



## Eine wundersame Geschichte vom unterstützten Absetzen von Psychopharmaka

Mareike Müller (Pseudonym)

Ich habe 2015 damit angefangen, vier Psychopharmaka (zwei ältere Antidepressiva, ein Antikonvulsivum [das als Stimmungsstabilisator verabreicht worden war] und ein Benzodiazepin) nach fast zehnjährigem Gebrauch abzusetzen, die ich aufgrund einer Angststörung / Burnout genommen habe.

Mein behandelnder Psychiater hat mich im Vorfeld mehrfach darauf hingewiesen, dass ich meine Medikamente vorsichtig und langsam reduzieren sollte. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich mich noch nicht umfassend über die Risiken eines zu schnellen Absetzens informiert und ich dachte, wie wohl schon viele Menschen vor mir: „Mir passiert das nicht.“ Das war eine eklatante Fehleinschätzung.

Nach einem physischen und psychischen Zusammenbruch (ich zitterte unkontrolliert, hyperventilierte, hatte Migräneanfälle in einer ungekannten Stärke, konnte nicht mehr aufhören zu weinen, erbrach sogar Wasser, hatte muskuläre Krämpfe) aufgrund eines kompletten Kaltzuges aller Psychopharmaka bis auf das Benzodiazepin wurden die Substanzen innerhalb von 48 Stunden wieder eindosiert (allerdings jeweils in einer reduzierten Dosis). Einzig das Benzodiazepin blieb unangetastet in gleicher Dosishöhe. Wahrscheinlich hat dies Schlimmeres verhindert.

Nach diesem wirklich erschreckenden Ereignis begann ich mit der Recherche, um für mich selbst ein Verständnis über das Absetzen von Psychopharmaka zu entwickeln. Über das amerikanische Internetforum [survivingantidepressants.org](http://survivingantidepressants.org) fand ich auf das deutschsprachige Forum [adfd.org](http://adfd.org).

Das dort gesammelte Fach- und Erfahrungswissen war für mich Gold wert. Zum einen erfuhr ich, welche gravierenden Auswirkungen Antidepressiva für den gesamten Körper haben und zum anderen las ich über Entzüge, die jahrelang andauerten und den Betroffen

nen viel Kraft und Mut abverlangten. Das, was ich körperlich erlebt hatte, hatten bereits viele Menschen vor mir erlebt. Es ist nicht einfach, Psychopharmaka abzusetzen. Sie sind nicht mit einer einfachen Tablette gegen Halsschmerzen vergleichbar, die man im Akutfall nimmt und dann wieder weglässt. Ich wurde hellhörig und arbeitete mich umfassend in die Thematik ein.

Am hilfreichsten waren für mich die Aussagen, dass, wenn man schonend absetzt, also nie mehr als 10 % der derzeitigen Dosis, sich die Symptome in Grenzen halten können. Das war für mich wichtig, die Erkenntnis, dass es ambulant zu schaffen ist, und zwar Schritt für Schritt.

Ich besprach mich mit meinem Psychiater und bat ihn um seine Unterstützung, mich mein Tempo gehen zu lassen und auf mein Urteilsvermögen zu vertrauen. Es war mir wichtig, dass er versteht, was ich vorhabe, und ich wollte seine Meinung dazu wissen. Wir kamen in unserem Gespräch überein, dass ich es versuchen sollte und er mir weiterhin mit den nötigen Rezepten und, falls erforderlich, anderen Darreichungsformen (z.B. Tropfen) zur Seite stehen würde. Und ich wollte weiterhin therapeutisch begleitet werden, damit ich auch von dieser Seite gestärkt würde.

Das gleiche Gespräch führte ich mit meinem Hausarzt, da er meinen Psychiater im Urlaubsfall bezüglich der Rezepte vertreten sollte. In meiner Anwesenheit wurde eine Telefonkonferenz durchgeführt und das Für und Wider meines Plans besprochen. Es gab kein „Wider“.

Aufgrund dieses medizinischen Rückhalts machte ich mich daran, die erste Teilmenge des Benzodiazepins abzusetzen. Ich wählte meinen eigenen Rhythmus und merkte schnell, dass ich gut daran tat, meinem Körper zu vertrauen.



Während dieser schrittweisen Reduzierung litt ich verstärkt unter Migräne, muskulären Problemen, Schlaflosigkeit, Appetitverlust, Schwindel, Sehproblemen und dem Gefühl, ständig erkältet zu sein. Aufgrund meines angelesenen Wissens wusste ich jedoch, dass all diese Probleme dem Absetzen zuzuschreiben waren, und konnte mit der Symptomatik einigermaßen gut umgehen.

Im Verlaufe des Prozesses entschied ich mich, die zwei älteren Antidepressiva unter der Deckelung des Benzodiazepins auszuschleichen. Ich hatte im Internetforum [survivingantidepressants.org](http://survivingantidepressants.org) von Menschen gelesen, die das gemacht und durchaus von dieser Vorgehensweise profitiert hatten.

Auch dieses Mal erhielt ich von beiden Seiten uneingeschränktes Vertrauen entgegengebracht. Mit Beginn meines Absetzprozesses hatte ich ein Medikamententagebuch begonnen, in das ich lückenlos jede Tagesmedikation eintrug. Ich vermerkte Absetzschritte und notierte Symptome, die auftraten. Ich bin im Nachhinein der Ansicht, dass diese Offenheit viel dazu beigetragen hat, dass ich auf das Vertrauen meiner behandelnden Ärzte zählen konnte.

