Dr. Gabor Maté

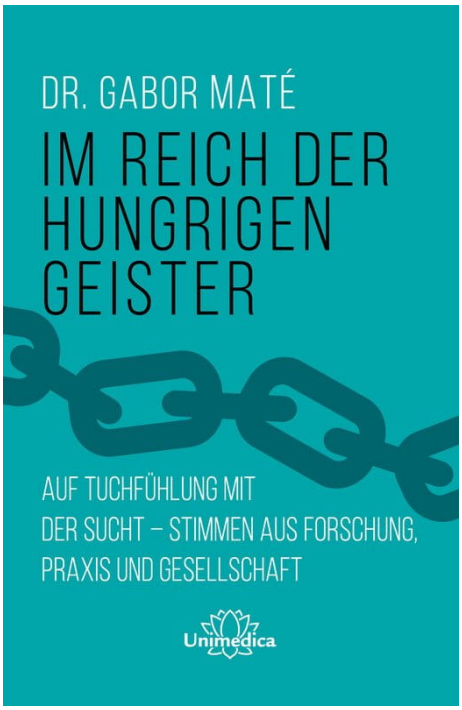
Im Reich der hungrigen Geister

Leseprobe

Im Reich der hungrigen Geister

von Dr. Gabor Maté

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALTSVERZEICHNIS

Anmerkungen des Autors ix
Einleitung xi
Die hungrigen Geister: Im Reich der Süchte xxix

Teil I **Der Höllenzug 1**
Kapitel 1 Das einzige Zuhause, das er je hatte 2
Kapitel 2 Die tödliche Macht der Drogen 21
Kapitel 3 Die Schlüssel zum Paradies 29
Kapitel 4 Sie glauben mir meine Lebensgeschichte wohl nicht! 43
Kapitel 5 Angelas Großvater 53
Kapitel 6 Tagebuch einer Schwangerschaft 57
Kapitel 7 Beethovens Geburtszimmer 70
Kapitel 8 Es muss Momente der Hoffnung geben 83

Teil II **Arzt, heile dich selbst 97**
Kapitel 9 Wer könnte das besser verstehen als ich? 98
Kapitel 10 Zwölf-Schritte – ein Protokoll 113

Teil III **Ein anderer Zustand des Gehirns 121**
Kapitel 11 Was ist Sucht? 122
Kapitel 12 Von Vietnam bis zum „Rat Park" 127
Kapitel 13 Ein anderer Gehirnzustand 135
Kapitel 14 Durch die Nadel – eine warme, sanfte Umarmung 143
Kapitel 15 Kokain, Dopamin und Schokoriegel 153
Kapitel 16 Wie ein Kind, das nicht erwachsen werden konnte 160

Teil IV Wie sich das süchtige Gehirn entwickelt 173
Kapitel 17 Ihre Gehirne hatten nie eine Chance 174
Kapitel 18 Trauma, Stress und die Biologie der Sucht..... 183
Kapitel 19 Es liegt nicht an den Genen.....196

Teil V Der Abhängigkeitsprozess und die Suchtpersönlichkeit 205
Kapitel 20 „Ich tue alles, um das Gefühl der Leere zu vermeiden“.... 206
Kapitel 21 Zu viel Zeit für äußere Dinge..... 215
Kapitel 22 Armseliger Liebesersatz 222

Teil VI Die Idee einer humaneren Realität: Jenseits des Krieges gegen Drogen.....243
Kapitel 23 Vertreibung und die sozialen Wurzeln der Sucht..... 244
Kapitel 24 Kenne deinen Feind.....261
Kapitel 25 Ein gescheiterter Krieg 267
Kapitel 26 Die Freiheit der Wahl und die Wahl der Freiheit..... 279
Kapitel 27 Vorschlag für eine aufgeklärte, soziale Drogenpolitik..... 291
Kapitel 28 Ein kleiner, aber notwendiger Schritt 308

Teil VII Die Ökologie der Heilung 325
Kapitel 29 Die Kraft der mitfühlenden Neugier.....326
Kapitel 30 Das innere Klima 337
Kapitel 31 Die vier Schritte – und der Fünfte..... 351
Kapitel 32 Enthaltung und das externe Milieu.....362
Kapitel 33 Ein Wort an Familien, Freunde und Betreuer 377
Kapitel 34 Nichts ist verloren 388
Erinnerungen und Wunder: Ein Epilog.....400

Appendix I Trugschlüsse in Adoptions- und Zwillingsstudien 409
Appendix II Eine enge Verbindung:
Aufmerksamkeitsdefizitstörungn und Süchte 415
Appendix III Die Suchtprävention 420
Appendix IV Die zwölf Schritte 423
Endnoten 428
Danksagung 445
Referenzen 447
Index 449
Über den Autor 460
Anerkennung für Dr. Gabor Maté und seinen
Bestseller Im Reich der hungrigen Geister 461

Wenn Zwölf-Schritte-Programme nicht für jeden hilfreich sind – bei all ihrem Wert helfen sie nur einer Minderheit – was dann? Es gibt keine „Allheilmittel" für die Herausforderung der Sucht. Für viele Opiatabhängige sind Ersatzbehandlungen mit Drogen wie Suboxon lebensrettend. (In British Columbia wurde den Ärzten ein großer Spielraum für die Verschreibung von Suboxon eingeräumt, das nur ein sehr geringes Risiko birgt.) Für einige Abhängige können Medikamente von Nutzen sein, verschiedene Formen der Beratung für andere, aber kein einzelner Ansatz garantiert den Erfolg. Jeder Abhängige muss genau dort „abgeholt" und betreut werden, wo er sich in dem Moment befindet.

Die meisten Ärzte werden, wenn überhaupt, nur in geringem Maß zum Thema Sucht ausgebildet, obwohl die Sucht folgenschwere Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit, die Langlebigkeit, die Produktivität und das Familienleben hat. Die wenigen Ausgebildeten haben in Bezug auf die biologischen Zusammenhänge nur begrenzte Kenntnisse erworben. Würde man mich bitten, ein umfassendes System zur Behandlung der heutigen Substanzabhängigkeit zu entwerfen, und zwar auch für die verheerenderen „verhaltensbezogenen Süchte" wie etwa Glücksspiel oder zwanghafte Sexualität, so würde es folgende Merkmale aufweisen:

- Ärzte, Therapeuten, Psychologen, Pädagogen, Rechtsanwälte, Richter und alle Strafverfolgungsbeamten werden in Denkansätzen geschult, die Informationen über Traumata berücksichtigen.
- Naloxon und andere Maßnahmen der Schadensminderung werden weithin verfügbar sein. Einrichtungen zur Schadensminderung werden in allen größeren Gemeinden eingerichtet. Die Substitutionsbehandlung mit Opiaten wird jedem, der sich dafür qualifiziert, ohne Weiteres angeboten.
- Entgiftungseinrichtungen mit niedrigschwelligem und schnellem Zugang werden in vielen Gemeinden eröffnet.
- Abgestufte Einrichtungen werden etabliert, in denen die Patienten von der Entgiftung zur Traumaheilung übergehen können sowie Beratung und Unterstützung beim Umgang mit persönlichen und sozialen Beziehungen erhalten.
- Die Betroffenen werden in Selbstfürsorge unterrichtet, einschließlich gesunder Ernährung und Körperarbeit wie Yoga oder Kampfsportarten, zusammen mit Achtsamkeitsübungen wie Meditation.
- Die falsche Trennung zwischen Fragen der psychischen Gesundheit und denen der Sucht – die in vielen Einrichtungen und Behandlungs-

KAPITEL 1

Das einzige Zuhause, das er je hatte

Als ich durch die vergitterte Metalltür in den Sonnenschein trete, offenbart sich mir eine Kulisse wie aus einem Fellini-Film. Es ist eine Szene, die zugleich vertraut und fremd, fantastisch und authentisch ist.

