

# Die Relevanz der subjektiven Erfahrung in der Psychedelika-assistierten Therapie

## Herzlich willkommen zu unserer Studie!

Vielen Dank, dass Sie Interesse daran haben, an unserer Studie teilzunehmen. Diese Studie wird im Rahmen einer Masterarbeit an der Universität Zürich durchgeführt. Ziel der Studie ist es, die Bedeutung von psychedelischen Erfahrungen für den therapeutischen Prozess aus Sicht der Patient:innen zu ermitteln.

## Begriffsklärung

*Psychedelika-assistierte Therapie* bezeichnet eine Therapie, bei der Psychedelika therapeutisch verwendet werden. In der Schweiz ist dies möglich mit einer Ausnahmegewilligung des Bundesamts für Gesundheit (BAG) für eine begrenzte medizinische Anwendung von Psychedelika (aktuell LSD, MDMA und Psilocybin). Eine *psychedelische Erfahrung* umfasst jede bewusstseinsverändernde Erfahrung, die unmittelbar auf die Einnahme einer psychedelischen Substanz zurückzuführen ist. Unter *Psychedelika* werden im Rahmen dieser Studie die folgenden Substanzen gefasst: Klassische serotonerge Psychedelika wie LSD, Psilocybin, Ayahuasca, DMT oder Meskalin, aber auch MDMA oder atypische Psychedelika.

## Ablauf der Studie

Die Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig und dauert etwa *45 Minuten*. Sie werden gebeten, verschiedene Fragen zu Ihrer Psychedelika-assistierten Therapie und Ihren Erfahrungen damit zu beantworten. Es gibt geschlossene Fragen mit vorgegebenen Antwortalternativen, und auch offene Fragen, bei denen Sie gebeten werden, über eine spezifische psychedelische Erfahrung zu berichten.

Sie können den Fragebogen sowohl auf dem Laptop als auch auf dem Handy ausfüllen, wobei wir **die Nutzung eines Laptops oder Computers stark empfehlen**. Bitte nehmen Sie sich im Falle einer Teilnahme ausreichend Zeit und suchen Sie sich einen ruhigen Ort, damit Sie die Fragen sorgfältig und in Ruhe beantworten können.

## Freiwilligkeit und Datenschutz

Ihre Teilnahme ist vollkommen freiwillig und Sie können die Umfrage jederzeit ohne Angabe von Gründen abbrechen, ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen. Die erhobenen Daten sind anonym, sodass keine Rückschlüsse auf Ihre Person möglich sind. **Dafür ist es wichtig, dass Sie bei den offenen Textfeldern keine Angaben machen, die Rückschlüsse auf Ihre Person oder andere Personen ermöglichen!** Alle Daten werden ausschliesslich für wissenschaftliche Zwecke verwendet und gemäss den geltenden Datenschutzgesetzen vertraulich behandelt.

## Disclaimer

Sie werden auch nach aufwühlenden und herausfordernden Ereignissen gefragt, die während

einer psychedelischen Erfahrung auftreten können. Die Auseinandersetzung mit solchen Erinnerungen kann wiederum selbst emotional aufwühlend sein.

### Einwilligungserklärung

Mit dem Klicken auf „Weiter“ bestätigen Sie:

- dass Sie im Rahmen einer Psychedelika-assistierten Therapie in der Schweiz mindestens eine psychedelische Erfahrung gemacht haben,
- dass Sie mindestens 16 Jahre alt sind,
- dass Sie die oben stehenden Informationen zur Studie gelesen und verstanden haben und damit einverstanden sind,
- dass Sie freiwillig an dieser Studie teilnehmen und mit der anonymen Verwendung Ihrer Antworten, einschliesslich der offenen Fragen, für wissenschaftliche Zwecke (Publikationen, Vorträge etc.) einverstanden sind.

Falls Sie Fragen zu dieser Studie haben, können Sie sich gerne an das Studienteam wenden: [nathan.strebel@uzh.ch](mailto:nathan.strebel@uzh.ch).

Falls Sie ethische Beschwerden einreichen wollen, wenden Sie sich bitte an: [chair.ethics.committee@phil.uzh.ch](mailto:chair.ethics.committee@phil.uzh.ch).

Falls Sie über eine zukünftige Publikation dieser Studie informiert werden wollen, wenden Sie sich bitte an: [helena.aicher@uzh.ch](mailto:helena.aicher@uzh.ch).

Psychologisches Institut der Philosophischen Fakultät (PhF) der Universität Zürich

Weiter



Abbrechen und alle Angaben löschen

Wir bitten Sie zunächst ein paar demographische Fragen zu Ihrer Person zu beantworten. Zur Gewährleistung von Klarheit noch einmal eine Begriffsklärung:

**Psychedelika-assistierte Therapie (PAT)** bezeichnet eine Therapie, bei der Psychedelika therapeutisch verwendet werden. In der Schweiz ist dies möglich mit einer Ausnahmegewilligung des Bundesamts für Gesundheit (BAG) für eine begrenzte medizinische Anwendung von Psychedelika (aktuell LSD, MDMA und Psilocybin).

Eine **psychedelische Erfahrung** umfasst jede bewusstseinsverändernde Erfahrung, die unmittelbar auf die Einnahme einer psychedelischen Substanz zurückzuführen ist.

Unter **Psychedelika** werden im Rahmen dieser Studie die folgenden Substanzen gefasst: Klassische serotonerge Psychedelika wie LSD, Psilocybin, Ayahuasca, DMT oder Meskalin, aber auch MDMA oder atypische Psychedelika wie Ketamin.

## 1. Biologisches Geschlecht

- ☐ männlich
- ☐ weiblich
- ☐ divers

---

☐ keine Angabe

## 2. Deutschkenntnisse

ja      nein

Verstehen Sie Deutsch einwandfrei?

☐☐

### 3. Wie alt sind Sie?

☐ 16–25 Jahre

☐ 26–30 Jahre

☐ 31–35 Jahre

☐ 36–40 Jahre

☐ 41–45 Jahre

☐ 46–50 Jahre

☐ 51–55 Jahre

☐ 56–60 Jahre

☐ 61–65 Jahre

☐ 66–70 Jahre

☐ 70+ Jahre

---

☐ keine Angabe

### 4. Zivilstand/Lebensform:

- ☐ single
- ☐ feste Beziehung / verheiratet, zusammenlebend
- ☐ feste Beziehung / verheiratet, getrennt lebend
- ☐ anderes

- 
- ☐ keine Angabe

## 5. Höchster erreichter Schulabschluss

- ☐ kein Abschluss
- ☐ obligatorische Schule
- ☐ Eidgenössisches Fähigkeitszeugnis
- ☐ (Fach-)Abitur / Matura
- ☐ Höhere Fachschule
- ☐ Studium ohne Abschluss
- ☐ Bachelor-Abschluss
- ☐ Master-Abschluss
- ☐ Doktor-Grad
- ☐ anderer Schulabschluss

☐ keine Angabe

## 6. Welcher ethnischen Gruppe fühlen Sie sich zugehörig?

- ☐ Weiss/europäisch
- ☐ Afrikanisch
- ☐ Asiatisch
- ☐ Hispanisch
- ☐ Indigene Völker
- ☐ Nahöstlich/Nordafrikanisch

☐ Andere:

---

☐ keine Angabe

## 7. Wie würden Sie Ihr Verhältnis zum Glauben beschreiben?

Mehrere Antwortmöglichkeiten können ausgewählt werden.

### Ich bin...

- ☐ religiös
- ☐ gläubig
- ☐ spirituell

☐ atheistisch

☐ agnostisch

☐ Andere

☐

☐ keine Angabe

---

### 8. Aufgrund welcher Diagnosen haben Sie eine Psychedelika-assistierte Therapie beansprucht?

☐ Depressionen

☐ Angststörung

☐ Posttraumatische Belastungsstörung

☐ Bipolare Störung

☐

Typ 1 oder Typ 2?

☐ Persönlichkeitsstörung

☐

Bitte spezifizieren

☐ Autismus

☐ ADHS

☐ Sucht

☐ Zwangsstörung

☐ Schmerzstörung

☐

Bitte spezifizieren, zB. Cluster-Kopfschmerzen

☐ Schlafstörung

☐ neurologische Erkrankung

☐ Bitte spezifizieren

☐ Andere

☐ Spezifizierung

☐ falls Sie etwas genauer angeben wollen, weshalb Sie PAT beansprucht haben

---

☐ keine Angabe

**9. Welche Psychedelika haben Sie bereits im Rahmen einer Psychedelika-assistierten Therapie mindestens einmal zu sich genommen?**

☐ Keine

☐ LSD

☐ MDMA

☐ Psilocybin

☐ Ketamin

☐ Andere

---

☐ keine Angabe



**10. Welche Psychedelika haben Sie bereits im privaten Rahmen (Studienteilnahmen inbegriffen) mindestens einmal zu sich genommen?**

- ☐ Keine
- ☐ LSD
- ☐ DMT
- ☐ MDMA (Ecstasy)
- ☐ Ketamin
- ☐ Ayahuasca
- ☐ Meskalin
- ☐ Psilocybin (Magic Mushrooms)
- ☐ Andere

---

☐ keine Angabe

**11. Wie viele psychedelische Erfahrungen haben Sie insgesamt bereits gemacht (privat und im Rahmen von PAT)?**

- ☐ 0
- ☐ 1-5
- ☐ 6-10
- ☐ 11-20
- ☐ 21-50

☐ 51-100

☐ 100+

---

☐ keine Angabe

**12. Wie viele psychedelische Erfahrungen haben Sie im Rahmen der Psychedelika-assistierten Therapie gemacht?**

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4-5

☐ 6-9

☐ 10-15

☐ 16+

---

☐ keine Angabe

**13. Wann hatten Sie ungefähr Ihre letzte Substanzsitzung im Rahmen einer Psychedelika-assistierten Therapie?**

☐ Vor einer Woche

☐ Vor einem Monat

- ☐ Vor 3 Monaten
  - ☐ Vor 6 Monaten
  - ☐ Vor 1 Jahr
  - ☐ Vor 2 Jahren
  - ☐ Vor 3-4 Jahren
  - ☐ Vor 5-7 Jahren
  - ☐ Vor 8-10 Jahren
- 

☐ keine Angabe

#### 14. PAT-Stand

Beanspruchen Sie zurzeit eine Psychedelika-assistierte Therapie?

ja      nein

☐      ☐

#### 15. Therapie Erfolg

Geben Sie an, wie erfolgreich Sie Ihre PAT einschätzen. Die komplette Skala sieht dabei wie folgt aus:

1. starke Verschlechterung
2. Verschlechterung
3. eher Verschlechterung
4. keine Veränderung
5. eher Verbesserung
6. Verbesserung
7. starke Verbesserung

Wie bewerten Sie den Erfolg der Psychedelika-assistierten Therapie für Sie persönlich?

Starke  
Verschlechterung

☐☐☐

Keine  
Veränderung

☐☐

Starke  
Verbesserung

☐☐

Zurück

Weiter



Abbrechen und alle Angaben löschen

Auf dieser Seite geht es zunächst um die Gesamtheit Ihrer psychedelischen Erfahrungen, die Sie im Rahmen einer Psychedelika-assistierten Therapie gemacht haben.

### 16. Psychedelische Erfahrungen

Blicken Sie bitte auf alle psychedelischen Erfahrungen zurück, die Sie im Rahmen der Psychedelika-assistierten Therapie (PAT) gemacht haben. Wie würden Sie diese in drei Sätzen oder mehr einem Freund oder einer Freundin beschreiben?

### 17. Vergewenwärtigen Sie sich die Gesamtheit der psychedelischen Erfahrungen, die Sie im Rahmen der PAT gemacht haben.

Wählen Sie auf der Skala Ihrer Einschätzung entsprechend aus. Die komplette Skala sieht dabei wie folgt aus:

- therapeutisch sehr schädlich
- therapeutisch schädlich
- therapeutisch eher schädlich
- therapeutisch irrelevant
- therapeutisch eher hilfreich
- therapeutisch hilfreich
- therapeutisch sehr hilfreich

Wie bewerten Sie die therapeutische Relevanz der  
psychedelischen Erfahrungen?

Therapeutisch  
sehr  
schädlich

☐☐☐

Therapeutisch  
irrelevant

☐☐

Therapeutisch  
sehr hilfreich

☐☐

Zurück

Weiter



Abbrechen und alle Angaben löschen

## 18. Spezifische Psychedelische Erfahrung

Oftmals ist es schwer, der Gesamtheit aller psychedelischen Erfahrungen Rechnung zu tragen, zumal diese selbst in der gleichen Sitzung höchst unterschiedlich sein können. Kommt Ihnen eine einzelne spezifische psychedelische Erfahrung im Rahmen der PAT in den Sinn, die Ihnen unmittelbar tiefere Einsicht in ein Problem verschaffte oder anderweitig therapeutisch relevant war?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Zurück

Weiter



Abbrechen und alle Angaben löschen





Versuchen Sie zu beschreiben, inwiefern Ihnen diese spezifische psychedelische Erfahrung unmittelbar tiefere Einsicht in ein Problem verschaffte oder anderweitig therapeutisch relevant war. Versuchen Sie dies in der folgenden Form zu tun.

