



Dienstag, 16. Mai 2023, 13:00 Uhr  
~13 Minuten Lesezeit

# Der Mythos des Normalen

Viele krank machende Lebensumstände werden heutzutage als „normal“ erachtet — es wird Zeit, diese klar zu benennen und zu überwinden.

von Willy Meyer  
Foto: Sergey Nivens/Shutterstock.com

*Als „normal“ gilt, was die meisten gewöhnlich tun, denken, empfinden und wollen. „Normal“ sind*

heutzutage gängige „Zivilisationskrankheiten“ wie Diabetes, Krebs, Bluthochdruck, Burnout, Borderline-Symptomatiken und Depression. „Normal“ ist, dass Menschen ihre Rolle als willige Abnehmer in einer sich immer schneller drehenden Konsumgesellschaft bedenkenlos erfüllen, jedem neuesten Trend begeistert folgen und sich kritiklos dem medial vermittelten „Zeitgeist“ unterwerfen. „Normal“ wurde in der jüngsten Vergangenheit die Transformation freiheitlich-demokratisch verfasster Gesellschaften zu totalitären Überwachungsstaaten, die dem Individuum jegliche Eigenverantwortung „abnehmen“ – verbunden mit dem hohlen Versprechen, mithilfe von Maßnahmen das Überleben des Einzelnen und sogar des gesamten Planeten zu sichern. „Normal“ für die moderne Medizin ist es, Krankheit aus einer eindimensionalen, mechanistisch-naturwissenschaftlichen Perspektive zu betrachten und jedem Symptom sein Mittelchen entgegenzustellen, am besten aber gleich die ganze „Maschine Mensch“ durch Gentechnologie dergestalt neu zu verschalten, dass Krankheiten gar nicht erst auftreten können. Für Seele, Geist, Ganzheitlichkeit ist in diesem System kein Platz und schon gar keine Zeit mehr. Gabor Maté hadert schon lange mit diesem Zustand und drängt auf eine Rückbesinnung der Medizin auf ihre Identität als ganzheitliche Heilkunde, die endlich wieder den Menschen in seiner Vielschichtigkeit, in seiner Eingebundenheit in sein Umfeld, mit seiner gesamten Biografie und in seiner psychischen Verfasstheit in den Blick nimmt. Mit seinem Sohn Daniel stellt er nun seine Erkenntnisse aus langjähriger Erfahrung als Arzt und Heiler in einem eindringlichen Appell an die

## *Menschheit zu Einkehr und Umkehr vor.*

**Im Mai 2023 soll das im vergangenen September auf Englisch** erschienene Werk *The Myth of Normal* (1), das der inzwischen 75-jährige, ursprünglich aus Ungarn stammende kanadische Arzt und Heiler Gabor Maté in Zusammenarbeit mit seinem Sohn Daniel geschrieben hat, unter dem Titel *Vom Mythos des Normalen* auch auf Deutsch erscheinen. In einem programmatischen Untertitel präzisieren die Autoren ihr Vorhaben: „Trauma, Illness & Healing in a Toxic Culture“ heißt es da und macht sogleich deutlich, dass sich Vater und Sohn an jeden Einzelnen wenden, da wir doch alle zu dieser „toxischen“ Gesellschaft gehören, die uns mehr oder minder traumatisiert und krank macht, und folglich unser aller brennendes Interesse unsere schnellst mögliche Heilung sein sollte.

Unter Berufung auf Rudolf Virchow begreift Maté (2) Medizin als Gesellschaftswissenschaft und versteht Politik als Gesundheitsfürsorge im Großen. Den Menschen fasst er als „biopsychosoziales“ Wesen auf, das nur im Kontext dieser drei Dimensionen in seinem ganzen Dasein erkannt werden kann. Kein Mensch steht für sich allein, sondern ist stets in interpersonale Beziehungen eingebunden. Parallel dazu lässt sich das Individuum auch nicht aufspalten in scharf voneinander getrennte Bereiche; Geist und Körper mögen nicht identisch sein, dürfen allerdings nicht getrennt voneinander betrachtet und behandelt werden, denn sie bilden den „bodymind“ (Körpergeist). Diese Erkenntnis spiegelt sich besonders in der Herangehensweise der Psychoneuroimmunoendokrinologie wider, die von der Einheit und untrennbaren Verbundenheit von Körper, Geist, Nerven- und Immunsystem sowie des Hormonapparates ausgeht.