Auf dem Gehweg in der Hastings Street sehe ich Eva – in ihren Dreißigern, aber immer noch wie ein verwahrlostes Kind wirkend, mit dunklem Haar und olivfarbenem Teint –, wie sie einen bizarren Kokain-Flamenco hinlegt. Sie schiebt ihre Hüften nach außen, bewegt ihren Oberkörper und ihr Becken hin und her, beugt sich in der Taille, wirft einen oder beide Arme in die Luft und bewegt ihre Füße in einer unbeholfenen, aber abgestimmten Pirouette. Die ganze Zeit verfolgt sie mich mit ihren großen, schwarzen Augen.

In Downtown Eastside ist dieses crackgesteuerte Improvisationsballett als „The Hastings Shuffle" bekannt, und es ist ein vertrauter Anblick. Eines Tages, als ich auf meiner ärztlichen Visite in der Nachbarschaft unterwegs war, sah ich eine junge Frau, die diesen Tanz hoch über dem Verkehr in Hastings aufführte. Sie balancierte auf dem schmalen Rand eines Neonschildes zwei Stockwerke weiter oben. Eine Menschenmenge hatte sich zum Zuschauen versammelt, die Drogenkonsumenten unter ihnen mehr amüsiert als entsetzt. Die Ballerina drehte sich um sich selbst, die Arme waagerecht wie die einer Seiltänzerin, oder machte tiefe Kniebeugen – eine Kosakentänzerin der Lüfte, ein Bein nach vorne tretend. Bevor die Spitze der Feuerwehrleiter ihre Flughöhe erreichen konnte, hatte sich die bekiffte Akrobatin wieder in ihr Fenster zurückgezogen.

Shop verwickelt sind. Es wird viel gestikuliert und scheinbar ziellos hin- und hergelaufen. „Schauen Sie sich das an", sagt er. „Sie sitzen hier fest. Wissen Sie, Doc, ihr Leben erstreckt sich von hier bis vielleicht zum Victory Square auf der linken Seite und der Fraser Street auf der rechten. Die kommen hier nie raus. Ich will wegziehen, will mein Leben hier nicht mehr vergeuden."

„Ach, was soll's. Schauen Sie mich an, ich habe nicht einmal Strümpfe." Stan zeigt auf seine abgelaufenen Schuhe und seine abgewetzte rote Jogginghose mit Gummibündchen ein paar Zentimeter über seinen Knöcheln. „Wenn ich in diesem Outfit in den Bus steige, wissen die Leute sofort Bescheid. Sie wenden sich von mir ab. Einige starren mich an, die meisten schauen nicht einmal in meine Richtung. Wissen Sie, wie sich das anfühlt? Als wäre ich ein Alien. Ich fühle mich erst dann wieder wohl, wenn ich hier zurück bin; kein Wunder, dass niemand jemals geht."

Als er zehn Tage später wegen eines Methadon-Rezepts zurückkehrt, lebt Stan immer noch auf der Straße. Es ist ein Märztag in Vancouver: grau, nass und ungewöhnlich kalt. „Sie wollen nicht wissen, wo ich letzte Nacht geschlafen habe, Doc", sagt er.

Für viele der chronischen, hartgesottenen Süchtigen in Vancouver ist es so, als ob ein unsichtbarer Stacheldraht das Gebiet umgibt, das sich ein paar Blocks von Main und Hastings aus in alle Richtungen erstreckt. Es gibt eine Welt jenseits davon, aber für sie ist sie größtenteils unerreichbar. Diese Welt hat Angst vor ihnen und lehnt sie ab, und sie wiederum verstehen deren Regeln nicht und können dort nicht überleben.

Es erinnert mich an einen Gefangenen, der aus einem sowjetischen Gulag geflohen war, und sich, nachdem er draußen fast verhungert war, freiwillig wieder inhaftieren ließ. „Die Freiheit ist nichts für uns", sagte er seinen Mitgefangenen. „Wir sind für den Rest unseres Lebens an diesen Ort gekettet, auch wenn wir keine Ketten tragen. Wir können fliehen, wir können umherziehen, aber am Ende werden wir zurückkommen."

———

Menschen wie Stan gehören zu der kränksten, bedürftigsten und am meisten vernachlässigten Bevölkerungsgruppe überhaupt. Ihr ganzes Leben lang wurden sie ignoriert, im Stich gelassen und haben sich ihrerseits immer wieder selbst aufgegeben. Wie entsteht die Bereitschaft einer solchen Gruppe zu helfen? In meinem Fall weiß ich, dass die Wurzeln dazu in meinen Anfängen

KAPITEL 3

Die Schlüssel zum Paradies: Sucht als Flucht aus der Verzweiflung

Sucht als „schlechte Angewohnheit“ oder „selbstzerstörerisches Verhalten“ abzutun, verbirgt leicht ihre Funktionalität im Leben des Süchtigen.[1]

DR. VINCENT FELITTI, ARZT AND WISSENSCHAFTLER

Es ist unmöglich, die Sucht zu verstehen, ohne zu erkunden, welche Erleichterung der Süchtige durch die Droge oder das Suchtverhalten findet bzw. zu finden hofft.

Thomas De Quincey, ein Literat des frühen neunzehnten Jahrhunderts, war Opiumkonsument. „Die subtilen Kräfte, die in dieser mächtigen Droge stecken“, so schwärmte er, „beruhigen alle Irritationen des Nervensystems … halten die sonst schlaff werdenden animalischen Energien vierundzwanzig Stunden lang aufrecht. … Oh gerechtes, subtiles und alles eroberndes Opium … Du allein vermagst, dem Menschen diese Gaben zu geben und hast damit die Schlüssel zum Paradies.“ De Quinceys Worte fassen die Segnungen aller Drogen zusammen, wie sie der Süchtige erfährt – sie machen, wie wir später sehen werden, den Reiz aller süchtig machenden Obsessionen aus, unter Beteiligung von Drogen oder ohne.

jünger durchgehen. „Sie haben in letzter Zeit eine Menge Kokain gespritzt", bemerke ich eines Tages ihm gegenüber.

