

## TOMMY ROSEN - TRANSKRIPT

Interviewerin:

Stellen Sie sich doch vor und erzählen uns ein bisschen von Ihrer Arbeit.

Tommy Rosen:

Sicher. Ich heiße Tommy Rosen. Ich bin in erster Linie Yogalehrerin und Meditationslehrerin und bin auch eine Person, die sich langfristig von Heroin- und Kokainsucht und Alkoholismus erholt. Ich nutze das Geschenk und die Kraft von Yoga und Meditation, um Menschen dabei zu helfen, Sucht zu überwinden und in ihrem Leben aufzublhen. Das ist die Basis meiner Arbeit.

Interviewerin:

Toll. Wir haben vorhin ein bisschen darüber gesprochen, dass Sucht in diesem ganzen Gebiet der Heilung übersehen wird. Deshalb wollten wir sie in den Summit einbeziehen, weil es oft als selbstverständlich angesehen wird. Aber Sucht ist eine große Epidemie in unserer Gesellschaft. Können Sie darüber sprechen?

Tommy Rosen:

Oh ja. Danke, dass Sie der Sucht Raum geben, um hier berücksichtigt zu werden und. Sie braucht eine Stimme. Wir sind gerade mitten in einer Sucht-Epidemie, aber die meisten kennen sie als Opioid-Epidemie. Das bedeutet, dass die Aufmerksamkeit von Presse und Fernsehen und allen auf Opioide gerichtet sind. Das ist wichtig und das ist eine schöne Sache, denn die Menschen setzen sich mit Sucht auseinander. Ich möchte, dass die Menschen erkennen, dass jedes Jahr viel, viel mehr Menschen an Alkoholismus sterben als an Opioiden. Viel, viel mehr Menschen leiden unter an Nahrungsmittelsucht und medizinischen Problemen, die durch Nahrungsmittelsucht kommen: Typ-2-Diabetes, Herzkrankheiten und einige der Krebsarten. Diese Krankheiten tten viel mehr Menschen als die Opioidkrise.

Das soll nicht heißen, dass die Opioid-Epidemie keine große Sache ist. Das ist es. Ich denke, die jüngsten Zahlen besagen, dass wir im Jahr 2017 72.000 Menschen wegen einer Überdosis an Opioiden verloren haben. Das ist eine riesige Zahl. Das sind 20.000 mehr Menschen als von 1955 bis 1975 in Vietnam gestorben sind. In 20 Jahren dieses Krieges haben wir etwa 50.000 amerikanische Soldaten verloren und in einem Jahr dieser Opioidkrise waren es 72.000. Ich will also nicht sagen, dass es nicht sehr wichtig ist, sich das anzuschauen und das Rätsel und dieses Problem für die Menschen zu lösen, aber die Menschen müssen verstehen, dass wir uns mitten in einer Sucht-Epidemie befinden. Wir treffen Entscheidungen in unserem Leben in der sehr edlen Bemühung, uns wohler zu fühlen und schmerzfrei zu leben. Wir treffen Entscheidungen in

unserem Leben, die nicht zu diesem Ergebnis führen, sondern Leiden und Disharmonie sowie Schmerz und Trennung mit sich bringen, und wir setzen genau die Probleme fort, die wir zu überwinden versuchen.

Interviewerin:

Ich weiß, dass das allgemein ist, weil es spezifische Abhängigkeiten gibt. Es könnte Sexsucht, Spielsucht, Nahrungsmittelsucht, Alkohol, Drogen sein. Viele Abhängigkeiten, abhängige Beziehungen, was auch immer. Was ist die Ursache? Es ist Flucht vor dem Schmerz, aber gibt es eine psychologische Ursache? Viele Leute denken, Alkoholismus sei eine Krankheit, die über Generationen weitergegeben wird. Können Sie ein bisschen über die psychologische oder vielleicht die physiologische Wurzel sprechen?

Tommy Rosen:

Sicher. Oft versuchen Menschen, verschiedene Bereiche ihres Lebens zu unterteilen. Das habe ich bei der Suchtbehandlung gesehen. Im Allgemeinen versuchen alle in verschiedenen Gruppen genau das zu tun. Nehmen wir an, Sie sind Arzt, möchten Sucht pharmakologisch behandeln, also mit Medikamenten oder einer Pille. Ich würde sagen, dass dies relevant ist. In bestimmten Situationen und Zeiten brauchen wir Medikamente und pharmakologische Unterstützung, aber das behandelt nur einen Aspekt der menschlichen Erfahrung. Die physische oder medizinische Unterstützung, die pharmakologische Unterstützung, behandelt vielleicht das Gehirn oder das endokrine System oder erzeugt eine Wirkung im Nervensystem. Wunderbar. Was ist mit der Psychologie?

Das bringt Sie zum Psychologen oder Therapeuten und in manchen Fällen Psychiater, aber Psychiater verschreiben meistens Medikamente. Ein Psychologe wird sich der Sucht aus psychologischer Sicht nähern. „Sie haben ein mentales Problem. Sie erleben extreme Negativität. Sie erleben das Phänomen des Verlangens und Sie fühlen es als Mensch in Ihrem Geist.“ Jeder, der mit Sucht jeglicher Art zu kämpfen hat, versteht, wie der Verstand Ihr Meister werden kann. Wie wir im Yoga sagen: Der Geist ist ein schrecklicher Meister, aber ein sehr guter Diener. Die Frage ist immer, wie wir den Geist dazu bringen können, uns zu dienen, anstatt uns zu kontrollieren und uns zu besitzen.

In der Sucht arbeitet der Verstand an einem Menschen. Der Psychologe versucht, diesen Aspekt zu behandeln, und das ist wunderbar, das ist wichtig, aber es ist nur ein Aspekt. Vielleicht interessieren Sie sich für die 12-Schritte-Programme. Das sind spirituelle Programme. Ihre Absicht ist es, eine spirituelle Erfahrung und Verbindung zwischen einer Person und einer höheren Kraft aufzubauen, was auch immer das für die Person bedeutet. Wundervolles Programm, die am weitesten verbreitete und erfolgreichste

Herangehensweise, die wir haben. Und es ist großartig. Es behandelt den spirituellen Aspekt der Sucht und das ist so wichtig. Aber es lässt das Körperliche aus, es lässt den Atem aus, es lässt das Stressmanagement aus, es lässt das endokrine System aus, es lässt das Nervensystem aus, es lässt aus das Gehirn. Während es eine sehr wichtige Komponente der Genesung ist, ist es nur eine Komponente. Sie können, worauf ich hinauswill. Ich liege nachts wach und denke die ganze Zeit darüber nach. Warum haben wir keinen größeren Erfolg bei der Behandlung von Sucht? Warum nimmt sie in jedem Bereich des menschlichen Lebens zu? Sie haben einige genannt: Drogen, Alkohol, Essen, Sexsucht, koabhängige Beziehungsstörungen, Essstörungen, alle Geldsucht, Glücksspiel, Einkaufen, ständig Schulden haben und natürlich Technologie.

Warum bewegen wir uns in Richtung Sucht? Was steckt dahinter und warum sind wir bei der Behandlung nicht erfolgreicher? Was wir durch die Arbeit bei Recovery 2.0 sehen ... Das ist meine Organisation, in der wir uns für einen ganzheitlichen Ansatz zur Genesung einsetzen, weil Sucht die Menschen ganzheitlich zerstört. Man kann es nicht anders sagen. Jeder möchte Körper und Geist trennen.

Sie sind untrennbar, arbeiten als Einheit. Auch wenn man sich dem Geist und dem Körper auf unterschiedliche Weise nähern muss, muss man sich auch der Spiritualität nähern. Spiritualität muss für die Menschen kein entmutigendes und unzugängliches Konzept sein. Die Menschen sehnen sich einfach nach Zugehörigkeit und Liebe und Verbindung und Sinn und Zweck. Davon spreche ich im spirituellen Sinne. Wir müssen uns der Sucht auf all diese Arten nähern. Sucht wirkt mental auf uns, sie wirkt auf den Körper, verändert, wie das Gehirn funktioniert, und bringt das endokrine System durcheinander. Das endokrine System ist die Apotheke in Ihnen. Wir möchten in der Lage sein, auf die endogenen Chemikalien in uns zuzugreifen. Wir möchten, dass das endokrine System funktioniert. Wenn es funktioniert, werden die richtigen Medikamente zur richtigen Zeit an den richtigen Orten in den richtigen Mengen abgegeben. Das nennt man natürlich und man fühlt sich einfach gut.

Sucht verändert das alles. Sucht bastelt daran herum. Unser Weg zur Heilung und unser Ansatz zur Heilung von Sucht muss ganzheitlicher Natur sein. Es muss auf der Ebene von Körper, Geist und Seele wirken. Um das zu tun, brauchen wir in einigen Fällen medizinische und psychologische Ansätze. Wir brauchen definitiv Yoga und Meditation. Warum Yoga? Es wirkt auf den Körper und den Geist. Wir nutzen den Atem. Seit 5.000 Jahren praktizieren die Menschen Yoga. Es gibt anekdotische Belege: „Ich fühle mich einfach besser nach dem Yoga.“ Das ist genug für mich, um zu sagen: „Hm, wenn Sucht eine Krankheit ist oder die Distanz zum Wohlbefinden, sollte es bei der Heilung darum gehen, die Distanz zwischen Ihnen und dem Wohlbefinden zu verringern.“

Interviewerin:  
Stimmt.

Tommy Rosen:

Alles in der Genesung, was eine gültige und legitime Heilungsmethode ist, sollte Sie dem Wohlfühl in Ihrem Leben näherbringen. Das bedeutet, dass die Art, wie Sie essen, was Sie essen, ein großer Faktor sein wird. Das wird in der Suchtbehandlung weitgehend übersehen. Die Menschen, mit denen Sie sich treffen, die Gemeinschaft, die Sie haben, wird ein großer Faktor sein. Alles, was Sie in den Medien ansehen, alle Dinge, die Sie aufnehmen, all dies wird ein Faktor sein, um Wohlbefinden in der Genesung zu erzeugen. Wenn Sie Yoga machen, meditieren, den Geist beruhigen, ein Gefühl der Präsenz schaffen, frei von Stress sind, von dem die Leute wissen müssen, dass es möglich ist, dann bewegen Sie sich in Richtung Wohlbefinden und sind auf Ihrem wahren Weg der Genesung. Und es arbeitet auf jeder Ebene Ihres Seins.