Substanz: Welche Substanz nahmen Sie bei der psychedelischen Erfahrung ein?

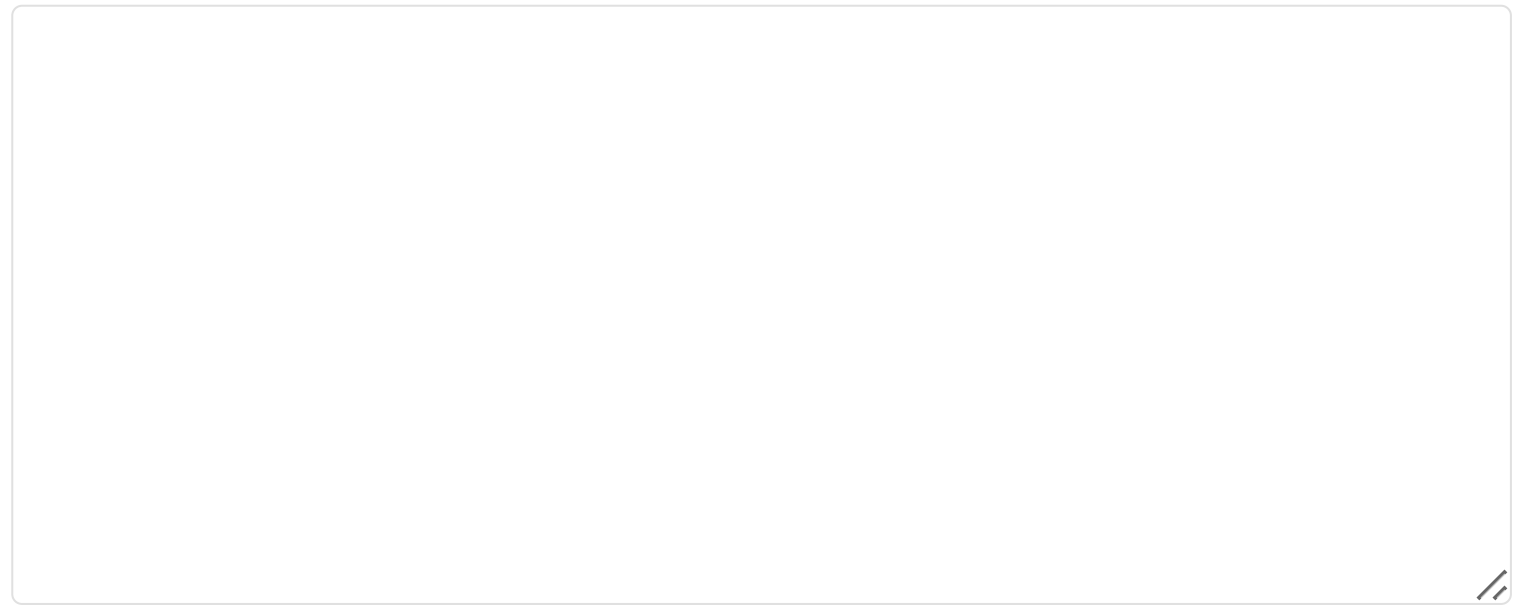
- ☐ MDMA
- ☐ LSD
- ☐ Psilocybin
- ☐ Ketamin
- ☐ Ich weiss es nicht mehr

☐ Andere:

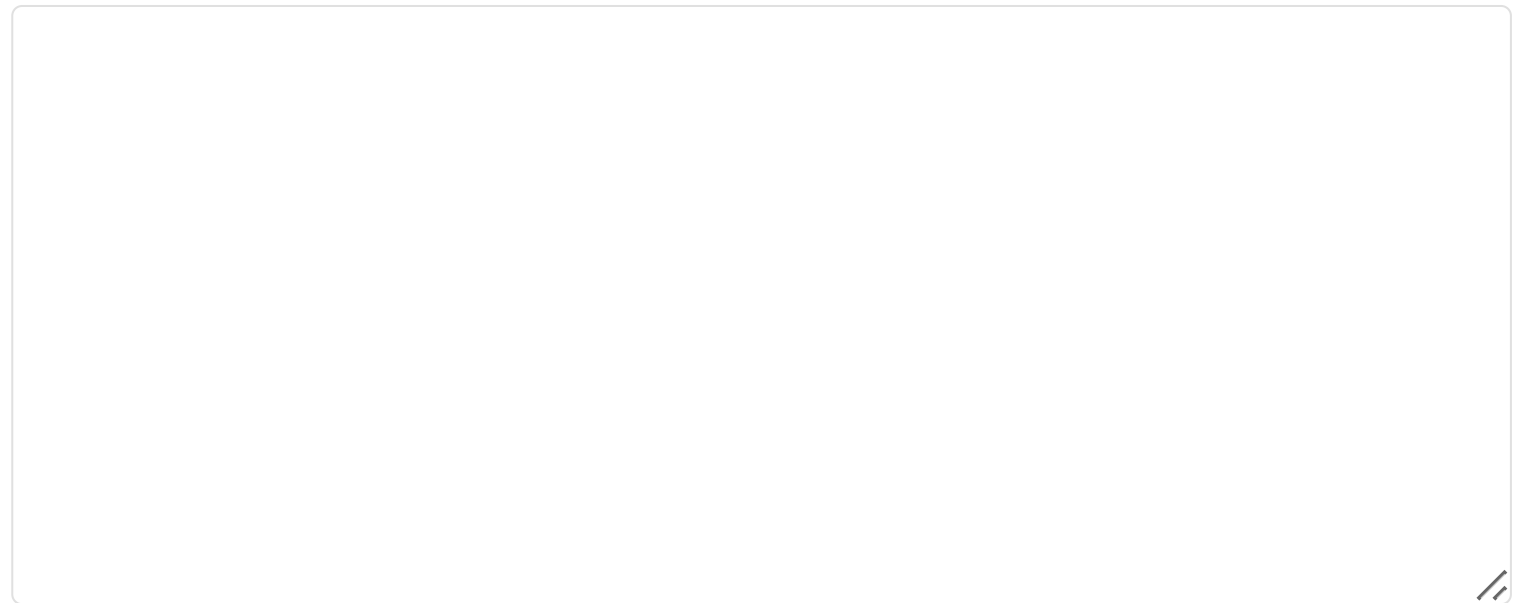
---

☐ keine Angabe

Problem: Mit welcher Problemstellung/Thematik gingen Sie in die Erfahrung hinein bzw. welches Problem zeigte sich bei der Erfahrung?

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing the problem statement. A small icon of a pen and paper is located in the bottom right corner.

Erfahrung: Beschreiben Sie die Erfahrung, die Ihnen einen tieferen Einblick in Ihr Problem ermöglichte. Dies kann mentale, emotionale, körperliche oder andere Vorgänge umfassen.

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing the experience description. A small icon of a pen and paper is located in the bottom right corner.

Integration: Wie hat Ihnen die Erfahrung geholfen, Ihr Problem zu lösen oder zumindest ein tieferes Verständnis davon zu erlangen?

**19. Bestimmen Sie für die folgenden Aussagen, wie sehr sie auf Ihre oben genannte psychedelische Erfahrung zutreffen.**

	Stimme nicht zu		Stimme sehr zu		weiss nicht
Ich habe mein Problem und die Lösung dessen kognitiv überdacht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mein Problem und die Lösung dessen erlebt und gefühlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Während ich vor der Erfahrung dachte, ich würde wissen, was mein Problem ist, hatte ich nach der Erfahrung das Gefühl, dass ich mein Problem auch <i>verstehe</i> .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Während ich vor der Erfahrung dachte, ich würde wissen, was mein Problem ist, hatte ich nach der Erfahrung das Gefühl, mein Problem weniger klar zu verstehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Einstellung zu meinem Problem hat sich durch Gedanken und Kognitionen geändert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Meine Einstellung zu meinem Problem hat sich durch Erlebnisse und Gefühle geändert.



Zurück

Weiter



Abbrechen und alle Angaben löschen

## 20. Vergleichbare Erfahrungen

Ein grosses Thema in der Psychedelika-Forschung ist die Frage, wie sich einheitlich über die psychedelischen Erfahrungen reden lässt. Dabei sind Vergleiche oft hilfreich. Mit welchen Erfahrungen würden Sie eine psychedelische Erfahrung vergleichen? Mehrere Möglichkeiten können ausgewählt werden.

### Eine psychedelische Erfahrung ist wie...

- ☐ Reisen
- ☐ High sein
- ☐ Sport machen
- ☐ Ein Buch lesen
- ☐ Tanzen
- ☐ Eine Achterbahnfahrt
- ☐ Träumen
- ☐ Eine Bergwanderung
- ☐ Ein Tauchgang
- ☐ Inventur der Seele
- ☐ Anderes:
- ☐ Weiss nicht

## 21. Integration

Genauso wichtig ist das Thema der Integration, also die Frage, wie sich die Erlebnisse unter dem Einfluss von Psychedelika in eine alltagsdienliche Form umdeuten lassen. Über welches Medium können Sie Ihre psychedelischen Erfahrungen integrieren? Mehrere Möglichkeiten können ausgewählt werden.

- ☐ Musik
- ☐ Schreiben
- ☐ Gespräch
- ☐ Bildende Kunst (Malerei, Bildhauerei, Fotografie)
- ☐ Gedicht
- ☐ Psychotherapie
- ☐ Zeit in der Natur
- ☐ Sport/Bewegung
- ☐ Spaziergang
- ☐ Anderes:
- ☐ Weiss nicht

## 22. Zitate

Schon lange wird über die Wirkung von Psychedelika und Therapie im Allgemeinen nachgedacht. Die folgenden Zitate sollen verschiedene Positionen dazu veranschaulichen. Wie sehr stimmen Sie persönlich diesen Zitaten in Hinblick auf Ihren persönlichen Psychedelika-assistierte(n) therapeutischen Prozess zu?

stimme  
gar  
nicht zu

stimme  
voll zu

[illegible]

Das seltsame Paradoxon ist, dass ich mich ändern kann, wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin.



Zurück

Weiter



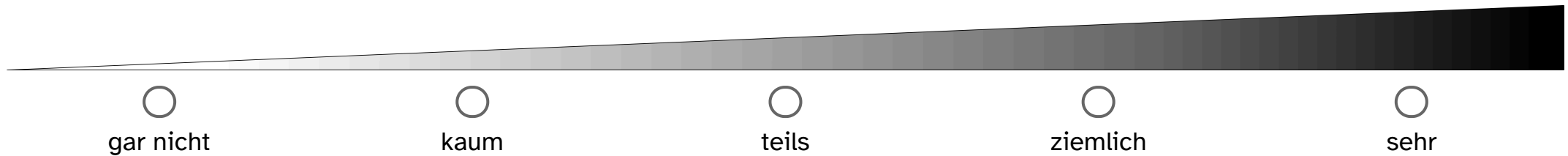
Abbrechen und alle Angaben löschen



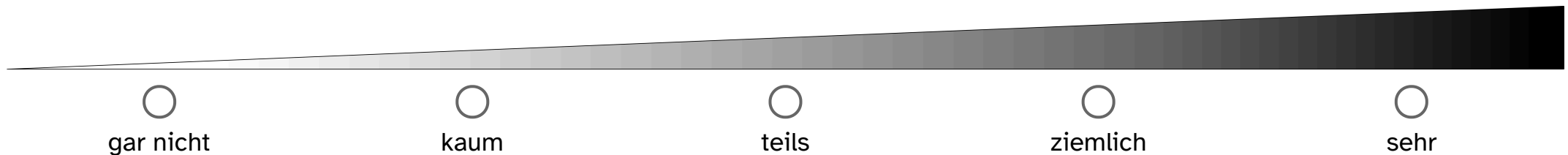
## Bewusstseinsveränderung

Blicken Sie nun bitte wieder auf die **Gesamtheit aller psychedelischen Erfahrungen** zurück, die Sie gemacht haben (privat oder im Rahmen der PAT). Bewerten Sie bitte jedes Item hinsichtlich des Ausmasses, zu dem Sie das entsprechende Phänomen **am intensivsten** zu irgendeinem Zeitpunkt über die psychedelischen Erfahrungen hinweg erlebt haben.