„Es ist schwer, davon loszukommen", antwortet er mit seinem zahnlückenhaften Grinsen.

„Bei Ihnen klingt es, als wäre das Koks ein wildes Tier, das Ihnen nachstellt. Und doch sind Sie derjenige, der es jagt. Was bringt es Ihnen?"

„Es nimmt dem Alltag die Härte, die Härte im Umgang mit allem."

„Was ist alles?"

„Verpflichtungen. Ich schätze, man könnte es so nennen: Verpflichtungen. Solange ich Drogen nehme, sind mir Verpflichtungen egal … Wenn ich älter bin, kümmere ich mich um Rentenpläne und solche Sachen. Aber im Moment kümmere ich mich um nichts anderes als um meine alte Dame."

„Ihre alte Dame …"

„Ja, ich betrachte Koks als meine alte Dame, meine Familie. Es ist meine Partnerin. Ich habe meine Familie seit einem Jahr nicht mehr gesehen, und es ist mir egal, weil ich meine Partnerin habe."

„Also ist Koks Ihr Leben."

„Ja, Koks ist mein Leben … Ich sorge mich mehr um den Stoff als um meine Lieben oder irgendetwas anderes. In den letzten fünfzehn Jahren … ist es jetzt ein Teil von mir geworden. Es ist ein Teil meines Alltags … Ich weiß nicht, wie ich ohne den Stoff leben könnte. Ich weiß nicht, wie ich den Alltag ohne Koks bewältigen soll. Wenn man es mir wegnimmt, weiß ich nicht, was ich tun soll … Wenn Sie mich ändern und mich zu einem geregelten Leben führen würden, wüsste ich nicht, wie ich es aufrechterhalten könnte. Ich war in meinem Leben einmal dort, aber es fühlt sich an, als wüsste ich nicht, wie ich zurückgehen könnte. Ich habe nicht die … Es liegt nicht am Willen; ich weiß nur nicht, wie."

„Was ist mit Ihrem Wollen? Wollen Sie überhaupt dieses regelmäßige Leben?"

„Nein, eigentlich nicht", sagt Jake leise und traurig.

Ich glaube nicht, dass das wahr ist. Ich denke, dass es tief in seinem Herzen den Wunsch nach einem Leben in Ganzheit und Integrität geben muss, der vielleicht zu schmerzhaft ist, um ihn anzuerkennen – schmerzhaft, weil er in seinen Augen unerreichbar ist. Jake hat sich so sehr mit seiner Sucht identifiziert, dass er es nicht wagt, sich vorzustellen, wie es wäre, wenn er clean wäre. „Es fühlt sich für mich wie Alltag an", sagt er. „Es scheint sich nicht vom Leben eines anderen zu unterscheiden. Für mich ist es normal."

„Das erinnert mich an den Frosch", sage ich zu Jake. „Man sagt, wenn man einen Frosch in heißes Wasser wirft, springt er heraus. Aber wenn man den-

„Das tue ich. Ich will das mehr als alles andere." Im Wartebereich vor meinem Praxiszimmer werden die Patienten unruhig. Jemand schreit. Celia winkt abweisend mit der Hand.

Ich lächle sie an. „Sie klangen gestern gar nicht so anders."

„Ich war viel schlimmer als das. Ich war völlig verrückt."

Das Geschrei geht weiter, diesmal lauter. „Verpiss dich, du gottverdammtes Arschloch", schreit Celia, ihr Tonfall plötzlich bösartig. „Ich spreche mit dem Arzt!"

August 2004

Ich mag es, wenn Musik aus der kleinen Musikanlage hinter meinem Schreibtisch tönt. Meine Patienten, von denen nur sehr wenige mit klassischer Musik vertraut sind, sagen oft, dass sie es als willkommene, beruhigende Überraschung empfinden. Heute ist es *Kol Nidrei*, Bruchs Vertonung des Gebetes der jüdischen Seele um Sühne, Vergebung und Einheit mit Gott. Celia schließt ihre Augen. „Das ist so schön", seufzt sie.

Als die Musik zu Ende ist, erwacht sie aus ihrer Träumerei und erzählt mir, dass sie und ihr Freund Pläne für die Zukunft schmieden.

„Was ist mit Ihrer anhaltenden Sucht? Bedeutet das ein Problem für Sie oder für ihn?"

„Nun ja, schon, denn ich bin ja nicht mit meinem ganzen Ich präsent. Sie bekommen nicht das Beste von einem Menschen, wenn er süchtig ist, stimmt's?"

„Richtig", stimme ich zu. „Ich habe es selbst erlebt."

Oktober 2004

Celia ist schwanger. Hier in Downtown Eastside ist das im besten Fall immer ein gemischter Segen. Man könnte meinen, dass der erste Gedanke eines Arztes bei einer frisch schwangeren, drogensüchtigen Patientin ist, zur Abtreibung zu raten. Aber die Aufgabe des Arztes – ob bei dieser oder einer anderen Bevölkerungsgruppe – besteht darin, die eigenen Präferenzen der Frau zu ermitteln und gegebenenfalls die Optionen zu erläutern, ohne Druck auszuüben, sich für diesen oder jenen Weg zu entscheiden.

„Ich war früher ein militantes Partygirl", fährt Elaine mit ihrer Lauren-Bacall-Stimme fort, wobei ihr ein rotbraun gefärbter Pony über die Stirn und ihre großen, stark bemalten Augen fällt. „Ich war nicht bereit, irgendetwas ernst zu nehmen, ich wollte einfach nur eine gute Zeit haben, und das bedeutete, sturzbetrunken zu sein."

„Drei Dinge, die mir nicht halfen, waren Liebe, Erziehung und Bestrafung. Ich war unbelehrbar, egal, wie sehr die Leute versuchten, mich zu lieben, ganz gleich, welche Fakten ich kannte und wie oft ich schon harte Lektionen einstecken musste. Ich habe es erst kapiert, als ich anfing zuzuhören."

„Das erste Mal, dass ich zuhörte, war bei einem AA-Treffen in Toronto. Ein Ureinwohner in den Sechzigern sprach. ‚Ich bin jetzt seit zwei Jahren trocken', sagte er, ‚und vor sechs Monaten bekam ich meinen ersten Job. Hätte ich gewusst, wie gut es sich anfühlt zu arbeiten, hätte ich schon lange mit dem Trinken aufgehört. Vor fünf Monaten habe ich meine eigene Wohnung bekommen. Hätte ich gewusst, wie gut sich das anfühlt, wäre ich längst abstinent gewesen. Vor drei Monaten habe ich eine Frau kennengelernt. Junge, wenn ich gewusst hätte, wie toll *das* ist, hätte ich vielleicht gar nicht erst mit dem Trinken angefangen.' Heiterkeit, Glucksen, anerkennender Applaus.

