

KELLY BROGAN – TRANSKRIPT

Interviewerin: Erzählen Sie mir von Ihrem beruflichen Hintergrund und womit Sie Ihr Geld verdienen.

Brogan: Ich wurde sehr konventionell erzogen. Meine Mutter ist aus Italien und mein Vater wuchs in der Arbeiterschicht in New Jersey auf. Sie haben mir beide sehr stark die Vorstellung anezogen, dass es Autoritätspersonen gibt, auf die man besser hört, dass Ärzte es am besten wissen und dass unser Körper verwaltet werden muss und wir uns wirklich Sorgen machen sollten, wenn er zusammenbricht und etwas schiefgeht. Das war in etwa die Bewusstseinssebene, mit der ich meine Universitäts-erfahrung begann. Ich arbeitete bei einer Selbstmord-Hotline am MIT und wurde von Psychiatern beaufsichtigt. Ich studierte Neurowissenschaften und interessierte mich sehr für die scheinbare Illusion, dass wir den Code des menschlichen Verhaltens geknackt haben. Wir haben herausgefunden, was falsch läuft, wenn Dinge falsch laufen – verhaltensmäßig, mental, emotional –, und wie wir es wieder richten. Mit dieser Einstellung ging ich an die medizinische Fakultät, um Psychiaterin zu werden. Ich war schon immer Feministin gewesen, beinahe seit meiner Geburt. Aber ich war die Art von Feministin, die es anstrebte, auf demselben Spielfeld mit den Männern zu sein. Ich wollte Technologie und Wissenschaft nutzen, um alle Dinge aus dem Weg zu räumen, die es verhindern könnten, dass ich aktiv mit Männern auf einer professionellen Ebene mithalten konnte. Ich war also eine starke Verfechterin von Dingen wie kostenlosem Zugang zur Antibabypille, Dinge wie die HPV-Impfung, denn wer braucht schon Gebärmutterhalskrebs? Dinge wie Wunschkaiserschnitt. Warum sollte man die Schmerzen einer Geburt erfahren wollen, wenn man die Wunder der modernen Medizin nutzen konnte, um das zu überspringen? Ich beschloss, mich auf die geistige Gesundheit von Frauen zu spezialisieren. Es nennt sich reproduktive Psychiatrie. So konnte ich meinen Feminismus mit meinem Interesse für mentale Gesundheit und Biochemie verbinden.

Die Psychiatrie, wie es sie heute gibt, ist eine Disziplin, die sehr stark an ihrer Legitimierung durch das pharmazeutische Modell festhält. Ich habe mir nie viel dabei gedacht. Als ich während meines Stipendiums schwanger war und eine Patientin behandelte, die ebenfalls schwanger war, verschrieb ich ihr Zoloft. Und ich hatte das Gefühl, dass ich während meiner Schwangerschaft dieses Medikament niemals selbst nehmen wollen würde. Ich habe hunderte und hunderte dieser Rezepte für schwangere Frauen ausgestellt, saß stundenlang mit ihnen zusammen, um die Fachliteratur zu durchsuchen, manchmal mit ihren Partnern, und sprach über die 25.000 Fälle in der Fachliteratur, die beruhigend sind bezüglich des Risikos dieses Medikaments für Geburtsdefekten. Ich habe diese Stimme ignoriert. Erst etwa neun Monate nach der Geburt erhielt ich meine erste Diagnose. Bei mir wurde Hashimoto-Thyroi-

ditis festgestellt. Ich hatte Symptome wie Gedächtnisverlust, Vergesslichkeit, extreme Erschöpfung und war absolut nicht ich selbst, aber natürlich war ich eine neue Mutter, darum war es leicht, diese Symptome auszublenden. Und ich hatte dasselbe Gefühl: „Ich möchte nicht für den Rest meines Lebens Medikamente nehmen. Es muss einen Ausweg geben. Es muss eine andere Möglichkeit geben.“

Also ging ich zu einem Heilpraktiker, was sehr untypisch für mich war. Ich wurde immer nur gelehrt, alternative Medizin als eine Art Ärgernis abzutun, ein Ärgernis im Gegensatz zu legitimer, echter Medizin. Ich ging dorthin, weil ich wusste, dass konventionelle Medizin mir nichts anbieten konnte. Und ich wusste, dass es keine Möglichkeit gab, meine chronische Krankheit loszuwerden, wenn ich mit meinem konventionellen Arzt weitermachte. Natürlich klang innerhalb von sechs Monaten ab, was eine chronische, lebenslange Krankheit sein sollte. Ich merkte, wie viele Warnsignale aufleuchteten, und ich dachte mir: Ich habe nie gelernt, dass Ernährung etwas mit Gesundheit zu tun hat. Es ist Augenwischerei, eine Bemerkung, die man auf dem Weg nach draußen noch an den Patienten äußert. Ich lernte definitiv nicht, dass man eine chronische Krankheit abklingen lassen konnte, und sicherlich nicht im Laufe von weniger als einem Jahr. Das hat meinen inneren Skeptiker wirklich inspiriert. Ich wandte mich der Primärliteratur zu. Ich ging über das hinaus, was ich je in meinem Studium gelernt hatte. Ich ging direkt auf pubmed.org und begann, ziemlich alles zu recherchieren, was mir jemals in meiner medizinischen Praxis beigebracht worden war – all die üblichen Medikamente wie Empfängnisverhütung, Statin-Therapie, Antibiotika, Impfungen. Ich beschloss einfach, selbst zu denken, wozu wir als Ärzte wirklich nicht ermutigt werden.

