

Intro/Outro:

Ein Leben voller Gesundheitsprobleme für sich selbst oder einen geliebten Menschen zu bewältigen, kann einsam und herausfordernd sein. Dr. Christian Bogner hilft Ihnen leicht verständlich, neue Wege und Möglichkeiten zu erwägen. Bereit für einige Lösungen? Willkommen beim Dr. Bogner Gesundheitspodcast.

Dr. Bogner:

In Ordnung. Willkommen zurück. Heute dachte ich, wir wollen vielleicht ein bisschen auf uns selbst aufpassen, für uns Eltern, für uns alle, nicht nur betroffene Eltern und ihre Familien mit Autismus, sondern vielleicht auch andere Probleme. Insbesondere für mich als Elternteil eines Kindes mit Autismus kann das emotionalen, finanziellen und manchmal sogar körperlichen Stress verursachen, da die Erfüllung der komplexen Bedürfnisse einer Person mit Autismus jede Familie unter großen Stress stellen kann. Und viele dieser Probleme, die auftauchen, sind Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, besonders häufig in Familien, die von Autismus betroffen sind, und die eine Verschlechterung der Depression und eine geringere Lebenszufriedenheit im Laufe der Zeit vorhersagen können. Tatsächlich fand eine Studie der University of California-San Francisco heraus, dass die Hälfte der Mütter von Kindern mit Autismus starke depressive Symptome haben. Ich bin mir nicht sicher, warum sie nur Mütter erwähnen. Was ist mit Vätern? Ich denke, ich identifiziere mich hiermit als Mutter.

Aber abgesehen davon gibt es andere Probleme, mit denen wir uns in Bezug auf das Leben im Allgemeinen befassen. Stress kann PTSD sein, etwas, das uns passiert ist, ein Unfall oder Missbrauch oder jede Art von Trauma, das wir mental haben, das tief in unserem Unterbewusstsein ist und ohne unser Zutun wieder auftaucht. Und die herkömmlichen Methoden funktionieren für viele von uns einfach nicht. Kann das nicht mit pharmazeutischen Medikamenten unterdrücken. Ich glaube nicht, dass das hilfreich ist. Es gibt also viele andere Heilmittel, die wir erforschen können. Deshalb wollte ich heute etwas mehr über psychedelische Medizin erfahren. Dafür habe ich neulich mit einem faszinierenden Menschen gesprochen, er heißt Alexander Bacher, und wollte sehen und sich in den Kopf setzen, um zu sehen, was wir als Eltern, oder wir als Individuen, die gerade allgemein im Leben leiden, wenn es andere gibt Wege, die wir erforschen können.

Lassen Sie mich also Alexander Bacher vorstellen. Dr. Bacher ist ein ganzheitlich trauma-informierter Suchtpsychologe. Nach seinem Bachelor-Abschluss in Georgetown und seinem Dokortitel in klinischer Psychologie an der Pepperdine University arbeitete Dr. Bacher an einigen der renommiertesten Suchtbehandlungszentren der Welt, darunter The Kusunoki Practice in der Schweiz, Passages in Malibu, Promises in Malibu, und das Betty Ford Center, in dem einige der berühmtesten, erfolgreichsten und mächtigsten Menschen der Welt behandelt werden. Er ist spezialisiert auf die Arbeit mit Personen mit Doppeldiagnose, die mit einer Kombination aus Angstzuständen, Depressionen, Traumata, Beziehungsproblemen und Sucht zu kämpfen haben. Seine Leidenschaft gilt der Erforschung und Erforschung des Bewusstseins, der Kraft der Geist-Körper-Beziehung und der Einstimmung und Aktivierung unseres Selbstheilungspotenzials. Er hat die letzten 20 Jahre damit verbracht, die Heilpotenziale pflanzlicher Arzneimittel zu erforschen, und hatte das Glück, an vielen indigenen Heilungszeremonien mit Meisterheilern, Schamanen aus Nord- und Südamerika teilzunehmen.

Er liebt es auch zu reisen und andere Kulturen, ihre Glaubenssysteme und Lebensweisen zu erkunden. Er hat bisher 106 Länder bereist und plant, sie alle zu besuchen, bevor seine Zeit abgelaufen ist. Dr. Bacher bietet Mikrodosierungs-Coaching-Services für diejenigen an, die pharmazeutische Medikamente absetzen und natürlichere, gesündere Wege zur Heilung von Geist und Körper entdecken möchten, sowie für diejenigen, die derzeit mit Angstzuständen, Stress und Depressionen zu kämpfen haben, und

für diejenigen, die danach suchen Erleichterung, sind aber besorgt über die Einnahme starker Medikamente, die sie möglicherweise für den Rest ihres Lebens einnehmen müssen.

Dr. Bacher bietet auch MDMA-unterstützte Psychotherapie für Personen an, die mit akuten und chronischen Traumata zu kämpfen haben, die keine Linderung durch traditionelle Therapien oder pharmazeutische Medikamente finden konnten. Er hilft auch dabei, makrodotierte psychedelisch unterstützte Therapiesitzungen mit Psilocybin für Menschen zu ermöglichen, die mit Sucht, Depression und Angstzuständen zu kämpfen haben, die wiederum keine Linderung durch traditionelle Therapie oder pharmazeutische Medikamente finden konnten.

Wow. Also ich bin aufgeregt, Alex. Ich weiß, wir hatten vor ein paar Wochen eine faszinierende Diskussion, und ich dachte, ich bringe Sie mit. Ich habe nicht wirklich eine Agenda festgelegt, aber ich wollte diese Diskussion, die wir hier hatten, für unsere Zuhörer reproduzieren und sehen, ob wir einige Antworten finden können oder zumindest vielleicht eine andere Perspektive auf Optionen und Möglichkeiten haben, die es da draußen gibt alle von uns, die mental kämpfen. Also willkommen, vielen Dank für Ihre Zeit. Erzählen Sie uns vielleicht ein wenig über Ihren Hintergrund und wie Ihr Interesse an psychedelischer Medizin geweckt wurde. Ich weiß, dass es ein heißes Thema ist, besonders an der Westküste. Es ist irgendwie immer noch auf den Kinderschuhen hier in Michigan oder im Rest des Landes, denke ich, oder korrigiere mich, wenn ich falsch liege. Erzählen Sie uns vielleicht ein bisschen darüber, wie Sie dazu gekommen sind, und dann machen wir weiter.