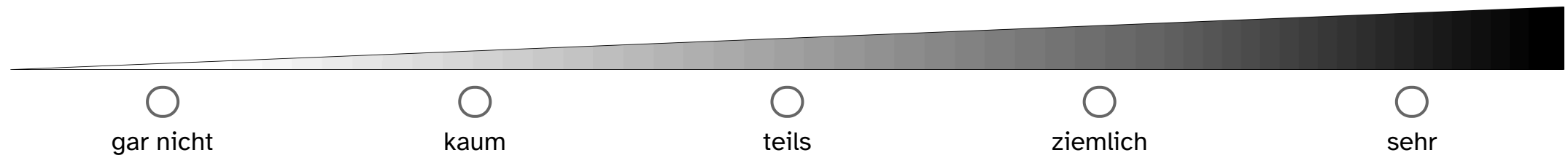
**23. Ich hatte das Gefühl, ausserhalb meines Körpers zu sein.**



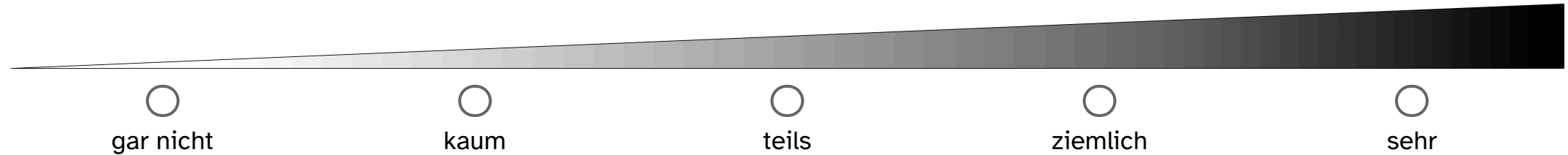
**24. Dinge in meiner Umgebung hatten für mich eine neue, fremdartige Bedeutung.**



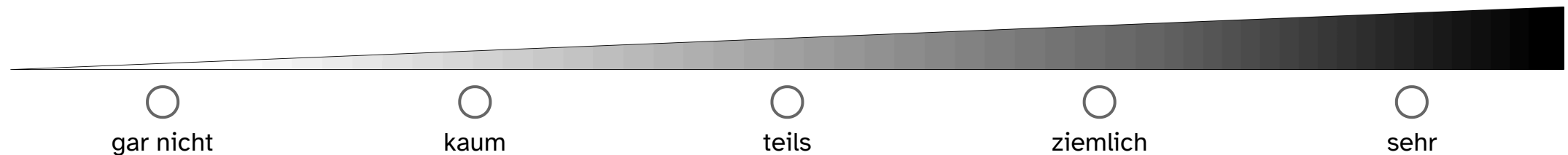
**25. Ich hatte das Gefühl, keinen eigenen Willen mehr zu haben.**



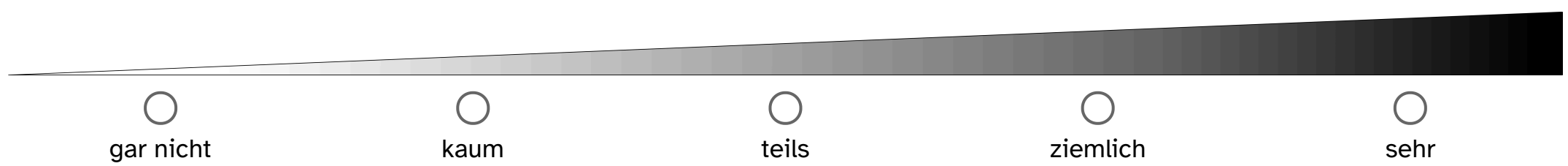
**26. Ich erlebte alles beängstigend verzerrt.**



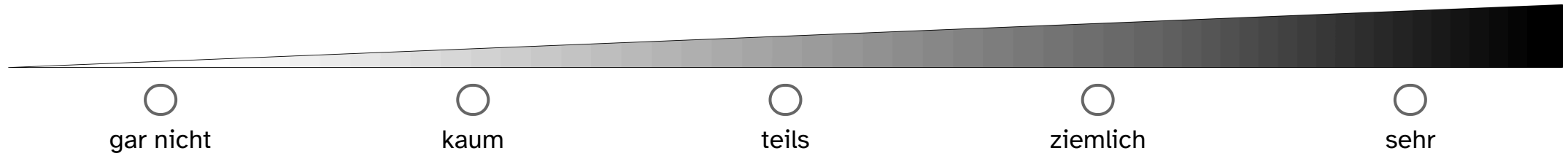
**27. Ich fühlte mich, als ob ich schweben würde.**



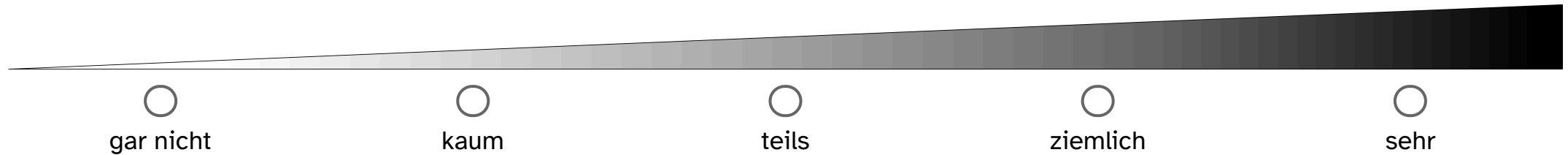
**28. Ich sah in völliger Dunkelheit oder mit geschlossenen Augen ganze Szenen.**



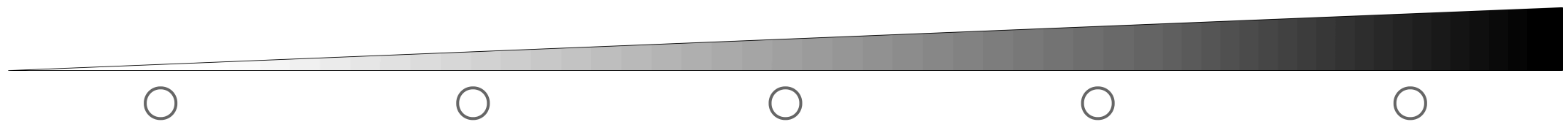
**29. Es fiel mir schwer, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden.**



**30. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erlebte ich als eine Einheit.**



**31. Ich fühlte mich wie gelähmt.**



gar nicht

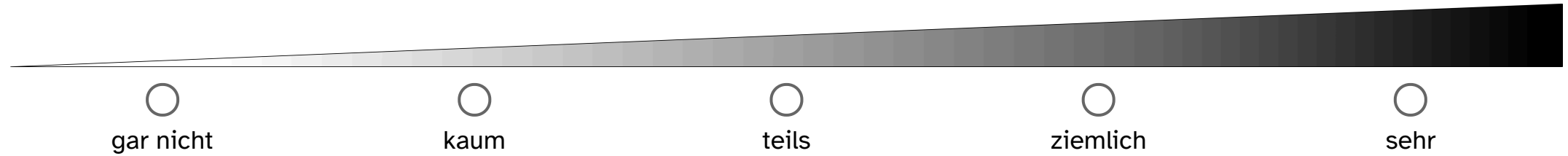
kaum

teils

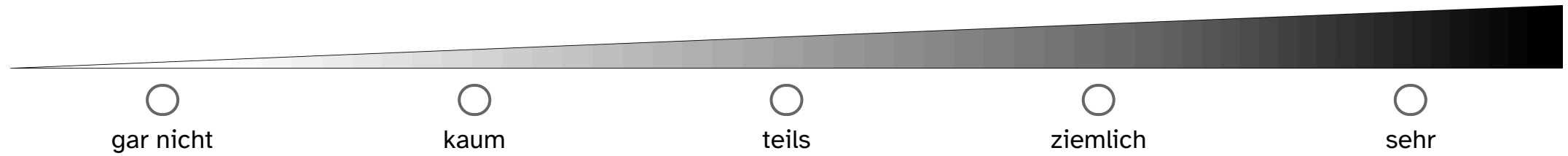
ziemlich

sehr

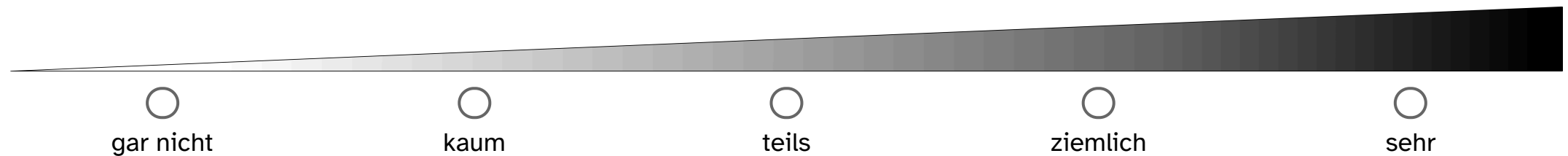
**32. Ich fühlte mich isoliert von allem und jedem.**



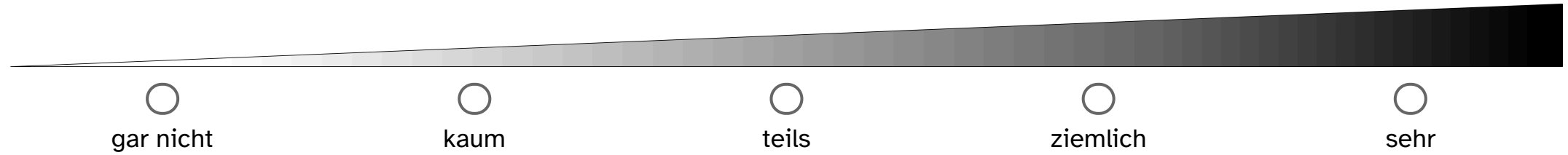
**33. Ich sah in völliger Dunkelheit oder mit geschlossenen Augen regelmäßige Muster.**



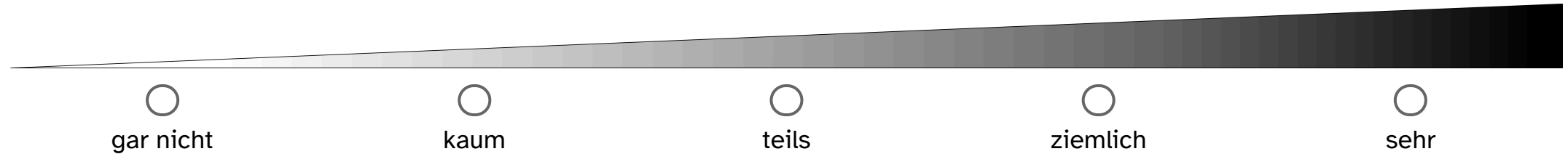
**34. Formen schienen sich durch Töne oder Geräusche zu verändern.**



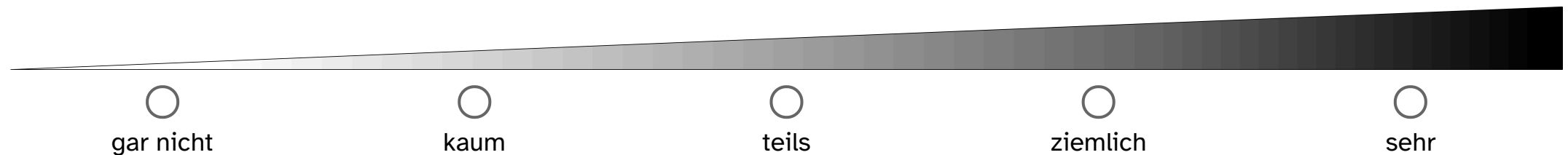
**35. Ich verspürte einen Hauch von Ewigkeit.**



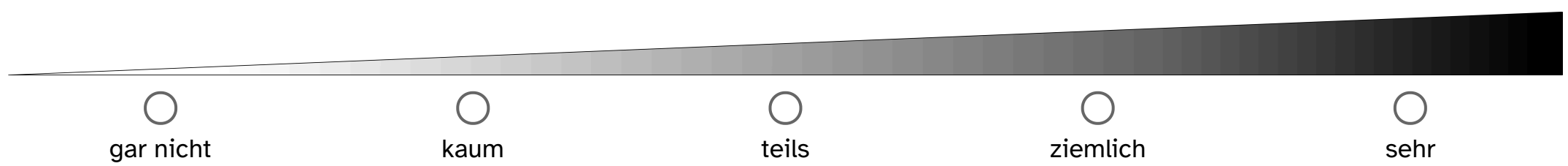
**36. Meine Gedanken rissen immer wieder ab, ich konnte nichts richtig zu Ende denken.**



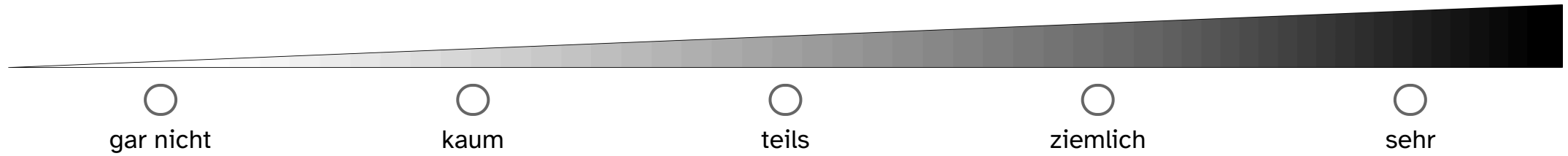
**37. Ich fühlte mich eins mit meiner Umgebung.**