Interviewerin:

Reden Sie über unbewussten Glaubenssätze oder emotionale Traumata als Ursache für dieses Massenverhalten bei all diesen verschiedenen Arten von Sucht? Dieser Glaube, wir seien nicht genug oder nicht sicher. Oder wir versuchen, dem zu entkommen.

Tommy Rosen:

Sie haben vorhin über Genetik gesprochen, über die Ursachen der Sucht. In meiner Familie bin ich der erste... Ich kann auf das Verhalten meiner Eltern und Großeltern zurückblicken und sagen, dass ich nicht der Erste in meiner Familie bin, der abhängig ist. Aus medizinischer Sicht starb mein Vater an einer Nierenerkrankung. Mein Großvater, sein Vater, starb an einer Nierenerkrankung. Leute kommen oft zu mir und sagen: „Tommy, du musst wirklich vorsichtig sein.

Du hast eine genetische Veranlagung für eine Nierenerkrankung.“ Wenn ich mir das Verhalten meines Vaters ansehe – ich habe viel darüber nachgedacht: Mein Vater aß sehr schwer, besonders nachts, besonders wenn er sich gestresst fühlte. Er wandte sich an Essen. Er hat keine Drogen genommen und er war überhaupt kein Alkoholiker. Sein Ding war Essen. Nachts aß er oft eine ganze Schüssel Nudeln, riesig, oder er aß Hühnchen und Kartoffeln und ging dann ins Bett. Wir wissen über das Essen von schwerem Essen vor dem Zu-Bett-Gehen, dass man weder gut schlafen noch das Essen gut verdauen wird. Der Körper ist verwirrt: „Was mache ich?“ Wenn Sie das ein paarmal tun, ist das keine große Sache. Aber was, wenn Sie das 20 oder 30 Jahre lang täten? Was würde das für die Systeme Ihres Körpers bedeuten? Wie würden die Dinge verdaut werden? Mein Vater verlor wie sein Vater vor ihm seine Nieren.

Wenn Sie sich das Verhalten ansehen, immer wieder zu viel zu essen, erschöpft zu sein, die Erschöpfung mit Koffein zu füttern und sich zu übernehmen, was passiert dann? Die Nebennieren müssen schuften. Sie leiden an Nebennierenermüdung und Ihre Nieren müssen was einstecken. Im Laufe von 20 oder 30 Jahren könnte das System zusammenbrechen. Die Leute sagen mir: „Du musst echt aufpassen. Du hast die Veranlagung für Nierenerkrankungen.“ Ich sage: „Nein, ich habe eine Veranlagung, um 10 Uhr abends Hühnchen und Kartoffeln zu essen. Das ist es, worauf ich achten muss.“ Es ist die Umgebung, es sind die Dinge, die ich tue, die Art, wie ich mich verhalte, die Entscheidungen, die ich treffe, die mein Leben bestimmen werden.

Das sind gute und schlechte Nachrichten. Eigentlich sitze ich auf dem Fahrersitz und Sie tun das auch. Ich bin keiner Vererbung ausgeliefert, die sich meiner Kontrolle entzieht. Es steht außer Frage, dass meine Gene mich beeinflussen, wie uns alle. Aber in Bezug auf das Verhalten, in Bezug auf Sucht ist dies keine lineare Situation, in der mir das alkoholische Gen, das süchtige Gen übergeben wurde. Ich kann Ihnen ziemlich sicher sagen, dass es das Gen nicht gibt. So etwas gibt es nicht. Sie sind einfach als Mensch hergekommen und emotional in einen Kampf getreten, denselben Kampf, den Ihre Eltern vielleicht nie in ihrem Leben bewältigen konnten. Sie sahen, wie sie diesen Kampf kämpften, indem sie z. B. zu viel aßen. Sie entschieden, dasselbe Verhalten anzunehmen, weil man tut, was man sieht. Sie haben ein paar Jahrzehnte dieses Verhalten wiederholt und siehe da: Sie haben die gleichen Herausforderungen und Probleme. In diesem Fall wird es zu dieser genetische Sache gemacht: „Nun, du hattest eine genetische Veranlagung.“ Es ist einfach nicht wahr. Das stimmt überhaupt nicht.

Ich kann Ihnen das noch anders erklären. Wenn Sie aus einem Kind einen Süchtigen machen wollen: Hier ist ein Kind, weiße Weste. Glauben Sie nicht, Sie wüssten, was zu tun ist? Sorgen Sie dafür, dass sich das Kind unwohl fühlt, trennen Sie es von Gleichaltrigen, schaffen Sie eine Art schamhaftes Dasein für das Kind, schaffen Sie Unstimmigkeiten in seiner Umgebung, füttern Sie es mit wirklich schlechten zuckerhaltigen Dingen. Zum Zeitpunkt der Pubertät führen Sie eine Art Medikament ein, das seine Angst beseitigt. Jetzt haben Sie einen Süchtigen. Es ist kein Gen beteiligt. Es gibt kein: „Wow, das war Veranlagung.“ Nein, Sie konnten einfach Ihre Intelligenz auf wirklich dunkle Weise einsetzen, um aus einem Kind einen Süchtigen zu machen. Und das machen die Leute dauernd unbewusst.

Wenn Sie ein gesundes Kind, eine ausgeglichene, gesunde und glückliche Person erschaffen möchten, wüssten Sie dann nicht, was zu tun ist? Natürlich würden Sie eine beständige und liebevolle Umgebung schaffen. Sie würden ihnen helfen, ihren Wert zu verstehen. Sie würden ihnen helfen, ihre frühen Beziehungen zu Gleichaltrigen zu steuern. Sie würden ihnen zeigen, dass es eine großartige Sache ist, mit Emotionen

umgehen zu können, und dass wir alle Emotionen begrüßen und dass man großartig und wundervoll ist, wenn man sie hat. Sie würden sie in Leichtathletik, Kunst und Musik einführen und sie zu wundervollen Dingen inspirieren. Wenn Sie dieser Person eine Droge geben, wird diese Person auf keinen Fall süchtig.

Ich habe einen sehr weisen Mann befragt, unseren gemeinsamen Lehrer Anand. „Anand, hast du jemals Sucht in deinem Leben erlebt?“ Er sagte: „Ich bin mit nicht neurotischen Menschen aufgewachsen.“ Ich lachte, weil ich nur mit neurotischen Menschen aufgewachsen bin. Alle um mich herum waren neurotisch, was bedeutete, dass ihr Kopf es ihnen schwer machte. Sie hatten nicht die Mittel, sich der unterdrückenden Natur des Geistes zu entziehen. Er sagte: „Ich habe mich nie abhängig gefühlt, weil ich immer mit ausgeglichenen Menschen zusammen war, liebenden Menschen. Ich wuchs mit einem Meister auf, der mir Übungen beibrachte, die mir helfen, menschliche Herausforderungen zu meistern, sodass ich diesen Weg nie gehen musste.“ Die Wurzeln der Sucht liegen sehr in der Art, wie uns gezeigt oder gelehrt wird, mit uns selbst umzugehen.

Ich möchte sagen, dass die Wurzel der Sucht eigentlich eine Sucht an sich ist, die als gegenseitige Abhängigkeit bezeichnet wird, die Krankheit des verlorenen Selbst. Diesen Begriff habe ich von einer wunderbaren Lehrerin namens Nikki Myers. Ich benenne sie, weil sie eine so außergewöhnliche Frau ist. Die Krankheit eines verlorenen Selbst: Wo bin ich? Wer bin ich? Wie navigiere ich in dieser Welt? Sie kennen das Kinderbuch: „Bist du meine Mama?“ Der kleine Piepmatz schlüpft aus dem Ei, der Piepmatz kommt raus und seine Mutter ist nicht da. Er fängt an, überall auf der Welt zu suchen. „Bist du meine Mama? Bist du meine Mama? Bist du meine Mama?“ Das ist Sucht. Das ist alles, was es ist. „Vielleicht kannst du mir helfen, vielleicht kannst du mir helfen. Gott, kannst du mir helfen? Würde mich jemand reparieren? Denn ich nicht weiß, was ich tun soll und wer ich bin. Ich weiß nicht, wo ich aufhöre und wo du anfängst. Und übrigens werde ich diese Verwirrung in jede meiner Beziehungen mitnehmen. Ich fühle mich unwohl, weil ich nicht weiß, wer und was ich bin, also suche ich nach einer Lösung für dieses Problem.“ Leider sind die Standardlösungen, die wir in der Welt sehen, welche? Mit Sicherheit Alkohol, mit Sicherheit Sex, mit Sicherheit Drogen.

Interviewerin:  
Technologie.

Tommy Rosen:

Mit Sicherheit Technologie. „Hilf mir irgendwie, diesen gegenwärtigen Moment zu vermeiden, denn was für mich entsteht, ist unerträglich.“ Was brauche ich also? Ich brauche die Zukunft. Was ist in der Zukunft? Etwas anderes, die Möglichkeit von etwas

anderem. Am Ende der Analyse sehnen sich alle Süchtigen nach der Zukunft, nach etwas anderem als dem, was jetzt hier ist. Und all das kommt von dieser Wurzel der Trennung vom Selbst und all dem Trauma, das wir dadurch erfahren haben, oder dem Trauma, das uns widerfahren ist, wodurch wir verwirrt darüber sind, wer wir sind. Emotionales Trauma, physisches, sexuelles Trauma. Es muss kein großes Trauma sein. Es könnte nur etwas sein. Es könnte ein Gefühl der Unsicherheit sein. Es könnte ein Gefühl der Unzugehörigkeit sein. „Die Kinder auf dem Spielplatz wollen nicht mit mir spielen. Was ist los mit mir?“

Interviewerin:

Dann ist der Schlüssel zur Heilung der Sucht die Wiederverbindung mit sich selbst? Wie machen wir das?