Alexander Bacher:

Sicher. Nun, es ist immer ein Vergnügen, mit dir zu sprechen, Christian. Vielen Dank, dass Sie mich in Ihrem Podcast haben. Schätze es wirklich. Und danke für diese Einführung.

In Bezug auf meinen Hintergrund bin ich in New York City aufgewachsen, und wie Sie bereits erwähnt haben, ging ich nach Georgetown und war eine Art Späzzünder, wenn es um die Erforschung von Psychedelika ging. Tatsächlich habe ich letzte Woche gerade an einer globalen Gipfelkonferenz über Psychedelika-unterstützte Therapie teilgenommen und im Moment wirklich von allen Meistern und Führern auf diesem Gebiet gehört, und alle begannen damit, ihre Erfahrungen mit Psychedelika von früh in ihrer Jugend und ihren 20ern zu teilen. Es war interessant, ihren Weg dorthin zu hören, wo sie heute sind.

Das habe ich schon früh im College gemerkt ... Ich war kein großer Trinker oder Experimentator in der High School, aber im College, als ich anfang, diese Erfahrungen zu machen, scheute ich mich wirklich vor Alkohol und verstand nie, warum Leute tranken, weil ich einfach fühlte sich am nächsten Tag hirntot. Es fühlte sich an, als wäre mein Gehirn nur-

Dr. Bogner:

Schmilzt?

Alexander Bacher:

... in einer giftigen Umgebung eingeweicht und konnte nicht richtig funktionieren oder denken. Also habe ich mich ganz natürlich zu einigen dieser anderen psychedelischen Substanzen wie MDMA, Psilocybin, Cannabis hingezogen gefühlt. Und interessanterweise schrieb ich meine kognitive Neurowissenschaftsarbeit in Georgetown damals, glaube ich, 1999 über MDMA und wie es das Gehirn beeinflusst, weil ich dachte, wenn ich mit diesen Molekülen experimentiere, möchte ich alles darüber wissen was sie tun und wie sie das Gehirn beeinflussen. Natürlich gab es damals bei weitem nicht so viel Recherche und Information wie heute, aber ich konnte trotzdem einiges finden und habe einfach darauf

geachtet, wie ich mich am Tag danach und in den Tagen und Wochen danach gefühlt habe, und das erkennt das fühlte sich wie eine viel gesündere Alternative zum Trinken an. Offensichtlich wird es nicht so häufig verwendet, aber immer noch. Das war mein Einstieg in den persönlichen Gebrauch von Psychedelika.

Und von da an ging es weiter. Nochmals, ich bin einfach fasziniert von diesen ungewöhnlichen Bewusstseinszuständen und diesen transpersonalen Erfahrungen, die ich und andere Freunde und Kollegen im Laufe der Jahre gemacht haben. Ja, und das hat mein Interesse geweckt, mehr über die Forschung zu erfahren und auf dem Laufenden zu bleiben, meine eigene Forschung zu betreiben und wieder eingeladen zu werden, an diesen verschiedenen Arten von Zeremonien mit verschiedenen Medikamenten teilzunehmen, würde ich sagen, von Ayahuasca und San Pedro zur Krötenmedizin, die 5-MeO-DMT ist, mit wirklich angesehenen Schamanen und Heilern aus verschiedenen Teilen Mexikos und Perus und sogar einigen Häuptlingen der amerikanischen Ureinwohner hier oben in South Dakota.

Dr. Bogner:

Faszinierend, faszinierend. Nehmen wir an, ich als Elternteil eines Kindes mit Autismus habe Stress. Nehmen wir an, es gibt Depressionen. Nehmen wir an, es gibt Schlafstörungen. Es ist verständlich. Ich habe ein Kind, das leidet. Wie könnte man wirklich ein glückliches Leben führen? Ich glaube nicht, dass es viele Dinge gibt, die möglicherweise schlimmer sind, als ein Kind zu haben, das Tag für Tag leidet.

Alexander Bacher:

Absolut.

Dr. Bogner:

Wir wollen das Beste für unsere Kinder. Und das macht Probleme, weil man ständig darüber nachdenkt, na gut, was mache ich, was mache ich, wie helfe ich meinem Kind? Ich weiß, dass unsere Diskussion, die wir zuvor hatten, über dieses Konzept des Standardmodus-Netzwerks sprachen, das wir in unserem Gehirn haben. Könnten Sie das näher erläutern und dann vielleicht auch kurz ansprechen, wie die konventionelle Therapie damit umgeht und wie Psychedelika mit diesem System interagieren? Und was ist der allgemeine Zweck dieses Netzwerks im Standardmodus, und gibt es eine Möglichkeit, sich davon zu befreien, und was sind die Folgen?

Alexander Bacher:

Sicher. Das Standardmodus-Netzwerk wird allgemein als der Ego-Teil unseres Gehirns bezeichnet, was bedeutet, dass es uns unser Gefühl gibt, dass wir von der Welt um uns herum getrennt sind. Darin enthalten ist die Idee, dass alles, was wir in unserer wachen, bewussten Erfahrung personalisieren, durch diesen Teil des Gehirns kommt oder durch diesen Teil des Gehirns gefiltert wird. Und was wir fast immer bei Angstzuständen, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen sehen, ist Überaktivität im Standardmodus-Netzwerk. Dieser [unverständlich 00:11:49] Teil des Gehirns ist wirklich überaktiv und feuert einfach mehr als er sollte.

Und bei Psychedelika stellen wir fest, dass sie diesen Teil des Gehirns wirklich beruhigen oder die Lautstärke leiser stellen, wodurch wir nicht davon abhängig oder irgendwie ein Sklave davon sind, sondern uns vielmehr mit anderen Teilen des Gehirns besser verbinden können unser Gehirn und unsere Kreativität und nur Wahrnehmungen der Realität. Was wir also feststellen, ist, dass wir, wenn wir das Standardmodus-Netzwerk oder den Ego-Teil des Gehirns beruhigen, eher in der Lage sind, uns

wieder auf Kreativität, Wahrnehmungen der Realität einzustellen, die wir normalerweise nicht bemerken oder berücksichtigen.

