

Inhalt

Einleitung: Warum Normalität ein Mythos ist (Und warum das von Bedeutung ist)	15
----------------------------------------------------------------------------------------	----

Teil I: Die vernetzte Natur des Menschen

Kapitel 1	Der letzte Ort, an dem man sein will: Facetten des Traumas	31
Kapitel 2	Das Leben in einer immateriellen Welt: Emotionen, Gesundheit und die Einheit von Körper und Geist	57
Kapitel 3	Du verdrehst mir den Kopf: Unsere hochgradig interpersonelle Biologie	74
Kapitel 4	Alles, was mich umgibt: Beiträge aus der neuen Wissenschaft	82
Kapitel 5	Meuterei im Körper: Das Mysterium eines rebellischen Immunsystems	92
Kapitel 6	Krankheit ist keine Sache: Krankheit ist ein Prozess	111
Kapitel 7	Ein traumatisches Spannungsverhältnis: Bindung versus Authentizität	124

Teil II: Die Verzerrung der menschlichen Entwicklung

Kapitel 8	Wer sind wir wirklich? Die menschliche Natur und die menschlichen Bedürfnisse	145
Kapitel 9	Ein stabiles oder brüchiges Fundament: Die unabdingbaren Bedürfnisse von Kindern	154
Kapitel 10	Probleme an der Schwelle: Bevor wir auf die Welt kommen	169
Kapitel 11	Welche Wahl bleibt mir da schon? Die Geburt in einer schulmedizinisch geprägten Kultur	180
Kapitel 12	Gartenbau auf dem Mond: Untergrabene Elternschaft	195
Kapitel 13	Das Gehirn wird in die falsche Richtung gedrängt: Sabotage der Kindheit	216
Kapitel 14	Vorprogrammierte Krisen: Wie unsere Kultur unseren Charakter formt	236

Teil III: Den Begriff des Abnormen neu denken:

Leiden als Anpassung

Kapitel 15	Nur nicht man selbst sein: Die Entlarvung der Mythen über Sucht	251
Kapitel 16	Wer zählt zu den Süchtigen? Eine neue Betrachtungsweise der Sucht	266
Kapitel 17	Eine ungenaue Verortung unseres Schmerzes: Was wir bei psychischen Erkrankungen missverstehen	278

Kapitel 18	Der Verstand kann Erstaunliches vollbringen: Vom Wahnsinn zum Sinn	298
------------	-----------------------------------------------------------------------	-----

Teil IV: Das Toxische In unserer Kultur

Kapitel 19	Von der Gesellschaft zum Zellkern: Ungewissheit, Konflikte und Kontrollverlust	323
Kapitel 20	Raub der menschlichen Seele: Vereinzelung und ihre Auswirkungen	335
Kapitel 21	Es ist ihnen egal, ob es dich umbringt: Soziopathie als Strategie	347
Kapitel 22	Das angegriffene Selbstwertgefühl: Wie ethnische und soziale Herkunft unter die Haut gehen	362
Kapitel 23	Die Stoßdämpfer der Gesellschaft: Warum Frauen es schwerer haben	382
Kapitel 24	Wir empfinden ihren Schmerz: Unsere von Traumata geprägten Politiker	398

Teil V: Wege zur Ganzheit

Kapitel 25	Alle Dinge werden vom Geist vorhergesehen: Die Möglichkeit der Heilung	419
Kapitel 26	Vier Heilungsprinzipien und fünf Formen des Mitgefühls	434
Kapitel 27	Ein schreckliches Geschenk: Krankheit als Lehrmeisterin	453
Kapitel 28	Bevor der Körper Nein sagt: Erste Schritte auf dem Weg zum Selbst	473

Kapitel 29	Hinsehen heißt hinterfragen: Selbsteinschränkende Überzeugungen auflösen . .	488
Kapitel 30	Von Feinden zu Freunden: Mit den Heilungshindernissen arbeiten	497
Kapitel 31	Jesus im Tipi: Psychedelika und Heilung	516
Kapitel 32	Mein Leben als etwas Wahres: Den Geist berühren	533
Kapitel 33	Einen Mythos auflösen: Die Vision von einer gesünderen Gesellschaft . . .	553
Danksagungen		573
Anmerkungen		577
Register		619