Interviewerin: Ich finde das großartig. Sie hatten die Denkweise einer Ärztin, die verschreibt. Dann hatten Sie Ihre persönliche Erfahrung. Wie sieht Ihre Praxis nun aus? Psychiatrie, Rezepte ... wie sieht es nun aus?

Brogan: Ja. Ich glaubte wirklich, dass es für perfekte Gesundheit nur ein Rezept braucht. Und sobald wir nur ein kleines bisschen mehr Wissenschaft hätten und den aktuellen Goldstandard der medizinischen Anwendung optimierten, wären wir in der Lage, so ziemlich jedem zu helfen. Es ist ein wirklich heftiger Weggang von dieser Denkweise dahin, wo ich jetzt bin. Ich glaube, ich musste so tief in dieses Bewusstsein eintauchen, um in der Lage zu sein, es radikal abzuschütteln. Ich denke, dass ich extremere Glaubenssätze über natürliche Gesundheit und Heilung habe als viele meiner naturheilkundlichen Kollegen, weil ich wirklich drin war und in der Mentalität einer konventionellen Ärztin lebte – genug, um die Beschränkungen und Mängel zu kennen. 2010 las ich ein Buch, das mir von einem Kollegen, einem Psychotherapeuten empfohlen worden war. Das Buch heißt „Anatomy of an Epidemic“ von Robert Whitaker, einem investigativen Journalisten. Ich kann mich daran erinnern, dass ich

in der U-Bahn weinte, als ich das Buch zu Ende las, weil ich das ganze Kartenhaus vor meinen Augen in sich einstürzen sah. Das Buch sagt im Prinzip, dass es viele Daten gibt, die nicht von der Industrie finanziert sind, die zeigen, dass die langfristige Verschreibung von psychiatrischen Medikamenten – ob das nun Wachmacher, Antidepressiva, Mood Stabilizer, Neuroleptika sind – die Patienten tatsächlich weniger leistungsfähig macht, als sie es gewesen wären, wenn sie nie behandelt worden wären. Wir können auf alte Daten zurückblicken, die uns zeigen, dass die natürlichen Verläufe dieser Krankheiten nicht chronisch sind und wir etwas, das möglicherweise ein einzelner Vorfall gewesen wäre, in eine lähmende, rückfällige Krankheit verwandelt haben. Wir haben es zu einer Krankheit gemacht. Es war anfangs nicht einmal eine Krankheit.

Es war Teil meines Weges, dass ich annehmen konnte, was mir dieses Buch bot, weil ich bereits auf meiner eigenen Heilungsreise war und wusste, dass mehr dahintersteckt. Ich war also in der Lage, mich darauf zu stützen und zu sagen: „Ich mache es einfach. Ich gehe dahin, wo mich meine Intuition bereits hinführt, die mir zeigt, dass der Körper die Fähigkeit hat, zu heilen, über die ich als Medizinstudentin oder Assistenzärztin nie informiert wurde. Ich glaube, dass ich es loslassen kann. Ich kann meine Bindung, meine egobehaftete Vorstellung einer Ärztin loslassen, die Rezepte ausstellt und die Situation handhabt, und ein anderes Modell annehmen.“ Denn viele meiner Kollegen haben dieses Buch gelesen, aber es machte nicht viel, fand keinen Nachhall, kam nicht an. Vermutlich, weil es ihnen viel abverlangte, eine Ausbildung im Wert von \$200.000, große Anstrengung und Herzblut für ein Jahrzehnt ihres Lebens, ihre gesamte Karriere in dieses Modell anzulegen. Für mich näherten sich die Wege an, was es mir erlaubte, das zu tun. Das ist sehr provokativ, oder? Es ist im Prinzip eine Beleidigung der gesamten Gilde der Psychiatrie, zu behaupten, dass ihr wertvoller Besitz, die pharmazeutischen Produkte, möglicherweise mehr Patienten schaden könnte, als es hilft.

Ich legte also mein Rezeptbuch nieder, weil ich nicht rechtfertigen konnte, das Modell zu nutzen, wenn ich all die Literatur gelesen hatte, der ich mich selbst ausgesetzt hatte. Da begann ich, Patienten tatsächlich zu heilen. Ich hatte nie einen Fall abgeschlossen. Ich hatte in meiner gesamten Karriere nie einen Patienten geheilt. Ich habe viele gehandhabt und litt mit ihnen und diese Beziehung war für sie sicherlich von Bedeutung. Aber die Wahrheit ist, dass es für sie in diesem Modell keinen wirklichen Ausweg gab. Heute gründet sich meine gesamte Praxis darauf, ihnen Handlungsfähigkeit wiederzugeben, ihnen die Kontrolle über ihre Gesundheit zurückzugeben, sodass sie das selbst tun können.

Interviewerin: Was verschreiben Sie und was sind die natürlichen Hilfsmittel, die Sie nutzen, um Patienten zu heilen?

