeinen Gefühl des Wohlbefindens und der Balance beiträgt.

Aspekt	Mangel an Besinnung	Besinnung
Entscheidungsfindung	Impulsiv	Durchdacht
Stressniveaus	Hoch	Niedrig
Richtung im Leben	Verwirrt	Klar
Risiko für Burn-out	Hoch	Niedrig
Emotionale Resilienz	Schwach	Stark
Lernprozesse	Wiederholte Fehler	Kontinuierliches Lernen
Beziehungsqualität	Oberflächlich	Tiefgehend
Selbstbewusstsein	Niedrig	Hoch
Umgang mit Rückschlägen	Schwierig	Effektiv
Allgemeines Wohlbefinden	Unausgeglichen	Ausgewogen

Verbesserung der motorischen Fähigkeiten

Dieser Artikel diskutiert die möglichen Vorteile der Verwendung von serotonergen Psychedelika (wie LSD und Psilocybin) zur Wiederherstellung motorischer Funktionen nach neurologischen Verletzungen. Er hebt hervor, dass diese Substanzen die Serotonin-5-HT_{2A}-Rezeptoren aktivieren, was zu neuronalem Wachstum und Neuroplastizität führen kann, also zur Anpassung und Umstrukturierung des Nervensystems. Psychedelika gelten im Allgemeinen als sicher, mit geringem Risiko für körperliche Abhängigkeit. Der Artikel erwähnt auch, dass derzeit Patente und Methoden entwickelt werden, um Indol-Tryptamin-Verbindungen (eine Klasse serotonerger Substanzen) zu synthetisieren und für die Behandlung verschiedener Erkrankungen des zentralen Nervensystems zu verwenden. Die Forschung zeigt, dass diese Substanzen nicht nur bei der Verbesserung motorischer Fähigkeiten nach Verletzungen helfen, sondern auch ein breiteres therapeutisches Potenzial für verschiedene mentale und neurologische Erkrankungen haben.

The screenshot shows the ACS Medicinal Chemistry Letters article page for the paper 'Restoration of Motor Function Post-Neurological Injury Using Serotonergic Agonist' by Robert B. Kargbo. The page includes the journal logo, a 'Patent Highlight' badge, the title, author name, and citation information. It also features a 'Summary' section and 'Important Compound Classes' with chemical structures. The URL in the browser address bar is <https://pubs.acs.org/doi/epdf/10.1021/acsmchemlett.2c00352>.

ACS Medicinal Chemistry Letters

pubs.acs.org/acsmchemlett Patent Highlight

Restoration of Motor Function Post-Neurological Injury Using Serotonergic Agonist

Robert B. Kargbo*

Cite This: ACS Med. Chem. Lett. 2022, 13, 1397–1399 Read Online

ACCESS | Metrics & More | Article Recommendations

Important Compound Classes.

The image shows two chemical structures of 3-cyclic amine-indole derivatives. The first structure is a 3-(2-(R₁O)phenyl)indole derivative with a cyclic amine group (CHD₂) at the 3-position. The second structure is a 3-(2-(R₂O)phenyl)indole derivative with a cyclic amine group (N₃) at the 3-position, which is substituted with a deuterium atom (D) and a hydrogen atom (H).

Titles. 3-Cyclic Amine-Indole Derivatives as Serotonergic Agents for the Treatment of CNS Disorders; Method of Synthesizing Indole Compounds; and Restoration of Motor Function Post-Neurological Injury Using Psychedelics

Patent Publication Numbers. WO 2022/130475 A1 (URL: <https://patents.google.com/patent/WO2022130475A1/en?q=WO+2022%2F130475+A1>)
WO 2022/140844 A1 (URL: <https://patents.google.com/patent/WO2022140844A1/en?q=>)