Und wenn wir noch einmal bedenken, dass viele psychische Erkrankungen wirklich ungesunde Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensgewohnheiten sind, desto mehr können wir aus der Schleife herauskommen, in der wir in Bezug auf die Wahrnehmungsschleife, die Denkschleife stecken, in der Verhaltensschleife sind wir dann besser in der Lage, neue neuronale Netze oder Arten des Seins in der Welt zu entwickeln, die von den konditionierten Arten, die wir derzeit sind, getrennt sind.

Es gibt einige interessante Untersuchungen von Dr. Joe Dispenza, der im Grunde sagt, dass wir ungefähr zwischen 50 und 70.000 Gedanken pro Tag haben, und von diesen 50 bis 70.000 Gedanken sind ungefähr 90 % die gleichen wie am Vortag und am Vortag Tag davor und am Tag davor. Also erschaffen wir immer und immer wieder dieselbe Realität, zuerst durch unsere Gedanken, dann durch unsere Handlungen, dann durch unser Verhalten und die daraus resultierenden Gefühle und eben diese Art von Rückkopplungsschleife.

Und stellen Sie sich vor, genau wie wenn Sie jemals eine Kopfsteinpflasterstraße und Wagenspuren gesehen haben, die im Laufe der Zeit verwittert sind, je mehr wir in diesen Schleifen des Wahrnehmens, Denkens, Verhaltens und Fühlens stecken bleiben, sie verwurzeln sich einfach. Und es gibt auch einige Beweise aus Joe Dispenzas Forschung, dass bis wir 30 Jahre alt sind, etwa 95 % von dem, was wir sind, diese festgelegte, automatische Reihe von Wahrnehmungen, Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühlen ist, nur in dieser Schleife immer und immer wieder . Was die Frage aufwirft, haben wir überhaupt wirklich einen freien Willen, oder ist es nur diese Illusion des freien Willens, von der wir glauben, dass wir sie haben, wo wir in Wirklichkeit in den Zustand konditioniert wurden, in dem wir uns gerade befinden, ob das eine Kombination aus Angst ist? und Stress, Depression, Grübeln?

Was wir also bei diesen psychedelischen Medikamenten finden, entweder in einer Mikrodosis oder sicher in einer Makrodosis, ist, dass sie uns wirklich dabei helfen, uns aus diesem Trott zu befreien, in dem wir uns befinden oder auf den wir konditioniert sind zu leben. Ich stelle es mir gerne als Scheuklappen vor, wenn Sie jemals Pferde bemerken, die Scheuklappen an den Augen haben, sodass sie nur geradeaus sehen können, richtig? Ich denke also gerne darüber nach, wie wir nach Jahren und Jahren und Jahren, in denen wir auf eine bestimmte Art und Weise sind oder darauf konditioniert wurden, auf eine bestimmte Art und Weise wahrzunehmen, zu denken und uns zu verhalten, diese Scheuklappen anhaben. Psychedelika helfen also wirklich dabei, diese Scheuklappen zu zerschlagen und uns dabei zu helfen, die Realität auf eine ganz neue und andere Weise wahrzunehmen als zuvor.

Und was interessant ist, ist, dass wenn das passiert und Sie die Unterstützung eines ausgebildeten Therapeuten oder Führers haben, der Ihnen helfen kann, Ihre Erfahrungen danach zu integrieren, es wirklich hilft, unsere Perspektive auf die Realität und das Leben zu erweitern und wie wir es verstehen . Und damit kommen wiederum diese enormen Veränderungen bei Depressionen, Angstzuständen, Traumata, so dass Menschen nach nur manchmal zwei oder drei Erfahrungen wieder mit dem ausgebildeten Therapeuten und mit richtiger Integration in der Lage sind, wirklich drastische Verbesserungen bei Depressionen zu haben. Angst, PTSD, für Monate, wenn nicht Jahre in die Zukunft.

Dr. Bogner:

Wow. So wie ich es verstehe, so wie Sie es erklärt haben, müssen wir nicht nur ein früheres Trauma haben, zum Beispiel eine PTBS, oder eine aktuelle Depression oder Angst oder Stress, sondern es ist auch umgekehrt, dass unser nur der Alltag, unser konditioniertes Leben, einfach zur Arbeit gehen, unseren Kaffee trinken, unser Netflix schauen, dass dieses sich wiederholende Verhalten uns in dieses Standardmodus-Netzwerk schleift, das schließlich zu Depressionen und Angstzuständen führt, weil dieses Standardmodus-Netzwerk die Scheuklappen setzt von uns mit der Außenwelt verbinden. Glaubst

du deshalb, dass ... Ich weiß nicht, ob es stimmt, ich denke schon, dass wir jeden Tag nur 10 % unseres Gehirns und all dieses andere ungenutzte Potenzial nutzen, vor dem wir aufgrund dieser Konditionierung abgeschirmt sind das gleiche Denken? Wie du schon erwähnt hast, hatte ich 90 % der Gedanken, die ich heute habe, gestern. Ist das ein Grund, glauben Sie?

Alexander Bacher:

Diese Zeile kam, glaube ich, von ... Ich weiß nicht, ob es Einstein oder jemand anderes war. Die Leute schreiben es oft Einstein zu, dieses Zitat, aber es ist nicht unbedingt wahr. Um noch einmal auf viele der Forschungsarbeiten von Dr. Joe Dispenza zurückzukommen, von denen ich ein großer Fan seiner Arbeit bin, ist, dass unser Gehirn ungefähr 300 Milliarden Bits an Informationen pro Sekunde verarbeitet. Und von diesen 300 Milliarden Bits an Informationen sind uns ungefähr 0,0000001 % bekannt, richtig? Geben oder nehmen. Also ich denke, das ist wirklich mehr, worüber die Leute reden.