Tommy Rosen:

Der Schlüssel zur Heilung von Sucht beginnt damit, die Suchtgeschichte aufzudecken, an der Sie gerade festhalten. Die Suchtgeschichte ist die Geschichte, die es Ihnen erlaubt, ein selbstverletzendes Verhalten immer wieder fortzusetzen trotz so vieler Beweise, dass es nicht hilft und Schmerz und Zerstörung verursacht. Diese Geschichte muss aufgelöst werden. Es ist für die Menschen so wichtig zu verstehen, dass es sich bei einer Person, die in chronischer oder akuter Sucht steckt, um jemanden handelt, der nicht unbedingt versucht, seine Verhaltensweisen zu ändern. Sie werden feststellen, dass es dort eine Geschichte gibt. Sie sind sich der Geschichte vielleicht gar nicht bewusst, aber sie ist da und klingt etwa so: „Ich bin, wer ich bin.“

Ich beispielsweise fand Marihuana, Cannabis, als ich 13 Jahre alt war. Es war für mich zu der Zeit absolut ein Wunder. Es beruhigte meinen hyperaktiven Geist. Es nahm meine Angst. „Wow, warum macht das nicht jeder?“ Ich fand später heraus, warum das nicht jeder macht oder was ein Problem daran sein könnte. Cannabis ist so ein Publikumsliebbling, gerade heutzutage. Es hat einen Preis, wie alles, was man tut, wenn man etwas in der Außenwelt wählt, um ein Problem im Innern zu lösen. Ich hatte etwas gefunden, das mein Problem im Innern zumindest vorübergehend löste. Warum sollte ich dann aufhören? Meine Geschichte begann. „Wow, das funktioniert wirklich bei mir. Es gibt eine Gemeinschaft von Menschen, die das auch tun. Ich passe gut in diese Gemeinschaft von Menschen. Sie scheinen mich so zu akzeptieren, wie ich bin. Wir sind und denken ein bisschen anders und das ist irgendwie cool.“ Wir hatten uns gefunden. Mädchen sprachen mit mir. „Wow, ich fühle mich mit Mädchen wohler.“ Das ist eine große Anziehungskraft, also begann die Geschichte. Meine Identität begann, sich mit dieser Sache zu verflechten.

Manche Menschen nehmen Cannabis und machen eine Erfahrung – und es war eine Erfahrung –, aber es wird nicht in ihre Identität verwoben. Es wird nicht in die Sache verwickelt, die vor sich geht. So viele Leute, mit denen ich spreche und die darin verwickelt sind, sagen: „Ich gehe ins Fitnessstudio. Ich bekiffe mich erst. Ich gehe ins Kino. Dafür müssen wir und bekiffen. Wir gehen zu einem Sportereignis, in den Club, zu einem Musikevent. Dafür müssen wir bekiffte sein.“ Denn die zentrale Sache, ob sie es realisieren oder nicht, ist die Sache geworden, in der sie Behagen und Trost finden. Und so ist es zu der Sache geworden.

Diese anderen Aktivitäten, also der Rest des Lebens spielt sich nur nebenher ab, aber das Wesentliche ist da, die Substanz, die durch die Geschichte gestärkt wird. „Ich genieße mein Leben mehr und kenne keinen anderen Weg und möchte das nicht aufgeben.“ Darunter liegt ein bisschen Angst, wenn sie ehrlich sind. „Das sollte besser funktionieren. Das endet besser gut für mich. Denn wenn ich es jemals aufgeben muss, weiß ich nicht, was ich tun würde. Ich weiß nicht, wie und wer ich sein würde, mit wem ich rumhängen würde, weil ich wirklich alles auf eine Karte gesetzt habe.“ Deshalb hängen die Leute so fest daran. Sie und das Suchtverhalten ihrer Wahl sind eins geworden. Man muss diese Geschichte also zerlegen, um zu genesen. Das ist ein psychologischer Prozess.

Aber raten Sie mal, wo die Geschichte auch ist. Sie ist im Gewebe des Körpers und man kann es sehen. Wenn Leute herumlaufen, kann man es sehen. Wenn ich als Yogalehrer durch den Flughafen gehe, kann ich nicht anders. Ich schaue zu. Ich beobachte die Fehlfunktionen um mich herum in der Art, wie sich Menschen durch Zeit und Raum bewegen. Es tut weh, zuzusehen. Man sieht, dass so viele Menschen mit ihrem Kopf und nicht mit ihrem Herzen führen. Ihre Schultern sind hochgezogen und zeigen nach vorne, weil sie Angst haben und sich selbst schützen. Man sieht all diese Dinge und merkt, dass das heutzutage in der Welt passiert. Die Geschichte muss auf der Ebene des Geistes abgebaut werden, psychologisch, es also aussprechen. Aber die Probleme liegen auch im Gewebe und sie müssen aus dem Gewebe des Körpers entfernt werden. Wie macht man das? Atem, Yoga, Bewegung, Leichtathletik. Man muss sich bewegen. Sie müssen dieses alte Zeug verarbeiten, damit Sie anwesend und im Fluss sein können.

Stellen Sie sich vor, Sie bitten jemanden, sich zu setzen und zu meditieren. „Setze dich und meditiere. Werde jetzt präsent.“ Das ist er nicht gewohnt. Nehmen wir an, diese Person trägt eine Menge Traumata und emotionalen Schmerz und Groll in sich, was bedeutet, dass sie zu großem Teil in der Vergangenheit lebt. Sie wird von Ereignissen getrieben, die zuvor stattgefunden haben, und nicht unbedingt von dem, was gerade passiert. Wenn Sie ihr sagen, sie solle sich setzen und präsent sein, ist das für sie un-



möglich und sie sagt: „Mein Gott, das würde ich lieber nicht tun. Das ist unglaublich unangenehm für mich.“ Oder: „Warum? Warum sollte ich das wollen?“ Oder sie sagt: „Wie geht das?“ Wie das geht: Bevor Sie sich setzen, machen Sie eine Yoga-Übung, eine gut geleitete, gut durchdachte Yoga-Praxis, um Energie durch den Körper zu transportieren, die sogar einen Zugangspunkt für Sie eröffnet, um Präsenz zu finden, damit Sie einen Meditationszustand betreten können, in dem Heilung und Liebe und Präsenz und all diese Dinge können stattfinden.

Die Geschichte wird auf der Ebene des Geistes und auf der Ebene des Körpers abgebaut. Natürlich werden Sie, wie bereits erwähnt, eine spirituelle Herangehensweise benötigen. Weshalb bin ich hier? Wie kann ich mich anschließen, mich beteiligen? So viele Menschen kennen das Gefühl: „Ich habe das Gefühl, dass ich etwas zu tun habe. Ich habe das Gefühl, es gibt ein Lied, das ich singen soll. Ich weiß, dass ich etwas zu geben habe, aber ich scheine nicht darauf zugreifen zu können, und ich weiß sicherlich nicht, wie ich auf meine Gaben zugreifen und damit meinen Lebensunterhalt verdienen kann.“ Es gibt die Geldsache, die auch so beunruhigend ist für viele.

Das Gefühl der Sehnsucht und Verlangen nach Verbindung und Sinn und Liebe ist der spirituelle Teil und muss auch angesprochen werden. Man muss in der Überzeugung leben, dass das Gute jeden Tag gewinnt. Trotz allem, was Sie sehen, müssen Sie überzeugt sein, dass das Gute gewinnen wird. Sie müssen überzeugt sein, dass das Wiederholen schädlicher Verhaltensweisen nicht mehr das ist, was Sie tun werden, und dass Sie sich in der Zwischenphase, bevor sich Ihr Leben wirklich gut anfühlt, Zweifel an dem neuen Weg haben werden, den Sie gewählt haben, und vertrauen müssen, dass es funktionieren wird.

Man kann verstehen, warum so viele Menschen einen Rückfall erleiden, wenn sie trocken werden, weil sie es mit ihrem Geist und Transformationen und Veränderungen zu tun haben, was Zeit braucht. Was wir letztendlich brauchen, sind Beispiele für den Sieg. Man muss Menschen sehen, die das durchgemacht haben, was man durchgemacht hat, und die es überstanden haben. Wenn man sich mit diesen Leuten umgeben kann, können sie einen wirklich inspirieren, besonders in den schwächeren Momenten, den Momenten des Zweifels, die wir alle unvermeidlich haben werden. Die Geschichte muss auf allen drei Ebenen abgebaut werden. Diese Arbeit ist ein Prozess von Tag zu Tag. Es könnte sehr überwältigend klingen für jemanden, der mir nur zuhört, wie ich es beschreibe. Aber es ist immer nur ein Prozess von Tag zu Tag. „Was mache ich heute für meinen Körper? Wie ernähre ich mich heute? Mit wem kann ich heute sprechen? Wie entwickle ich mich und stehe jemandem zur Verfügung, damit ich mich an der Welt beteiligt, mich wertvoll fühle?“

Interviewerin:

Ich mag es, wenn Sie über körpereigene Substanzen sprechen. Unser endokrines System, unser hormonelles System ... Wir haben unsere eigene innere Apotheke. Wenn man Drogen, Alkohol oder ähnliches nimmt, steigert man ... Ich habe Ihren Podcast gehört, als Sie über Aufputzmittel sprachen. Crystal Meth steigert das Dopamin um 1000% oder so und Kokain um 300%. Natürlich muss das, was hochkommt, runtergehen, also zehrt es das System aus. Aber wir haben dieses innere System, das unsere eigenen Opiate, Oxytocin, enthält. Wir haben also Schmerzmittel und Dopamin und Serotonin und all diese Dinge, die uns ein gutes Gefühl geben. Dinge wie Meditation und Yoga sorgen dafür, dass die Wohlfühlstoffe ganz natürlich ständig freigesetzt werden, sodass wir nicht danach streben müssen, uns durch eine äußerliche Quelle gut zu fühlen Quelle. Stimmt das? Können Sie darüber sprechen?

Tommy Rosen:

Gerne.

Interviewerin:

Wortgewandter als ich.

Tommy Rosen:

Nein, das war gut. Sie haben Recht. Ich beschreibe das endokrine System als die unendliche innere Apotheke. Es ist unsere Aufgabe als Mensch, sie am Laufen zu halten. Einige Leute würden es Selbstregulierung nennen. Was bedeutet das? Ich bin in der Lage, mit Emotionen und Herausforderungen und dem normalen Stress des Lebens so umzugehen, dass ich im Gleichgewicht sein kann trotz allem, was um mich herum vor sich geht. Sie könnten Ärger verspüren und angemessen mit Ärger umgehen. Möglicherweise sind Sie traurig und können darüber sprechen und es hinter sich lassen. Sie bleiben nicht wirklich in irgendetwas stecken. Aber von klein auf – ich spreche persönlich für mich – habe ich diese Dinge nicht gelernt. Was ich aus meiner Umgebung verstand, war, dass etwas nicht stimmte. Etwas läuft einfach falsch. Es ist wie ein Juckreiz, den man niemals kratzen kann. Der Juckreiz ist da. „Oh Gott, solch ein Unbehagen. Ich bin besorgt.“ Aber Sie wissen nicht, warum. Und das ist eine gute Sicht auf Sucht. Es ist diese unterschwellige Sache. Sie kommen nicht ganz ran. Sie können versuchen, es zu handhaben oder zu behandeln, bis Sie schließlich zu Ursachen und Bedingungen kommen.

