

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: Aufmerksamkeitsdefizitstörung 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-

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 verwaorlostes 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 waagrecht 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 böse. „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 anfang 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 Enthaltbarkeit entgegensehen kann.‘

Da habe ich erkannt, dass Enthaltbarkeit 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