Die meisten von uns sind sich einfach nicht bewusst, was innerlich, in unserem Körper und in unserem Geist mit unseren Gedanken sowie äußerlich um uns herum vor sich geht. Ich denke, dass viele unserer psychischen Gesundheitsprobleme heutzutage wirklich auf diese Trennung von uns selbst und dem gegenwärtigen Moment sowie auf Trennungen von anderen, Gemeinschaften und Verbindungen um uns herum zurückzuführen sind, so dass wir wieder in diesen stecken bleiben Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensmuster und kann sich nicht von ihnen lösen, was wiederum zu Depressionen, Angstzuständen und Grübeln führt, wenn das Sinn macht.

Dr. Bogner:

Sie haben erwähnt, dass sich das Leben der Patienten erheblich verbessert hat, wenn sie nur drei Zeremonien durchgeführt haben. Kannst du das ein bisschen erläutern? Und warum glauben Sie, dass die Veränderungen hartnäckig sind? In der konventionellen Medizin sind wir darauf trainiert zu glauben, dass, oh, Sie haben Depressionen, Sie nehmen Ihr Prozac, aber Sie müssen es jeden Tag nehmen. Lassen Sie besser keine Dosis aus. Warum sind die Auswirkungen bei einer solchen Erfahrung langfristig? So wie ich das verstehe, ist es, als wärst du im Dschungel verloren, richtig? Du gerätst in Panik, du bist gestresst. Und was Psychedelika tun können, ist, dich auf den höchsten Baum in diesem Dschungel zu bringen, und du siehst, oh, da muss ich hin. Und dann kommst du runter, die Psychedelika verlieren ihre Wirkung, aber du erinnerst dich. Oh, ich erinnere mich, hier muss ich hin. Ändert es also nur die Wahrnehmung, die Sie haben, oder Ihre Sichtweise, oder ist es nur die Erfahrung, die Sie im Allgemeinen haben, dass Sie denken, oh mein Gott, da draußen gibt es so viel mehr, die bestehen bleibt? Oder was, glauben Sie, verursacht die langfristigen Auswirkungen davon?

Alexander Bacher:

Tolle Frage. Ich werde mit zwei verschiedenen Medikamenten sprechen, die kurz vor der FDA-Zulassung stehen, nämlich MDMA und Psilocybin. Beginnen wir mit Psilocybin. Was wir bisher bei diesen Arzneimitteln feststellen, ist, ähnlich wie eine Person eine wirklich negative, lebensbedrohliche Erfahrung machen kann, die über Monate oder Jahre hinweg eine posttraumatische Belastungsstörung verursacht, also ein negatives Ereignis, das sie wirklich betrifft a lange Zeit in die Zukunft, was wir bei der psychedelikagestützten Therapie, in diesem Fall Psilocybin, feststellen, ist, dass, wenn Sie die richtige Einstellung, die Absicht, die Unterstützung eines ausgebildeten Therapeuten und die richtige Integration haben, ist, dass Sie eine so zutiefst positive, transformierende Erfahrung machen können, die Monate oder Jahre in die Zukunft anhält und wiederum diese radikale Veränderung Ihrer Wahrnehmung der Welt verursacht.

Nur einige Forschungsergebnisse der Johns Hopkins University, und diese werden bei Menschen angewendet, die Krebs im Stadium 4 haben und auf viele Arten zum Tode verurteilt wurden und Todesangst haben, also Menschen, die es nicht unbedingt sind in einem guten Kopfraum und haben viel zu kümmern. Sie fanden heraus, dass 70 % dieser Menschen ihre Erfahrung mit diesen hohen Dosen von Psilocybin als eine der fünf einflussreichsten Erfahrungen ihres Lebens einstufen, gleichauf mit Dingen wie der Geburt ihres ersten Kindes oder ihrem Hochzeitstag.

Wieder so wirklich kraftvolle Erfahrungen, die, wenn sie in einem sicheren, abgeschlossenen Raum mit der Unterstützung eines Therapeuten und der richtigen Integration danach durchgeführt werden, wirklich helfen können, die Erfahrung zu machen, auf die Sie anspielen, wenn Sie sich in einem Dschungel verlaufen und Sie haben diese Vision oder Idee, wie Sie Hilfe bekommen und herauskommen können ... Psychedelika helfen uns wiederum dabei, uns aus diesem Ego-Teil des Gehirns herauszuholen und das Leben wirklich aus einer viel breiteren Perspektive zu erfahren. Und manchmal sprechen die Leute davon, diese Einheitserfahrung zu haben oder diese Verschmelzung mit universeller Energie oder Liebe oder Bewusstsein, Gott, oder wie auch immer wir es nennen wollen, und einfach wirklich die [unverständliche 00:23:39] Erfahrung zu haben, dass dies nur eine ist menschlicher Körper, oder? Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen, dass dieses menschliche Fleisch und dieser menschliche Körper nur eine vorübergehende Form ist, dass der Geist, der in uns allen liegt, niemals stirbt. Es wird weitergehen, nachdem dieser Körper weg ist.

Also kommen die Menschen aus diesen wieder nur ein, zwei, drei Erfahrungen heraus, haben wirklich tiefgreifende Veränderungen im Bewusstsein und in ihren Ansichten über Realität und Spiritualität, die dann dazu neigen, wieder Monate oder Jahre danach an ihnen festzuhalten. Sie müssen also nicht ständig diese Erfahrungen machen oder diese Medikamente immer und immer wieder einnehmen, aber es schafft wirklich ... Sie wissen, etwas macht einfach Klick. Und was wir feststellen, ist, dass die Menschen ganz natürlich anfangen wollen, ein gesünderes Leben zu führen.

Es hat sich auch als sehr hilfreich bei Sucht erwiesen, sogar schon in den 50er Jahren. Die meisten Menschen wissen das nicht. In den 50er Jahren wurden über tausend Forschungsstudien im Zusammenhang mit der Sucht nach LSD durchgeführt, mit unglaublichen Ergebnissen. Selbst Bill W., der Gründer der Anonymen Alkoholiker, wissen die meisten Menschen nicht, dass er nach Jahren des Ausprobierens zahlreicher verschiedener Dinge nüchtern wurde. Erst nach einer LSD-Erfahrung, die wirklich dazu beitrug, dass sich seine Perspektive und sein Bewusstsein veränderten, und etwas klickte, wurde er nüchtern und kehrte nie wieder zum Trinken zurück.