Nur ist es eben so, dass Sie, wenn Sie sich so unwohl fühlen und als Kind zum ersten Mal Kontakt aufnehmen, ist der erste Ort, den Sie als Kind tatsächlich erreichen können, wenn Sie gehen können und herumlaufen und vielleicht zwei Jahr alt sind und sich drehen. Sie können nach etwas greifen. Nach einer Droge. Sie können nach einer

der stärksten Drogen der Welt greifen und das ist Zucker. Ich sehe viele Kinder mit diesem Problem. Ich habe das wirklich sehr gemacht. Ich habe diese Droge bis zum Anschlag ausgenutzt. Wenn Sie meine Ernährung als Kind sehen könnten, würde es Sie sehr, sehr traurig machen. Das würden Sie fühlen, vor allem als werdende Mutter. Sie würden denken: „Mein Gott, ich werde nicht zulassen, dass dies meinem Kind passiert.“ Zucker schwächt und verändert das System. Eine unglaublich süchtig machende Substanz. Sie verändert die Art, wie das Gehirn arbeitet, und bastelt definitiv an Ihrem endokrinen System. Wenn Sie in Ihrer gesamten Kindheit und Jugend nach Zucker greifen, werden Sie sich nicht toll fühlen.

Mit anderen Worten: Die Lebensmittel, die Sie essen, erzeugen ein Gefühl der Unbehaglichkeit oder Distanz zum Wohlbefinden. Es gibt Ihren Suchtzustand, über den wir gesprochen haben. Der Zucker wird in gewisser Weise aufhören zu funktionieren. Er wird nicht stark genug sein, weil Sie sich immer weniger wohl fühlen werden. Ihre Vitalität wird sinken. Ihre Immunität wird nicht hoch sein. Alle Dinge, auf die wir als Menschen zählen, sind nicht wirklich vorhanden, damit Sie reguliert und glücklich sind und Ihr endokrines System glücklich und frei ist und so funktioniert, wie es soll. Sie greifen also nach etwas anderem.

Da habe ich Cannabis gefunden. Marihuana war eine Liebesbeziehung in meinem Leben, bis es das nicht war. So läuft das. Sie fangen an zu basteln und zu basteln und zu basteln, aber niemand war da oder ich war nicht offen für jemanden, der mir zeigte, wie ich ins Gleichgewicht komme in meinem Geist, Körper, Geist-Körper-System. Bis einem jemand das zeigt, ist es sehr schwierig, Frieden zu finden. Sie könnten Drogen und Alkohol sogar niederlegen und trocken werden können. Aber was ist das große Klischee über alle 12-Schritte-Treffen? Da sind sie, rauchen Zigaretten, essen Donuts hinten im Zimmer und trinken Kaffee. Und das ist eigentlich eine Tragödie. Das ist ein völliges Unverständnis darüber, wie man Gesundheit und Wohlbefinden im Körper hervorruft. Es fördert das, was ich Suchtfrequenz nenne, also die energetische Eigenschaft, immer noch täglich von etwas abhängig zu sein. Um wirklich rauszukommen, müssen wir wirklich den Körper anzapfen und zu einem Zustand des Gleichgewichts zurückkehren.

Die Leute müssen verstehen: Wann immer Sie etwas ändern, braucht es Zeit. Ich kann mich an ein Kind erinnern, das zur Behandlung kam. Ich arbeitete 1989 in Minnesota in der Drogen- und Alkoholbehandlung und ein Kind tauchte auf. Er war völlig psychotisch. Er hatte mehrere Wochen lang Methamphetamin eingenommen. Er hatte nicht wirklich geschlafen, nicht gegessen, war völlig außer sich und halluzinierte. Der Prozess für ihn in der Behandlung verlief wie folgt. Er schlief zwei Tage lang, 48 Stunden am Stück, wachte auf, fing an zu essen, aß zwei Tage lang alles, was er in die Hände

bekam. Dann fühlte er sich besser und verließ die Behandlung. Vier Tage, warum? Sein Dopaminspiegel auf Methamphetamin lag bei 1200% des Normalwerts. Vier Tage lang, also 96 Stunden, als er die Droge absetzte, sank sein Dopaminspiegel fast auf null. Null. Was Dopamin nun tut, ist, Ihnen einen Anreiz zu geben, irgendetwas zu tun. Es ist irgendwie der Grund, am Leben zu sein. Wenn Sie kein Dopamin haben, spüren Sie überhaupt keinen Grund, am Leben zu sein. Sie würden nicht einmal essen wollen, nichts tun wollen, keinen Sex haben wollen. Sie würden sich mit niemandem verbinden wollen, nichts. Der Grund, der chemische Grund, warum Sie leben und sich freuen, etwas zu tun, ist weg. In dieser Situation befand sich die Person am vierten Tag. Wenn Menschen trocken werden, vor allem bei Kokain, Methamphetamin, Alkohol und Opiate, wird der Dopaminspiegel stark manipuliert und verdorben. Es wird also eine Phase geben, in der Sie sich schrecklich fühlen. Sie werden sich erst besser fühlen, wenn sich Ihr Gehirn und Ihr endokrines System selbst wieder in Balance gebracht haben. Und je nachdem, wie chronisch und wie lange diese Abhängigkeit bestand, kann es ein Jahr dauern.

Ich habe mit einem Kind gearbeitet. Kind... Er war 38 Jahre alt, als ich mit ihm arbeitete. Er war seit 18 Jahren auf irgendeiner Form von Opiat gewesen, also zwischen 20 und 38. Ich arbeitete mit ihm und elf Monate lang blieb er nüchtern. Wir arbeiteten zusammen, taten alles, was wir konnten. Er tauchte auf, Gott segne ihn, er war dazu bereit und er blieb elf Monate lang nüchtern. Nach elf Monaten sagte ich: „Wie geht es dir? Wie geht es dir?“ Er sagte: „Ich fühle mich nicht gut. Ich fühle mich immer noch nicht gut.“ Ich sagte: „Das wirst du. Das wirst du wirklich, aber es wird einige Zeit dauern.“ Elf Monate waren nicht genug für ihn, um zu heilen, damit seine innere Welt so funktionierte, wie es sein sollte. Er erlitt einen ziemlich schlimmen Rückfall. Er überlebte ihn und jetzt ist er, glaube ich, seit sechs Jahren nüchtern. Wenn ich ihn jetzt frage, wie es ihm geht, sagt er: „Ich bin gesegnet. Ich bin gesegnet und es geht mir großartig.“ Während Menschen nüchtern werden und sich wieder anschalten in Bezug auf die Stoffe, die im Körper arbeiten, brauchen das endokrine System, das Gehirn und die Neurorezeptoren Zeit, um zu heilen. Glücklicherweise können Sie Dinge tun, um dies zu beschleunigen, wie Yoga, Meditation, gutes Essen und die Verbindung zu tollen Menschen. Diese Dinge beschleunigen die Genesung. Ich hoffe, das beantwortet Ihre Frage.

Interviewerin:

Ja. Sie haben darüber gesprochen, dass Alkohol eine Epidemie ist, die die Leute nicht als Problem ansehen, weil es in der Gesellschaft so akzeptiert wird, dass es für viele Menschen ein Druckablass ist. Wenn man Alkoholiker ist und dann trocken wird, gibt es für den Rest des Lebens eine ständige Anspannung, Alkohol zu widerstehen? Können Sie zu einem Zustand zurückkehren, an dem Sie geistig und körperlich so ausge-

glichen sind, dass Sie bei einer Hochzeit feierlich ein Glas Champagner trinken können. Kann man in dieses Gleichgewicht zurückkommen? Verstehen Sie, was ich meine?

Tommy Rosen:

Ich mag Ihre Frage. Alkohol wird in unserer Gesellschaft angenommen. Er ist bei Geburten, bei Todesfällen, bei Übergangsriten, bei Hochzeiten, bei Sportveranstaltungen. Bei fast jedem gesellschaftlichen Anlass wird man Alkohol finden. Das ist schon so lange so, dass, wenn Sie die Person bei einer Veranstaltung wären, die nicht trinkt, Sie als seltsam eingestuft würden und vielleicht etwas mit Ihnen nicht stimmt. Wir wurden hypnotisiert zu denken, dass das Einfüllen eines bekannten Rauschmittels in den Körper nicht nur normal ist, sondern dass es so sein sollte. Bei dieser Hypnose ist es so, als ob Sie eines Morgens mit Fieber aufwachen und auf die Straße gehen und willkürlich mit Leuten auf der Straße sprächen. „Gott, ich habe 40° Fieber.“ Und sie sagen: „Oh, mach dir keine Sorgen. Wir haben auch 40° Fieber.“ Egal, zu wem Sie auf der Straße gehen, jeder hat 40° Fieber. So ist das Trinken in unserer Gesellschaft. Es ist einfach normal. Es ist normal, dass Sie es tun sollten.

Was die Leute über die Genesung von Sucht verstehen müssen, ist: Genesung bedeutet, dass Sie genesen sind. Genesen bedeutet: Entfernt vom Leben als überhaupt irgendein Problem. Es ist nicht mehr geladen. Sie sind wirklich frei. Das nächste kommt, wenn die Leute sagen: „Nun, da du frei bist, kannst du keinen Joint rauchen, Tommy, wie du es früher getan hast und das wäre in Ordnung? Kannst du kein Glas Wein zum Abendessen trinken?“ Und ich sage: „Sie stellen die falsche Frage. Warum sollte ich das tun wollen? Erstens bin ich Yogi und das Interesse und die treibende Kraft meines Lebens ist ein höheres Bewusstsein, höhere Achtsamkeit. Warum sollte ich mich auf eine Aktivität einlassen, die mein Bewusstsein verschleiert, meine Achtsamkeit verschleiert oder senkt? Was könnte ich zu diesem Zeitpunkt in meinem Leben möglicherweise Cannabis oder Alkohol bekommen könnte?“ Die Leute sagen: „Aber fühlst du dich dadurch nicht gut?“

Ich sage: „Weißt du, wann ich mich gut fühle? Beim Yoga. Weißt du, wann ich mich sonst noch gut fühle? Mit einem wirklich gesunden grünen Smoothie. Was mich sonst noch gut fühlen lässt? In die Augen meiner Frau zu schauen und mit ihr rumzuhängen. Weißt du, was mich sonst noch gut fühlen lässt? Ein Spaziergang in der Natur am Strand oder im Wald oder in den Bergen. Oder eine der anderen wunderbaren kreativen Möglichkeiten, die ein Mensch erreichen könnte, die nicht zufällig ein Gift oder ein Rauschmittel beinhaltet, nach dem ich greifen würde, um zu versuchen, das Wohlbefinden in meinem Leben zu schaffen, das ich bereits habe. Warum sollte ich dieses schöne Dasein damit bedrohen?“ Zu diesem Zeitpunkt in meinem Leben wieder zum Trinken zurückzukehren, wäre eine Rückkehr in einen Bewusstseinszustand, in dem

das Trinken als Methode galt, durch mein Leben zu navigieren. In dem Bewusstsein, in dem ich jetzt bin, ist das einfach nicht nur inakzeptabel, es ist für mich so absurd, dass jemand es tun würde. Es ist lächerlich für mich. Ich bin nicht länger hypnotisiert von dem Glauben, dass Alkohol auf irgendeine Weise ein Problem für mich lösen oder mich in eine Position versetzen wird, in die ich durch eine Meditation, eine gesunde Mahlzeit, eine Verbindung mit einem oder mehreren geliebten Menschen nicht geraten kann.