Auch Krankheit sieht Maté nicht als Fremdkörper, der ungebeten von außen über sein Opfer kommt. Vielmehr plädiert er dafür, sie als Ungleichgewicht innerhalb des Organismus zu begreifen, sogar als einen dynamischen Prozess, an dem neben uns selbst auch unser gesamtes Umfeld teilhat, ein vielschichtiger, vielstufiger Ablauf, der sich von der einzelnen Zelle bis in den gesellschaftlichen Raum erstreckt und dessen Lösung nur gelingen kann, wenn all diese Bereiche in den Blick genommen werden.

## **Die Normalität von Stress**

Der Allgemeinmediziner Maté hat im Laufe seiner langen Praxis erkannt, dass Krankheit in aller Regel mit Stress in Verbindung steht, der aus frühesten Prägungen und Anpassungsstrategien seiner Patienten resultiert. Immer wieder fiel ihm auf, dass diese Patienten, in einem mehr oder weniger traumatischen Prozess, ihr wahres, authentisches Selbst abspalten oder verdrängen mussten und an dessen Stelle Verhaltensweisen und Einstellungen entwickelten, die ihr fundamentales Bedürfnis nach Bindung und Geliebtsein absicherten. Angestoßen wurde diese unheilvolle Entwicklung durch Interaktionen des jungen Menschen mit dessen Umfeld, der Familie und insbesondere der Mutter, in deren Verhalten wiederum eigene, oft unbewusste und unerkannte Verletzungen tonangebend waren, ja die überwiegend als „normal“ und gesellschaftlich erwartbar galten.

Beispielsweise gehört es in manchen Gegenden der Welt in bestimmten Kreisen geradezu zum guten Ton, eine Geburt anästhesiert und per Kaiserschnitt durchführen zu lassen; hierzulande erfordert die den Krankenhäusern aufoktroierte Wirtschaftlichkeit einen medizinisch unnötig hohen Prozentsatz solcher Geburten (3); in beiden Fällen erleiden sowohl Mutter als auch Neugeborenes seelischen und körperlichen Schaden, der nicht

nur ihre intime Beziehung erschwert, sondern zugleich eine schwere Hypothek für den weiteren Lebensweg darstellt. Werden nämlich die Wehen unterbunden – oder auch künstlich herbeigeführt – wirkt sich das auf die Ausschüttung von Hormonen in der Gebärenden sowie im Fötus aus. Diese Hormone steuern auch den Umgang, den beide miteinander führen. Das Einwirken der Mutter auf ihr Baby beeinflusst im Sinne der Epigenetik, wie sich das genetische Material im Neugeborenen entfaltet.

***Somit unterliegen die Entwicklungsmöglichkeiten von Seele und Körper, schlimmstenfalls sogar deren Traumatisierungen, Einflüssen von Mode und Wirtschaft, von Gegebenheiten also, die als „normal“ und allgemein akzeptabel gelten.***

Wie stark allgemein als „normal“ oder „gegeben“ befundene sozioökonomische Bedingungen unsere Gesundheit beeinflussen, unterstreichen die Telomere, deren Länge im Verlauf eines Lebens stetig abnimmt, wodurch das Immunsystem schwächer und entzündliche Prozesse stärker werden. Erleben nun Personen mit gleichen Voraussetzungen stressbeladene Umstände wie Armut, Stigmatisierung, Belastung aufgrund pflegebedürftiger Angehöriger, manchmal sogar aufgrund ihres Geschlechts, während eine Vergleichsgruppe derartigen Stressoren nicht ausgesetzt ist, so verkürzen sich die Telomere der Mitglieder der ersten Gruppe deutlich schneller, sie altern also vorzeitiger und haben signifikant häufiger psychische und/oder körperliche Probleme. Ihre Gesundheit wird demnach von gesellschaftlichen Bedingungen außerhalb ihres Körpers beeinflusst.

