

Fachteil, indem der Textanteil deutlich höher ausfällt, wird mit der Anschaulichkeit der Kinderbilder gearbeitet, indem diese immer wieder den Textfluss auflockern und die Fachbegriffe zum Thema Bindung illustrieren.

In blauen Kästen richtet sich das Buch immer wieder an den Leser. So werden Kinder z.B. gebeten, von sich zu erzählen, d.h. von ihrem Hafen, ihrem SOS-Signal und was sie sich von ihrem Erwachsenen wünschen.

Erfreulich ist, dass das Buch kultursensibel gestaltet ist und auch die Stärken der unsicher oder desorganisiert gebundenen Kinder thematisiert werden. Auf der Webseite des Verlags findet sich umfangreiches Zusatzmaterial, das zum kostenlosen Download bereitsteht und der weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema in der Arbeit mit Kindern dienen kann (etwa ein Leuchtturm als Ausmalbild, Ideen für einen Anker). Das Buch richtet sich an Kinder ab 8 Jahren.

Dr. Anke Höhne,
SUCHT.HAMBURG gGmbH
– Fachstelle für Suchtfragen,
Hamburg



Mabuse-Verlag,
Frankfurt am Main 2024,
95 S., 25 Euro

Dr. Gabor Maté, Daniel Maté

Vom Mythos des Normalen

Wie unsere Gesellschaft uns krank macht und traumatisiert.
Neue Wege zur Heilung

Gabor Maté, geboren 1944 in Budapest, überlebt die Nazis nur, weil seine jüdische Mutter ihn bei fremden Leuten versteckt. 1956 flieht die Familie nach Kanada, wo Maté später 20 Jahre als Hausarzt und Palliativmediziner arbeitet und danach zehn Jahre in einem Brennpunktviertel mit psychisch Kranken.

Diese Arbeit ändert, wie Maté Krankheit, Gesundheit, psychische Probleme

und vor allem Sucht sieht, und er wagt sogar, sein eigenes Leben in diese Sicht einfließen zu lassen. Er fragt Kranke nicht mehr nur nach ihren Symptomen, sondern auch nach ihrer Lebensgeschichte und ihrem sozialen Umfeld. Immer falscher erscheint ihm der Ansatz der Medizin, den kranken Menschen als eine Art stotternde Maschine zu betrachten, den sie in den „Normalzustand“ zurückversetzen soll.

Maté sieht das mit dem „Normalen“ umgekehrt: Für ihn ist es unnormale, wenn Familie, Gesellschaft oder Arbeitsstelle der menschlichen Grundausstattung zuwiderlaufen, was sie heute an vielen Stellen tun. Hält dann ein Individuum diese schädliche „Normalität“ nicht aus und reagiert auf seine Weise, ist das für Maté nicht „krank“, sondern oft genug ziemlich sinnvoll. Besonders plastisch wird das, wenn er Sucht als adaptives Verhalten beschreibt.

Viele Faktoren der modernen, kapitalistischen Welt hält Maté schlicht für „toxisch“, weil man sie nur mit Verhaltensweisen bewältigen kann, mit denen man sich an anderer Stelle selbst schadet. Sie bahnen zum Beispiel psychische Probleme, Fettleibigkeit, Diabetes, Krebs oder Autoimmunkrankheiten an. Im Einklang mit der Gesundheitsforschung beschreibt er viele gesundheitsschädliche Faktoren wie Armut, Einsamkeit und Vereinzelung, soziale Ausgrenzung, die Tatsache, eine Frau zu sein, oder (in Kanada) einer indigenen Volksgruppe anzugehören. Zu den schädlichsten gehören Traumata und Stress.

Wer ein Trauma erlebt oder starkem Stress ausgesetzt ist, findet Wege, das zu überleben. Maté illustriert das mit der Trennung von seiner Mutter: Es war ein Trauma, hat ihm aber gleichzeitig als Baby das Leben gerettet. Doch vor allem in der Kindheit haben Strategien, an einem Trauma nicht zu zerbrechen, die Eigenheit, Menschen innerlich von sich selbst zu entfremden. Zudem trüben solche Strategien das Bild, das Betroffene von sich selbst und ihrer Umwelt haben. Deshalb stehen sie einem „heilen“ Leben im Wege.

In diesem Buch fasst Gabor Maté sein gesammeltes Wissen zu Krankheit, Gesundheit und Heilung zusammen, unterstützt von seinem Sohn Daniel, der als Musiker noch eine andere Perspektive mitbringt. Maté illustriert seine Thesen sehr journalistisch mit vielen Interviews über

Krankheit und Heilung, er analysiert Personen des öffentlichen Lebens wie Justin Trudeau oder Hillary Clinton, berichtet (sehr kursorisch) über Ergebnisse wissenschaftlicher Studien und erzählt viel aus seinem eigenen Leben.

Auf den ersten 400 Seiten geht es um die gesundheitlichen Folgen des modernen Lebens, auf den nächsten 150 um Heilung. Dabei versteht Maté unter Heilung nicht unbedingt „gesund“, sondern „ganz“ sein. So ist dieser fünfte Teil überschrieben mit: „Wege zur Ganzheit.“ Da wird es auch mal praktisch. Besonders wichtig ist es Maté, dass man Leib und Seele nicht als zwei getrennte Dinge erlebt. Es gibt eine Anleitung dafür, wie man „Nein“ sagen lernt, statt sich selbst zu schädigen. Und er stellt systematische Übungen vor, wie man beschränkende Automatismen neu bewertet und ändert. Auch spirituelle Bedürfnisse sollte man respektieren, so Maté, wobei er mehr von Schamanen-Trips begeistert ist als von bodenständigen Übungen wie Meditation.

Das Buch ist von der Begeisterung der Autoren für die Sache getragen. Das führt auch zu einigen spekulativen Aussagen, aber vor allem dazu, dass es viel zu lang ist. Doch gerade wer im Gesundheitswesen arbeitet, kann hier viele Anregungen finden, zur täglichen Arbeit, zur Selbstreflexion, zum Weiterdenken und zur Änderung eingefahrener Denkmuster, die einem selbst schaden.

Barbara Knab,
Wissenschaftsautorin,
München,
barbara-knab.de



Kösel, München 2023,
624 S., 29 Euro