Summary. Many mental health conditions can be effectively treated at relatively low cost, yet the gap between people needing care and those with access to care remains substantial. Effective treatment coverage remains extremely low (https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1, accessed July 16, 2022). In 2021, Our World in Data presented a study which estimated that, in 2017, 792 million people lived with a mental health disorder. This is slightly more than one in ten people globally (10.7%). Mental health disorders are complex and can take many forms (<https://ourworldindata.org/mental-health>, accessed July 16, 2022).
Mental health disorders, often called mental illnesses, refer to a wide range of conditions such as eating disorders, post-traumatic stress disorder, schizophrenia, depressive disorders, anxiety and panic disorders, substance misuse disorders, attention deficit/hyperactivity disorder, and obsessive-compulsive disorder. There is disparity in the severity of symptoms such that some individuals may experience debilitating disease that precludes normal social function, while others may suffer with intermittent repeated episodes across their lifespan.

Quelle: Restoration of Motor Function Post-Neurological Injury Using Serotonergic Agonist

<https://pubs.acs.org/doi/epdf/10.1021/acsmchemlett.2c00352>

Motorneuronenerkrankungen (MNDs) sind eine Gruppe fortschreitender neurologischer Erkrankungen, die Motorneurone zerstören. Motorneurone sind die Zellen, die die Aktivität der Skelettmuskulatur wie Gehen, Atmen, Sprechen und Schlucken kontrollieren. Diese Gruppe umfasst Krankheiten wie amyotrophe Lateralsklerose (ALS), progressive bulbare Paralyse, primäre laterale Sklerose, progressive spinale Muskelatrophie, die Kennedy-Krankheit und das Post-Polio-Syndrom.

ALS ist eine aggressive, terminale neurodegenerative Krankheit, die zum Tod von Motorneuronen führt und eine durchschnittliche Überlebenszeit von 3-4 Jahren hat. Trotz der häufig auftretenden psychologischen Not bei ALS-Patienten werden psychologische Behandlungen kaum erforscht. Psychedelika wie serotonerge Psychedelika und verwandte Substanzen wie Ketamin werden derzeit für ihre therapeutischen Anwendungen bei verschiedenen neuropsychiatrischen Erkrankungen untersucht, einschließlich psychischer und existenzieller Not bei lebensbedrohlichen Krankheiten.

In diesem narrativen Review wird das Potenzial der psychedelisch-unterstützten Psychotherapie (PAP) untersucht, um psychiatrische und psychospirituelle Not bei ALS zu lindern. Es wird auch die Sicherheit der Verwendung von Psychedelika in dieser Population untersucht sowie vorgeschlagene neurobiologische Mechanismen, die therapeutisch bei der ALS-Neuropathologie eingreifen könnten. PAP hat das Potenzial, nicht nur die psychologischen Aspekte zu behandeln, sondern auch in die neuropathologischen Aspekte von ALS einzugreifen. Signifikante Verbesserungen der psychischen und psychospirituellen Not durch PAP in anderen Populationen bieten eine starke Begründung für den Einsatz dieser Therapie bei ALS-bezogener psychiatrischer und existenzieller Not. Darüber hinaus rechtfertigen relevante neuroprotektive Eigenschaften von Psychedelika zukünftige präklinische Studien zur Untersuchung dieses Bereichs in ALS-Modellen. Zusammenfassend hat PAP das Potenzial, eine wirksame Behandlung für ALS zu sein, und angesichts des Mangels an wirksamen Behandlungsoptionen sollten Forscher diese Therapie in zukünftigen Studien gründlich untersuchen.