Brogan: Ich habe eine natürliche Skepsis und ich nutze diese Skepsis auch bei Daten, die natürliche Medizin unterstützen. Ich hinterfrage also immer Lehrsätze. Ich bin beinahe auf Lehrsätze allergisch. Jedes Mal, wenn es einen Konsens über etwas gibt – sei das in der konventionellen Medizin, was sehr häufig vorkommt ... Es gibt sogar einen Ausdruck dafür. Es heißt Konsensmedizin, was sich im Prinzip auf die Tatsache bezieht, dass sehr viele Ärzte außerhalb des Bereichs der Beweisgrundlage praktizieren, schlicht deshalb, weil sie es alle tun. Schlicht deshalb, weil es ein Konsens ist: „Wir machen das so, bis uns jemand etwas anderes sagt.“ Laut der Literatur dauert es 17 Jahre, bis das, was in der primären wissenschaftlichen Forschung stattfindet, in die stationäre Versorgung durchdringt. Ihr Arzt praktiziert also möglicherweise sehr überholte Medizin, wahrt aber immer noch das, was als Goldstandard betrachtet wird. Es gibt also eine ziemlich große Kluft, die überbrückt werden muss. Ich verlasse mich sehr auf Eingriffe in den Lebensstil, weil ich nicht auf eine randomisierte Studie über eine biologische Vollwerternährung warte, die mir beweist, dass wir zu unseren Genen sprechen können und den epigenetischen Ausdruck durch Informationsaustausch mit Nahrung beeinflussen können. Ich brauche keine Studie, die mir das sagt, weil ich es in meiner täglichen Praxis sehe und weil ich weiß, dass unsere Evolution in der natürlichen Welt etwas ist, das wir komplett vernachlässigt haben. Und das ist eigentlich die Wurzel, wie und warum wir an die Grenzen des aktuellen Modells gestoßen sind, das uns komplett von unserer Natur trennen will. Aber es ist poetisch, weil wir durch den Anbruch unseres Bewusstseins über das Mikrobiom, diese innere Ökologie, dazu gezwungen wurden, uns an diese Tatsache zu erinnern. Wir wurden dazu gezwungen, die Beziehung zu überdenken, die wir mit der natürlichen Welt haben – dass Bazillen und Keime nicht die Bösen da draußen sind. Wir müssen die Gesamtheit unserer menschlichen Physiologie neu entwerfen, wenn wir anerkennen, dass Natur tatsächlich hier drin ist und nicht nur schlecht oder gut ist. Es geht um Zusammenarbeit, es geht um Teilnahme, es geht um Gemeinschaft. Es ist eine völlig andere Denkweise. Und von dieser Denkweise ausgehend bezieht sich meine erste Verschreibung auf die Ernährung.

Wenn ich mich mit Patienten treffe, kommen viele davon zu mir, weil sie psychiatrische Medikamente vermeiden wollen, weil sie Medikamente nehmen und sie absetzen möchten oder weil es Frauen sind, die mit anderen chronischen Krankheiten, Autoimmunstörungen etc. kämpfen und nach einem Ausweg suchen, den ich durch meinen Weg genossen habe. Meine erste Verordnung ist also eine sehr strikte Einhaltung einer biologischen Vollwerternährung, die 30 Tage dauert. Ich biete ihnen eine Möglichkeit, erfahrungsgemäß herauszufinden, was für sie wahr ist. Und das ist, dass ihr Körper die Fähigkeit hat, sich selbst auf eine Art zu heilen, die wir nie wirklich verstehen werden und die wir nicht durch Nahrungsergänzungsmittel nachmachen können. Und sicherlich nicht durch Medikamente. Sobald sie dieses Wissen haben, fordern sie ihre Handlungsfähigkeit und Macht zurück. Es ist fast wie das Gespür:

„Das war die ganze Zeit da. Ich habe keinen Arzt gebraucht, um mir das zu sagen. Es wird tatsächlich immer für mich da sein. Ich habe immer diese Kontrolle. Und wenn ich das ehre, wenn ich das wähle, dann kann ich mich immer neu einstellen.“ Ich erkenne diesen Wandel in der Denkweise, der in den ersten 30 Tagen stattfindet und es uns ermöglicht, damit anzufangen, was letztendlich viel mehr eine spirituelle Transformation ist, die sich einstellt. Wenn Sie anerkennen, dass Sie aus bestimmtem Grund Symptome haben und dass sie eine Einladung sind, zu inspizieren, was in Ihrer Erfahrung verändert werden muss – sei das körperlich oder spirituell oder emotional oder in Beziehungen ... Wenn Sie die Bedeutung dieser Symptome anerkennen, haben Sie eine ganz andere Beziehung zu Unbehagen, zu Stress und zu Ängsten über die Zukunft. Sie fangen an, Vertrauen in sich selbst und in den Prozess aufzubauen, und Sie suchen nach Gemeinschaften und Stützen, die die Welt ebenfalls so sehen.

Interviewerin: Ein pharmazeutisches Medikament unterdrückt das Symptom, das versucht zu kommunizieren, dass es ein Ungleichgewicht im Körper gibt. Und Menschen, die Medikamente nehmen, um sich besser zu fühlen, verstehen nicht, dass sie damit nur ihre Symptome unterdrücken. Sie unterdrücken die natürliche Evolution ihres Erwachens. Können Sie darüber sprechen?