Wir sehen das wieder, mit Trauma, Sucht, Angst, Depression, dass sich etwas einfach innerlich verschiebt. Die Menschen wollen ganz natürlich anfangen, ein gesünderes, aktiveres Leben zu führen, das Trinken aufzugeben, sich gesünder zu ernähren und sich mehr zu bewegen. Es ist sehr interessant. Das ist also Psilocybin.

Wenn es um MDMA geht, wird MDMA höchstwahrscheinlich das erste psychedelische Medikament sein, das von der FDA zugelassen wird, hoffentlich später in diesem Jahr, 2023 oder Anfang 2024. Aber ich möchte klarstellen, es ist MDMA mit MDMA-unterstützter Psychotherapie. Es ist also nicht nur das MDMA selbst, richtig? Ich möchte nicht, dass die Leute verwirrt werden oder denken, oh, sie sollten einfach rausgehen und selbst MDMA-Erfahrungen machen. Es ist wirklich MDMA mit dieser nach innen gerichteten Therapie.

Die Forschung mit diesem ist wirklich erstaunlich. Die Forschung nimmt Leute auf, die die meisten von ihnen haben ... Ich denke, die durchschnittliche Anzahl von Jahren mit schwerer PTBS war 14 Jahre, und ein Drittel der Leute, ein Drittel der Studienteilnehmer, hatte eine schwere PTBS für über 20 Jahre. Wir sprechen also wirklich von einem Langzeittrauma, versuchen alles, was da draußen ist, alle verschiedenen Medikamente, verschiedene Arten von Therapien. Nichts funktioniert. Hochgradig

selbstmörderisch. Viele von ihnen haben nie das Gefühl, eine sichere Person zu haben oder ein Gefühl der Liebe in ihrem Leben zu haben.

Und sie fanden heraus, dass bei fast 70 % dieser Leute innerhalb von zwei oder drei MDMA-unterstützten Psychotherapiesitzungen, gefolgt von jeweils drei oder vier Integrationssitzungen, bei etwa 70 % von ihnen ihre PTBS vollständig verschwand und bei weiteren 28 % von ihnen hatte klinisch signifikante Abnahmen der PTSD-Symptome für Monate und manchmal Jahre danach. Ich meine, wirklich umwerfende Ergebnisse, so dass die FDA der MDMA-unterstützten Psychotherapie den Status des Durchbruchs verliehen hat, was wirklich dazu beiträgt, sie jetzt hoffentlich später in diesem Jahr durchzusetzen, damit sie zugelassen wird.

Also, was wir hier finden, ist, dass eine Menge Trauma ... Eigentlich ein Trauma, wie beschrieben von ... Ich glaube, Dr. Gabor Mate hat es so erklärt. Trauma ist nicht das, was uns passiert ist. Es ist das, was in uns passiert. Das bedeutet, dass wir die Ereignisse, die in unserem Leben passieren, so interpretieren oder aus ihnen einen Sinn machen. Und so viel Trauma kommt von frühen Bindungsproblemen. Nochmals, und es ist nicht das, was uns angetan wurde, aber es ist fast das, was uns nicht passiert ist, dass wir nicht die emotionale Unterstützung hatten, nicht verstanden haben, was wir durchmachten, Ereignisse verärgert haben, bei denen wir vernachlässigt wurden.

MDMA ist also dieses wirklich besondere Molekül. Es gibt wirklich kein anderes Medikament wie dieses, bei dem es sowohl ein sofort wirkendes Anti-Angst- als auch ein sofort wirkendes Stimulans ist, das auch Oxytocin und Prolaktin im Gehirn stimuliert, die die Bindungschemikalien sind, die Mütter und Säuglinge absondern, wenn sie stillen oder Sie haben Haut-zu-Haut-Kontakt durch Bindung oder Kuscheln. MDMA gibt den Menschen also wirklich dieses gefühlte Gefühl von Liebe, Akzeptanz und Empathie, manchmal zum ersten Mal überhaupt in ihrem Leben. MDMA ist auch als Ecstasy bekannt. Das ist der Straßenname. Und es hat auch den Spitznamen Liebesdroge, oder? Die Menschen werden also wirklich in diese warme Decke aus Liebe, bedingungsloser Liebe, Akzeptanz für sich selbst und für andere gehüllt.

Und was wir finden, ist, dass ... Es ist wirklich eine weitere interessante Statistik, dass etwa 80 % der Menschen, als sie MDMA-unterstützte Psychotherapie machten, anfangen, selbst sogenannte Teilarbeit zu machen. Oft schneiden wir verschiedene Teile von uns ab, die unerwünscht sind oder die wir für schlecht halten, den Teil von uns, der wirklich wütend oder verärgert oder frustriert ist, dass wir versuchen, sie beiseite zu schieben und die nette Person zu sein, die wir sind. Soll es sein. Was wir bei der MDMA-unterstützten Psychotherapie feststellen, ist, dass Menschen auf natürliche Weise beginnen, Teilarbeit zu leisten, bei der sie beginnen, verschiedene Teile von sich selbst zu integrieren, die unerwünscht oder abgeschnitten waren, und wir bringen sie zurück in uns selbst und helfen, sie auf gesunde Weise zu integrieren, uns dabei zu helfen, ganz zu werden und uns selbst zu heilen.

Es ist ähnlich wie ... Wenn Sie sich einen Schnitt am Körper zuziehen, müssen Sie Ihrem Körper nicht sagen, wie er sich selbst heilen soll, richtig? Sie reinigen einfach den Schnitt und legen ein Pflaster darüber, und der Schnitt heilt von selbst. Was wir feststellen, ist, dass dasselbe vom Standpunkt der psychischen Gesundheit aus zu funktionieren scheint, wenn wir die richtigen Bedingungen für die Heilung schaffen. Wenn wir also mit diesen Medikamenten wie MDMA den sicheren Raum, den sicheren Behälter, die Unterstützung eines Therapeuten schaffen, ist es fast so, als würden wir der Person diese nach innen gerichtete Heilung erlauben, sich selbst von innen heraus zu heilen, wieder mit der richtigen Einstellung und Unterstützung. Es ist sehr interessant.