Quelle: Exploring the Potential Utility of Psychedelic Therapy for Patients With Amyotrophic Lateral Sclerosis <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/jpm.2022.0604>

"Psychedelics for Brain Injury: A Mini-Review" diskutiert die mögliche Rolle der psychedelischen Therapie bei der Behandlung von Hirnverletzungen wie Schlaganfällen und traumatischen Hirnverletzungen (TBI). Trotz intensiver Rehabilitation bleiben fast die Hälfte der Patienten mit schweren TBI mit schweren Behinderungen zurück. Pharmakologische Behandlungen für Hirnverletzungen stecken noch in einem frühen Stadium der Entwicklung. Aktuelle klinische Studien deuten darauf hin, dass Psychedelika wie Psilocybin und DMT das Potenzial haben, Hirnverletzungen durch Neuroinflammation, hippocampale Neurogenese, Neuroplastizität und die Komplexität des Gehirns zu behandeln.

Psychedelisch unterstützte Psychotherapie (PAP) kann nicht nur die psychologischen Dimensionen von ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) behandeln, sondern auch in die neuropathologischen Aspekte der Krankheit eingreifen. Es gibt vielversprechende Hinweise darauf, dass PAP die psychische und psychospirituelle Not bei ALS lindern kann. Neuroprotektive Eigenschaften von Psychedelika

rechtfertigen weitere präklinische Untersuchungen zu ihrer Anwendung bei ALS. Angesichts des Mangels an wirksamen Behandlungsoptionen wird empfohlen, dass Forscher diese Therapie in zukünftigen klinischen Studien gründlich erforschen.

Quelle: Psychedelics for Brain Injury: A Mini-Review

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8357986/>

Potenzielle Behandlung von Autismus

"Evaluating the Potential Use of Serotonergic Psychedelics in Autism Spectrum Disorder" diskutiert die mögliche therapeutische Anwendung von serotonergen Psychedelika (wie LSD, Psilocybin und DMT) zur Behandlung von Autismus-Spektrum-Störung (ASS). Aktuelle Studien deuten auf empathogene und prosoziale Effekte dieser Substanzen hin, was darauf hindeutet, dass Psychedelika bestimmte Verhaltensmerkmale von ASS verbessern könnten, wie reduzierte soziale Interaktion und hohe Angst- und Depressionsniveaus.

Empathogene und prosoziale Effekte: Klinische und präklinische Studien zeigen, dass Psychedelika soziale Interaktionen verbessern und Empathie sowie Vertrauen fördern können.

Dysregulation neurobiologischer Systeme: ASS geht mit Störungen in der synaptischen Funktion, der serotonergen Signalgebung, der Aktivität des präfrontalen Kortex und der thalamokortikalen Signalgebung einher. Psychedelika könnten potenziell diese Systeme beeinflussen.

Klinische Studien in den 60er und 70er Jahren: Frühe Untersuchungen mit Kindern mit ASS zeigten sowohl positive Verhaltensergebnisse (wie verbesserte Stimmung und soziale Interaktion) als auch negative Nebenwirkungen (wie Aggression und Angst).

Vorsicht geboten: Trotz vielversprechender Ergebnisse ist weitere Forschung erforderlich, um die Sicherheit und Wirksamkeit von Psychedelika bei ASS-Patienten zu bestätigen, angesichts der möglichen schwerwiegenden Nebenwirkungen und der Variabilität in der Reaktion bei Individuen mit ASS.

Psychedelika haben das Potenzial als Behandlungsoption für ASS, aber weitere Untersuchungen sind notwendig, um die Vor- und Nachteile genau zu verstehen. Zukünftige Studien sollten sorgfältig durchgeführt werden, unter Berücksichtigung ethischer Überlegungen und der Vielfalt innerhalb der ASS-Population.

Quelle: Evaluating the Potential Use of Serotonergic Psychedelics in Autism Spectrum Disorder

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8846292/>

Lernen zu Vergeben für ein insgesamt glücklicheres und ausgeglicheneres Leben

Die Unfähigkeit zu vergeben kann erhebliche Nachteile mit sich bringen. Wenn jemand an Groll und Wut festhält, kann dies zu chronischem Stress und negativen Emotionen führen, die wiederum die körperliche und geistige Gesundheit beeinträchtigen können. Lang anhaltender Ärger kann zum Beispiel das Risiko von Depressionen, Angstzuständen und anderen stressbedingten Erkrankungen erhöhen. Darüber hinaus kann das Unvermögen zu vergeben Beziehungen beeinträchtigen, sowohl persönliche als auch berufliche, da aufgestaunter Groll und Misstrauen die Kommunikation und Zusammenarbeit behindern können.