Eine weitere Quelle von oft lebenslangem Stress für das Individuum liegt im Spannungsverhältnis zwischen Bindung und autonomer Wahrhaftigkeit (attachment and authenticity). Eine gesunde Entwicklung von Körper, Seele und Geist erlaubt dem Einzelnen beides, wobei in den frühen Lebensjahren Bindung von

überragender Bedeutung für die gesunde Entwicklung ist, während später der freien, unabhängigen Selbstbestimmung eine gewichtigere Rolle zukommt, die jedoch eine geglückte Bindungsphase voraussetzt. Befördern nun ungünstige Umstände das Verdrängen oder gar die Unterdrückung des Autonomiedranges zugunsten der Absicherung der Anbindung an lebensnotwendige Personen und Faktoren, so entwickeln sich daraus Persönlichkeits- und Verhaltensmuster, die Anfälligkeiten für Krankheiten aller Art anbahnen, gleichzeitig aber gesellschaftlich hoch angesehen sein können – ein gesteigertes Verantwortungsbewusstsein etwa, Aufopferungsdrang, Perfektionismus, Pflichtbewusstsein, um nur einige zu nennen. Hier werden mithin psychische Schief lagen – mit oft gravierenden somatischen Folgen – gesellschaftlich geadelt und „normalisiert“.

## **Normalität des Postkapitalismus**

Eine besondere Perfidie unserer postkapitalistischen, weitgehend digitalisierten Gesellschaft ergibt sich aus ihrer grundlegenden Vereinzelung, ihrem Individualismuskult. „Jeder ist seines Glückes Schmied“, verkündet das Sprichwort, doch sind die Karten am Pokertisch des Schicksals gezinkt, sodass im Klassenkampf immer die ohnehin Begüterten gewinnen. Ganz unverblümt erklärt das der Multimilliardär Warren Buffet: „There’s class warfare, all right, but it’s my class, the rich class, that’s making war, and we’re winning.“ („Es herrscht Klassenkampf, das stimmt, aber meine Klasse, die Reichen, führen diesen Krieg und wir sind am Siegen.“ (4)

Dieser Sieg wird teuer erkaufte, denn während wenige extremen Reichtum anhäufen, versinkt die Mehrheit in einem Morast von schier unlösbaren Problemen, angefangen von materiellen Nachteilen, unsicheren Lebensverhältnissen, Konkurrenzkampf, zunehmender Vereinzelung bis hin zur Machtlosigkeit und

Bedeutungslosigkeit des Individuums, was desaströse Konsequenzen für die biopsychosoziale Verfassung der großen Mehrheit hat und doch als absolut „normaler“ Zustand für unsere heutige Gesellschaft gilt. „We are steeped in the normalized myth that we are, each of us, mere individuals striving to attain private goals.“ (Wir sind durch und durch geprägt von dem normalisierten Mythos, dass ein jeder von uns ein bloßes Individuum sei, das danach strebt, private Ziele zu erreichen. Ganz überwiegend sind dies materielle Ziele, die unseren Status heben und Befriedigung bringen sollen, doch folgt auf einen kurzen Moment des Genusses oder des Vergnügens nur hohle Unzufriedenheit und weitere Begierde.