‚Jetzt bin ich vierundsechzig', sagte der Mann, ‚und ich habe gerade erfahren, dass ich Krebs habe. Ich habe noch sechs Monate zu leben.'„ Elaine hält inne, um sich im Raum umzusehen, während wir diese Informationen sacken lassen. Schweigend warten wir auf ihr Fazit. „Ich dachte, er würde verkünden: ‚Ich werde das größte sechs Monate andauernde Saufgelage hinlegen, das man sich vorstellen kann. Also zum Teufel mit euch allen und macht's gut!' Das hätte ich getan, wenn ein Todesurteil über mir gehangen hätte. Aber nicht dieser Ureinwohner. ‚Ich bin einfach so dankbar', sagte er, ‚so dankbar, dass ich nicht mehr trinke, dass ich zwei Jahre trocken war und dass ich dem Rest meines Lebens in Enthaltsamkeit entgegensehen kann.'

Da habe ich erkannt, dass Enthaltsamkeit mehr ist als nur die Abwesenheit von Alkohol. Es ist eine Art des Seins. Es bedeutet, das Leben in seiner Fülle zu leben."

Muss ich erst Alkoholiker werden, alles verlieren, meine Eingeweide auskotzen und dann zur Religion finden, bevor ich die Fülle des Lebens erleben kann, was immer das bedeutet? Ich bin aufgebracht. Nein, ich bin ängstlich, ich habe Angst, dass mir das nie passieren wird. Das ist es, was Elaine in meinen Augen gesehen hätte. Oder bereits gesehen hat. Vielleicht war ich der Neuankömmling, von dem sie sprach.

Elaine ist im Begriff, das Rednerpult unter zustimmendem Nicken der Zuhörer zu verlassen, aber sie tritt noch einmal hinter das Mikrofon. „Ich

Index

In diesem Index dient die Abkürzung *AA* als Hinweis auf die Anonymen Alkoholiker und die Abkürzung *DE* als Hinweis auf Downtown Eastside. Anführungszeichen werden zur Kennzeichnung von Pseudonymen verwendet (zum Beispiel „Celia“).

A

Abhängigkeit 11, 19, 24, 25, 43, 70, 85, 121, 123, 130, 131, 138, 141, 162, 165, 187, 189, 208, 217, 235, 249, 250, 253, 268, 278, 288, 292, 295, 300, 302, 305, 307, 310, 315, 321
Abstinenz 36, 141, 291, 310, 313, 314, 315, 317, 362, 363, 364, 373, 423
  Enthaltung versus 364
ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung). Siehe ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung)
Adoption 202, 410, 411, 413, 414
ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung) 92, 114, 174, 231, 333, 349, 353, 366, 367, 415
Adverse Childhood Experiences Study, dt. belastende Erfahrungen in der Kindheit 187, 236, 411
Affective Neuroscience (Panksepp) 144, 148, 176
Afghanistan 267, 270
Aggression 168, 169, 193, 302
Aktivismus 93
Al-Anon 381
Alexander, Bruce 131, 132, 254, 268
Alkohol 6, 17, 68, 91, 113, 117, 123, 130, 131, 139, 140, 144, 151, 157, 158, 174, 186, 192, 193, 199, 207, 211, 238, 243, 250, 253, 254, 255, 256, 258, 271, 273, 276, 302, 305, 313, 318, 335, 363, 364, 372, 394, 414, 416, 423
  Sucht als 131
Alkoholismus 19, 50, 136, 196, 197, 255, 365, 381, 410, 411, 412, 414
  Genetik 196, 198
„Allan“ (DE) 26
Almaas, A. H. 395
Altruismus 392
„Alvin“ (DE) 27
Améry, Jean 31
Amiel, Barbara 237

Analyse, präattentive 287
„Anne“ (AA) 335, 362, 364, 372, 379
Anonyme Alkoholiker (AA) 113, 115, 119, 335, 362, 371, 392, 423
„Arlene“ (DE) 3
Ärzte 106, 175, 196, 249, 251, 282, 321, 378, 384. Siehe medizinisches Personal
„Aubrey“ (DE) 37, 38
Aufmerksamkeitsdefizitstörung 116, 174, 327, 333, 366, 415
Aufzeichnungen aus dem Kellerloch (Dostojewski) 74, 314
Augustinus, Bischof von Hippo 397
Australien 243
Autonomie 246, 314. Siehe auch Gegenwille, Freiheit

B

Baba, Vishwanath 252
Beauty Junkies (Kuczynski) 248
Becker, Gary 272
Behaviorismus 294
Bekenntnisse (Augustinus von Hippo) 397
Bekenntnisse eines englischen Opiumessers (Quincey) 1
Bellow, Saul 34
Benzodiazepine 185
Beruhigungsmittel 170
„Beverly“ (DE) 22, 24, 383, 384, 401, 405, 406
bewusste Achtsamkeit 342, 344, 351, 364
  Auswirkungen 371, 372
  implizierte Überzeugungen 282
  Neubenennung 354
  unterstützende Strukturen, für 365
Beziehungen
  soziale 39
Bindung 149, 150, 173, 180, 181, 184, 234, 250, 258, 376, 396
  Abhängigkeit 126
  Abwehr und 158
  falsche 391
  Gehirnentwicklung und 173
  Kind-Eltern 259
  Mutter und Kind 146
  Nicht-Bindung 283
Black, Conrad 236, 240
Blum, Kenneth 196
Bonding, Verbundenheit, Beziehung 148
Boyd, Neil 277
„Brain Lock“ Gehirnblockierung 281, 352
„Brain Lock“ (Schwartz) 352
„Brian“ (DE) 401, 402, 405
Bücher. Siehe Literaturempfehlungen
Buddha 206, 250, 342, 344, 348, 377, 380, 397, 426
Bush, George W. 249

C

Campbell, Joseph 394
„Carl“ (DE) 31, 86
„Carol“ (DE) 33, 34, 39, 62
„Cathy“ (DE) 32
„Celia“ (DE) 36, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 86, 87, 157, 266, 407
„Charlotte“ (DE) 36
China 255
Chödrön, Pema 330
„Chris“ (DE) 40
„Cindy“ (DE) 45, 46
„Claire“ (DE) 160, 161, 168, 169
„Clarissa“ (DE) 327, 328, 329, 332, 406, 407
„Claude“ (DE) 308, 309, 310
Coleridge, Samuel Taylor 382
Cortex 145, 150, 163, 164, 165, 167, 169, 181, 209, 228, 287, 288, 365, 375
  Dysfunktion im 164
  orbitofrontaler 164, 166, 167, 180
  posteriore, superiore Temporal- (pSTC) 392
  präfrontaler (PFC) 104, 137, 164, 179, 183, 188, 189, 209, 417
Cortisol 182, 186, 191, 201, 202
„Cory“ (DE) 403, 404, 405