Auf der anderen Seite kann das Lernen zu vergeben viele Vorteile bieten. Vergebung kann zur emotionalen Befreiung und inneren Ruhe beitragen, was zu einer verbesserten mentalen Gesundheit und einer Reduzierung des Stresslevels führen kann. Menschen, die in der Lage sind zu vergeben, erleben oft mehr positive Emotionen wie Freude und Zufriedenheit und haben gesündere, stärkere Beziehungen. Die Förderung von Vergebung kann auch zu einem größeren Gefühl der Verbundenheit und Empathie beitragen, wodurch man verständnisvoller und weniger verurteilend anderen gegenüber sein kann. Letztendlich kann Vergebung zu einem insgesamt glücklicheren und ausgeglicheneren Leben führen.

Het onvermogen om te vergeven kan aanzienlijke nadelen met zich meebrengen. Wanneer iemand vasthoudt aan wrok en boosheid, kan dit leiden tot chronische stress en negatieve emoties, die op hun beurt fysieke en mentale gezondheid kunnen beïnvloeden. Langdurige boosheid kan bijvoorbeeld het risico op depressie, angst en andere stressgerelateerde aandoeningen verhogen. Daarnaast kan het niet kunnen vergeven relaties schaden, zowel persoonlijke als professionele, doordat de opgebouwde wrok en wantrouwen communicatie en samenwerking belemmeren.

Aan de andere kant kan het leren vergeven vele voordelen bieden. Vergeving kan bijdragen aan emotionele bevrijding en innerlijke rust, wat kan leiden tot een verbeterde mentale gezondheid en een vermindering van stressniveaus. Mensen die in staat zijn te vergeven, ervaren vaak meer positieve emoties zoals vreugde en tevredenheid, en hebben gezondere, sterkere relaties. Het bevorderen van vergeving kan ook bijdragen aan een groter gevoel van verbondenheid en empathie, waardoor men meer begripvol en minder veroordelend naar anderen toe kan zijn. Hierdoor kan vergeving uiteindelijk leiden tot een algeheel gelukkiger en evenwichtiger leven.

Aspekt	Unvermögen zu vergeben	Vergeben lernen
Emotionale Auswirkung	Chronischer Stress und negative Emotionen	Emotionale Befreiung und innere Ruhe
Mentale Gesundheit	Erhöhtes Risiko für Depression und Angst	Verbesserte mentale Gesundheit und Stressabbau
Physische Gesundheit	Wahrscheinlichkeit von stressbedingten Erkrankungen	Verbesserte physische Gesundheit durch weniger Stress
Beziehungen	Beschädigte persönliche und berufliche Beziehungen durch Groll	Gesündere, stärkere Beziehungen durch positive Emotionen
Kommunikation	Beeinträchtigte Kommunikation und Zusammenarbeit	Mehr Empathie und Verständnis, bessere Kommunikation
Allgemeines Wohlbefinden	Negative Auswirkungen auf allgemeines Glück und Wohlbefinden	Größeres Gefühl von Zufriedenheit und ausgeglichenerem Leben

Die Zunahme der globalen Konnektivität, die unter LSD beobachtet wurde, korrelierte mit subjektiven Berichten von "Ego-Auflösung".