Diese Jagd nach dem nächsten Kick macht sich die Industrie zunutze mittels Neuromarketing. Überaktivierung und ständige Erregung der Dopamin- und Endorphinfunktionen des Gehirns treiben die Konsumenten an, ihr Glück in ständig steigendem Konsum zu suchen. Auf der Suche nach dem „bliss spot“ „hackt“ die Industrie unsere Gehirne und macht uns abhängig von billigen Vergnügungen, auf Kosten unserer biopsychosozialen Gesundheit:

*Life-impairing but lucrative deceptions have been repeatedly exposed in virtually every industry and in the most prestigious firms, from pharmaceuticals to the extraction of raw materials, from air travel to car manufacturing to food production. (...) the folks in control are powerful and 'respectable' people, even philanthropists, in whose minds the denial of prosocial values has become acceptable, more virtue than sin, and either way, a requirement.*

(Lebensbeeinträchtigende und lukrative Täuschungen wurden wiederholt offengelegt in praktisch jedem Industriezweig und in den angesehensten Firmen, von Arzneimitteln über die Gewinnung von Rohstoffen, von Luftfahrt über Automobilfertigung zur Lebensmittelproduktion. (...) die Typen, die die Kontrolle ausüben, sind mächtige und „respektable“ Leute, sogar Philanthropen, in

deren Vorstellungswelt die Ablehnung gesellschaftsförderlicher Werte akzeptabel geworden ist, eher eine Tugend denn eine Sünde, in jedem Fall ein Erfordernis.)

Unterstützt werden diese gewissenlosen, soziopathischen Eliten von willfährigen „Wissenschaftlern“ und von finanziell abhängigen „Qualitätsmedien“, die den Debatten- und Vorstellungsraum begrenzen und kontrollieren, das Unnatürliche als das Unvermeidliche verkleiden und schließlich das Abnorme zur Norm erheben.

## **Ganzheitliche Selbstbesinnung**

Den Ausweg aus dieser bewusst herbeigeführten normopathischen Vereinnahmung des Einzelnen durch die ihn umgebende soziopathische Gesellschaft erkennt Maté in einem Aufbruch in Richtung Ganzheit. Dazu gilt es, die Wahrheit über sich selbst und die Welt umher zuzulassen und den verdrängten Schmerz über frühe und jetzige Wunden zu spüren. Indem wir uns selbst öffnen, legen wir die Basis für unsere Verbundenheit mit anderen. Um Heilung in Gang zu setzen, schlägt Maté die vier A vor und die fünf Dimensionen des Mitgefühls:

*Authenticity*: Wahrhaftigkeit und Autonomie, das eigene Selbst unverstellt zulassen und leben zu können.

*Agency*: In aller Freiheit Verantwortung für sich selbst zu tragen und dem eigenen Bauchgefühl zu folgen.

*Anger*: Übergriffen zu widerstehen und das eigene Gleichgewicht, unsere Integrität zu verteidigen, deutlich Nein sagen zu können.

*Acceptance*: Annahme des Gegebenen, ohne deswegen einfach alles

zu ertragen, sondern sich der Wahrheit dessen, was ist, zu öffnen.

*Compassion*: Mitgefühl auf der zwischenmenschlichen, empathischen Ebene; mitfühlende Neugierde und mitfühlendes Verständnis, um sich den Gegebenheiten wirklich zu öffnen; das mitfühlende Erkennen, dass wir eine Menschenfamilie sind; mitfühlende Wahrheit, um uns auch dem eigenen Schmerz öffnen zu können; das Mitgefühl der Möglichkeit, das es erlaubt, Grenzen zu überwinden und das Potenzial für Ganzheit in jedem Einzelnen zu sehen.

## **Compassionate Inquiry**

Leider wissen jedoch nur sehr wenige Menschen um diese Zusammenhänge; noch weniger haben den Mut und die Kraft, ihre Erkenntnis auch umzusetzen. Erkrankung kann da ein notwendiger Anstoß sein, die Augen für die eigene Lage zu öffnen, sich mit sich selbst zu konfrontieren. Für Maté stellt Krankheit ein Mittel oder einen Faktor („an agent“) zur Heilung dar, in jedem Falle eine Gelegenheit zu lernen und zu wachsen. Der Kranke erhält die Chance, sich seiner ganz bewusst zu werden und sich als lebendige Ganzheit zu begreifen, sich auf eine transformatorische Reise zu sich selbst zu begeben. Er schlägt seiner Leserschaft allerdings auch einfache Übungen zur Selbstbegegnung vor, um gar nicht erst erkranken zu müssen, beziehungsweise um Verdrängtes und Unauthentisches aufzufinden und lösen zu können. Auf diese Weise stellt sich jeder selbst dem von Maté geprägten Prozess der „Compassionate Inquiry“ (mitfühlende (Selbst)erforschung) und kann dabei frühe Persönlichkeitsprägungen wie Gefühle von Schuld, Unzulänglichkeit oder gar Selbstverachtung in sich ausmachen und mit deren Auflösung beginnen.