Brogan: In meiner Untersuchung der Arzneimittel fing ich an, ein Muster zu erkennen. Das Muster ist, dass uns gesagt wird, dass es ein Problem gibt – und das Problem gibt es möglicherweise gar nicht. Zumindest nicht in der Art, wie es uns gesagt wird. Dann wird uns ein Produkt angeboten, das die Angst auflösen soll, die dadurch entstand, dass wir auf das Problem aufmerksam gemacht wurden. Uns wird ein Produkt angeboten, das das Problem lösen wird. In Wirklichkeit werden Sie, wenn Sie in die Literatur eintauchen, herausfinden, dass genau das Produkt, das anbot, das Problem zu lösen, das Problem tatsächlich erzeugt und weiterbestehen lässt, das es vorgibt zu lösen. Das stimmt bei Antibiotika, die eigentlich Ihr Risiko für eine Infektion erhöhen und Ihre natürliche Immunität destabilisieren, während sie vorgeben, das Risiko einer Infektion zu beheben. Es stimmt bei Antidepressiva und anderen psychiatrischen Medikamenten, von denen wir nun wissen, dass sie eigentlich langfristige Depressionen fördern. Es gibt sogar einen Begriff dafür in der Literatur namens tardive Dysphrenie. Es stimmt bei Impfungen, die die Immunität definitiv beeinträchtigen, stören und durcheinanderbringen können, was genau die Viren verbreiten kann, gegen die sie zu schützen vorgeben. Es stimmt sogar bei Säureblockern, die eigentlich eine stärkere, noch pathologischere Säureproduktion hervorrufen, sobald Sie sie absetzen. Es ist also ein Muster der natürlichen Neigung des Körpers, sich anzupassen.

Wenn Sie dauerhaft eine Chemikalie in Form eines Arzneimittels hinzufügen, leistet der Körper ganze Arbeit, sich daran anzupassen, eine neue Normalität zu schaffen.

Sie erfahren oft beim Absetzen eines pharmazeutischen Produkts, wie Ihr Körper sich darum bemüht hat, sich anzupassen. Wir müssen anfangen, Symptome als etwas zu sehen, das wir annehmen und an der Wurzel packen können, anerkennen und dann lösen können. Die Analogie in der funktionellen Medizin ist: Wenn ein Stück Glas in Ihrem Fuß steckt, können Sie ein Pflaster darüber kleben. Sie können Paracetamol nehmen. Aber es macht sicherlich viel mehr Sinn herauszufinden, wie sie es herausholen. Es gibt verschiedene Sichtweisen darüber und ich möchte niemandem sagen, was für eine Beziehung er zu seinem Körper haben soll. Aber wenn das bei Ihnen Nachhall findet, gibt es einen Weg. Und der ist eigentlich sehr grundlegend. Aber der größte Teil ist der Wandel in der Denkweise. Der größte Teil ist der Glaube, dass es in diesem sehr komplexen Organismus eine angeborene Intelligenz gibt, die wir nicht ganz verstehen können in unserem Gehirn. Wir können es nicht vollständig untersuchen – und sicherlich nicht auf eine Weise, die ausreicht, um es uns zu unterwerfen. Wir haben drei Jahrzehnte einer Denkweise in der Medizin hinter uns, die auf der Arbeit von Descartes beruht und sogar Newton und Darwin. Diese Vorstellung, dass wir hier sind, um über die Natur zu herrschen, zu beherrschen und zu dominieren und zu unterwerfen und immer mehr Wissenschaft und Technologie anzuwenden, wenn Wissenschaft und Technologie an ihre Grenzen stoßen und versagen. Einfach ein bisschen mehr, einfach ein bisschen mehr, um das Problem zu beheben. Mehr Medikamente, um die Nebenwirkungen des ursprünglichen Medikaments anzugehen. Es ist wie ein Dominoeffekt. Und ich glaube, wir fangen kollektiv damit an, den Bankrott dieses Modell zu spüren – oder zumindest, dass es Zeit ist, unser Bewusstsein um eine andere Vorgehensweise bezüglich unseres Körpers zu erweitern. Und es hat mit etwas zu tun, was ich für eine weiblichere Perspektive halte, eine weiblichere Art der Medizin, wenn Sie so wollen. Es hat damit zu tun, eine Beziehung mit der Umwelt aufzubauen. Es hat mit der tiefen Bedeutung von Gemeinschaft und dem Kollektiv zu tun. Und es hat damit zu tun, diese kriegerische Haltung loszuwerden. Wir können nicht alles bekämpfen – die Keime, die Bösen, die Terroristen, die Krankheiten, den Krebs. Das Kämpfen setzt in vielerlei Hinsicht das Problem nur fort. Wenn Sie Ihre Denkweise ändern können, eine Neugier und eine Art von Energie annehmen können, die weniger rückwirkend und reaktiv ist, fangen Sie an zu sehen, woran Sie wirklich arbeiten müssen.

Interviewerin: Es ist wie eine Kommunikation und Kooperation anstatt eines Kampfes.