Quelle: Increased Global Functional Connectivity Correlates with LSD-Induced Ego Dissolution

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27085214/>

LSD beeinflusst zudem die emotionale Verarbeitung auf verschiedene Weisen. Es verstärkt Gefühle von Glück, Vertrauen und Verbundenheit mit anderen. LSD verbessert sowohl explizite als auch implizite emotionale Empathie, reduziert jedoch die Fähigkeit, traurige und ängstliche Gesichtsausdrücke zu erkennen. Darüber hinaus steigert LSD das Verlangen nach sozialer Interaktion und verbessert prosoziales Verhalten. Diese Effekte auf Emotionen und soziale Interaktion können in der LSD-unterstützten Psychotherapie nützlich sein. Dies sind zumindest die Ergebnisse aus der wissenschaftlichen Veröffentlichung "LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality", datiert auf Juni 2016.

Quelle: LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27249781/>

Die Reduzierung des Alkoholkonsums für nachhaltigere Gesundheit

Laut der Krebsstiftung KWF steigt das Krebsrisiko bereits bei einem Glas pro Tag und erhöht sich mit steigendem Konsum weiter. Ein wesentlicher Nachteil der Exposition gegenüber krebserregenden Stoffen ist, dass dies das Risiko der Krebsentwicklung erheblich erhöht. Krebserregende Stoffe können DNA-Schäden verursachen, die zu unkontrolliertem Zellwachstum und Tumoren führen können. Langfristige Exposition kann nicht nur die Entstehung von Krebs beschleunigen, sondern auch die Schwere der Krankheit erhöhen. Zudem können krebserregende Stoffe das Immunsystem schwächen, wodurch der Körper weniger effektiv gegen andere Krankheiten und Infektionen kämpfen kann.

Ein großer Vorteil einer geringen Exposition gegenüber krebserregenden Stoffen ist dagegen eine signifikant niedrigere Wahrscheinlichkeit der Krebsentwicklung. Durch Minimierung der Exposition schützt man seine DNA vor schädlichen Mutationen und hält seine Zellen gesund. Dies reduziert nicht nur das Krebsrisiko erheblich, sondern trägt auch zu einem stärkeren und effizienteren Immunsystem bei. Zudem verbessert dies die allgemeine Lebensqualität und kann zu einem längeren Leben ohne die Komplikationen führen, die mit Krebs und anderen verwandten Krankheiten einhergehen.

Eine Meta-Analyse randomisierter kontrollierter Studien von TS Krebs und PO Johansen aus dem Jahr 2012 untersuchte die Wirksamkeit von LSD bei der Behandlung von Alkoholismus. Die Studie ergab, dass eine Einzeldosis LSD kurzfristig statistisch signifikante Vorteile bei der Reduktion von Alkoholmissbrauch und der Verbesserung der Abstinenz bei Patienten mit Alkoholismus zeigte, diese Vorteile jedoch langfristig (nach einem Jahr) nicht aufrechterhalten wurden. Die Analyse umfasste sechs Studien mit insgesamt 536 Patienten, und die Ergebnisse zeigten, dass LSD kurzfristig den Alkoholkonsum und den Alkoholmissbrauch signifikant verringerte. Die Autoren schließen vorsichtig, dass diese Ergebnisse wahrscheinlich zuverlässig sind, aber möglicherweise nicht auf die aktuellen klinischen Populationen verallgemeinert werden können.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK99377/

Eine offizielle Website der Regierung der Vereinigten Staaten So wissen Sie es

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Anmelden

Bücherbrett Bücher Suchen [Titel durchsuchen](#) [Erweitert](#) [Verzichtserklärung](#)

Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Qualitätsbewertete Reviews [Internet].

[Details anzeigen](#)

Lysergsäurediethylamid (LSD) bei Alkoholismus: Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien

TS Krebs und PO Johansen.
Rezension veröffentlicht: 2012.

CRD-Zusammenfassung [Gehe zu: ☺](#)

Diese Überprüfung ergab, dass eine Dosis Lysergsäurediethylamid (LSD) bei Patienten mit Alkoholismus statistisch signifikante kurzfristige Vorteile bei der Verringerung des Alkoholmissbrauchs und der Verbesserung der Alkoholabstinenz hatte, die jedoch nicht nach einem Jahr aufrechterhalten wurden. Die vorsichtigen Schlussfolgerungen der Autoren sind wahrscheinlich zuverlässig, aber möglicherweise nicht verallgemeinerbar von den 1960er Jahren auf die heutigen klinischen Populationen.