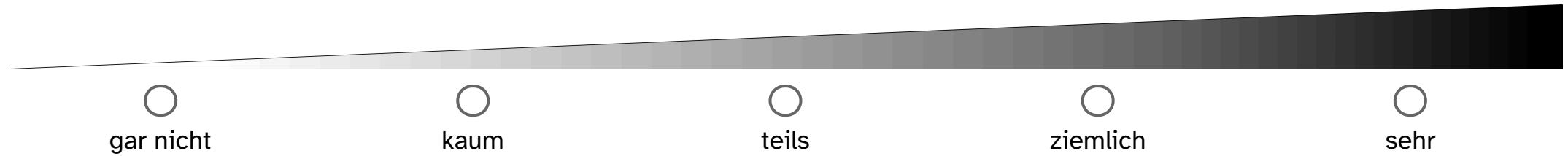
**38. Ich konnte Bilder aus der Erinnerung oder aus der Phantasie überaus deutlich sehen.**



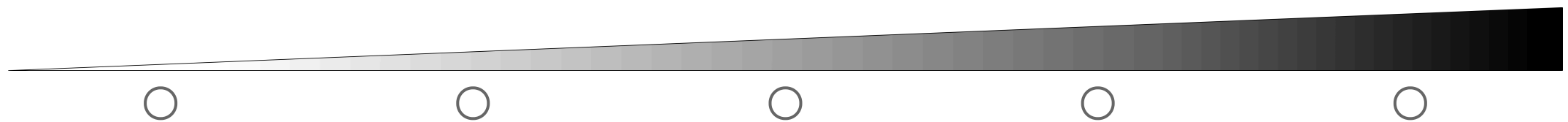
**39. Ich fühlte mich bedroht.**



**40. Ich hatte das Gefühl, mit einer höheren Macht verbunden zu sein.**



**41. Töne schienen das, was ich sah, zu beeinflussen.**



gar nicht

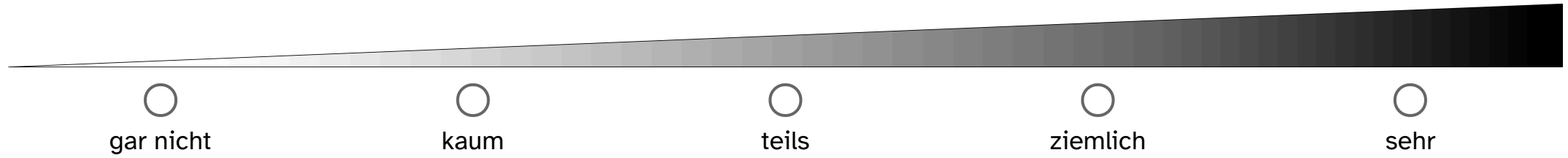
kaum

teils

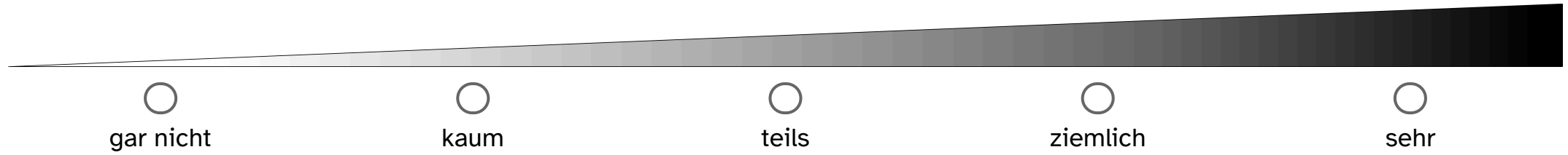
ziemlich

sehr

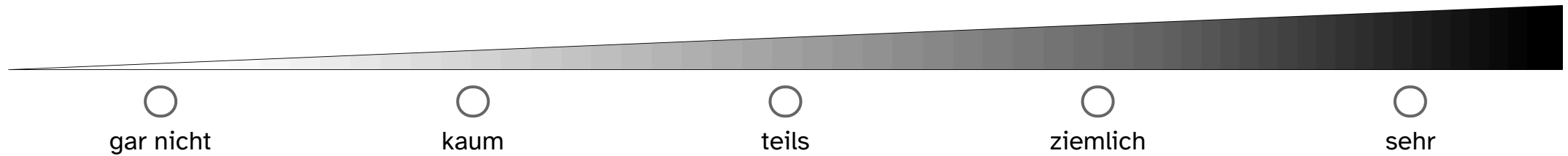
**42. Ich hatte Angst, ohne genau sagen zu können, weshalb.**



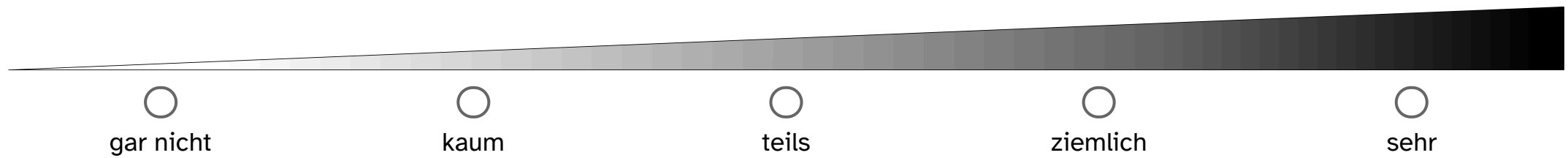
**43. Ich empfand allumfassende Liebe.**



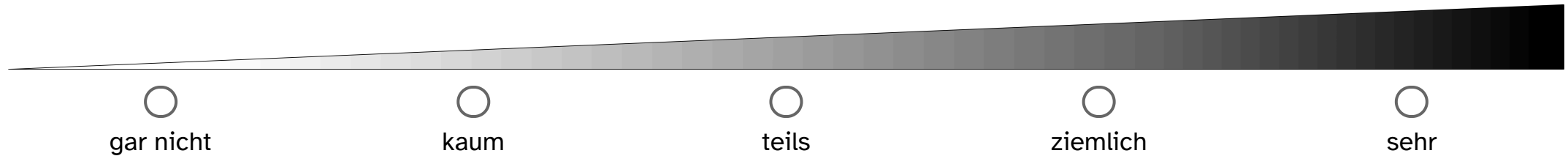
**44. Alle Dinge schienen sich zu einem einzigen Ganzen zu vereinen.**



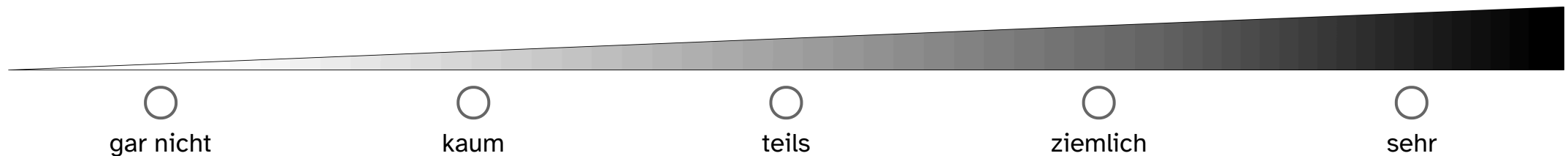
**45. Ich hatte das Gefühl, es würde Schreckliches geschehen.**



**46. Gegensätze und Widersprüche schienen sich aufzulösen.**

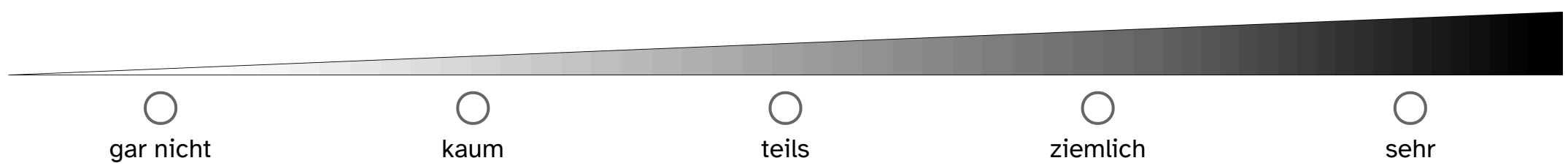


**47. Farben schienen sich durch Töne oder Geräusche zu verändern.**

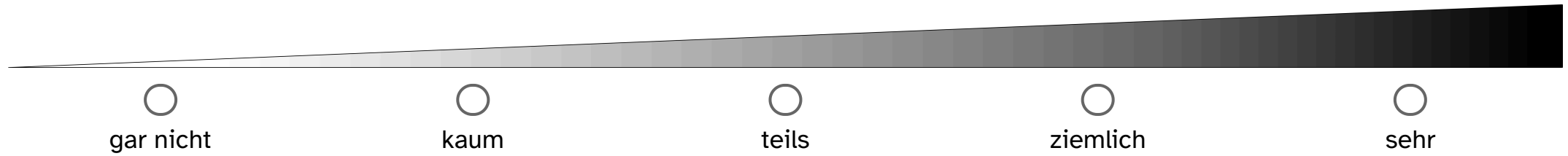


**48. Ich fühlte mich wie in einer wunderbaren Welt.**

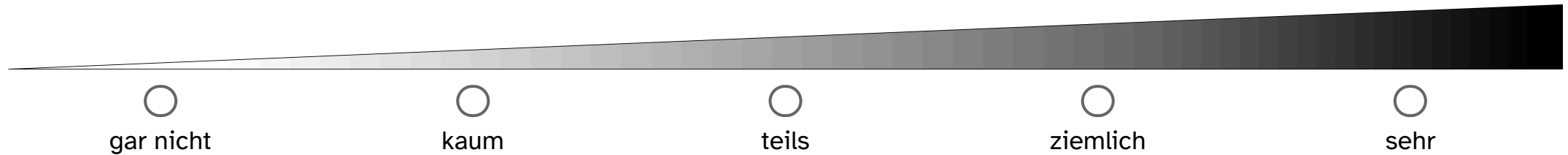




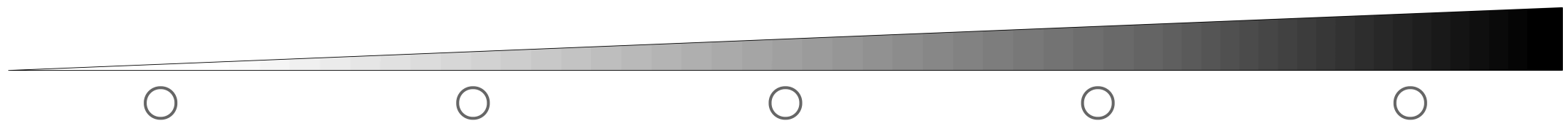
**49. Ich hatte besonders originelle Einfälle.**



**50. Ich sah in völliger Dunkelheit oder mit geschlossenen Augen Farben vor mir.**



**51. Gegenstände in meiner Umgebung sprachen mich gefühlsmässig viel stärker an.**



gar nicht

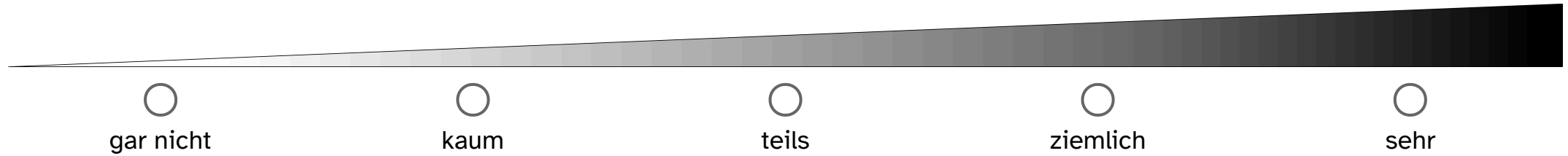
kaum

teils

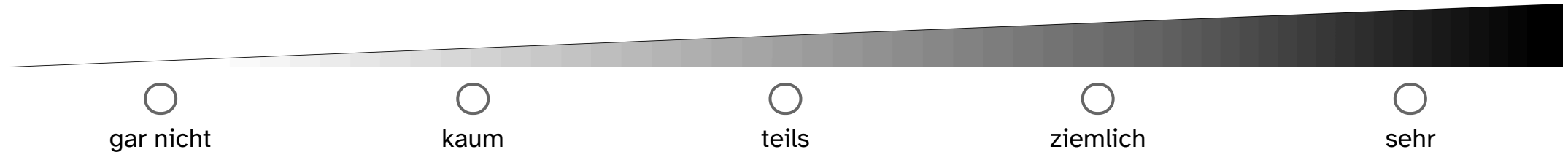
ziemlich

sehr

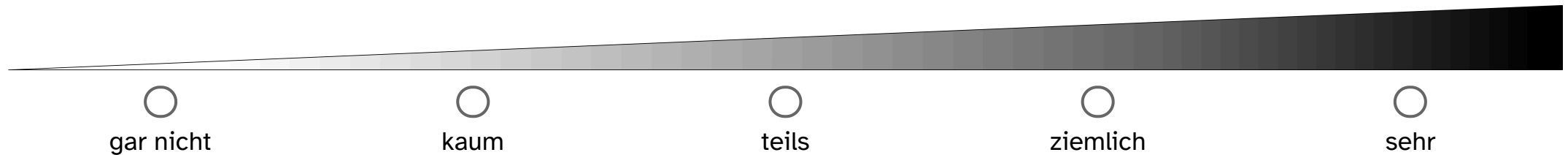
**52. Ich fühlte mich wie eine Marionette.**