Brogan: Einer meiner allzeit liebsten Philosophen ist Alan Watts. Er spricht darüber, dass es nicht sein kann, dass wir nur Fleischroboter auf einem toten Stein sind, der mitten im All umherfliegt. Darin liegt grundlegend mehr Bedeutung. Aber wir wurden dazu verleitet, zu glauben, dass unsere Symptome keine Bedeutung haben, dass

unser Körper eine Maschine ist, die voller Organe mit Knöpfen und Hebeln ist, die angepasst werden müssen, und dass wir wirklich nicht für eine sinnvolle Existenz hier sind. Sie sind hier, um zu leben und zu überleben, bis Sie sterben. Ich glaube, dass uns das mittlerweile nicht mehr anspricht. Ich glaube, dass die Menschen das Gefühl haben, dass etwas fehlt. Das, was fehlt, ist Anschluss und hauptsächlich Verbindung zur Umwelt. Deshalb glaube ich so leidenschaftlich an Essen als Medizin. Essen ist das primäre Portal, durch das Sie anfangen können, sich wieder mit diesen grundlegenden Prinzipien zu verbinden.

Interviewerin: Ausgehend von dem konventionellen Hintergrund zu dem, was Sie nun wissen: Was muss sich an der Art ändern, wie wir Ärzte ausbilden?

Brogan: Wir befinden uns gerade in einer seltsamen Übergangsphase, weil wir an die Grenzen eines medizinischen Modells stoßen, das uns möglicherweise für eine Zeit lang gedient hat. Die Art von Krankheiten, die Patienten heute haben, sind komplex und können nicht in einem zehnminütigen Termin mit einem Hausarzt gelöst werden, der nicht die Ausbildung, Absicht oder die nötigen Mittel besitzt, tief in die Vernetzung zwischen mehreren verschiedenen System einzutauchen, über die uns immer gesagt wurde, dass sie eigenständig und getrennt sind. Was wir aus der Fachliteratur lernen, ist, dass wir durch das Mikrobiom nicht nur direkt mit der Natur verbunden sind, sondern dass auch all diese Systeme, von denen wir glaubten, dass sie in einem Vakuum agieren – daher kommen die Fachgebiete im medizinischen Modell –, auf sehr ausgeklügelte Art miteinander verbunden sind, die wir erst anfangen zu verstehen. Und obendrauf ist unsere Beziehung zu unserem Lebensstil und der Umgebung, von der wir glaubten, dass sie absolut zweitrangig ist, weil wir glauben, dass wir mit dem geboren werden, worum wir uns bezüglich unserer Gesundheit kümmern müssen, vermutlich das, was hauptsächlich zwischen Gesundheit und Krankheit entscheidet. Das ist Epigenetik.

Es wird immer schwerer, die Berge an Wissenschaft zu ignorieren, die darauf hinweisen, dass das aktuelle Modell weitestgehend überflüssig ist – abgesehen vom Notfallmanagement. Was wir tun, ist, das Notfallmanagement auf die Versorgung von chronischen Krankheiten anzuwenden, und deshalb nimmt die Hälfte der Amerikaner mehr als fünf verschreibungspflichtige Medikamente und fühlt sich dennoch unwohl. Ärzte sind Menschen mit guten Absichten. Sie üben den Beruf hauptsächlich aus, weil sie den Menschen helfen wollen, ihr Leiden zu verringern. Aber sie befinden sich in einer Situation, in der es ihnen fast unmöglich ist, das tatsächlich zu tun. Und ihre Ergebnisse spiegeln das wider. Was ich mir gerne vorstelle, was passiert, ist, dass es ein grundlegendes Interesse an einer ganz anderen Art von Medizin gibt. Dieses Interesse wird Heiler und Kliniker und Ärzte antreiben und anziehen, die die Art von heilender Beziehung anbieten können, nach der die Menschen verlangen. Und das

ist. „Bitte, betrachten Sie mich als ganzen Menschen in meinem gesamten Leben, der mit anderen Menschen und der Umwelt und meinem Lebensstil verbunden ist. Erfahren Sie mich ganzheitlich, sodass Sie mir persönlich helfen können. Wenden Sie kein völlig unpersönliches Einheitsmodell, das aus antiquierter statistischer Wissenschaft entstanden ist, auf mich als Menschen an.“ Die Menschen verlangen nach etwas anderem. Sie möchten als Individuen gesehen werden und sie haben absolut recht, denn wir kennen nun die Bedeutung von biochemischer Individualität, selbst auf der Ebene der wissenschaftlichen Forschung, die durchgeführt wird. Meine Hoffnung ist also, dass es ein Erwachen für die Möglichkeiten gibt, dass Medizin so aussehen kann, auf diese Art personalisiert werden kann, und für die Rolle des Lebensstils in der Gesundheit, sodass die Nachfrage das Angebot antreiben wird. Ich glaube, dass wir das bereits sehen können.

Interviewerin: Viele Menschen sind depressiv auf mehreren Ebenen und viele Menschen verstehen, dass es ein chemisches Ungleichgewicht ist. Können Sie erklären, was Depressionen sind und wer wirklich Medikamente braucht und wer vielleicht einen Wandel im Lebensstil?