Ziele der Autoren [Gehe zu: ☺](#)

Bewertung der Wirksamkeit von Lysergsäurediethylamid (LSD) bei der Behandlung von Alkoholismus.

Suche [Gehe zu: ☺](#)

PubMed und PsycINFO wurden von 1943 bis 2010 in jeder Sprache nach relevanten Studien durchsucht; Suchbegriffe wurden gemeldet. Die Referenzlisten der eingeschlossenen Studien und Übersichtsartikel wurden

Ansichten

PubReader
Druckansicht
Diese Seite zitieren

Auf dieser Seite

CRD-Zusammenfassung
Ziele der Autoren
Suche
Studienauswahl
Beurteilung der Studienqualität
Datenextraktion
Methoden der Synthese
Ergebnisse der Überprüfung
Schlussfolgerungen der Autoren
CRD-Kommentar
Implikationen der Überprüfung für Praxis und Forschung
Finanzierung

Quelle: Lysergic acid diethylamide (LSD) for alcoholism: meta-analysis of randomized controlled trials
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK99377/>

Geistige Gesundheit mit LSD



Verletzlichkeit ist der Schlüssel zu echten Verbindungen. Indem wir ehrlich und offen über unsere Unsicherheiten sind, schaffen wir tiefere Beziehungen und ein stärkeres Gemeinschaftsgefühl. Verletzlichkeit ermöglicht es uns zu wachsen und zu lernen, weil wir bereit sind, Risiken einzugehen und zu scheitern. Dies führt zu einem authentischeren und erfüllenderen Leben.

Trauma ist nicht nur das, was uns widerfährt, sondern auch das, was innerlich mit uns geschieht. Es ist die Wunde, die in uns entsteht. Traumata, groß oder klein, können unser Leben tiefgreifend beeinflussen. Unverarbeitete Traumata können zu anhaltendem Stress, Angst und ungesunden Bewältigungsmechanismen führen.

Die Heilung von emotionalem Trauma beginnt mit der Anerkennung des Schmerzes und dem Verständnis, dass das Unterdrücken von Emotionen schädlich sein kann. Indem man bewusst Kontakt zu seinen Gefühlen aufnimmt und sie ausdrückt, kann man mit der Heilung beginnen. Dieser Prozess erfordert Mut und Durchhaltevermögen, aber das Ergebnis lohnt sich.

LSD kann ein mächtiger Verbündeter bei der Heilung von emotionalem Trauma sein, da es Angst reduziert, die Verarbeitung von Emotionen fördert, das Bewusstsein erhöht und das Lernvermögen unterstützt. Durch die Reduzierung der Aktivität der Amygdala, des Teils des Gehirns, der Angst verarbeitet, kann LSD helfen, Angst zu überwinden und sich emotional herausfordernden Situationen zu stellen. Darüber hinaus erhöht LSD Gefühle von Glück, Vertrauen und Verbundenheit, verbessert emotionale Empathie und fördert prosoziales Verhalten.

Zusätzlich verursacht LSD Veränderungen in der thalamischen funktionellen Konnektivität, was zu einem verbesserten Bewusstsein und Wahrnehmung führen kann, und hilft, die Gehirnplastizität zu erhöhen, was für Therapie und persönliches Wachstum wesentlich ist.

Mit geringer physiologischer Toxizität und keinem Suchtrisiko ist LSD sicherer als viele andere Drogen, einschließlich Alkohol. LSD kann bei der Wiederherstellung motorischer Funktionen nach neurologischen Verletzungen helfen und zeigt Potenzial für die Behandlung von Autismus.