Die Aufgabe ist weder für den Einzelnen noch für die Menschheit als

Ganzes einfach zu bewältigen.

***Fast alles in unserer Umwelt ist darauf angelegt, uns von unserem wahren Kern zu entfremden, uns über unser Außen zu steuern und diese wirre Verdrehung als normal zu verkaufen.***

Maté selbst greift immer wieder schonungslos und ehrlich auf seinen eigenen Werdegang zurück, um die großen Schwierigkeiten zu verdeutlichen, vor denen wir stehen. Mit ähnlicher Absicht und schöner Anschaulichkeit flicht er die Lebens-, Leidens- und Erweckungsgeschichten vieler seiner Patienten in seine Darstellungen ein und greift auf Erkenntnisse aus der Traumaforschung und anderen Bereichen der Medizin zurück. Gegen Ende kommt der Arzt und Psychiater Lewis Mehl-Madrona mit folgender hoffnungsfroh stimmenden Einschätzung zu Wort:

*(...) People can get well. But before a person can do so, he or she must often undergo a transformation – of lifestyle, emotions, and spirit – besides making the necessary shifts in the physical body.“*

(Menschen können genesen. Doch bevor das gelingen kann, muss der Mensch eine Verwandlung erfahren – seiner Lebensweise, der Gefühle, des Geistes – abgesehen von den notwendigen Umstellungen im physischen Körper.

Uns selbst zu heilen und unsere gebeutelte, leidende Welt auf den Weg der Heilung zu bringen, kann nur gelingen, wenn wir uns für unser wahres Selbst öffnen, unsere innere Stimme zulassen und wahrnehmen und ebenso die Stimme allen Lebens in der Schöpfung. Gesellschaftlich verordnete Verleugnung und Unreife müssen spirituellem Erwachen weichen, der Mythos des Normalen muss entzaubert werden, wobei der Authentizität eine Schlüsselrolle zukommt, damit der Einzelne aufwachen und das in ihm wohnende spirituelle Potenzial verwirklichen kann. Gesund sind laut Maté oft

gerade Einzelne, die sich der konformen Normalität widersetzen:

Neither conformists nor automatically reflexive rebels, such men and women expressed their unconventionality in ways that kept them true to their inner values, without hostility, but not without fight, when that was called for. (Diese Menschen, die weder Konformisten noch reflexhafte Rebellen sind, haben ihre Unkonventionalität dergestalt ausgedrückt, dass sie ihren inneren Werten treu blieben, ohne Feindseligkeit, doch auch nicht ohne Gegenwehr, wenn diese nötig war.)

Menschen wie Sucharit Bhakdi, Julian Assange, Michael Yeadon, David Icke, Michael Ballweg, Wolfgang Wodarg, Mary Holland und Vera Sharav. Menschen, die das „neue Normal“ als Traum psychopathischer Technokraten erkannt, benannt und entlarvt haben, die für ihren Mut oft einen hohen persönlichen Preis zahlen mussten, die dabei jedoch stets in ihrer Mitte blieben, würdig, demütig und voller Mitgefühl für ihre Mitmenschen und unsere gemeinsame Welt.