Brogan: Wir befinden uns inmitten einer stillen Epidemie. 11% der Amerikaner nehmen psychiatrische Medikamente. Eine von vier Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter nimmt Antidepressiva. Depressionen sind nun die Hauptursache von Arbeitsunfähigkeit weltweit, laut der Weltgesundheitsorganisation. Unsere Behandlungen verringern also nicht wirklich das Leiden, wie es sich statistisch herausstellt. Uns wird eine Geschichte über Depressionen erzählt, dass es höchstwahrscheinlich etwas ist, womit man geboren wird. Es ist vermutlich ein chemisches Ungleichgewicht, das sich durch Stress manifestieren wird, und man wird es handhaben müssen, so wie ein Diabetiker sein Leben lang Insulin nehmen muss: mit einem pharmazeutischen Produkt. Das sind eben die Karten, die Ihnen ausgeteilt wurden, also gewöhnen Sie sich an die Diagnose und nehmen Sie Ihre Medikamente. So wurde es mir im Prinzip beigebracht. Die Wahrheit laut der veröffentlichten Literatur, die zumeist nicht von der Industrie finanziert wurde ... Das zeigt die vielen Arten, wie die Industrie die veröffentlichten Ergebnisse dessen beeinflussen kann, was wir Wissenschaft nennen. Die Wahrheit ist eine ziemlich andere Geschichte. Die Wahrheit weist darauf hin, dass Medikamente ungenannte Nachteile haben, von denen manche extrem akut sind. Ein paar Dosen SSRI Antidepressiva können beispielsweise ... Es gibt Berichte darüber, dass vor allem Patienten mit einer bestimmten Variante eines Leberenzym ihre Partner umbringen, ihre eigenen Kinder umbringen, in Schulen umher schießen, Flugzeuge zum Absturz bringen. Es gibt also dieses akute und unvorhersehbare Risiko. Und dann stellt sich die Frage nach langfristiger Abhängigkeit. Ich mache das jeden Tag in meiner Praxis und ich sage Ihnen, dass ich leidenschaftlich daran glaube, dass

psychiatrische Medikamente zu den am stärksten süchtig machenden Stoffen auf dem Planeten gehören. Ich sehe niemanden, der Heroin, Oxycontin, Crack, Kokain um 1% der vollen Dosis pro Monat verringert, nur um medizinische Stabilität aufrechtzuerhalten. Das ist nichts, das mir jemals beigebracht wurde, wie ich es mit meinem Patienten bespreche, um eine Einwilligung nach erfolgter Aufklärung zu erhalten.

Es gibt also das und dann müssen wir uns die Effizienz anschauen. Funktionieren die Medikamente tatsächlich? Könnten diese Risiken es wert sein? Und diese Beweislage ist sogar noch besorgniserregender, weil es eine Menge Beweise gibt, die darauf hindeuten, dass diese Medikamente nicht besser sind als ein Placebo. Ein Placebo würde Sie natürlich nicht denselben Risiken aussetzen. Und dann gibt es die größere Frage: Wovor verschließen Sie sich, wenn Sie beschließen, Ihre Symptome auf diese Art zu handhaben? Eine Geschichte, die ich wirklich mag, spricht von einer Raupe, die im Kokon steckt. Sie hat es schwer, herauszukommen. Da ist dieses kleine Loch im Kokon und da ist ein Mann in der Nähe. Ihm tut die Raupe irgendwie leid, die versucht, da herauszukommen. Also nimmt er eine Schere und zerschneidet den Kokon. Und natürlich wird aus der Raupe ein Schmetterling, der stirbt, der nie fliegen kann, weil er den Prozess der Entstehung und der Anstrengung durchlaufen muss. Er muss das körperlich tun, um in der Lage zu sein, zu einem Schmetterling zu werden. Ich halte das für eine poetische Erinnerung. Es ist wie natürliche Geburt. Es gibt einen Grund, warum es so angelegt ist. Wenn Sie eingreifen, umgehen Sie etwas, das sich so hätte entfalten sollen. Und das kann Ihre Wahl sein, aber Sie sollten das nur tun und nur diese Wahl treffen, wenn Sie sich voll der dazugehörigen Risiken bewusst sind. Deshalb halte ich leidenschaftlich das Schwert der Einwilligung nach vorheriger Aufklärung empor.

Ich glaube, dass es das Recht eines jeden Patienten ist, das vollständigste Bild der Risiken, Vorteile und Alternativen zu kennen. Leider befinden sich Psychiater und Ärzte zum Großteil nicht in einer Position, in der sie dieses Gespräch mit Patienten führen können, weil wir selektiv der Literatur ausgesetzt sind, die die Narrative der Industrie unterstützen. Weder meine aktuelle Sichtweise noch mein Bewusstsein kommt von ganz oben. Ich habe meinen Körper 30 Jahre lang zugemüllt, habe jeden Tag Fast Food und Süßigkeiten gegessen, nie Sport gemacht. Ich wusste nicht einmal, was Meditation ist, außer, dass es nichts für mich war. Ich hatte keinerlei Bewusstsein über irgendwelche Risiken der pharmazeutischen Produkte, die ich nahm – von der Anti-Baby-Pille zu Betablockern, weil mein Herz schnell schlug und mich nervte. Ich kann das herausfordernde Gefühl also sehr gut nachempfinden, das entsteht, wenn man von diesem größeren Bild erfährt. Denn der Schritt, den man machen muss von dem, was man gemacht hat, zu dem, was man tun kann, kann sehr angsteinflößend sein.