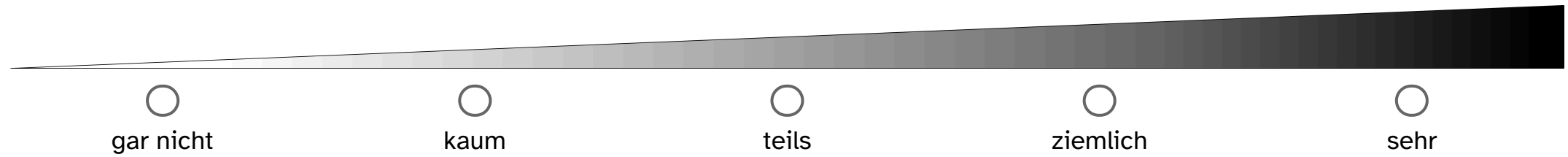
**53. Ich gewann Einsichten in Zusammenhänge, die mir vorher rätselhaft waren.**



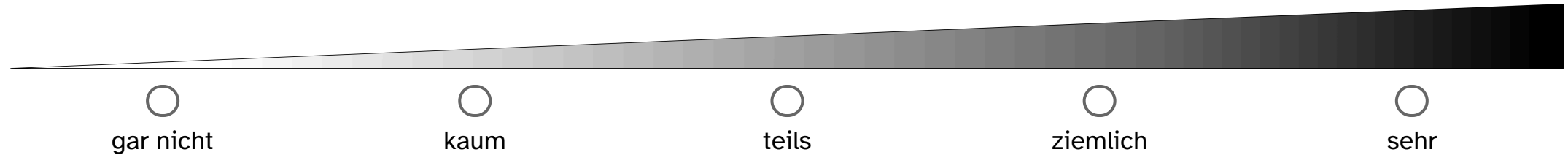
**54. Meine Phantasie war äusserst lebhaft.**



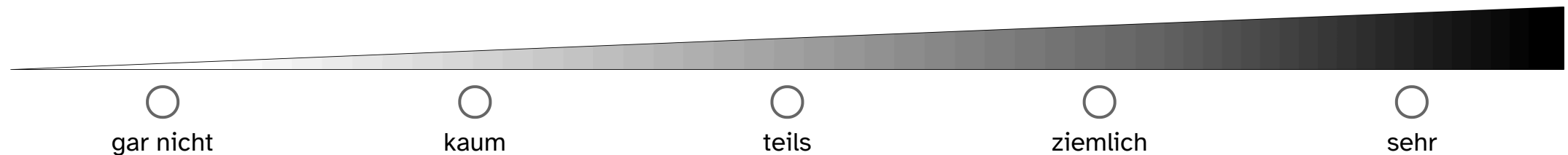
**55. Ich hatte Angst, aus meinem Zustand nicht mehr herauszukommen.**



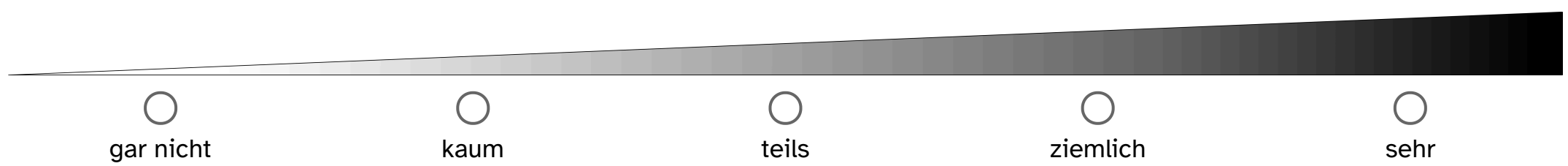
**56. Mein Erleben hatte religiösen/spirituellen Charakter.**



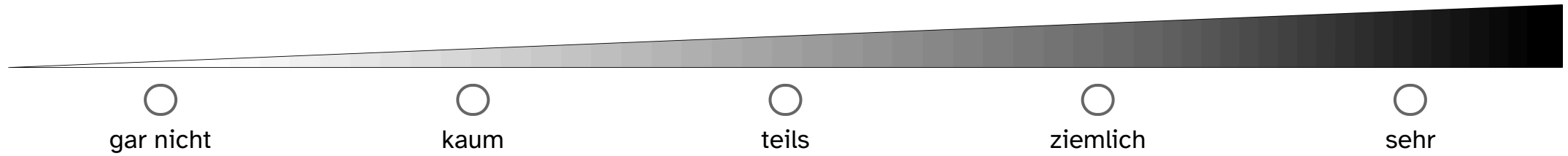
**57. Meine Umgebung kam mir fremd und unheimlich vor.**



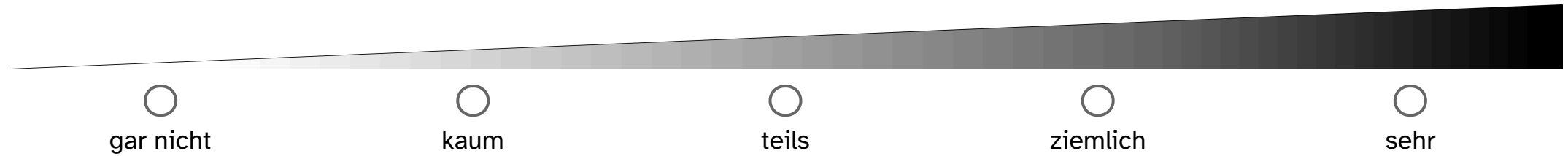
**58. Ich sah in völliger Dunkelheit oder mit geschlossenen Augen Helligkeit oder Lichtblitze.**



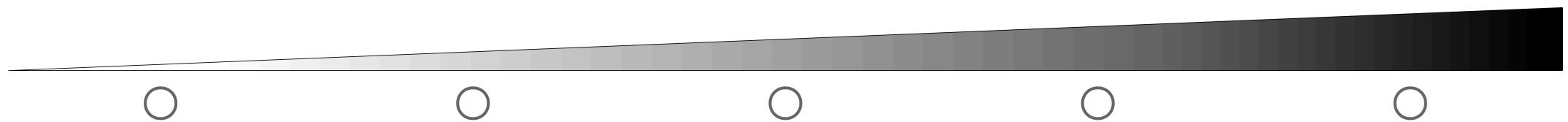
**59. Ich kam mir besonders tiefgründig vor.**



**60. Ich empfand tiefen Frieden in mir.**



**61. Ich fühlte mich körperlos.**



gar nicht

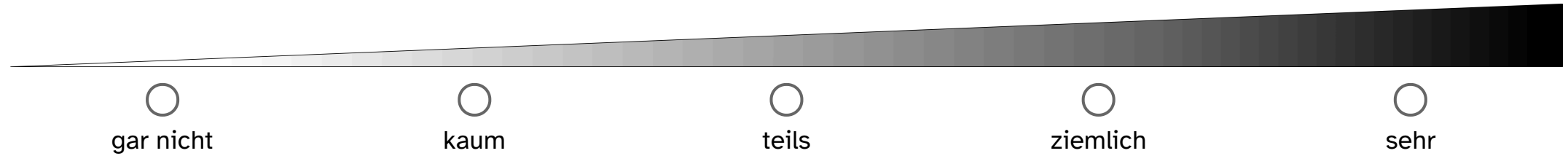
kaum

teils

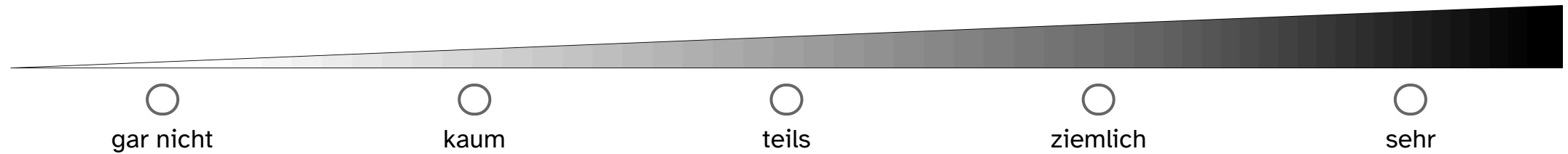
ziemlich

sehr

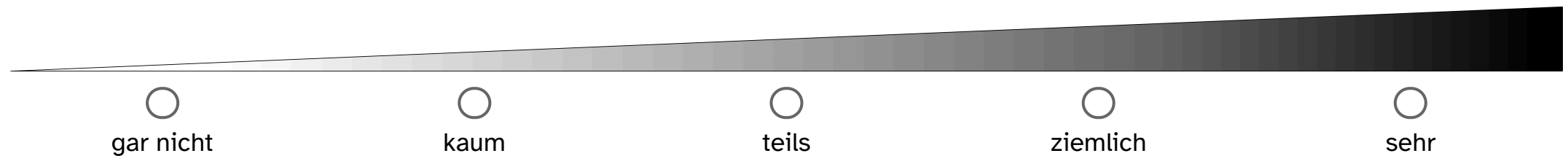
**62. Ich war unfähig, auch nur die kleinste Entscheidung zu treffen.**



**63. Ich empfand grenzenlose Freude.**



**64. Manche Nebensächlichkeiten hatten eine besondere Bedeutung.**



Zurück

Weiter



Abbrechen und alle Angaben löschen

B. Sc. Nathan Strebel, Universität Zürich – 2024

[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible]

Zurück

Weiter



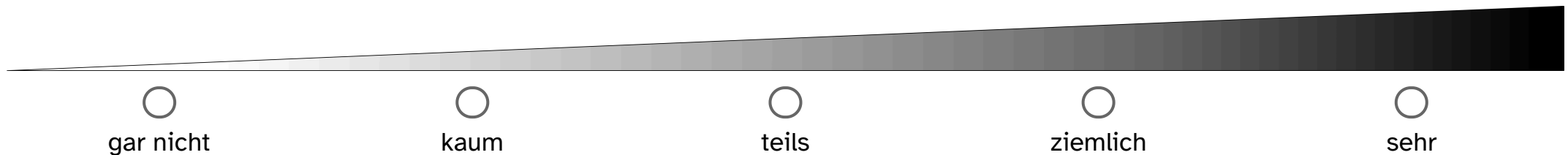
Abbrechen und alle Angaben löschen

B. Sc. Nathan Strebel, Universität Zürich – 2024

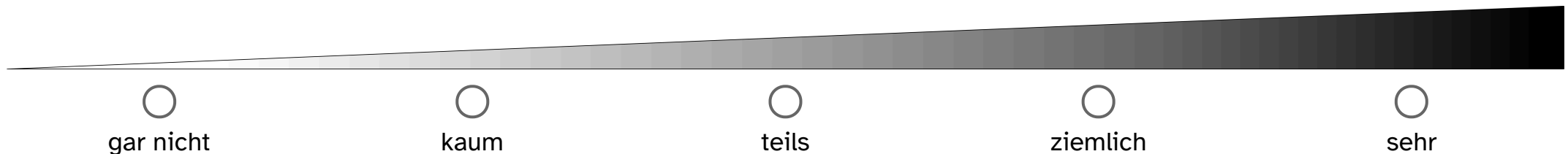
## Emotionales Erlebenis

Blicken Sie nun bitte wieder auf die **Gesamtheit aller psychedelischen Erfahrungen** zurück, die Sie gemacht haben (privat oder im Rahmen der PAT). Bewerten Sie bitte jedes Item hinsichtlich des Ausmasses, zu dem Sie das entsprechende Phänomen **am intensivsten** zu irgendeinem Zeitpunkt über die psychedelischen Erfahrungen hinweg erlebt haben.