Genesung ist möglich. Das müssen die Leute verstehen. Und Genesung bedeutet, dass Sie sich darüber keine Sorgen mehr machen. Sie denken nicht über Drogen nach. Sie denken nicht über Alkohol nach. Sie sind frei davon und können dann zum Rest Ihres Lebens übergehen. Was ist der Rest Ihres Lebens? So viele Menschen denken: „Was wäre ich ohne Drogen und Alkohol?“ Genau das habe ich mir gedacht, als ich zum ersten Mal nüchtern wurde: Was wäre ich? Ich wusste es noch nicht. Jetzt weiß ich, was ich sein würde. Ich wäre kreativ von Moment zu Moment, würde mein eigenes Leben, meine eigene Realität, diesen Tag erschaffen. Ich wäre spontan, was heißt, dass ich nicht im Gedankenprogramm: „Vermeide Schmerz, schaffe Vergnügen, vermeide Schmerz, schaffe Vergnügen.“ Dort verbringen die meisten Menschen ihr Leben. Da gibt es keine Spontanität. Man versucht immer, Schmerzen zu vermeiden, an die man sich bewusst oder unbewusst erinnert, oder versucht immer, Vergnügen nachzumachen, das man bereits erlebt hat. Das einzige, was in dieser Gleichung fehlt, ist der gegenwärtige Moment. Ich würde mich dafür entscheiden, nirgendwo anders zu leben, weil hier Liebe, Heilung, Verbindung ist. Hier liegt die Lösung für genau das, was mich früher plagte und fast umgebracht hätte und jedes Jahr unzähligen Menschen das Leben kostet und Familien ruiniert und auseinanderreißt.

Interviewerin:

Apropos Familien: Wie können wir als geliebter Mensch, Elternteil eines Teenagers oder geliebter Mensch, der direkt von den Suchtzyklen seines Partners, Freundes oder Familienmitglieds betroffen ist, am besten unterstützen? Es ist sehr unterschiedlich und komplex, aber was sind im Großen und Ganzen die Muster, die Sie gesehen haben und wirksam waren? Ist es liebevolle Strenge? Ist es Reha nach Reha? Ist es loslassen und vertrauen?

Tommy Rosen:

Es gibt viele verschiedene Dynamiken in Beziehungen zwischen Eltern und Kindern. Nehmen wir Eltern und Kinder. Ich versuche, die Eltern davon zu überzeugen, dass sie erstens eine klare und angstfreie Einschätzung darüber haben, was mit Ihrem Kind tatsächlich los ist. Das wird eine Art Verbindung erfordern. Viele Eltern sagen: „Ich habe lange keine Verbindung mehr mit meinem Kind gehabt.“ Und das ist sehr schwierig. Es

ist sehr schwierig, sich zurechtzufinden. Also muss man damit anfangen, diese Verbindung aufzubauen. Es kommt immer auf die Kommunikation zurück und die Fähigkeit dazu. Viele Eltern werden sagen: „Das ist toll, Tommy, aber du scheinst Teenager nicht zu verstehen.“ Nein, das ist es nicht. Ich verstehe Teenager. Aber ich verstehe auch, dass ein Elternteil für eine bestimmte Zeitspanne einen gewissen Einfluss hat. Und vielleicht länger, als sie denken.

Wenn ein Elternteil mit seinem Kind spricht, sinkt es runter, auch wenn das Kind es nicht zugibt. Das Kind hört es. Es ist also wichtig, zumindest ehrlich und angstfrei darüber zu kommunizieren, wohin Ihr Kind gehen soll und wie es sein soll, was Sie für eine gute Art halten, sich durch ihr Leben zu bewegen. Darauf kommt es im Grunde an. Sie als Eltern interessieren sich eigentlich nicht dafür, dass Ihr Kind nie wieder trinkt oder Drogen nimmt. Wenn es für Sie darum geht, verfehlen Sie das Thema. Das ist nicht der Punkt. Was Sie für Ihr Kind wollen, ist, was alle Eltern für ihr Kind wollen: dass es gesund ist.

Sie wollen, dass Ihr Kind sich selbst reflektiert und sich selbst korrigieren kann, damit es in die Welt hinaus geht, eine Erfahrung macht und die Erfahrung beurteilen kann. „Ah, das war angenehm, das war in Ordnung. Das war unangenehm oder gefährlich. Das hat bei mir nicht funktioniert. Ich werde es anpassen. Das werde ich nicht nochmals tun.“ Sie wollen, dass Ihre Kinder gute Entscheidungen für sich selbst treffen. Und unweigerlich werden Ihre Kinder, genau wie alle Eltern, als Kinder viele Fehler machen. Und sie werden als Erwachsene weiterhin Fehler machen wie wir alle. Die Frage ist, was passiert, wenn Sie diese Fehler machen? Das ist das Wichtigste.

Für Eltern, die mit Menschen mit akuter Sucht zu tun haben, die herausgefunden haben, dass ihr Kind stark trinkt, vielleicht sogar bis zum Blackout ... Sie haben herausgefunden, dass Ihr Kind Kokain, Heroin oder Meth konsumiert. Oder Sie haben herausgefunden, dass Ihr Kind chronisch Cannabis raucht. Wenn diese Person es mag und diese Sache zu ihrem Lebensmittelpunkt gemacht hat und es an vorderster Front steht, werden sie dieses Verhalten ändern müssen, wenn sie sich ändern soll. Man kann dieses Verhalten ändern, indem man an einen Ort wie ein Behandlungszentrum geht, das einen kleinen Abstand schaffen kann zwischen dem Kind oder dem Teenager und seinem Leben und seiner Umgebung, was dabei helfen kann, die darunter liegenden Probleme zu lösen. „Warum bist du so wütend? Warum fühlst du dich nicht verbunden? Woher kommt deine Scham?“ Ein seriöses Behandlungszentrum mit exzellentem Personal und exzellenten Beratern zu haben, ist in diesem Prozess von entscheidender Bedeutung. So viel von der Herausforderung kann gelöst werden und eine Person kann wieder ins Gleichgewicht kommen.

Außerdem möchte ich Eltern sagen, dass Ihre Kinder im Wesentlichen tun, was Sie tun. Eine alleinerziehende Mutter kam zu mir und sagte: „Mein Sohn hat eine akute Sucht.“ Ich sagte zu ihr: „Wie geht es Ihnen in Ihrem Leben?“ Sie sagte: „Ich habe auch mit akuter Sucht zu tun.“ Ich sagte: „Ich stelle Ihnen eine Frage, die Sie sich vielleicht nicht selbst gestellt haben: Was essen Sie?“ Sie sagte wörtlich: „Was hat das mit irgendetwas zu tun?“ Ich sagte: „Es hat alles mit allem zu tun.“ Essen ist so wichtig. Wie wir damit umgehen. Eine Familie hat wirklich Einfluss darauf, dreimal am Tag oder zweimal am Tag oder sogar mindestens einmal am Tag am Tisch zu sitzen und sich durch der Heiligkeit und die Gesundheit und die Schönheit von Essen zu verbinden, hoffentlich gesundes Essen, die Ihnen dient und Sie nährt. Das ändert so viel für eine Familie. Ich sage ihnen allen: Das tut so viel für eine Familie. Für ihre Kinder, die depressiv, ängstlich, besorgt sind, wird das Essen, das sie essen, die Situation entweder verbessern oder verschärfen. Es ist so wichtig, dass Menschen das berücksichtigen.

In Bezug auf die Milliarden Variablen, auf die sich Kinder und Eltern einlassen, ist es unmöglich, es in einer Dokumentation zu beantworten. Ein ganzer Dokumentarfilm könnte allein zu diesem Thema gedreht werden. Aber bei Eltern kommt es darauf an, ehrlich zu sein und gute Grenzen zu setzen. Wenn jemand wirklich krank ist, haben Sie liebevolle Strenge erwähnt. Es ist nur Liebe. Es gibt keine strenge Liebe. Die Leute nennen es strenge Liebe. „Ich musste mein Kind aus dem Haus werfen, weil es mich bestohlen hat, weil es nicht aufhören konnte, Heroin und Kokain zu nehmen. Ich musste sie aus dem Haus werfen.“ Das Liebevollste wäre zu sagen: „Ich Sorge mich wirklich um dein Wohlbefinden und ich kann nicht herumsitzen und zusehen, wie du dich umbringst. Hier sind also die Optionen: Ich kann dich jetzt zur Behandlung bringen oder jederzeit, wenn du bereit bist, zu gehen. Ich werde für dich da sein. Ich kann dich zu einem 12-Schritte-Meeting bringen und werde an diesem 12-Schritte-Meeting bei dir sein. Ich bin bereit, das zu tun, wann immer du willst. In allem, was deiner Genesung hilft oder wodurch es dir besser geht, werde ich dich unterstützen.“ Das kann ein Elternteil tun.

Wenn es außer Kontrolle gerät, können Sie professionelle Hilfe hinzuziehen. Ich sage allen: „Ich bin seit 27 Jahren nüchtern. Ich habe mit Zehntausenden von Menschen, Tausenden von Familien gearbeitet und ich betrete nie einen Raum alleine mit jemandem, der aktiv abhängig ist. Ich werde jedes Mal verlieren. Ich werde jedes Mal verlieren. Ich kann nicht allein der Sucht ins Gesicht sehen, aber mit anderen, die bei mir sind, können wir es schaffen.“ Darüber hinaus kann ich es Ihnen nicht erklären. Es sind zwei, drei oder vier Personen erforderlich, um sich einer Person zu stellen, die auf dieser Ebene von Sucht betroffen ist, verstehen Sie? Es ist wichtig, dass Menschen professionelle Hilfe suchen und erhalten, sich beraten lassen und verstehen, womit sie es zu tun haben. Das ist in extremen Situationen, in denen die Kinder wirklich in Lebensgefahr stecken.