Die Wahrheit ist ... Eines meiner Lieblingszitate ist von Maya Angelou. Sie spricht

davon, dass man es besser macht, wenn man es besser weiß. Und das ist wirklich alles, worum wir bitten können. Mit diesem wachsenden Bewusstsein, das kollektiv ins Wallen kommt ... So viele von uns finden in demselben Gedanken Anklang, dass es eine ganz andere Art zu leben gibt. Sie beinhaltet so viel weniger Angst und so viel mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Und es ist eigentlich nicht so kompliziert. Es ist tatsächlich viel einfacher und weniger teuer. Sobald das seinen Nachhall findet und Sie ein kleines Ja im Innern fühlen, wenn Sie diese Art von Information hören, gibt es eine so große und wachsende Gemeinschaft, die den Übergang unterstützt. Es nützt nichts, sich selbst dafür zu beschämen, was Sie bisher gemacht haben, denn das ist das Unglaubliche am menschlichen Körper: Ich behandle Erwachsene und viele von ihnen haben ihren Lebensstil sehr achtlos für viele Jahrzehnte betrieben, viele Pharmaprodukte genutzt, das System genutzt, natürlich ohne darüber nachzudenken. Denn wer hätte ihnen jemals sagen sollen, dass es diese Risiken gibt? Wir werden nicht dazu ausgebildet, Patienten von diesen Risiken zu erzählen. Und sie können trotzdem heilen und genesen. Ich finde das unglaublich. Manchmal kann ich im Laufe von einem bis zwei Monaten zusehen, wie Autoantikörper in einen normalen Bereich zurückgehen. Ich kann zusehen, wie Symptome verschwinden. Ich sehe, wie Menschen komplett verwandelt werden, die im Prinzip vier Jahrzehnte lang völlig achtlos gelebt haben. Der Körper hat das Bedürfnis, dass es ihm gut geht. Es ist so mächtig und braucht nur ein klein wenig Unterstützung, um in der Lage zu sein, sich zu entfalten.

Interviewerin: Meistens ist der Körper so widerstandsfähig, dass Sie ihn 30 Jahre lang missbrauchen können – mit Partydrogen, Arzneimitteln, Fast Food, Kaffee, Kaffee, Kaffee, Stress, rund um die Uhr arbeiten ... Solange sie diese Übeltäter entfernen und ihm die richtige Unterstützung geben, die er braucht, kann er in nur einem Monat die Wende schaffen. Das ist so wunderbar für jeden.

Brogan: Teil des Grundes, warum ich mit strikter Veränderung in der Ernährung anfangen, ist, weil es diese Erfahrung herbeiführen kann, die Sie für ein anderes Denken und einen anderen Glauben öffnet. Ich habe den Placebo-Effekt mittlerweile für fast ein Jahrzehnt erforscht. Ich bin davon fasziniert. Ich glaube, dass er das wichtigste Hilfsmittel ist, das Heiler oder Ärzte verstehen müssen, weil es Heilung ohne Nebenwirkungen ist. Die Wahrheit ist, dass er durch den Glauben an das Potenzial der Behandlung operiert. Wir erkennen nun, dass alles – von Schmerzmedikamenten zu Antidepressiva zu Operationen – sich an den Placebo-Effekt hängen, den Glauben, der stark durch unsere gesellschaftliche Orientierung bzgl. Gesundheit und Krankheit bestimmt wird. Der Glaube, dass dieser Eingriff tatsächlich funktionieren wird. Wenn wir diesen Wandel in der Denkweise auf andere Weise hervorrufen können, wenn wir die Erinnerung beziehungsweise den Glauben einflößen können, dass der Körper

diese angeborene Fähigkeit hat, gesund zu sein, und wenn Sie damit in Einklang kommen, dass Sie es sein werden, dann ist es nur eine Sache von Wochen, manchmal Tagen, bevor Sie sich in Ihrer Haut komplett anders fühlen. Ich glaube also, dass dies das mächtigste Element ist.

Ich glaube leidenschaftlich an Essen als Medizin und habe es schon lange abgelegt, mich auf randomisierte Versuche als Bestätigung zu verlassen, wie richtige Ernährung aussehen sollte. Ich interessiere mich viel mehr für ökologische Studien, wie die von Weston Price. Mein Mentor, der verstorbene Dr. Nicholas Gonzalez, war eine enorme Inspiration dafür, welche Macht die personalisierte Ernährung im Gebiet der tödlichen Krankheiten haben kann. Er behandelte metastasierten Krebs und brachte ihn zum Rückgang durch Veränderungen in der Ernährung. Ich möchte also in meiner Praxis damit als grundlegende Säule arbeiten. Aber ich bitte Patienten auch darum, die Darm-Hirn-Verbindung durch die andere Art zu nutzen, also durch den Geist, durch Wahrnehmung – indem man ein Signal an das Nervensystem sendet, dass alles in Ordnung ist. Meine bestimmte Richtung ist das Kundalini Yoga. Ich hatte eine persönliche Transformation durch diese alte Technik. Ich war eine sehr nervöse Typ-A Person, die es eigentlich genoss, die ganze Zeit gestresst zu sein, und wurde zu jemandem, der nie von irgendetwas aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Das liegt einfach an der Art, wie Meditation die Angst-Reaktion umschreiben kann – eine Reaktion, die dick angehäuft wurde mit so vielen Botschaften in unserem konditionierten Lebensstil, sodass wir alle anfangen uns zu fühlen, als müssten wir jeden Tag den ganzen Tag über, die Nacht hindurch kämpfen oder flüchten.