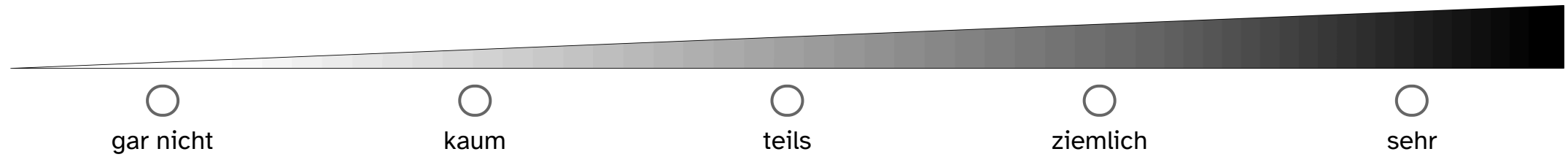
**66. Ich sah mich emotional schwierigen Gefühlen gegenüber, die ich normalerweise beiseiteschiebe.**



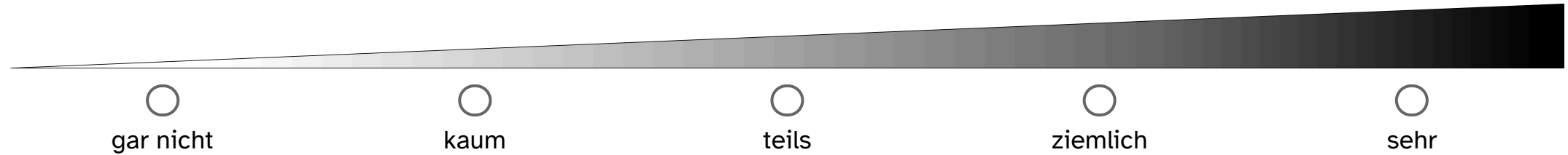
**67. Ich habe eine Lösung eines persönlichen Konflikts / Traumas erlebt.**



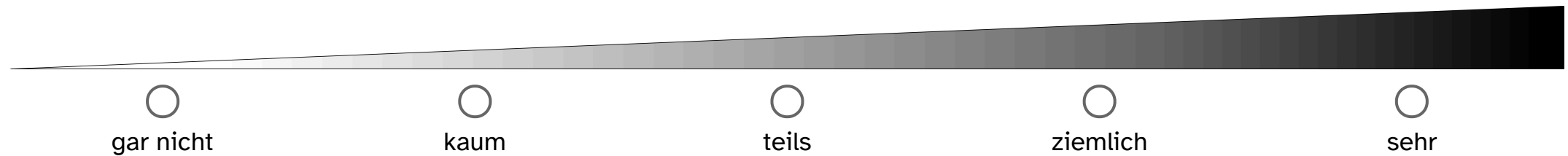
**68. Ich fühlte mich in der Lage, herausfordernde Emotionen und Erinnerungen zu erkunden.**



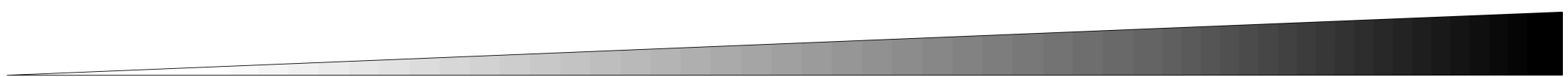
**69. Ich hatte einen emotionalen Durchbruch.**



**70. Ich erlebte ein Gefühl der Klärung / des Abschlusses bei einem emotionalen Problem.**



**71. Ich erlebte eine emotionale Befreiung, gefolgt von einem Gefühl der Erleichterung.**



gar nicht



kaum



teils



ziemlich



sehr

Zurück

Weiter



Abbrechen und alle Angaben löschen

Schätzen Sie die therapeutische Relevanz folgender Phänomene ein.

[illegible]

Ich hatte einen emotionalen Durchbruch.

☐☐☐☐☐☐☐

Ich erlebte ein Gefühl der Klärung / des  
Abschlusses bei einem emotionalen Problem.

☐☐☐☐☐☐☐

Ich erlebte eine emotionale Befreiung, gefolgt von  
einem Gefühl der Erleichterung.

☐☐☐☐☐☐☐

Zurück

Weiter



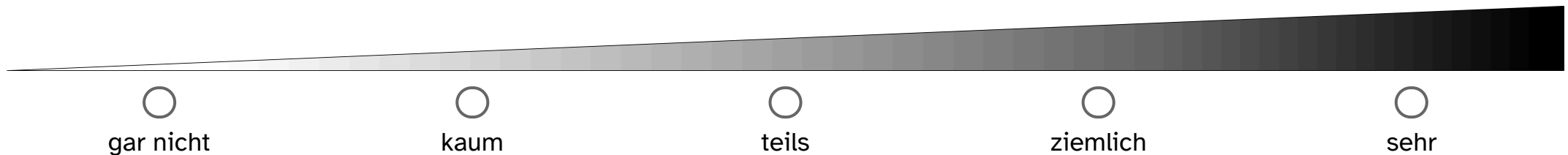
Abbrechen und alle Angaben löschen



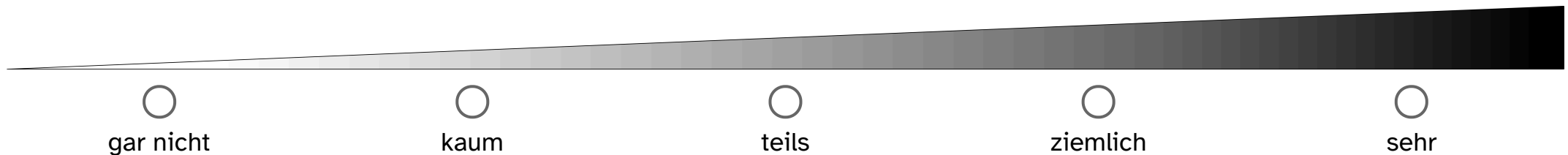
## Herausfordernde Erfahrungen

Blicken Sie nun bitte wieder auf die **Gesamtheit aller psychedelischen Erfahrungen** zurück, die Sie gemacht haben (privat oder im Rahmen der PAT). Bewerten Sie bitte jedes Item hinsichtlich des Ausmasses, zu dem Sie das entsprechende Phänomen **am intensivsten** zu irgendeinem Zeitpunkt über die psychedelischen Erfahrungen hinweg erlebt haben.

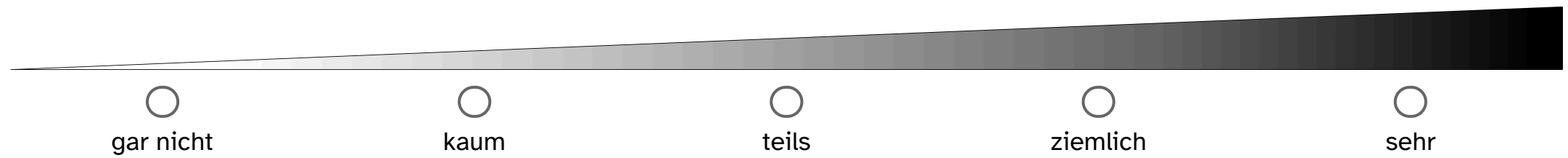
### 73. Isolation und Einsamkeit.



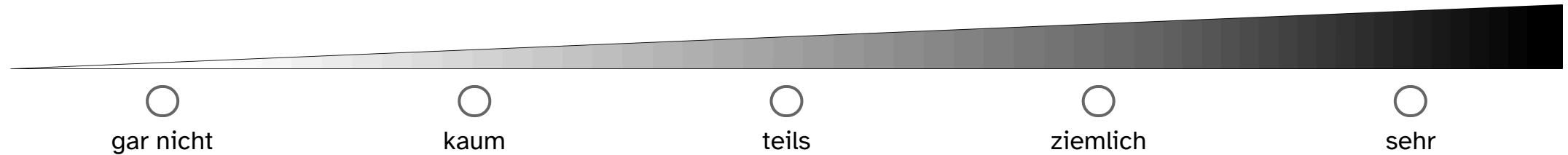
### 74. Traurigkeit.



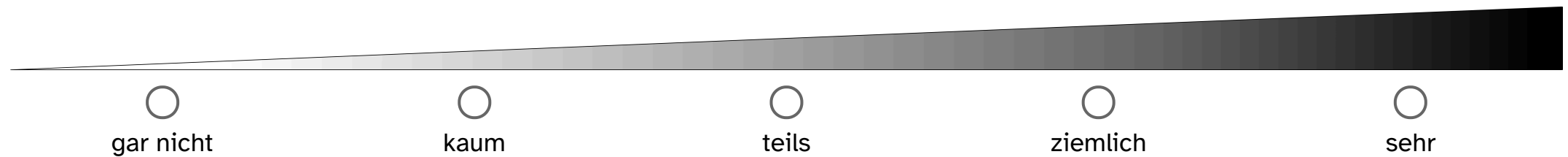
**75. Ich fühlte mein Herz schlagen.**



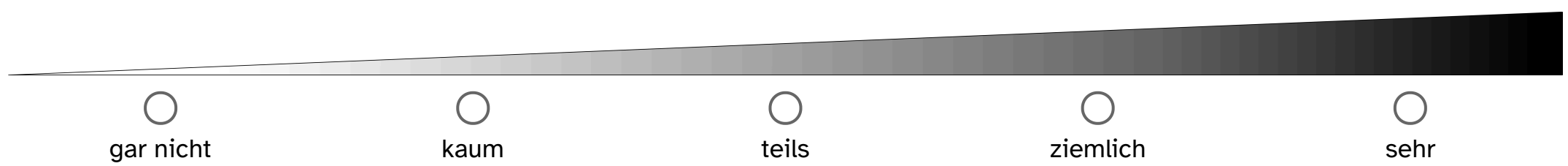
**76. Ich hatte das Gefühl, es würde Schreckliches geschehen.**



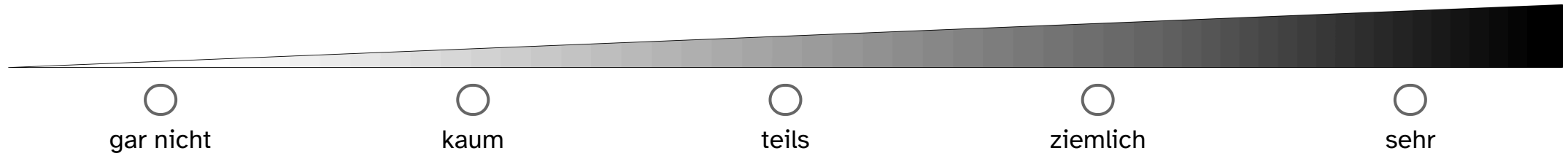
**77. Ich fühlte meinen Körper zittern/schlottern.**



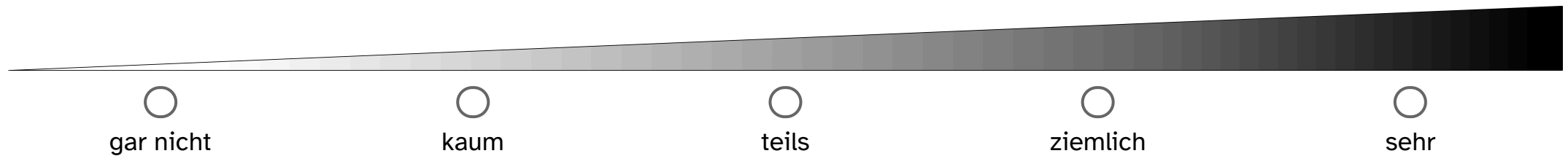
**78. Gefühle der Trauer.**



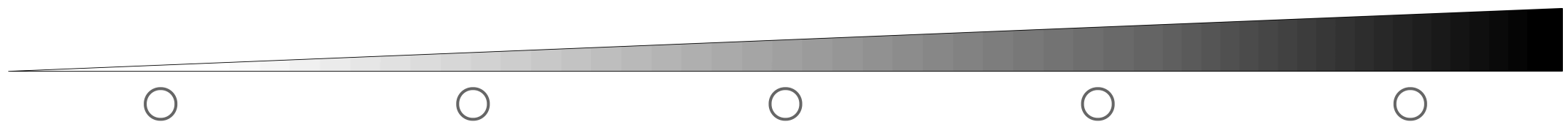
**79. Erleben von Angst.**



**80. Angst, dass ich meinen Verstand verlieren oder verrückt werden könnte.**



**81. Mir war zum Weinen zumute.**



gar nicht

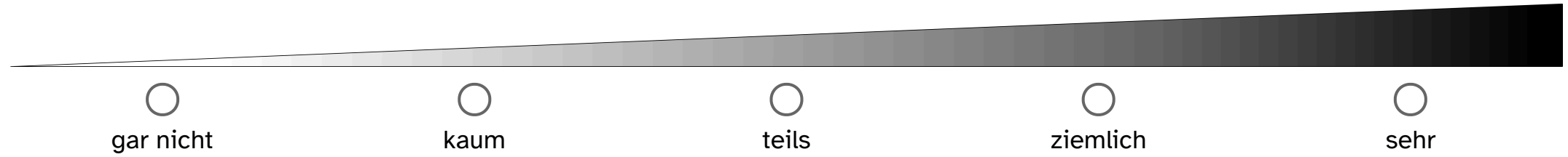
kaum

teils

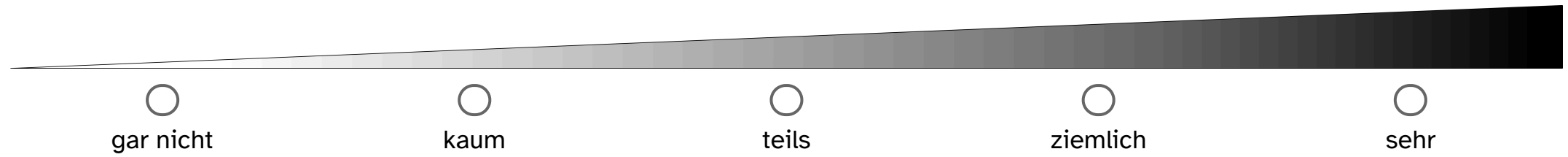
ziemlich

sehr

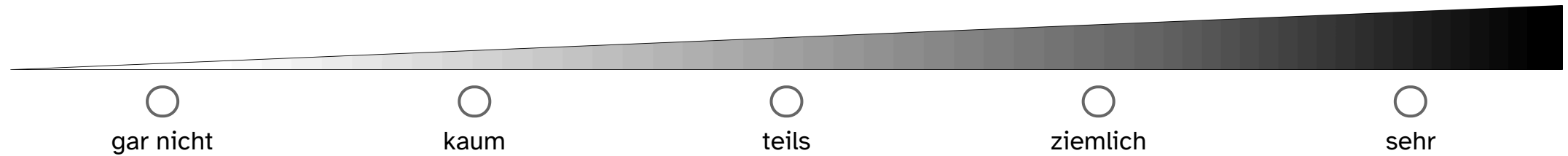
**82. Gefühle der Isolation von Menschen und Dingen.**