Crack 13, 36, 42, 59, 65, 69, 101, 274. Siehe Kokain
Craigie, Susan 86, 366
Crystal Meth (Amphetamin) 9, 27, 39, 40, 51, 62, 130, 131, 138, 139, 140, 158, 170, 174, 299, 300, 315, 415, 418
  körperliche Auswirkungen 34
Curtin, John T. 269

D

Damasio, Antonio 175, 338
Daniels, Anthony 312
Darwinismus, neuronaler 178
Deci, Edward 378
Deppe, Michael 210
Depression 35, 181, 182, 189, 211, 225, 249, 300, 334, 340, 373, 417
  maternal, Mutter, der 182
  Medikamente gegen 30, 126, 185
  postpartal, Wochenbettdepression 181
de Quincey, Thomas 1
Der kleine Horrorladen 108
„Devon“ (DE) 100
Diamond, Marian 338, 375
Differenzierung 220, 221, 336, 418
  Definition 220
Dislokation, Vertreibung 6, 244, 254, 255, 256, 257, 259, 393
Dodes, Lance 129, 197
„Don“ (DE) 170
Dopaminrezeptoren 138, 139, 141, 157, 158, 165, 184, 201, 209, 297
  Mangel an 209
  Stress und 193
„Dora“ (DE) 27
Dostojewski, Fjodor 314
Drogenhandel 27, 270, 298, 300, 317
  Gewinne 271, 273, 300
Drogen (illegale) 71, 250, 269, 271, 301, 303
  Aufklärung über 421
  Dealer 119, 266
  Entzug von 113, 126, 132, 139, 315
  Gewinne durch 271
  Hersteller 278
  Sozialpolitik 297
  Toleranz versus Abhängigkeit 139
  Überdosen 312
Drug Dependency Service (U.K.) 316
Dubovsky, Steven 184
Dupont, Robert 135, 253

E

Ego xxix, 16, 79, 107, 114, 218, 364, 394, 396, 397, 424
Einstimmung 230, 231, 233, 234, 236, 238, 364. Siehe Beziehungen
„Elaine“ (DE) 115, 116, 117, 118
Eltern 421
  Belastungen von 31, 411
  Einstimmung 235
  emotionales Leben 412
  Schuldzuweisung 417
  Unterstützung für 417
Emotionen 9, 35, 104, 131, 180, 188, 220, 228, 235, 282, 294, 295, 329, 330, 332, 334, 337, 341, 342, 344, 345, 346, 348, 375, 385, 386, 390, 398, 424
  Differenzierung 220
  elterliche 182
  Gehirn 169
  Gehirnentwicklung und 25, 181
  geistige Anstrengung 341
  Opioide und 158
  überwältigende 220
  Verarbeitung von 189, 210
  Verdrängung von 30, 34, 220, 375
  Wahl und 295
  Zweck 158
Empathie 392
Endorphine 145, 146, 147, 149, 150, 151, 209, 356
Entgiftungszentren 320
Enthaltung 330, 362, 364, 367, 370, 423, 424, 427
  Abstinenz versus 362
  Belohnungen für 369
Entkriminalisierung 276, 298, 299, 300, 307

Unterstützung für 92, 268
Vorzüge 297, 300, 303, 304
Widerstand gegen 300
Entscheidungsfindung 141, 162, 166, 167, 209, 283, 284. Siehe auch Selbstregulation; Siehe auch Wahl
Entwicklung der Persönlichkeit (Rogers) 85
Entzug 53, 211, 225, 274, 302, 315, 320, 328. Siehe Entgiftungszentren
Epigenetik 199
Epstein, Mark 346
Erinnerungen 3, 4, 33, 50, 59, 147, 168, 232, 264, 337, 400
Erkrankung. Siehe Krankheit
„Eva“ (DE) 2, 3, 4, 5, 6
Evans, Liz 6, 17

F

Familien 252, 255, 256, 268, 377, 378, 412, 413, 414, 421. Siehe auch Elternschaft, Eltern
Faust (Goethe) 75
Felitti, Vincent 29, 98, 176
Fettleibigkeit 197, 226, 236, 311. Siehe auch Überessen
First Nation 54. Siehe Ureinwohner
Fix:The Story of an Addicted City (Wild) 92
Forschung 176
Drogen zu 131, 135
Gehirnentwicklung zur 174, 175, 295, 342
Stress zu 297
Sucht zur 168, 176, 208
Zwillingen/adoptierten Kindern, zu 200, 409, 411, 413
„Frank“ (DE) 10
Frankl, Viktor 362, 392
Frauen. Siehe Mütter
Gefängnissen, in 269
Sucht unter 30, 61, 227, 248, 249
Freiheit. Siehe auch Gegenwille, Machtlosigkeit
Wahl der 279, 280, 282, 285, 286
Freud, Sigmund 38
Furcht 9, 214, 223, 334, 390, 391
Furcht versus Angst 332
Leere vor der. Siehe Leere:Furcht vor der
Fürsorge, Elternschaft 6, 114, 149, 379, 417
Vererbung 202

G

„Gail“ (DE) 23, 24
„Gary“ (DE) 98, 99, 100
Gefängnisse 45, 276, 298
Gegenwillen 363, 378. Siehe auch Freiheit
Gehirn xxxi, 135, 136, 137, 155, 163, 176, 178, 179, 180, 198
Alkohol und 197
Anatomie 137
Corpus callosum 189
Emotionen und 186
Frontallappen, Stirnlappen 177, 178
Genesung von Suchtfolgen 195
Hippocampus 186, 189, 338
Nucleus accumbens (NA) 155, 156, 157, 193
Schmerz 188
Sucht und 137, 173, 341, 342
ventrales tegmentales Areal 154
Vermis 188
Gehirnentwicklung 69, 175, 176, 177, 178, 182, 183, 191, 195, 286, 338, 339, 417
Einstimmung 231
Emotionen und 186
Freiheit der Wahl 286
Fürsorge 180
pränataler Stress 200
Trauma und 188
Geist. Siehe bewusste Achtsamkeit
Genesung 62, 136, 141, 284, 313, 337, 340
Bindung und 221, 379
Kosten 301
ökologische Sichtweise 337, 374

unterstützende Strukturen für 285, 365
Genetik 416. Siehe auch Epigenetik
Alkoholismus 196
Suchtanfälligkeit 197
Umfeld, Umgebung 410
Gesellschaft xxxi, 17, 20, 32, 101, 149, 159, 173, 202, 234, 246, 248, 250, 253, 257, 259, 260, 262, 263, 266, 271, 276, 284, 290, 291, 293, 296, 298, 303, 304, 305, 307, 310, 316, 322, 401, 417, 420, 421
Aufklärung über Suchterfahrung xxxi
Freiheit, in der 280
süchtige xxx
Süchtige, Ausgrenzung von xxx, 11
Gewohnheitsstrukturen 288, 295
Giard, Monique 228
Giftstoffe. Siehe Toxine
Gillespie, Paul 261
Glaube. Siehe Spiritualität
Gleichaltrigenorientierung 258
Glover, Yvette 201
Goethe, Johann Wolfgang von 75, 76
Goodman, Aviel 207, 211, 222
„Greg“ (DE) 36
Grey, James P. 271, 273
Griffin, Kevin 371
Groll 369, 379