Es gibt den Gegensatz dazu, den Eltern ebenfalls berücksichtigen müssen. Manchmal reagieren Eltern übermäßig auf eine Situation. Vielleicht haben Sie Ihr Kind betrunken im Bett gefunden und vielleicht war es das erste Mal oder die ersten paar Male, dass es so etwas tat. Anstatt zu kommunizieren und zu sagen, dass sie wirklich darüber sprechen wollen, was das ist und was seine Erfahrung ist, und dass sie den Entscheidungsprozess dahinter verstehen wollen, flippen sie manchmal völlig aus und schicken es in Behandlung, was eine unangemessene Überreaktion ist, da es sich nicht unbedingt um jemanden handelt, der alkoholabhängig oder süchtig ist. Es ist nur ein Teenager, der einige Herausforderungen durchläuft oder Dinge erkundet und experimentiert. Sie haben sich nicht die Zeit genommen, herauszufinden, was es war, und könnten dort auch professionelle Hilfe gebrauchen. „Helfen Sie mir herauszufinden, wo mein Kind steht.“

Und letztlich müssen Eltern ehrlich bezüglich ihrer eigenen Welt sein. So viel Schmerz und Leid in der Familiendynamik kommt von Unehrllichkeit in der Familie. Ob es sich um Verrat handelt oder die Eltern Drogen nehmen, aber nicht wollen, dass ihre Kinder Drogen nehmen, oder zumindest noch nicht. Es ist wirklich eine wilde Sache. Es braucht also ein gewisses Maß an Rechenschaftspflicht. Wenn Sie Ihr Kind bitten, auf eine bestimmte Art und Weise zu leben, müssen Sie auch bereit sein, auf diese Weise zu leben. Und dabei geht es um Integrität und Authentizität und hat viel Gewicht für Kindern. Es hat viel Gewicht für Menschen.

Eines der wichtigsten Dinge, die ich Eltern raten würde, ist es, eine Meditationspraxis in ihrem Leben zu entwickeln und ihre Kinder so früh wie möglich daran zu beteiligen. Jetzt werden viele Eltern sagen: „Meine Kinder sitzen nicht still. Sie brauchen einen Bildschirm vor sich, um still zu sitzen.“ Ich sage: „Es ist nicht wahr, aber Sie werden eine unangenehme Zeit durchmachen, um ihnen beizubringen, sich amüsieren zu können, während sie stillsitzen.“ Wenn Eltern das von klein auf tun, pflanzen sie eine so mächtige Sache in den Geist des Kindes. Erstens gibt es dem Kind die Möglichkeit, sich in einer ruhigen Umgebung mit sich selbst zu verbinden.

Zweitens wird es sich in der Jugend daran erinnern, dass etwas an dieser Meditations-sache dran ist, was Mutter oder Vater getan haben. „Ihnen schien es damit in ihrem Leben besser zu gehen.“ Das ist auch ein sehr starkes Signal. Deshalb ist es sehr wichtig, dass wir nicht denken, Meditation sei nichts für Kinder. Es ist auf jeden Fall für Kinder und Yoga ist es auch. Sie in diese Übungen einzubeziehen, die ihnen überhaupt die Chance auf Stille und Gegenwart geben, und zwar so früh wie möglich, wird sehr mächtig sein.

Interviewerin:

Total. Es ist ein Werkzeug. Viele unserer Eltern, zumindest in meiner Generation und älter, wurden das nie beigebracht. Es gibt kein Handbuch, wie man Emotionen auf gesunde Weise ausdrückt. Meditation ist so ein tolles Werkzeug, um Ihre Gefäße zumindest weit zu halten, damit Sie nicht so reaktiv sind. Es hört sich so an, als sei das Rezept, egal ob bei Suchtprävention oder Suchtheilung ist, zum Geist-Körper zurückzukommen und beide optimal funktionieren zu lassen durch diese Werkzeuge wie Meditation, Yoga, Ernährung. Dann fühlt sich der Körper so gut an und reguliert sich selbst. Man hat nicht das Bedürfnis zu entkommen, weil man diesen mentalen Druck nicht hat, weil man Dinge wie Meditation und Yoga macht.

Tommy Rosen:

Absolut.

Interviewerin:

Es ist so, als ob man die eigene Vitalität aktiviert, damit man nicht entkommen muss.

Tommy Rosen:

Zu 100%

Interviewerin:

Sprechen Sie über Umwelt. Behandlung kostet Geld und manche Menschen können es sich über die 30 Tage hinaus nicht leisten. Aber wie Sie sagten: Wenn sie süchtig sind und dieses Verhalten seit mehr als 15 Jahren besteht, kann die Neukalibrierung etwas länger dauern.

Tommy Rosen:

Ja.

Interviewerin:

Wie geht man zurück in die Welt, wenn Ihre Umgebung vielleicht mit Triggern gefüllt ist, die Sie sofort wieder zurückschicken werden?

Tommy Rosen:

Eine der größten Herausforderungen bei der heutigen Behandlung ist die Tatsache, dass sie frontgeladen ist. Wir betreten eine faszinierende Erfahrung wie ein Erholungszentrum, ein Behandlungszentrum. Vielleicht bleiben wir 28 Tage dort, ein typischer Aufenthalt. In diesen 28 Tagen sind Sie in einer sehr sicheren Umgebung. Sie sind umgeben von Beratern und anderen Kollegen, die versuchen, dasselbe zu erreichen, was Sie. Sie haben jeden Tag mehrere Therapiesitzungen. Sie essen drei Mahlzeiten am Tag

und schlafen fast acht Stunden pro Nacht. Sie bringen Regelmäßigkeit in Ihr Leben. Sie bringen etwas Struktur in Ihr Leben.

Struktur ist ein schmutziges Wort für Menschen, die einen Entzug machen. Wir scheinen es zu hassen, aber wir gedeihen darin. Sie erlernen 28 Tage lang Struktur von vorne und dann gehen Sie zurück nach Hause. Selbst wenn es ein Kontinuum an Pflege gibt... „Okay, ich muss jeden Tag zu einem Meeting gehen. Ich gehe zweimal pro Woche in ein Fitnessstudio. Ich habe einen Therapeuten und das ist toll.“ Wenn Sie all das haben, ist das toll, aber die meisten haben das nicht. Aber selbst wenn, ist es nicht dieselbe Umgebung, die Sie gerade 28 Tage lang hatten.

Die Menschen, denen Sie begegnen, sprechen nicht die Sprachen, die Sie gerade gelernt haben. Es gibt Stressoren hier draußen in dieser Umgebung, die aus dem Zentrum verschwunden schienen, in dem Sie gerade so sicher waren. Da sind Sie also, hatten Ihre Genesungserfahrung vor Ort und sind jetzt wieder draußen in der Welt. Wie soll das funktionieren? Der Statistik zufolge waren im vergangenen Jahr etwa zwei Millionen Menschen in Behandlung. 80% davon hatten in den ersten beiden Monaten einen Rückfall. 80%.

Interviewerin:

Huch.

Tommy Rosen:

1,6 Millionen Menschen waren in Behandlung, haben die Schmerzen und die Herausforderungen dieser Transformation und Erfahrung erlebt. Das sind 1,6 Millionen Familien. Sie hatten innerhalb von zwei Monaten einen Rückfall. Hier ist noch eine Statistik. Wenn Sie einmal in den USA behandelt wurden, werden Sie durchschnittlich noch sechsmal wiederkommen. Es sind durchschnittlich sieben Besuche in einem Behandlungszentrum in den USA. Können Sie sich das vorstellen? Die Behandlung funktioniert offensichtlich nicht und Recovery 2.0 hat damit zu tun, was dann passiert. Die meisten Menschen können in der Behandlung nüchtern bleiben. Jemanden von einem Monat bis zu zwölf Monaten zu bekommen, das ist der Schlüssel. Wenn man jemanden zu einem Jahr bringen kann, zeigen die Daten, dass diese Person eine gute Chance hat, langfristig nüchtern zu bleiben und ein tolles Leben zu führen, solange er die Prinzipien annimmt, die dazu führen, dass man im Leben floriert und nicht nur überlebt.

Dies ist auch ein Problem bei der Behandlung. Die Menschen konzentrieren sich eher auf das Überleben als auf das Florieren. Aus diesem Grund ist der ganzheitliche Ansatz von Yoga und Meditation so wichtig. Bei der Behandlung ist dieses Frontloading das Problem. Ihre Frage war, wie jemand in die Umwelt zurückkehren und dort Erfolg haben könnte. Die Antwort ist, dass er Routinen in seinem Leben übernehmen muss,

die das Problem lösen, mit dem er konfrontiert ist. Aber diese Routinen müssen besser sein als das zuvor gewählte Suchtverhalten. So könnte es passieren. Wir ändern einfach die Routinen.

Wie kommt es zu einer Sucht? Wählen Sie ein schädliches Verhalten und wiederholen es. Es wird zur Gewohnheit und dann zur tiefen Gewohnheit und schließlich zur Sucht. Jetzt haben Sie die Wahlfreiheit verloren. Wie können Sie die Wahl zurückbringen und über die Sucht hinwegkommen? Wählen Sie eine verbesserte Routine, wiederholen Sie sie. Sie wird eine neue tiefere Gewohnheit und ist dann in Ihnen verankert und das ist Gesundheit. So bewegen wir uns, das ist Transformation. So bewegen wir uns auf unserem evolutionären Weg. Wir tauschen eine Geschichte gegen eine bessere. Wir lassen eine Gewohnheit los und fügen eine bessere hinzu, eine bessere Routine. Das ist alles. Die Herausforderung besteht darin: Wenn wir diesen komfortablen Ort der Behandlung verlassen und wieder in die Welt zurückkehren, sind wir verwirrt und nicht wirklich sicher, wie wir dazugehören.

Es gibt viele emotionale Dinge. „Ich habe keine Gemeinschaft mehr und weiß nicht, wo ich meine Leute finde.“ All diese Dinge geschehen. Und genau in dem Moment müssen Sie sich wirklich für die Entwicklung einer neuen Gemeinschaft von Menschen einsetzen und irgendeine Form der Genesung betreiben. Sie müssen den Körper, den Verstand und den Geist angehen. Wenn Sie Routinen eingeführt haben, mit denen Sie dies an einem Tag nach dem anderen tun können, haben Sie die Chance, in Ihrem Leben zu wachsen, zu überleben und zu gedeihen. Und das ist das Ziel.