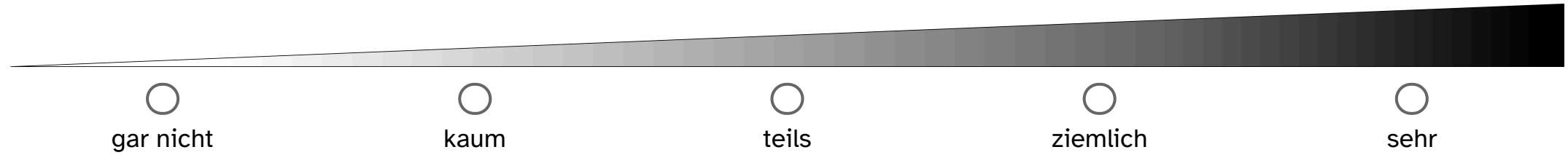
**83. Gefühle der Verzweiflung.**



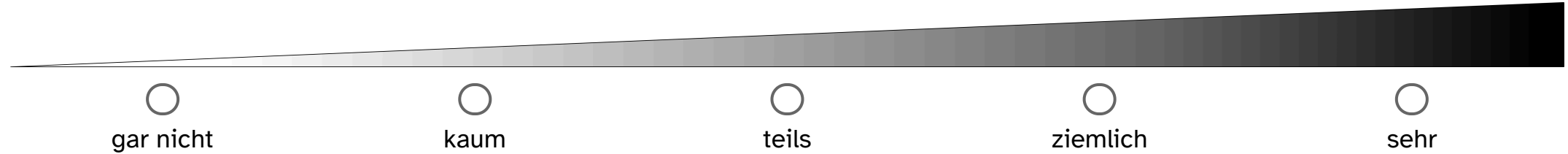
**84. Ich hatte das Gefühl, dass Leute sich gegen mich verschworen haben.**



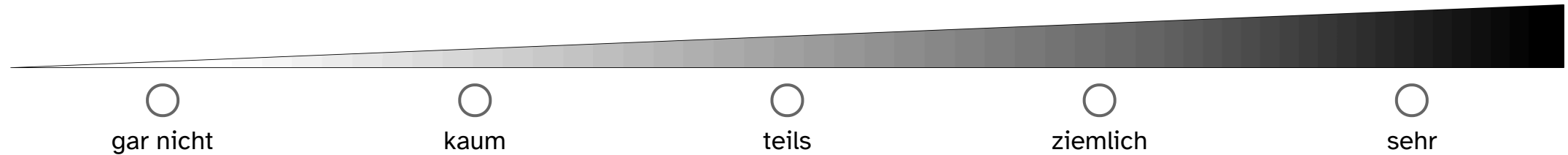
**85. Ich hatte Angst, aus meinem Zustand nicht mehr herauszukommen.**



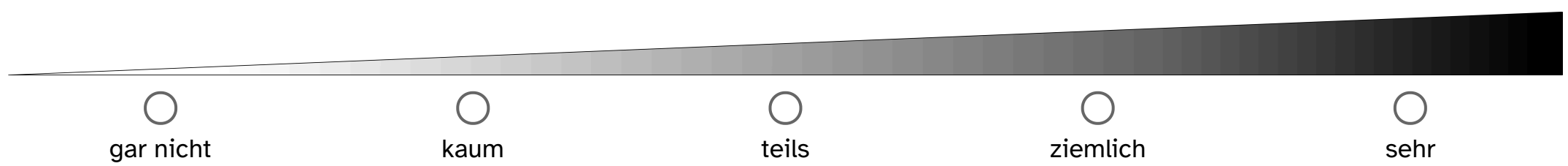
**86. Ängstlichkeit.**



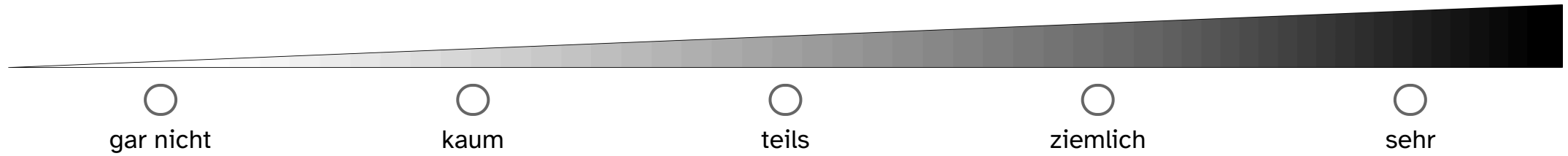
**87. Ich fühlte mich innerlich zitterig.**



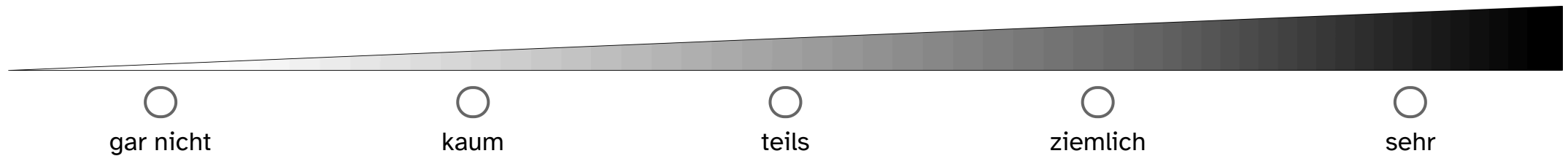
**88. Ich hatte eine tiefgreifende Erfahrung meines eigenen Todes.**



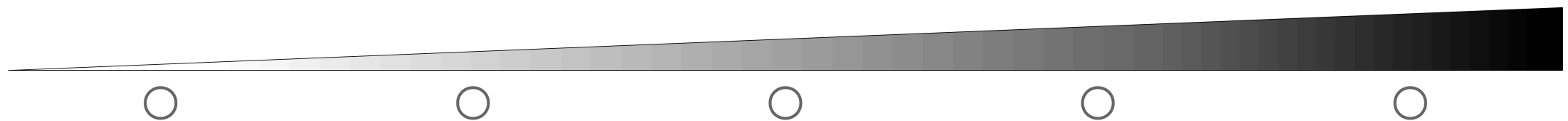
**89. Ich fühlte mein Herz unregelmäßig schlagen oder aussetzen.**



**90. Druck oder Gewicht auf meiner Brust oder meinem Bauch.**



**91. Ich erlebte eine Trübung meines klaren Verstandes.**



gar nicht

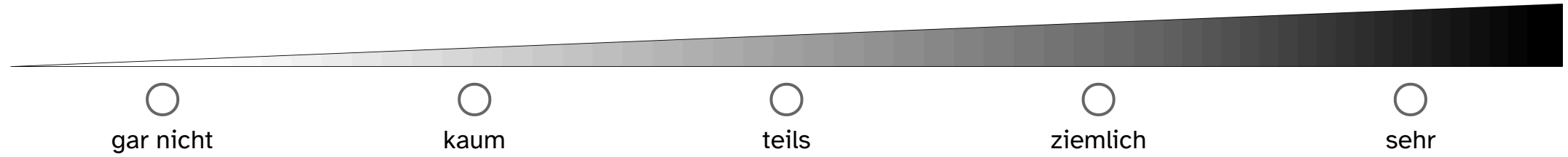
kaum

teils

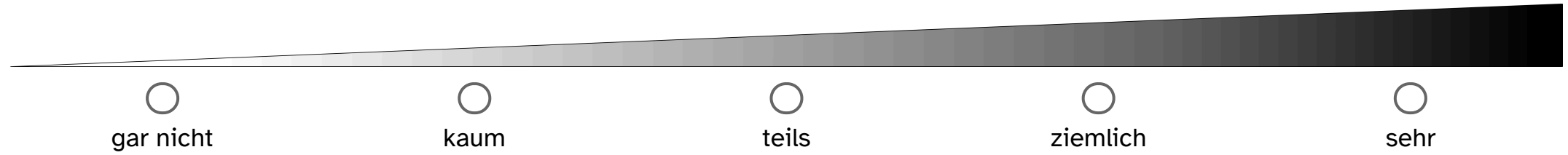
ziemlich

sehr

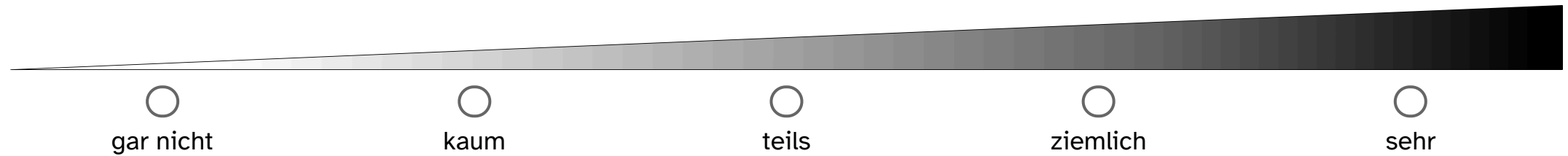
**92. Ich fühlte mich, als ob ich tot wäre oder sterben würde.**



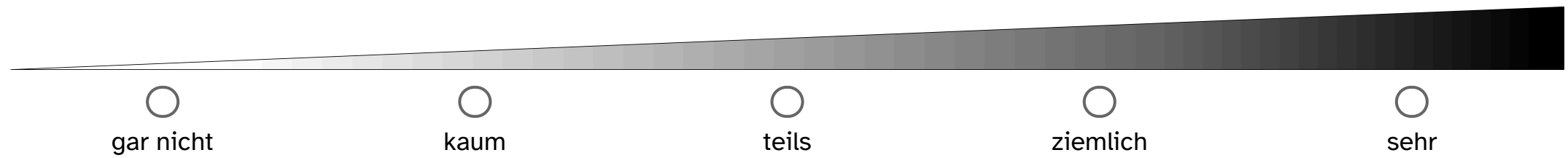
**93. Panik.**



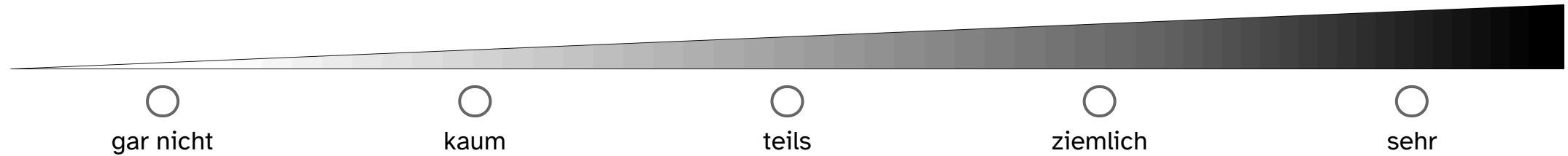
**94. Erleben von Feindseligkeit gegenüber Menschen um mich herum.**



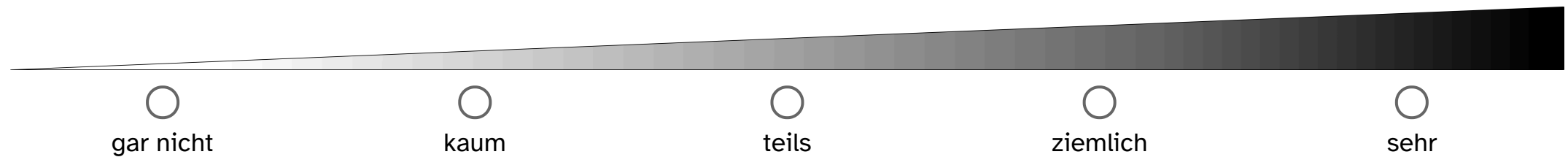
**95. Verzweiflung.**



**96. Ich fühlte mich von allen und jedem isoliert.**

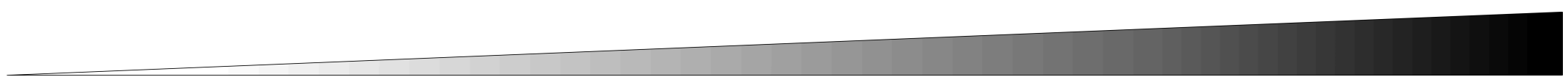


**97. Emotionales oder physisches Leiden.**



**98. Ich fühlte mich verängstigt.**





gar nicht



kaum



teils



ziemlich



sehr

Zurück

Weiter



Abbrechen und alle Angaben löschen

[illegible]