## Blinde Flecken

***Ich hätte mir gewünscht, dass Gabor und Daniel Maté ihre großartige Untersuchung, ihre klugen, menschenfreundlichen Einsichten, ihren mahnenden Weckruf an die Menschheit und ihre vielversprechenden Schritte zur individuellen Heilung auch an den Ereignissen und Narrativen der jüngsten Vergangenheit kalibriert hätten.***

Wie können sie den Opiate-Skandal oder die finsternen Machenschaften der Zuckerlobby so hellsichtig und radikal offenlegen und kritisieren – aber für die wissenschaftlichen Verdrehungen um den vorgeblich menschengemachten, durch CO<sub>2</sub>

ausgelösten „Klimawandel“ oder gar die transhumanistische Agenda hinter der Plandemie so gänzlich blind sein? Wie kann eine Arbeit mit dem Schwerpunkt von Traumatisierung nichts zu den sogenannten „Coronamaßnahmen“ und deren Auswirkungen auf die Psyche des Einzelnen sowie der Gesellschaften an sich zu sagen haben – außer dem metaphorischen Unglück auf Seite 452, wenn Maté seine Behandlung durch die indigenen Heiler in launischer Manier mit Begrifflichkeiten aus dem Lockdownmaßnahmenkatalog beschreibt. („... I am socially distanced, as it were, .... (...) Throughout my psychic quarantine, ....“ ... ich wurde auf Sicherheitsabstand gehalten, wie man so sagt, .... (...) Während meiner seelischen Quarantäne...)

Natürlich, wir alle haben unsere blinden Flecken. Auch scheut sich Gabor Maté in keinsten Weise davor, eigene Fehler zuzugestehen. Er beschreibt sich als Lernender, als auf dem gleichen Weg wie wir alle. Diese empathische, demütige Menschenfreundlichkeit zieht sich durch sein gesamtes Werk und zeichnet es aus. Vielleicht wusste er es wirklich nicht besser? Die wahren Hintergründe hinter der „Polioerkrankung“ wie DDT-Exposition, die kaltblütige Priorisierung von AZT (Zidovudin, in der antiretroviralen HIV-Therapie zunächst als einziges Mittel anerkannt, trotz bekanntermaßen extremer Schädlichkeit) durch die US-Behörden und Anthony Fauci während der HIV-Epidemie, die katastrophale weltweite mRNA-Injizierung – Maté beschwört schon auf Seite 10 diese „Triumphe der modernen Wissenschaft und Medizin“ – kann das tatsächlich an einem so erfahrenen, aufgeschlossenen, kritischen Arzt und Denker vorbeigegangen sein?

Es hat mich einige Überwindung gekostet, die 490 Seiten anzugehen. Und es blieb auch dabei, dass es immer wieder Anlass zum Hadern mit und Widerspruch zu Matés Werk gibt. Das schmälert aber nicht die grundsätzliche Berechtigung seiner Kritik und seiner Vorschläge mit dem Ziel, die Menschheit und die gesamte Schöpfung zu heilen und in Harmonie miteinander zu

bringen.

---

### Quellen und Anmerkungen:

(1) Gabor Maté with Daniel Maté, The Myth of Normal, Vermillion Books 2022.

(2) Der Lesbarkeit halber verwende ich im Artikel den Singular; welche Textanteile an Vater oder Sohn Maté gehen, ist nicht unterscheidbar.

(3) [https://www.focus.de/gesundheit/news/teure-not-op-kliniken-rechnen-fuer-kaiserschnitte-mehr-ab\\_id\\_5336145.html](https://www.focus.de/gesundheit/news/teure-not-op-kliniken-rechnen-fuer-kaiserschnitte-mehr-ab_id_5336145.html)  
([https://www.focus.de/gesundheit/news/teure-not-op-kliniken-rechnen-fuer-kaiserschnitte-mehr-ab\\_id\\_5336145.html](https://www.focus.de/gesundheit/news/teure-not-op-kliniken-rechnen-fuer-kaiserschnitte-mehr-ab_id_5336145.html))

(4)  
<https://www.nytimes.com/2006/11/26/business/yourmoney/26every.html>  
(<https://www.nytimes.com/2006/11/26/business/yourmoney/26every.html>)

---



**Willy Meyer**, Jahrgang 1963, ist alleinerziehender Vater von drei Kindern und Lehrer. Er lebt in Hamburg und engagiert sich seit zwei Jahren lokal für Aufklärung und gesellschaftliche Veränderung.