Interviewerin:

Ja. Ganzheitlichkeit ist ein Muss. Man muss dafür sorgen, dass sich der Körper vital anfühlt, indem man sich bewegt, ihn gut ernährt. Und dann muss man sich mental mit allen vergangenen Traumata oder unterbewussten Glaubenssätzen beschäftigen, die zu dem Verhalten geführt haben, und eine neue Gemeinschaft und Identität finden mit der Unterstützung von lieben Menschen. Diese drei.

Tommy Rosen:

Ja. Ich habe jedes Jahr ein Online-Coaching-Programm. Als „Heal“ herauskam, hatte ich mich an Adam gewandt und jeder in meinem Coaching-Programm musste sich den Film ansehen. Sie verstehen sicher, dass es ein sehr wichtiger Film ist, der zu Recht viel Anerkennung bekommt. In unserer Welt hat es einen Welleneffekt. Diese Ideen helfen bei meiner Arbeit. Es hilft. Wenn jemand mit mir darüber streiten möchte, wie wichtig ganzheitliche Ansätze sind, sage ich: „Ich habe einen Film für Sie. Ich möchte, dass du „Heal“ anschauen. Schauen Sie „Heal“ und dann reden wir darüber.“ Sie kommen immer bewegt zurück. Bewegt vom Film.

Interviewerin:

Reden wir ein wenig über Identität und jemanden, der sich selbst kennzeichnet oder sich identifiziert mit: „Ich bin lebenslang süchtig.“ Genau wie jemand, der sagt: „Ich bin Krebsüberlebender.“ Wie wichtig ist es, dieses Etikett abzunehmen oder sich neu zu definieren?

Tommy Rosen:

Eine weitere Herausforderung, die wir bei der Suchtbehandlung oder bei Heilungsansätzen haben, ist, dass die meisten dieser Ansätze die Transformation eines Menschen nicht wirklich zulassen. Ich glaube fest daran, dass verschiedene Menschen zu unterschiedlichen Zeiten unterschiedliche Dinge brauchen. Es gibt einen Verlauf der Heilung. Als ich nüchtern wurde, brauchte ich eine bestimmte Herangehensweise. Für mich waren es viele 12-Schritte-Meetings. Ich ging zur Therapie. Ich habe bestimmte Dinge in Kleingärten gemacht, denn das war absolut wichtig für das, was ich war und was ich damals erlebt hatte. Man könnte sagen, ich befand mich im Stadium Null oder Eins der Genesung. Die Sprache, die ich damals in der 12-Schritte-Gemeinschaft verwendete, war: „Ich bin Tommy. Ich bin Alkoholiker.“ Oder „Ich bin Tommy, ich bin anhängig.“ Das stimmte und es hat bei mir funktioniert. Ich konnte mich als das identifizieren. Ich hatte in letzter Zeit damit so schwer zu kämpfen, dass mir diese Sprache dabei half, mit dem Prozess verbunden zu bleiben, in dem ich mich befand.

Zeitsprung nach vorn: Ich bin nun seit neun Jahren trocken und die Dinge haben sich sehr verändert. Die Dinge, die ich jetzt in meinem Leben brauche, sind anders als die Dinge, die ich zuvor brauchte. Aber ich sage immer noch: „Mein Name ist Tommy, ich bin süchtig.“ Für jemanden außerhalb der 12-Schritte-Gemeinschaft ist das sicherlich ein verwirrender Gedanke. „Sie sind neun Jahre trocken, aber immer noch süchtig? Heißt das, dass Sie immer noch Drogen nehmen? Was verstehe ich nicht? Sie haben gesagt, Sie seien nüchtern, aber auch süchtig. Bedeutet das, dass Sie immer noch krank sind? Was heißt das?“ Das ist ein verwirrendes Konzept. Die Menschen in der 12-Schritte-Gemeinschaft verstehen, dass wir uns auf diese Weise gegenseitig grüßen. Wir identifizieren uns als das.

Springen Sie jetzt 12 Jahre weiter. Ich habe mich einer Yoga-Praxis verschrieben. Es ist spirituell, körperlich und mental zu einem der wichtigsten Pfeiler meines Lebens geworden. Es trägt mich in ein höheres Maß an Gesundheit, Glück und Freude. Es funktioniert wirklich für mich. Durch all diese Praktiken hat sich etwas in mir verändert. Damit ich meine Hand hebe und sage „Ich bin Tommy und ich bin ein Süchtiger“, war nicht mehr richtig. Es war nicht mehr so. Es stimmte nicht mehr, also konnte ich es nicht tun. Und das stellte mich vor eine Herausforderung, wie ich mit dieser Gemeinschaft umgehen sollte, der ich all diese Jahre angehört hatte. Ich habe mich gut

zurechtgefunden und bin mir einfach treu geblieben. Ich bezeichne mich einfach nicht mehr als Süchtiger oder Alkoholiker, weil ich es für mich nicht bin. Ich bin genesen. Ich könnte sagen: „Ich bin Tommy, ich habe mich vom Alkoholismus erholt.“ Das ist eine gute Sache. „Ich bin Tommy, ich habe Sucht erlebt.“ Cool. Dahinter kann ich stehen. Wie wäre es mit: „Ich bin Tommy, ich bin auf dem Weg der Entdeckung.“ Das mag ich am liebsten. Und in Recovery 2.0 verwenden wir es am häufigsten. Wir sind alle auf dem Weg der Entdeckung. Wer würde das wirklich bestreiten?

Im Laufe der Zeit haben sich meine Bedürfnisse geändert. Es gibt viele Leute, die ich kenne, die seit 20 Jahren nüchtern sind, seit 25 Jahren nüchtern und sie sagen: „Mein Name ist Jack, mein Name ist Julie, ich bin süchtig, ich bin Alkoholiker.“ Ich habe damit kein Problem. Für sie funktioniert das. Das ist immer noch etwas, das sie glauben, sagen zu müssen, oder das für sie zutreffend ist. Darüber muss man nicht diskutieren. Person, für die das zum Problem wird, Person, die die Idee der Evolution und die Veränderung der Sprache ... „Ich verändere mich. Ich war krank, aber ich bin nicht krank. Ich identifiziere mich nicht als krank.

Ich ziehe es vor, nicht zu behaupten, ich sei es, weil ich es nicht bin.“ Ich ermutige jeden, die Sprache nach Bedarf zu ändern. Ändern Sie Ihre Sprache. Nutzen Sie eine Sprache, die auf der aktuellen Bewusstseinsstufe für Sie funktioniert, und achten Sie darauf, allen anderen dieselbe Freiheit zu geben und nicht mit jemandem darüber zu debattieren. Ich bin kein Süchtiger. Ich bin ein Mensch auf dem Weg der Entdeckung. In diesem speziellen Körper kennen die Leute mich als Tommy Rosen und das ist heute für mich genug. Aber es ermöglicht diese persönliche Entwicklung im Laufe der Zeit. Vielleicht verwende ich in fünf Jahren eine andere Sprache, die zu diesem Zeitpunkt für mich richtig ist.

Eine Person, die gerade erst nüchtern wird, lehnt sich normalerweise ein wenig gegen alles Neue auf. Es ändert sich so viel für sie und es ist, wie gesagt, schwierig. Jeder versteht die Schwierigkeit, sich als Mensch zu verändern, geschweige denn von einem süchtigen Zustand zu einem nicht süchtigen Zustand zu kommen. Das ist eine riesige Transformation. Diese Leute – ich sollte sagen: wir Leute – kommen mit ein bisschen Hartnäckigkeit, wir kommen mit ein bisschen Streit, wir kommen bereit, mit jedem in direkte Konfrontation zu gehen, der sich zwischen uns und die Art stellt, wie die Dinge waren. Wir müssen irgendwie einen Weg finden, uns demütig den Lehren anderer Menschen zu öffnen. Auch wenn in diesem Moment nicht alles Sinn ergibt, müssen wir uns daran erinnern, dass wir geistig und körperlich so erschöpft sind, dass wir vielleicht nicht ganz klar denken. Wenn wir uns also einfach nur öffnen ein bisschen können ... Selbst wenn Sie die Hand heben und sagen: „Ich bin für heute süchtig“, definiert das nicht, wer und was Sie sind. Möglicherweise müssen Sie einige Dinge tun, die

für Sie fragwürdig sind, aber das ist in Ordnung. Es ist wichtiger, dass Sie bescheiden und offen und bereit kommen. Dann könne sehr, sehr gute Dinge, Heilung stattfinden.

Interviewerin:

Wo kann man inspirierende Beispiele finden? Sie sind offensichtlich ein hervorragendes Beispiel für jemanden, der sein Leben verändert hat, nicht länger süchtig ist, dieses Label nicht braucht und vitalitätsmäßig aufblüht. Wo können die Leute nach anderen Beispielen suchen, um durch den Widerstand zu dieser Veränderung zu kommen: „Das klingt für mich ziemlich gut. Ich kann das auch?“

Tommy Rosen:

Zum Glück gibt es überall Beispiele für den Erfolg. Wenn Sie sich an der Arbeit beteiligen möchten, die wir bei Recovery 2.0 ausführen (R20.com), kommen und sehen Sie, was wir bei unserem ganzheitlichen Ansatz tun. Sie finden Erfolgsbeispiele in jedem religiösen Kreis, in jedem spirituellen Kreis, in athletischen Kreisen, in musikalischen Kreisen, in künstlerischen Kreisen. Sie können Erfolgsbeispiele bei fast allem finden, was Sie tun, wenn Sie danach suchen. Wenn Sie nach jemandem suchen, der im Leben erfolgreich ist, werden Sie diese Leute finden.

Interviewerin:

Was ist der Unterschied zwischen oder welche Archetypen oder Persönlichkeitsmerkmale haben Sie bei Menschen gesehen, die chronisch Rückfälle haben? Haben Sie nicht den Wunsch, gesund zu werden, oder ist der Schmerz bei dieser Person tiefer als bei Personen, die in die Reha gehen und genesen?