[illegible]

Ich fühlte mich, als ob ich tot wäre oder sterben würde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Panik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erleben von Feindseligkeit gegenüber Menschen um mich herum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verzweiflung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühlte mich von allen und jedem isoliert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Emotionales oder physisches Leiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühlte mich verängstigt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zurück

Weiter

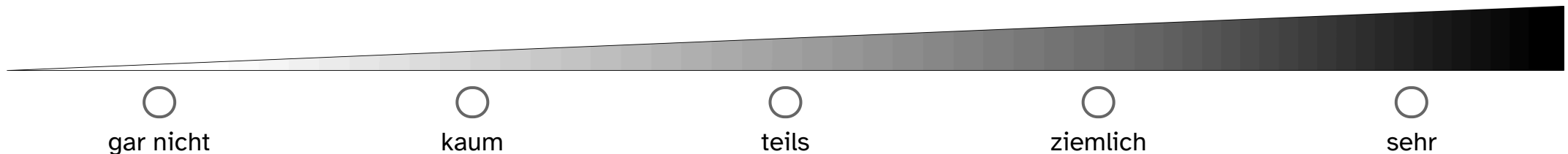


Abbrechen und alle Angaben löschen

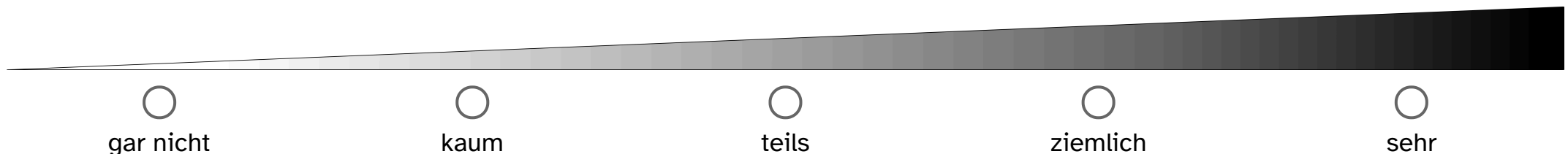
## Psychische Einsicht

Blicken Sie nun bitte wieder auf die **Gesamtheit aller psychedelischen Erfahrungen** zurück, die Sie gemacht haben (privat oder im Rahmen der PAT). Bewerten Sie bitte jedes Item hinsichtlich des Ausmasses, zu dem Sie das entsprechende Phänomen **am intensivsten** zu irgendeinem Zeitpunkt **im Anschluss an psychedelische Erfahrungen** erlebt haben.

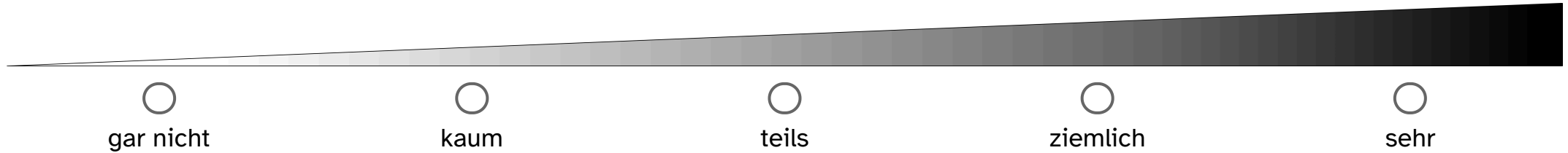
**1. Ich habe wichtige neue Erkenntnisse darüber gewonnen, wie vergangene Ereignisse meine derzeitige psychische Gesundheit und mein Verhalten beeinflusst haben.**



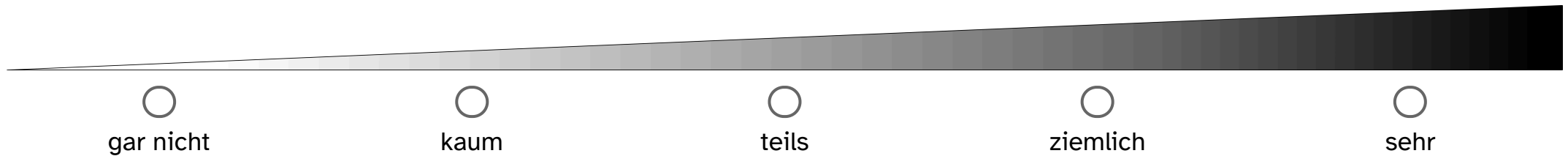
**2. Ich habe wichtige neue Denkweisen über mein „Selbst“ und meine Probleme gelernt.**



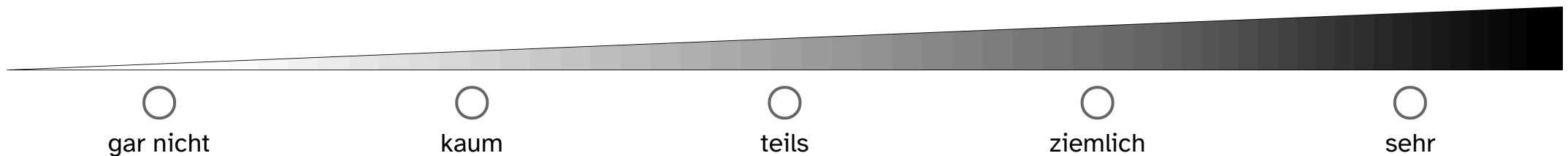
**3. Ich habe wichtige neue Erkenntnisse darüber gewonnen, wie ich Aspekte von mir oder meinem Lebensstil verändern möchte.**



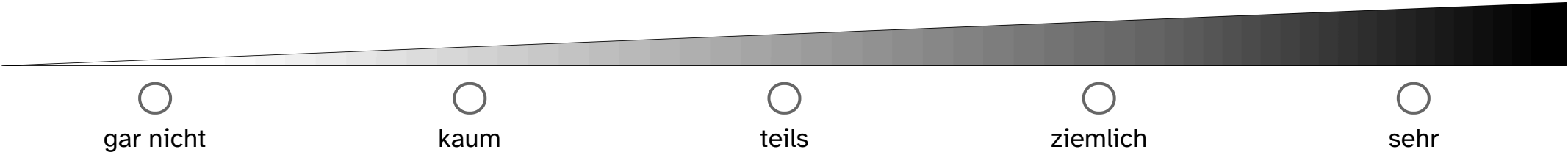
**4. Ich bin mir einiger Aspekte meiner Vergangenheit bewusster geworden, die ich früher ignorierte oder mir nicht vollständig bewusst waren.**



**5. Ich bin mir einiger Aspekte meines „Selbst“ bewusster geworden, die ich früher ignorierte oder mir nicht vollständig bewusst waren.**



6. Ich bin mir einiger Aspekte meines Lebensstils bewusster geworden, die ich früher ignorierte oder mir nicht vollständig bewusst waren.



Weiter



Abbrechen und alle Angaben löschen

[illegible]



Ich habe wichtige neue Erkenntnisse darüber gewonnen, wie ich Aspekte von mir oder meinem Lebensstil verändern möchte.

☐☐☐☐☐☐☐

Ich bin mir einiger Aspekte meiner Vergangenheit bewusster geworden, die ich früher ignorierte oder mir nicht vollständig bewusst waren.

☐☐☐☐☐☐☐

Ich bin mir einiger Aspekte meines „Selbst“ bewusster geworden, die ich früher ignorierte oder mir nicht vollständig bewusst waren.

☐☐☐☐☐☐☐

Ich bin mir einiger Aspekte meines Lebensstils bewusster geworden, die ich früher ignorierte oder mir nicht vollständig bewusst waren.

☐☐☐☐☐☐☐

Zurück

Weiter



Abbrechen und alle Angaben löschen

Vergegenwärtigen Sie sich für die folgenden Fragen bitte wieder die Gesamtheit der psychedelischen Erfahrungen, die Sie gemacht haben.

**8. Wie persönlich bedeutsam war die Summe Ihrer psychedelischen Erfahrungen für Sie?**

- ☐ Nicht mehr als eine alltägliche Erfahrung.
- ☐ Ähnlich bedeutsam wie Erfahrungen, die etwa ein- oder mehrmals wöchentlich passieren.
- ☐ Ähnlich bedeutsam wie Erfahrungen, die etwa einmal monatlich passieren.
- ☐ Ähnlich bedeutsam wie Erfahrungen, die etwa einmal jährlich passieren.
- ☐ Ähnlich bedeutsam wie Erfahrungen, die etwa alle fünf Jahre passieren.
- ☐ Unter den 10 bedeutsamsten Erfahrungen meines Lebens.
- ☐ Unter den 5 bedeutsamsten Erfahrungen meines Lebens.
- ☐ Die bedeutsamste Erfahrung meines Lebens.

**9. Geben Sie an, inwieweit die Erfahrungen für Sie spirituell bedeutsam waren.**

- ☐ Überhaupt nicht

- ☐ Leicht
- ☐ Mässig
- ☐ Sehr
- ☐ Unter den 5 spirituell bedeutsamsten Erfahrungen meines Lebens
- ☐ Die spirituell bedeutsamste Erfahrung meines Lebens

**10. Inwiefern glauben Sie, dass die Erfahrungen und Ihre Verarbeitung dieser Erfahrungen zu einer Veränderung Ihres gegenwärtigen Wohlbefindens oder der Lebenszufriedenheit geführt haben?**

- ☐ sehr stark verringert
- ☐ stark verringert
- ☐ verringert
- ☐ gleich geblieben
- ☐ erhöht
- ☐ stark erhöht
- ☐ sehr stark erhöht

Zurück

Weiter



Abbrechen und alle Angaben löschen



Das war's!

### 11. Debriefing

Diese Studie versucht der Frage nachzugehen, wie wichtig die persönliche psychedelische Erfahrung bei der PAT für den Therapieerfolg ist. Dabei legt sie grossen Wert auf die Erfahrungsberichte der Patient:innen. Zum Abschluss wollen wir Ihnen noch einmal die Möglichkeit geben, ganz konkret Ihre persönliche Meinung zu diesem Thema zu äussern (**dies ist kein Pflichtfeld**). Glauben Sie, dass eine persönliche psychedelische Erfahrung (mit Veränderungen der Wahrnehmung, Kognition und Emotion) therapeutisch hilfreich ist, oder dass die neurobiologischen Effekte (bspw. Anregung der „Plastizität“ oder Veränderbarkeit des Gehirns) ausreichend sind und man durchaus auch ohne die typisch psychedelischen Phänomene gute therapeutische Ergebnisse erzielen könnte?



## Zitate

Ausserdem möchten wir noch auflösen, von wem die zu beurteilenden Zitate aus dem Fragebogen sind:

Michael Pollan: Psychedelische Erfahrungen sind bekanntermassen schwer in Worte zu fassen; der Versuch bedeutet zwangsläufig, dem Gesehenen und Gefühlten Gewalt anzutun [...].

Carl G. Jung: Man darf nicht vergessen, dass die Einstellung nur in den wenigsten Fällen durch Theorien beeinflusst wird. Ein weit wirksamerer Weg geht über den Gefühlsfaktor.

John B. Watson: Wir brauchen zur Erklärung von menschlichem Verhalten nichts anderes als die gewöhnlichen Gesetze der Physik und Chemie.

Albert Ellis: Patienten haben ihre Depression weitgehend selbst konstruiert. Sie wurde ihnen nicht gegeben. Deshalb können sie die Depression auch wieder dekonstruieren.

David Olson: Die subjektiven Erfahrungen unter Psychedelika sind nicht notwendig, um lang anhaltende Veränderungen der Stimmung und des Verhaltens zu bewirken.

Leslie Greenberg: Menschen verändern sich in der Therapie, wenn sie in der Lage sind, ihre Emotionen vollständig zu erleben und auszudrücken, sie zu verstehen und sie zur Steuerung ihres Handelns einzusetzen.

Aaron Beck: Die Art, wie Personen denken, bestimmt, wie sie sich fühlen, und die Art, wie sie sich fühlen, beeinflusst ihr Verhalten.

Carl G. Jung: Bekanntlich versteht man in psychologischer Hinsicht gar nichts, was man nicht selber erfahren hat.

B.F. Skinner: Therapeuten lösen Probleme nicht, indem sie Menschen dazu bringen, ihre Gefühle auszudrücken; sie lösen Probleme, indem sie die Bedingungen verändern, unter denen sich Menschen verhalten [d.h. indem sie ihre Umwelt verändern].

Leslie Greenberg: Die kognitive Einsicht allein verändert die Menschen nicht. Es ist die emotionale Erfahrung, die zu tiefer Transformation führt.

Irvin Yalom: Ich glaube, dass für jeden Patienten eine andere Therapie entwickelt werden muss, weil jeder eine einzigartige Geschichte hat.

Carl Rogers: Das seltsame Paradoxon ist, dass ich mich ändern kann, wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin.

Zurück

Weiter



Abbrechen und alle Angaben löschen