H

„Hal“(DE) 25, 26, 381
Halsted, William Stewart 303
Harper, Stephen 321
Heroin 7, 9, 13, 17, 23, 28, 30, 32, 40, 48, 59, 67, 91, 92, 93, 111, 123, 126, 129, 130, 133, 139, 149, 152, 154, 158, 219, 251, 263, 264, 271, 274, 276, 283, 288, 300, 302, 307, 312, 314, 315, 316, 317, 318, 327, 381, 403
kontrollierte Verteilungsprogramme 316, 317
Schwangeschaft während 328
HIV xxxi, 6, 8, 11, 19, 23, 25, 26, 32, 35, 36, 39, 44, 45, 61, 66, 98, 100, 152, 255, 288, 290, 306, 309, 315, 317, 319, 320, 405
„Hobo“ (DE) 9
„Howard“ (DE) 400
Huettel, Scott 392

I

Impulskontrolle 88, 114, 121, 124, 164, 168, 170, 221, 238, 289, 367, 418. Siehe auch Selbstregulation
Gehirn und 168, 188, 369
Indigene, Aborigines 254, 256, 259, 305
Gemeinschaft als 305
Sucht und 254, 256
Unterdrückung von 257
Individualität 106, 209, 364
Insite 18, 92, 312, 318, 319, 320, 321
„Isabella“ (DE) 373
Isolation 39, 94, 132, 133, 193, 194, 254, 263, 296, 339, 358, 374, 389, 398. Siehe Trennung

J

„Jake“ (DE) 40, 41, 42
Jeal, Bethany 18
„Jenkins“ (DE) 3, 4
„Jenny“ (DE) 318
„Jerry“ (DE) 406
„Joey“ (DE) 12
Joranson, David E. 272
Joseph, Rhawn 182
„Josh“ (DE) 83, 84, 85
„Joyce“ (DE) 381, 382
„Judy“ (DE) 30, 95, 393, 398
junge Menschen 300, 307, 421, 422

K

„Kai“ (DE) 9
Kanada 49, 92, 109, 236, 254, 257, 262, 268, 271, 272, 297, 306, 315, 318, 321
Drogenstrategien in 268, 276

indigene Bevölkerung 256
Katie, Byron 386
Kaufen (zwanghaftes) 102, 109, 211, 249, 357
Kelly, Gladys 250
„Kenyon“ (DE) 99, 407
Kerr, Michael 220
Kerr, Thomas 306
Kinder 30
adoptierte 200, 409, 414
traumatisierte 188, 417
verlassene 50, 217
Kindesmissbrauch
Folgen von 296
sexueller 30, 49, 188, 254
Suchtursache, als 30, 187, 236
Kokain 143, 153
Suchtmittel, als 36, 140, 306
zelluläre Auswirkungen 138, 140
Kolumbien 208, 270, 272
Koran, Lorrin 249
körperliche Abhängigkeit 126
Krankheit 24, 36, 44, 49, 85, 123, 125, 128, 129, 141, 145, 167, 224, 249, 255, 265, 289, 290, 310, 322, 337, 360, 403, 410, 415, 418
Sucht als 25
Krishnamurti, Jiddu 293
Kristeva, Julia 389
Kuczynski, Alex 248
„Kyle“ (DE) 10

L

Langeweile 3, 28, 32, 33, 35, 105, 211, 225, 260. Siehe auch Leere
Längle, Alfried 393
Lapham, Lewis 252
„Larry“ (DE) 84, 274
„Laura“ (DE) 19
Leere 28, 33, 206, 234, 333
Furcht vor der 211
Suchtursache als xxix
Leere, Gefühl der 393
„Leona“ (DE) 12
Levi, Primo 31, 83, 240
Lewis, Jerry 127
Leyton, Elliot 12
Liebe 16, 22, 24, 50, 68, 69, 76, 104, 117, 149, 158, 160, 184, 217, 219, 224, 227, 231, 232, 234, 235, 241, 246, 302, 329, 330, 331, 348, 358, 360, 362, 364, 378, 379, 389, 393, 395, 400, 412
elterliche 149
limbisches System 158, 159
Lipton, Bruce 199
„Lisa“ (DE) 153, 154, 157, 265, 266

M

Machtlosigkeit 45, 262, 271
Eingeständnis der 335, 423
Stärke versus 425
Suchtkranken von 365
Suchtursache als 114, 254
„Madeleine“ (DE) 13, 14
„Marcia“ (DE) 10
Marihuana 35, 74, 130, 131, 139, 143, 152, 198, 276
Markel, Kim 18, 84, 86
Maté, Daniel 5, 8, 77, 212, 230
Maté, Gabor
Familie 41, 111, 210, 216
Kindheit 16
Selbstverachtung 329
Workaholic, Arbeitssüchtiger 106
Zuspätkommen 367, 368, 369
Maté, Rae ii, 102, 103, 104, 110, 336, 348, 369, 370, 382
„Matthew“ (DE) 4, 5
„Maureen“ (DE) 35
„McDermitt“ (DE) 274
McDowell, Angela 53
McEwen, Bruce 375
Medikamente 3, 51, 81, 126, 147, 418
ADHS 418
Mediziner, medizinisches Personal 45, 292
Mehl-Madrona, Lewis 304
Menand, Louis 203
Methadon 8, 14, 15, 23, 26, 27, 34, 40, 42, 43, 44, 45, 52, 53, 58, 59, 62, 64, 67, 68, 88, 92, 112, 170, 264,

265, 279, 314, 315, 316, 318, 328, 393, 400, 405
Methylphenidat (Ritalin) 88, 91, 315
„Mike“ (DE) 275, 276
Misshandlung, Missbrauch. Siehe Kindesmisshandlung
Mitarbeiter des Gesundheitswesen 385. Siehe Mediziner, medizinisches Personal
mitfühlende Neugier 326, 330, 336, 355, 368, 369
  erste Schritte 330
Morphin, Morphium 33, 70, 73, 77, 78, 126, 128, 132, 133, 139, 140, 145, 149, 303, 315, 316, 403
Morphium 30
Murphy, Rex 237
Musil, Robert 240
Mütter 149, 151, 182, 185, 200, 201, 233, 269, 417, 421
  depressive 181, 182, 192
  gestresste 200, 201
  Unterstützung für 420