Dr. Bogner:

Wow wow wow. Es ist fast so, als würde man diese Kaskade von Ereignissen auslösen, fast den Funken damit entfachen, um sich selbst zu heilen, richtig?

Alexander Bacher:

Absolut.

Dr. Bogner:

Erzählen Sie mir von diesem Rätsel. Ich gehe zu meinem Arzt und innerhalb von 15 Minuten diagnostiziert er bei mir eine Depression. Ich spreche nicht persönlich, ich spreche allgemein. Es passiert jeden Tag in jeder Praxis eines Hausarztes. Und er verschreibt Prozac. Wir wissen, dass Prozac von der FDA für Depressionen zugelassen ist, aber wenn Sie sich die Nebenwirkungen ansehen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Schläfrigkeit, Angstzustände, Nervosität, sexuelle Probleme, Gewichtszunahme und das ultimative Suizid, Black-Box-Warnung, richtig?

Wir wissen also, dass Psilocybin ... Und übrigens, für diejenigen, die es nicht wissen, Psilocybin, auch bekannt als Magic Mushrooms, gibt es sicherlich schon seit Tausenden von Jahren, wie Sie mir gesagt haben, viel länger als Prozac. Aber wir wissen, dass man an diesen Medikamenten nicht sterben kann. Genau wie wir es von Cannabis kennen, kann man nicht sterben. Du kannst ein Pfund davon essen und wirst ziemlich high sein, aber du wirst nicht sterben. Das gleiche mit LSD, mit Psilocybin. Bei MDMA bin ich mir nicht sicher. Aber die FDA hält es für einen Schedule I, höchst illegal.

Warum ist das so? Was ist ihre Argumentation in Bezug auf die Rechtfertigung, dass dies eine Droge der Liste I ist, und wo stehen wir damit? Sie haben Johns Hopkins erwähnt, und ich bin mir sicher, dass viele andere große Universitäten das studieren, vielleicht sogar weltweit. Ich weiß, dass in England viel über Psychedelika geforscht wird. Aber wo stehen wir damit und was können wir über die Jahre erwarten? Wenn eine Studie herauskommt, die Vorteile zeigt, warum sollte sie nicht geplant werden? Und wie integrieren Sie das in Ihre Praxis? Wie ist das möglich? Wie kannst du das tun? Wie kann ich das zum Beispiel hier in Michigan machen? Nur ein allgemeiner Moment in der Zeit, wo sind wir damit?

Alexander Bacher:

Klar, tolle Frage. Mal sehen, ob ich das alles abdecken kann. Wenn ich etwas auslasse, erinnern Sie mich daran. Aber es ist wirklich fast lächerlich, dass drei der vier Substanzen der Liste I MDMA, Psilocybin, LSD, eigentlich Cannabis und dann Heroin sind. Also vier von fünf.

Dr. Bogner:

Ist DMT nicht? DMT, steht das nicht auch auf der Liste? Dimethyltryptamin?

Alexander Bacher:

Möglicherweise. Ich bin mir nicht sicher. Es ist wahrscheinlich. Aber wie all diese ... Und Kokain ist eigentlich eine Substanz der Liste II. Ich meine, es ist wirklich lächerlich. Meiner Meinung nach sollte Alkohol eine Substanz der Liste I sein, wenn wir wirklich davon ausgehen, dass es schädlich ist, keinen medizinischen Nutzen hat und was es mit dem Körper anrichtet. Es ist also ziemlich interessant, wie wir jetzt erkennen, dass MDMA, Psilocybin, Cannabis, all diese und hoffentlich bald auch LSD, tatsächlich immense gesundheitliche Vorteile haben, wenn es darum geht, bei der Behandlung und Pflege der psychischen Gesundheit zu helfen. Leider wurden alle diese Substanzen bereits 1970 mit dem Controlled Substances Act als Schedule I-Substanzen gelistet, weil sie teilweise in die ganze Hysterie der Antikriegsbewegung und der Hippiebewegung verwickelt waren und Nixon versuchte,

Dr. Bogner:

Richard Nixon.

Alexander Bacher:

Ja, und Richard Nixon versucht, die Antikriegsbewegung als eine Gruppe von Leuten darzustellen, die Drogen nehmen und sie diskreditieren und sie zu diesen Drogendelikten machen, was lächerlich ist, weil wir feststellen, dass das anders ist als die Tatsache, dass Alkohol Menschen macht aggressiv ... oder? Ich denke, etwa 70 % der Personen, die wegen Körperverletzung festgenommen werden, sind alkoholisiert. Psychedelika machen eigentlich viel bessere Bürger, oder? Psychedelika reduzieren tatsächlich Gewaltverbrechen. Sie reduzieren Partnergewalt. Sie schaffen ein Gefühl der Verbundenheit, betrachten sich selbst in einem größeren Kontext eines Ganzen, sind nicht getrennt und allein in der Welt, sondern sehen sich als Teil eines größeren Ganzen.

Es gibt also so viele, die wir wieder finden, wow, dass die FDA nun zwei von ihnen den Status des Durchbruchs verliehen hat. Und hoffentlich kommt LSD bald darauf. Aber unglücklicherweise, weil so viele Fehlinformationen und Lügen über LSD verbreitet wurden, und auch, was die CIA tat, indem sie es in den 50er und 60er Jahren nur auf Gedankenkontrolle an Menschen testete, ohne dass sie es wussten, gibt es dort eine dunkle Geschichte. Daher ist es leider langsamer geworden. Aber auch andere Länder, wie die Schweiz, führen Gott sei Dank Studien mit LSD durch, die ebenfalls sehr vielversprechende Ergebnisse zeigen.