Die Tatsache, dass Sie sich selbst neu verdrahten können, sogar innerhalb weniger Wochen, finde ich bedeutend. Ich bitte meine Patienten darum, mit drei Minuten am Tag anzufangen, weil ich nach einer realistischen Zusage frage und ich das dafür halte. Ich bitte sie, sich mit einem vererbten Gesundheitsmodell vertraut zu machen. Sich bewegen, schwitzen in die Sonne gehen, Schlaf priorisieren, die Rolle, die das Licht im Leben spielt, ehren. Wir sitzen an unseren Handys und Computern bis spät in die Nacht und denken, dass Schlaf ein optionaler Luxus ist. Manchmal müssen wir mehr tun – aktive Entgiftung, Dinge wie Kaffee-Einläufe etc. – und nach Nahrungsergänzungsmitteln suchen, die hauptsächlich von Dingen kommen, die wir ansonsten als Lebensmittel gegessen hätten. Ich bitte sie darum, mit mir in einer Partnerschaft zu arbeiten. Es ist nicht der Fall, dass ich an meinem Schreibtisch sitze und ihnen sage, was sie tun sollen, ein Rezept ausstelle. Es ist fast wie ein Hebammen-Modell, in dem ich einfach als Wegbegleiter für ihre Transformation da bin. Das ist so viel schöner als Ärztin, muss ich sagen.

Interviewerin: Mit dem Hintergrund in Psychiatrie, gehen Sie emotionale Traumata an? Helfen Sie ihnen durch emotionale Arbeit hindurch oder ist es nur durch Meditation, dass sie die Entspannungsreaktion erfahren?

Brogan: Viele meiner Patienten setzen ihre psychiatrischen Medikamente ab und das allein ist ein sehr physiologisch anspruchsvoller Prozess. Aber dann gibt es auch diese Metaveränderung in ihrer Beziehung zu ihren eigenen Problemen, ihrem eigenen Leiden und oft auch ihrer vergangenen traumatischen Geschichte. Das kommt also alles in diesem Schmelztiegel an die Oberfläche. Ich halte es für meine Aufgabe, Raum für diese Transformation zu schaffen – ohne Angst. Ich halte das für eine sehr mächtige Methodologie. Denn wenn ich keine Angst habe, was ich nicht habe, kann ihre Angst kommen und hindurchgehen und verschwinden. Und so sieht es häufig aus: Es gibt eine Welle, die ihren Höhepunkt erreicht, und dann wieder verschwindet. Ich halte die Art von autonomem Nervensystem, die im Kundalini Yoga aktiv aktiviert wird, extreme effektiv, wenn es darum geht, tiefliegende Dinge zu behandeln. Wir können der Arbeit von Candace Pert dafür danken, wenn wir unser Verständnis erweitern, wie Neuropeptide und Emotionen im Gewebe unseres Körpers kodiert sind. Es ist nicht länger das kartesische Bild: Geist und Emotionen sind hier oben und der Körper ist hier unten. Alles ist ein miteinander verbundenes Netz. Sie können also wortwörtlich Emotionen loslassen, wenn Sie Ihre Arme für 11 Minuten in die Höhe halten und den Feueratmen üben. Es ist eine unglaubliche und sehr relevante Technik, die es seit tausenden von Jahren gibt. Wir werden in 10.000 Jahren kein Prozac verschreiben und dreifache Bypass-Operationen durchführen. Sie müssen also die Tatsache anerkennen, dass es diese Techniken immer noch gibt und vermutlich darauf hindeuten, dass sie tatsächlich grundlegend mit der Linderung von Leiden in Verbindung stehen.

Interviewerin: Möchten Sie uns Ihre Hauptbotschaft bezüglich des Heilens verraten?

Brogan: Ich würde sagen, dass ich leidenschaftlich daran glaube, dass jede einzelne Person das Potenzial in sich trägt, ihre Erfahrung zu verändern. Nicht nur Symptome zu lindern, nicht nur Kopfschmerzen loszuwerden oder ein bisschen mehr Energie zu haben oder ein bisschen besser zu schlafen, sondern ihre Erfahrung wirklich so zu verändern, dass sie selbst handelt, dass sie eine Bestimmung hat und ein Gespür für die Verbundenheit mit diesem Netz, das es bereits gibt. Man muss sich dessen nur bewusst werden und sich davon gehalten fühlen. Und das ist das Schöne und das Versprechen wahrer Heilung – etwas, das das konventionelle Modell leider nicht einmal anbietet. Ich erwarte also, dass das für immer mehr Menschen immer verlockender werden wird, wenn wir alle zusammen in diese andere Art der Medizin hineinwachsen.