N

Naloxon 209
Narkotika 30, 126, 128, 131, 140, 147. Siehe auch Drogen; Opioide
Negativität 109
Nervenzellen 137, 139, 140, 154, 155, 157, 163, 176, 178, 185, 193, 339, 340
Neubenennung 354, 359
  Notwendigkeit 354
  Sinn und Zweck 355
Neufeld, Gordon 239, 258, 259, 363
neuronale Verbindungen 178, 180
Neuroplastizität 340
Neurotransmitter 139, 155, 184, 185, 208, 234. Siehe auch Dopamin; Endorphine
Neuzuweisung 355, 356, 359
„Nick“ (DE) 9
„Nicole“ (DE) 39
Nietzsche, Friedrich 74, 342, 344
Nikotin 66, 123, 130, 131, 139, 140, 154, 158, 174, 207, 211, 226, 250, 251
Nixon, Richard 267
Noradrenalin 186
North American Opiate Medication Initiative (NAOMI) 316
Notwendigkeit (Neubenennung) 354

O

O’Brien, Charles 136, 142
One Breath at a Time\
  Buddhism and the Twelve Steps (Griffin) 371
Onsite 320
Opioide 148, 149, 155, 158, 184
  Emotionen und 149
  Endorphine 146
  Schmerzmittel, als 128, 129, 150
Opioidrezeptoren 146, 147, 149, 151
Opium 29, 33, 35, 104, 143, 152, 383
Owen, Philip 94
OxyContin 186, 251
Oxytocin 148, 149, 186, 230

P

Panksepp, Jaak 144, 176, 288, 294, 295, 297, 329
  Oxytocin, über 148
Peaceful Measures\
  Canada’s Way Out of the \„War on Drugs\“ (Alexander) 268
Penfield, Wilder 343
„Penny“ (DE) 22, 24, 401, 402, 405, 408
Percodan 128
Perry, Bruce 191, 201, 292, 305, 329
Persönlichkeit xxxi, 37, 38, 81, 108, 175, 215, 219, 220, 221, 303, 309, 377, 395, 396
„Peter“ (AA) 115, 119
Pflegekinder 17, 31, 37, 414
Pickton, Robert 303
Placeboeffekt 147
Polizei 73, 160, 251, 262, 265, 275, 289, 298, 301, 317, 320, 321

Portaro, Sam 126
Portland Hotel 3, 4, 5, 6, 7, 9, 13, 25, 33, 83, 85, 156, 216, 263, 284, 289, 295, 305, 309, 316, 318, 369
Portland Hotel Society. Siehe Insite
Portland Hotel Society (PHS) 5, 6, 33, 85, 295, 369
  Dienstleistungen, Angebote 5
  Dienstleitungen, Angebote 6
Post, Robert 179, 231
posttraumatische Belastungsstörung. Siehe auch Trauma
Povey, George 271
Prostitution 273, 299, 303
Prozac 140, 185
PTSD (posttraumatische Belastungsstörung) 188, 201
Purdue Drug 251

R

„Ralph“ (DE) 24, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 244, 245, 246, 250
„Randall“ (DE) 3, 4, 5
Rawson, Richard 140
„Raymond“ (DE) 265, 266
Reid, Stephen 28, 33, 54, 211, 215, 216, 217, 218, 228, 233, 331
reine Aufmerksamkeit 344
  Emotionen und 346
Religion 4, 117, 206, 344, 393. Siehe auch Spiritualität
„Remy“ (DE) 88, 89, 90, 91
„Richard“ (DE) 32
„Rick“ (DE) 59, 61, 62, 63, 66, 67, 68
Ritalin (Methylphenidat) 77, 88, 315, 417
Rogers, Carl 86
Rosenberg, Marshall 380
Royal Canadian Mounted Police – RCMP 320
Rückfall 124, 142, 193, 207, 217, 296, 374

S

Salienzzuschreibung 168, 228, 358
Schadensbegrenzung 85, 94, 364
  Entkriminalisierung und 92, 276
  Unterstützung für 34
Scham 12, 107, 109, 203, 208, 214, 216, 218, 229, 230, 326, 329, 330, 336, 358, 367, 368, 369, 370, 379, 425. Siehe auch Selbstverachtung
Schlaganfall 340
Schmerzen 11, 12, 22, 24, 30, 35, 48, 59, 67, 78, 124, 126, 127, 128, 143, 147, 149, 150, 194, 252, 261, 272, 310, 315, 402, 403, 406
  chronische 128, 129
  Drogen als Linderung, der 59
  Drogen zur Linderung, der 150
  emotionale 30, 150, 168, 188, 300
  körperliche 30, 150, 404
Schmerzmittel 30, 146, 147, 373, 403
Schore, Allan 151
Schuld 17, 35, 74, 123, 194, 203, 231, 257, 336, 355, 370, 372, 373, 379, 380, 424
Schwangerschaft 57, 61, 64, 65, 66, 67, 86, 177, 200, 201, 202, 328, 406, 411, 417, 420
  Drogenabhängigkeit und 62
  Stress während 200, 201
Schwartz, Jeffrey
  OCD-Behandlungsmethode 352
Schwarze 253
Schweiz 307, 317
„Sean“ (DE) 111, 112
Selbsterkenntnis 285, 344, 390
Selbstgerechtigkeit 379, 380
Selbstheilung 326. Siehe mitfühlende Neugier
Selbstinventur, moralische 426
Selbstregulation 162, 181, 183, 188, 191, 209, 219, 220, 221, 231, 232, 233, 336, 341, 369, 385, 417
Selbstsucht 247
Selbstverachtung 218, 373. Siehe auch Scham

Selbstwertgefühl 16, 216, 239, 265
Selye, Hans 191, 360
„Serena“ (DE) 43, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 76, 257, 301, 306, 389
Serotonin 140, 185, 208, 209, 229, 352
Sexsucht 211, 227, 352, 365
„Sharon“ (DE) 21, 22, 23, 24, 25, 28
„Shawn“ (DE) 264, 266
„Shirley“ (DE) 38
Siegel, Daniel 180, 232, 349
Simon, Eric 145
Skinner, B. F. 294
„Sophie“ (AA) 119
Speed 25, 36, 47, 140, 154. Siehe auch Crystal Meth (Amphetamin)
Spiritualität 55
  Erwachen der 398
Sport. Siehe Bewegung
SSRIs Selektive (Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) 140
Stamper, Norm 268, 269
„Stan“ (DE) 14, 15, 304, 305
starkes Verlangen, zwanghaftes Verlagen 123, 124, 126, 141, 158
„Steve“ (DE) 279
„Stevie“ (DE) 12, 99, 402, 403, 405
Stimulanzien 13, 38, 70, 71, 131, 138, 139, 140, 144, 154, 155, 158, 307, 315, 415, 417, 418. Siehe auch spezifische Drogen
Storr, Anthony 334
Stress 183
  Abbau von 346, 374
  Bindung und 184
  Definition 191
  Gehirnentwicklung 32
  Kinder 151, 186, 417
  posttraumatischer 30, 59
  pränataler 194, 411
  Reaktion auf 184, 191, 192, 193, 374, 375
  Suchtursache 191, 193, 374
  Ursachen für 193, 375
Stuerzbecher, Kerstin 7, 17, 28
Suchtbehandlung 235, 310, 351, 352
Süchte xxix, 9, 16, 30, 32, 97, 122, 124, 125, 207, 210, 212, 216, 217, 225, 228, 248, 250, 277, 313, 335, 336, 345, 362, 363, 366, 381, 383, 415
  Angst als Ursache 201
  Belohnungssystem der 153
  chronischer Zustand 30, 137, 141, 207
  Definition 97, 101, 123, 141, 207
  Dopamin-System und 417
  Drogen als Ursache 29, 127
  \„ehrenwerten\“ Abhängigkeiten 249
  eigennützig als 393
  Ersatz für 371
  Familienkrankheit als 381
  Freiheit
    Wahl der 280
  Gefühl der Leere, als Ursache 218
  Heilung von 338, 342
  Kategorien 249
  Kindesmissbrauch als Ursache 236
  Kindesmisshandlung als Ursache 30
  Komplexität 125
  Leidenschaft 106
  Merkmale 101, 141
  Ohnmachtsgefühl 132
  Physiologie xxxi
  Prävention, Vorbeugung 306, 420
  Prozess als 127, 145, 379, 423
  Rechtfertigungen für 106
  Schmerzen als Ursache 35
  sozialen Wurzeln 244
  Stress als Ursache 132, 236
  Trauma und 32
  Überwindung der 85
  Ursachen von xxxi
  Ursache von 127
  zwanghafter Dang 263
  zwanghaftes Verlangen 123, 124
Süchte; Prädisposition zu 416
Süchtige
  Akzeptanz von 7, 86
  Atheisten als 389
  Behandlung von 98, 130
  Gesellschaft und 12, 246, 248
  Kriminelle als 263