Aber zurück zu Ihrer Frage, wie wir jetzt darauf zugreifen können oder wie der aktuelle Stand ist und wie die Leute anfangen können, damit zu arbeiten. Sie haben erwähnt, dass Sie, ja, wenn es um Depressionen geht, jetzt zu jedem Psychiater gehen, ihre erste Verteidigungslinie, es ist leider, ja, Medikamente in Betracht zu ziehen. Weil die meisten Psychiater, besonders diejenigen, die in den letzten 20 Jahren ausgebildet wurden, nicht unterrichtet werden ... Ihnen werden keine anderen Werkzeuge gegeben, außer, hier ist Ihre Pille, hier ist Ihr Antidepressivum, hier ist Ihr Antiangst, hier ist Ihr Antipsychotikum. Sie sind so begrenzt in ihrer Fähigkeit, psychische Probleme zu behandeln.

Und die Ironie ist, dass, wenn es um ... geht, ist Ketamin heutzutage die einzige legale Substanz, die von der FDA zugelassen wurde. Wenn es also darum geht, Ketamin überhaupt zu empfehlen, müssen sie zuerst alle anderen verfügbaren Medikamente durchgehen und herausfinden, ob all diese nicht wirken, und dann können Sie mit Ketamin gehen, was für mich nur die Pharmalobby ist, die sie vorantreibt Drogen auf Menschen, richtig? Weil es so ist, warum sollten wir all diese anderen durchgehen, wenn wir, ähnlich wie bei MDMA und Psilocybin, enorme Ergebnisse mit Ketamin finden, das Sie nicht für den Rest Ihres Lebens oder jeden Tag einnehmen müssen? Sie müssen nur ein paar Ketamin-unterstützte Therapiesitzungen haben, und wir sehen massive Veränderungen und Verschiebungen, die eine gewisse Zeit andauern. Manchmal müssen Sie in sechs bis acht Wochen oder ein paar mehr wiederkommen, aber nicht täglich, oder? Und ich glaube, die Pharmalobby hat Angst vor dem, was mit diesen Medikamenten auf uns zukommt, denn ja-

Dr. Bogner:

Und nicht nur sie, sondern Praktiker.

Alexander Bacher:

Oh ja. Die ganze Psychiatrie. Wenn ich Psychiater wäre, hätte ich Angst, weil meine gesamte Karriere an diesem Punkt bedroht ist, es sei denn, diejenigen, die bereits anfangen, sie anzunehmen. Aber ich kann zum größten Teil nicht einmal finden ... Die meisten meiner Freunde, Kollegen, die Psychiater sind, wissen nicht viel über Psychedelika. Und wenn ich nach Partnerschaften suche ... weil so viele Leute zu mir kommen, die sagen: „Hören Sie, ich bin es leid“, wie Sie sagten, „dieses Antidepressivum, Antiangstmittel zu nehmen, wo ich wie ein Sklave davon geworden bin. Ich bin süchtig danach, ich

komme nicht davon los, oder ich habe schwere Nebenwirkungen, sexuelle Nebenwirkungen oder was auch immer. Oder dass es bei mir nicht mehr funktioniert, und jetzt bei mir Ich muss auf ein neues Antidepressivum umsteigen, und wenn ich davon abkomme, bin ich selbstmordgefährdet, ich bin einfach nicht in der Lage, zu funktionieren und zu arbeiten. Es ist unglaublich zu hören, wie schwer es für Menschen ist, diese Medikamente abzusetzen, wenn sie sie über einen längeren Zeitraum einnehmen.

Und die überwiegende Mehrheit bleibt, sobald sie damit angefangen haben, jahrelang daran hängen. Dann bis dahin ist es so schwer, auszusteigen und zu wechseln. Und dann haben Sie es mit Nebenwirkungen anderer Medikamente zu tun [unverständlich 00:39:57], um bei dem zu helfen, von dem Sie loskommen wollen.

Ich arbeite mit Leuten, die einen Mikrodosierungsstandpunkt vertreten, und es gibt buchstäblich keinen Schaden, der von der Mikrodosierung von LSD und Psilocybin ausgehen kann. Dies sind völlig natürliche, ungiftige Substanzen. Nicht, dass ich zu hohen LSD-Dosen ermutigen möchte, denn es gibt ein ganz anderes Biest, aber es gibt keine bekannte toxische LSD-Dosierung, die auch nur auf Neurotoxizitätsebene existiert. Aber reden wir über Mikrodosen. Auf Mikrodosen, [unverständlich 00:40:31]

Dr. Bogner:

Ja, erklären Sie uns die Mikrodosierung, Makrodosierung. Ich würde annehmen, wenn Sie über die Zeremonien sprechen, sprechen wir über Makrodosierung, also eher wie eine überwachte größere Dosis, überwacht. Aber was ist mit der Mikrodosierung? Das ist eher eine unbeaufsichtigte Art meiner Morgenroutine mit einer kleinen Menge?

Alexander Bacher:

Ja, Mikrodosis nimmt normalerweise ein Zehntel einer normalen Standarddosis oder weniger ein. Und Sie wollen herausfinden, was der Sweet Spot für Sie ist. Aber es dauert ein Zehntel einer Dosis oder weniger für einen Zeitraum von etwa ein bis drei Monaten. Und es gibt verschiedene Arten von Protokollen. Es gibt das Dr.-Fadiman-Protokoll, bei dem es einen Tag dauert, zwei Tage frei, und dann gibt es das Paul-Stamets-Protokoll, bei dem es fünf Tage dauert, zwei Tage frei. Aber idealerweise möchten Sie mit jemandem wie mir oder jemandem zusammenarbeiten, der ein Mikrodosis-Coach ist oder Erfahrung mit diesen verschiedenen Arten von Medikamenten hat und weiß, welches für das, wonach Sie suchen, besser geeignet ist. Aber sobald wir herausgefunden haben, welche für Ihre Bedürfnisse am sinnvollsten ist, ja, Sie nehmen im Grunde genommen die Dosis ein, ob es sich um einen Tag, zwei Tage frei oder um fünf Tage, zwei Tage frei handelt, für einen Zeitraum von Zeit, und nur ein Tagebuch führen, nur darauf achten, was Sie bemerken.