Tommy Rosen:

Ich möchte diese Frage auf mehreren Ebenen beantworten. Schauen wir uns zunächst die Familie der Opiate an, weil sie gerade ein so großes Problem darstellt. Ich möchte, dass alle verstehen, dass Sie im Laufe der Zeit süchtig werden, wenn Sie regelmäßig Opiate einnehmen. Sie werden physisch süchtig danach sein, egal wer Sie sind. Mit Opiaten in der Art, wie wir sie einnehmen, also Oxycontin, Heroin, Vicodin, Percocet, all diese und viele andere, kann unser Nervensystem nicht umgehen. Sie sind größer als wir. Sie sind eine größere Kraft, als unser Nervensystem bewältigen kann. Aus diesem Grund versuche ich den Menschen die Gefahr zu erklären, die unglaubliche Gefahr der Opiate. Wenn Sie sich in diese Lage versetzen und süchtig werden und die Konsequenzen der Sucht auf Ihr Verhalten, Ihrer Beziehungen und Ihr Leben außer Kontrolle geraten, erholen Sie sich vielleicht nie wieder. Was in Ihnen auf der emotionalen Ebene geschieht, ist eine Ebene von Selbstzweifeln, eine Ebene von Zweifeln im Allgemeinen, eine Ebene von Scham und Schuld, die sich die meisten Menschen nicht einmal vorstellen können, weil man den Schmerz dieser Emotionen nicht durchschauen kann. Sie

können nur auf das zurückgreifen, von dem Sie wissen, dass es Ihnen sofort Erleichterung bringt. Es ist ein Zyklus, aus dem manche Leute nie herauskommen. Ich sehe es nicht als eine Persönlichkeitssache. Ich denke, wir sind darüber hinaus. Wenn es um diese Klasse von Drogen geht, sind wir tatsächlich darüber hinaus.

Die Geschichte, die ich erzähle und die für mich im Vordergrund steht, wenn wir darüber sprechen, wer es schafft und wer nicht, ist die Geschichte, als ich nüchtern wurde. Ich hatte einen Laufpartner, wenn Sie so wollen, und er und ich waren gleichermaßen süchtig. Wir trieben diese Sache soweit es ging und es war ein Chaos. Irgendwann konnte ich es nicht mehr ertragen und rief meinen Vater an. Mein Vater weinte am Telefon und für eine Minute gab es nur eine kleine Öffnung der Möglichkeit. Nennen wir es Gnade. Und ich sagte: „Ich werde mir helfen lassen, Papa. Ich werde Hilfe holen.“ Am nächsten Tag wollte ich losfliegen und mich behandeln lassen und sagte meinem Freund, dass ich mich behandeln lassen würde. Und er sagte: „Ich bin wirklich froh, weil du wirklich krank bist.“ Und ich dachte, er mache Witze. Ich dachte, er scherze, aber das Lächeln kam nie.

In den nächsten 25 Jahren wurde ich nüchtern. Ich heilte meine familiären Beziehungen. Ich erlebte das Leben auf verschiedene Arten. Ich heiratete, schloss Freundschaften und fand einen Weg, um in der Welt zu sein, zu dienen und meinen wahren Sinn zu finden. Er war immer wieder im Gefängnis. Er war immer wieder in Obdachlosenheimen, völlig entfremdet von seinem Kind und seiner Frau. Völlig entfremdet von seiner Familie. 2013 brachte er sich nach 25 Jahren Sucht um.

Was ist der Unterschied zwischen mir und ihm? Ich glaube ehrlich gesagt nicht, dass ich eine Antwort habe. Es ist nur ein Moment. Ein Moment, in dem ich diesem Schicksal entkommen bin und ein Schicksal ausleben durfte und er nicht. Er hatte eine Familie, Menschen, die ihn liebten. Was auch immer die seltsame Wendung von Psychologie und Physiologie und Genealogie sein mag und was auch immer es ist, das Erfolg auf der einen Seite und Misserfolg oder ein Beispiel für Erfolg und ein Beispiel für Schmerz ausmacht, ich weiß nicht, was das ist. Es ist ein Rätsel, aber ich kann Ihnen sagen, dass Sie, wenn Sie nicht mit Opiaten anfangen, nicht süchtig danach werden.

Wenn Sie nicht anfangen, Alkohol zu trinken, werden Sie kein Alkoholiker. Und wenn Sie daran arbeiten, dem Leben so zu begegnen, wie es sich Ihnen bietet, wenn Sie mit Menschen in Verbindung treten, die Ihr Bestes im Sinn haben, wenn Sie einen Weg finden, der Welt zu dienen, sich um Ihren Körper kümmern und die sehr wertvollen, endlosen Praktiken von Yoga und Meditation erlernen, stehen Ihnen die Mittel zur Verfügung, mit allem umzugehen, dem Sie sich gegenübersehen. Sie können schöne Beziehungen aufbauen und sehen, wie Ihre Träume jeden Tag wahr werden.



Es bedeutet nicht, dass jeder Tag ein einfacher Tag ist. Es bedeutet, dass Sie jeden Tag präsent sein können mit dem, was gerade passiert. Sie erhalten eine umfassende Erfahrung als Mensch. Sucht raubt Ihnen das alles.

Interviewerin:

Es ist so tiefgreifend, dass Sie erklärt haben, dass diese Klasse von Drogen, Opiaten, die gerade Überhand nehmen ... Man sieht in den Nachrichten diese scheinbar guten Familien mit hervorragenden Athleten, großartigen Kindern, die nicht anfällig sind für diese Sucht. Durch Gleichaltrige oder durch Verletzungen bekommen Sie diese starken Drogen, mit denen unser Nervensystem wortwörtlich nicht umgehen kann. Das gute Kind, das niemals abhängig werden würde, wird süchtig, nur weil es sich dessen nicht bewusst ist. Man denkt, dass es einem helfen wird oder man Spaß auf einer Party hat, und plötzlich ... Es ist wirklich wichtig, den Menschen bewusst zu machen, wie stark diese Medikamente sind, die wir von Ärzten erhalten, und dass man sie nur achtsam nutzen sollte.

Tommy Rosen:

Ein Großteil der Verantwortung liegt in den Händen der Ärzte. Sie müssen verstehen, inwieweit diese Medikamente eine Person verändern. Wenn Sie zum Beispiel operiert werden. Sagen wir, ein 22-Jähriger hat sich beim Fußballspielen das Bein gebrochen, kommt von der Operation und bekommt Schmerzmittel, was völlig angemessen ist. Das muss so spezifisch definiert sein für diese Person, diesen 22-Jährigen. Es muss erklärt werden, wie mächtig diese Medikamente sind und an welchem Tag er sie absetzen soll. Und wenn er in irgendeiner Art ein Verlangen nach dieser Droge verspürt, soll er sofort zum Arzt kommen für eine Behandlung, die zu diesem Zeitpunkt keine Medikamente beinhaltet. Es muss einen ganzen Prozess geben, der noch nicht existiert, für jeden, der auf irgendeine Art mit Opiaten zu tun hat. Denn sie töten viele Menschen. Viele Menschen, die nie Drogen genommen haben oder süchtig nach Alkohol waren. Sie werden verletzt bei einem Skiunfall, Autounfall, was auch immer, und werden süchtig nach Oxycontin. Wenn das Rezept endet, gehen sie auf die Straßen und holen sich Heroin oder mehr Oxycontin, haben eine Überdosis und sterben. Ärzte müssen die unglaubliche Eigenschaft dieser Medikamente verstehen.

Ich muss eine Sache zur FDA sagen. 1995 genehmigte die FDA die Verwendung von Oxycontin für die rezeptfreie Verwendung. Es ist für Lebensende-Szenarien und extreme Schmerzsznarien bei Menschen gedacht, die im Sterben liegen. Der Grund, warum sie der Verwendung zustimmten, ist, weil die Ärzteschaft sie überzeugte, dass dies ein länger anhaltendes Opiat sei. Die Patienten am Lebensende könnten eine ganze Nacht lang schlafen konnten, ohne aufwachen und den Knopf für mehr Morphinum drücken zu müssen, das nur kürzer anhielt. Wie sie die Tatsache übersehen konnten,

dass man süchtig wird und eine Toleranz gegen Oxycontin entwickelt, wie bei jedem anderen Opiat, ist mir ein Rätsel. Sie stellten schnell fest, dass dieses 12-stündige Oxycontin überhaupt nicht 12 Stunden anhielt und mit der Zeit immer kürzer wurde, je mehr der Patient es einnahm. Aber Ärzte und Pharmaunternehmen haben es nicht gemeldet, also ist es einfach geblieben.

In diesen 20 Jahren stellten Ärzte auch fest, dass wir dieses Medikament möglicherweise für andere schmerzbezogene Szenarien verwenden können, nicht nur für das Lebensende: Fibromyalgie, Migräne, Verletzungen. Plötzlich verschreiben sie Oxycontin, dieses unglaublich gefährliche, süchtig machende Medikament an Menschen, die jung und relativ gesund sind und den Rest ihres Lebens verbringen und ohne ihr Wissen eine Armee von Süchten entwickeln infolge dieser Sache. Wir im Jahr 2017 72.000 Menschen durch Überdosis verloren, aber es waren 30, 40, 50.000 pro Jahr in den letzten 20 Jahren. Im Sommer 2016 oder ,17, ich weiß nicht mehr, beschloss die FDA nach diesem 20-jährigen Lauf, die Verwendung von Oxycontin für Kinder im Alter von 11 bis 16 Jahren zuzulassen.

Wenn wir wirklich verstehen wollen, woher diese Sache kommt... Ich bin nicht gegen die Regierung. Ich bin auf keiner Ebene ein Verschwörungstheoretiker. Ich glaube an das Gute der Menschheit. Ich würde einfach sagen, dass Gier und Fehlinformationen, Unehrllichkeit und Betrug eine Rolle dabei spielen, zu verstehen, wie wir überhaupt zu dieser Epidemie gekommen sind.

Interviewerin:

Was ist Ihre Hauptbotschaft?

Tommy Rosen:

Die Menschen erkennen nicht, wie anfällig wir für das Bewusstsein anderer Menschen sind. Bewusstsein ist absolut ansteckend. Sie können zu einem höheren Bewusstsein befördert werden, indem Sie sich mit Menschen mit höherem Bewusstsein umgeben. Sie werden in ein niedrigeres Bewusstsein gezogen, wenn Sie sich mit solchen Menschen umgeben. Wie beim Zwillingsexperiment. Ein Zwilling verbringt seine Zeit in einem Crack-Haus und ein anderer Zwilling in einem olympischen Trainingsinstitut. Was wird da wohl passieren? Wir sind verletzlich und wollen wirklich großartige Lehrer finden. Wir möchten wirklich tolle Leute finden. Und alles, was wir tun müssen, ist zu sagen: „Ich möchte einen großartigen Lehrer finden.“ Und dann sollten Sie sich anschnallen, weil sie kommen. Sie werden sie finden. Aber Sie müssen diese Absicht erwähnen und Ihre Augen und Ohren für etwas Großartiges offenhalten, und Sie werden es finden.