Selbstbild 39
Unterstützung für 18
Sullivan, Sam 302
Synapsen 163, 177, 178, 182
System der Anreizmotivation 184
Szalawitz, Maia 378

T

Tabak. Siehe Nikotin
Teicher, Martin 190, 285
„Terence“ (DE) 288
Thompson, Scott 320
Toleranz 73, 125, 148, 149, 211, 269, 315
Tolle, Eckhart 118, 248, 253, 282, 344, 348, 390
„Tom“ (DE) 22, 24
Trauma 31, 34, 183, 189, 191, 192, 347, 395
Auswirkungen 191
Geburt, nach der 413
Gehirnentwicklung 188
Kindern, bei 188
Suchtanfälligkeit 234
Trennung 150, 151, 175, 184, 234, 236, 265, 348, 379, 413

U

Überdosen 402
Überessen xxx
Überzeugungen 198, 281, 285, 292, 293, 322, 332, 337, 347, 353, 389, 395, 427. Siehe Spiritualität
Umfeld, Umgebung 8, 45, 78, 156, 200, 203, 295, 334, 337, 386
Drogenkonsum, bei 156
emotionales 180, 223
Genetik versus 412
Gene und 412
Heilung 365
Unruhe im Kopf (Maté) 106, 116, 174, 223, 231, 333, 417, 418
Unzulänglichkeit (Gefühl der) 37, 38, 218
Upper Canada College 238
Ureinwohner 3, 7, 12, 14, 31, 55, 89, 90, 117, 143, 254, 256. Siehe Indigene

V

Vancouver 15
VANDU 91, 93
Vasopressin 186
Väter 185, 421
Verantwortung 17, 25, 63, 169, 203, 214, 253, 257, 312, 330, 331, 336, 356, 368, 369, 371, 373, 378, 379, 381, 382, 385, 398, 425, 426
Vereinigtes Königreich 300, 316, 317
Vereinigte Staaten 129, 130, 176, 249, 250, 251, 253, 256, 257, 267, 268, 269, 270, 276, 290, 294, 297, 298, 417
Verhaltenszwänge, Verhaltensabhängigkeiten 106, 154, 174, 211, 222, 284, 365, 370
akzeptieren, antizipieren 211
Neubewertung 357, 359
Neufokussierung 356
Neugestaltung des Lebens ohne 359
Überwindung von xxxi
Ursprünge 33, 236
Verleugnung 107, 124, 240, 247, 363
Überwindung 336
Vernachlässigung. Siehe Einstimmung
Verstärkung 155, 156
Vier-Schritte-Selbstbehandlungsmethode 353
Vietnamkrieg 129

W

Wahrheit xxix, 7, 20, 24, 53, 56, 69, 74, 80, 93, 100, 104, 107, 109, 111, 112, 118, 195, 244, 245, 246, 260, 269, 270, 325, 331, 334, 335, 348, 368, 369, 371, 377, 379, 390, 391, 394, 397, 398, 403, 404, 412, 424, 427
Walters, John 270, 316, 318

„War on Drugs“ (Krieg gegen Drogen) 143
Vereinigtes Königreich 316
Vereinigte Staaten 269
„Wayne“ (DE) 19, 194
Weinberg, Mark 321
Wenn der Körper Nein sagt (Maté) 360
Why Our Drug Laws Have Failed (Grey) 273
Wiederaufnahme 139, 140, 154, 193
Wild, Nettie 92
Wilson, Dean 91
Wise, Roy 294
Wodak, Alex 243, 318
Workaholic, Arbeitssüchtiger 32, 101
Wut xxix, xxx, 13, 48, 51, 63, 72, 82, 90, 158, 168, 229, 235, 239, 279, 282, 287, 366, 378, 385, 388, 407

X

Xylocain 77, 78, 79

Z

Zermeno, Jorge 276
Zwangsstörung (obsessive-compulsive disorder – OCD) 280
Zwillinge 179, 411, 412, 413, 414
Zwölf-Schritte-Programme 335, 364, 365, 423
Schritt 1 354
Schritt 2 355
Schritt 3 356
Schritt 4 357
Schritt 5 359

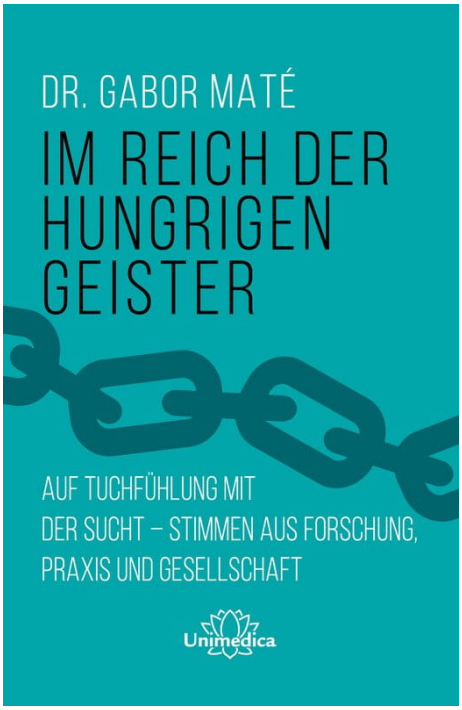
Dr. Gabor Maté

Im Reich der hungrigen Geister

Auf Tuchfühlung mit der Sucht - Stimmen aus Forschung, Praxis und Gesellschaft

496 Seiten, kart.
erscheint 2021

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de