Und oft sind Mikrodosen unter der Wahrnehmung, oder? Was bedeutet, dass Sie oft nicht einmal bemerken, was vor sich geht. Einige Leute beschreiben es so, dass es nicht das ist, was Sie bemerken, sondern das, was Sie nicht bemerken. Sie bemerken also die Angst nicht, oder Sie bemerken die Depression nicht, Sie bemerken das Grübeln nicht. Es sind also wieder diese subtilen Effekte auf das Standardmodus-Netzwerk, über die wir zuvor gesprochen haben, wo es selbst bei der Mikrodosis wirklich hilft, diesen Ego-Teil unseres Gehirns zu beruhigen oder die Lautstärke zu verringern, damit wir es nicht sind Grübeln, wir sind nicht gestresst oder ängstlich, oder grübeln, deprimiert, wo wir in der Lage sind, einfach die Lautstärke zu verringern und uns mehr auf Kreativität zu konzentrieren und im gegenwärtigen Moment zu sein und neue Ideen für unsere oder unsere Arbeit zu entwickeln Karriere ist.

Und was wir auch feststellen, ist, dass es selbst mit der Mikrodosis hilft, die Menschen auf natürliche Weise zu motivieren, ein gesünderes Leben zu führen. Sogar bei Mikrodosen für einen, zwei, drei

Monate, und dann bitten wir die Leute, innezuhalten und einfach zu sehen, wie die Dinge laufen, denn normalerweise beginnen die Leute während dieser ein bis drei Monate, gesündere Routinen und Aktivitäten zu entwickeln, wie zum Beispiel gesünder zu essen, nicht so viel trinken, anfangen zu wandern oder ins Fitnessstudio zu gehen oder häufiger oder mehr Yoga zu machen. Es dauert ungefähr 90 Tage, bis ein Verhalten automatisch zu einem Teil von uns wird. Was wir also feststellen, ist, dass die Menschen nach wiederum ein, zwei, drei Monaten der Mikrodosierung beginnen, diese gesünderen Denk-, Verhaltens- und Wahrnehmungsgewohnheiten zu entwickeln, die, wenn wir sie aufhören lassen, mit diesen neu entwickelten Gewohnheiten fortfahren und weiterhin diese gesünderen Wege zu leben und nicht wieder so viel Angst, Stress, Depression und Grübeln zu erleben.

Dr. Bogner:

Okay okay. Alex, für diejenigen von uns, die mehr darüber erfahren möchten, wie man damit anfängt, da es natürlich ein Zeitplan I ist, empfehle ich niemandem, dies zu versuchen, natürlich ohne dies mit Ihren Gesundheitsdienstleistern zu besprechen, aber lassen Sie uns Angenommen, jemand möchte den nächsten Schritt machen und sagt: "In Ordnung, ich möchte mehr auf persönlicher Ebene sprechen, meine Probleme besprechen und sehen, welchen Plan wir von hier aus entwickeln können", wie kann er mit Ihnen in Kontakt treten? Und bieten Sie solche Dienstleistungen auch für Einzelpersonen in Bezug auf Beratung an? Wie soll das gehen?

Alexander Bacher:

Ja. Lassen Sie uns noch einmal wiederholen und ganz klar sagen, dass diese Medikamente laut DEA immer noch illegale Drogen der Liste I sind. Ich arbeite mit Menschen, aber ich versorge sie nicht mit den Medikamenten. Davon abgesehen ist es jedoch ähnlich wie ein Psychiater mit der Apotheke zusammenarbeitet. Ich arbeite mit Menschen zusammen, die sehr angesehene Hersteller und Vertreiber dieser Medikamente sind. Sobald ich mich also mit einer Person treffe und feststelle, ob es für uns gut passt, zusammenzuarbeiten und ein Mikrodosis-Coaching oder eine psychedelikagestützte Therapie durchzuführen, werde ich die Person dann an diese Hersteller und Händler verweisen, um das Medikament in der richtigen Dosis zu erhalten, und arbeite dann auf diese Weise mit dem Klienten zusammen, um mich zu schützen, aber auch, um den Menschen zu helfen, Zugang zu diesen Medikamenten zu erhalten, die wiederum wirklich bahnbrechend sind, wenn es um die psychische Gesundheitsversorgung geht.

Und die Art und Weise, wie Leute mit mir in Kontakt treten können, ist, einfach meinen Namen, Dr. Alexander Bacher, zu googeln, was BACHER ist. Ich habe eine Website, conciergeaddictiontreatment.com. Ich habe auch ein Buch mit dem Titel Being Human: Reclaiming Our True Power and Potential geschrieben, und ich habe auch eine Website für dieses Buch. Es heißt beinghumanmovement.com. Sie können mir auch auf Instagram folgen, DrAlexanderBacher. Ich poste dort viele Informationen, die helfen, Menschen über Mikrodosierung aufzuklären und darüber, wie schrecklich der aktuelle Stand unserer westlichen medizinischen Herangehensweise an die Behandlung von Geisteskrankheiten ist, durch Medikamente und durch Symptomunterdrückung, anstatt an die Ursache zu gehen und zu helfen um Heilung von innen heraus zu erschaffen.

Dr. Bogner:

Boah, faszinierend. Vielen Dank, Alex. Ich schätze Ihre Zeit. Hoffentlich kann ich Sie wieder in diesem Podcast haben, um vielleicht ein bisschen tiefer in ihn einzutauchen. Und ja, danke. Wer Interesse hat, möge sich bitte bei Alex melden. Hoffentlich wird es Ihnen helfen. Ich wünsche dir einen schönen Tag in Kalifornien, Alex.

Alexander Bacher:

Vielen Dank. Du auch, Christian. Alles Gute. Aufpassen.

Dr. Bogner:

Aufpassen.

Intro/Outro:

Wie Sie gelernt haben, sind Sie nicht allein. Es gibt Ressourcen, und vielleicht kann Dr. Bogner Ihnen oder einem geliebten Menschen mit einem maßgeschneiderten Plan helfen, der für Ihren Weg zum Erfolg am besten geeignet ist. Kontaktieren Sie ihn online, um eine persönliche Beratung unter www.drbognerhealth.com zu vereinbaren.