Ich reduzierte zunächst eines des älteren Antidepressiva schrittweise. Meine Pause zwischen den einzelnen Reduktionsschritten wählte ich selbst. Während des Entzuges verstärkten sich die muskulären Probleme, zur Unterstützung verschrieb mir mein Hausarzt sowohl Physiotherapie als auch Osteopathie. Auch die Übelkeit wurde stärker und ich konnte oft tagelang überhaupt nichts essen. Da ich unter dieser Polymedikation fast 40 Kilo an Gewicht zugenommen hatte, konnte ich es durchaus körperlich tragen, abzunehmen.

Nachdem ich das eine Antidepressivum auf Null reduziert hatte, passte ich erst wieder die Benzodiazepindosis an, d.h. ich senkte sie, bevor ich mit der Reduktion des zweiten Antidepressivums begann. Die Symptome, die ich beim ersten Entzug bereits erlebt hatte – Schlaflosigkeit, Übelkeit, Muskelschmerzen –, verstärkten sich enorm. Rückblickend kann ich nur sagen, dass, wäre ich nicht körperlich auch seelisch gefestigt und unterstützt gewesen, ich hätte aufgegeben.

Fast am Ende des Entzuges kam ich nicht mehr weiter.

Ich hatte seit Tagen nicht geschlafen, nicht gegessen, hatte Rückenschmerzen, musste täglich mehrere Migräneanfälle über mich ergehen lassen und mein Akku war leer. Ich entschied, erstmal zu pausieren und stattdessen die Benzodiazepindosis erneut etwas zu senken.

Dann konnte ich mich endlich an den letzten Reduktionsschritt des Antidepressivums machen und war unendlich erleichtert, als ich die letzte Dosis nahm. Ich fühlte mich frei. Aber noch lagen zwei Medikamente vor mir.

Ich fing wieder an, beide Substanzen von der Dosis anzupassen, d.h. ich reduzierte die Dosis des Antikonvulsivums und verteilte die Einnahmen sowohl des Benzodiazepins als auch des Antikonvulsivums in Teilmengen so über den Tag, dass ich Zwischenentzüge aufgrund der jeweils kurzen Halbwertszeit vermeiden konnte.

Ich ging weiter – mit Begleitung meiner Ärzte. Dennoch musste ich jeden Schritt alleine gehen. Allein die Tatsache, die sich einem unweigerlich aufdrängt: „Abhängig zu sein von einem Medikament“ ist ernüchternd und macht Angst. Ich bin eine ganz normale Frau mit einer hohen Schulbildung. Einem tollen Job. Familie. Wieso bin ich abhängig von Medikamenten? Wie kann sowas passieren?

Aber es war so. Ich musste es akzeptieren und weitermachen. Ich wollte nicht abhängig sein. Von nichts und niemandem.

Ich wurde im Verlauf meines Medikamentenabsetzens weiterhin therapeutisch begleitet, was mir half, meine bis dahin erarbeiteten alternativen Strategien im Umgang mit meinen Ängsten noch weiter zu festigen. Auch konnte ich jederzeit meine Absetzsymptome schildern und besprechen. Es war für mich sehr wichtig, dass mein Therapeut (behandelnder Psychiater) weiterhin an meiner Seite blieb und meinen Weg begleitete. Auftretende Symptome, wie z.B. diffuse Ängste, die sich anders anfühlten, als meine ursprünglichen Ängste, konnte ich zeitnah besprechen und analysieren. Eine „Rückkehr der Grunderkrankung“ stand daher nie im Raum. Aufgrund meines Tagebuches konnte zugewiesen werden, dass diese diffusen Ängste direkt mit der jeweiligen Medikamentenreduktion zusammenhingen.



Während des Benzodiazepinentzuges hatte ich alle bisherigen Symptome erneut, nur noch viel stärker, da die beruhigende Wirkung ja jetzt auch noch wegfiel. Mein Blutdruck entgleiste, mir war oft nur noch schwindelig, ich hatte noch schlimmere Migräneanfälle. Mit dieser Kombination landete ich dann im Krankenhaus. Es bestand der Verdacht auf Epilepsie, der sich nicht bestätigte. Mein gesamtes System war aus dem Gleichgewicht geraten. Ich wusste oft nicht, was da passiert und warum. Ich hatte allerdings auch diesmal Glück, denn die behandelnden Ärzte in der Klinik hörten sich meine Geschichte geduldig an und bejahten, dass es beim Absetzen zu solchen Symptomen kommen kann. Tagelang versuchte man, meinen Blutdruck zu senken, ohne Erfolg. Ich war schlag- und herzanfallgefährdet und wurde engmaschig überwacht. Auf meinen Wunsch wurden die Psychopharmaka allerdings nicht wieder erhöht. Ich wollte keinen einzigen Schritt zurückgehen und ließ die Zeit für mich arbeiten. Ich weiß selbst, dass das gefährlich war, aber ich vertraute auf die ärztliche Überwachung und auf mich selbst. Ich war immer sicher, dass ich es schaffen werde und dass alles wieder gut wird.

Direkt im Anschluss an das Benzodiazepin setzte ich das Antikonvulsivum ab. Ich war müde, ausgelaugt, ich wollte nicht mehr. Ich wollte keine einzige weitere Tablette mehr schlucken. Ich wollte, dass mein Körper endlich heilen kann und sich von dem Schrecken erholt.

### **Fazit**

Meine Ärzte zweifelten nicht an mir und das stärkte meine eigenes Vertrauen in meinen Prozess. Ich habe innerhalb von 16 Monaten alle Substanzen abgesetzt und bin seit Juli 2016 frei von Psychopharmaka. Bis heute hatte ich keinen Rückfall.

Diese Entzüge waren das Schlimmste, was ich je in meinem Leben durchgemacht habe. Ich hoffe, dass ich nie wieder in solch eine Situation kommen muss. Ich fühlte mich 16 Monate lang krank, wirklich krank. Für das Verständnis und das Vertrauen, das mir von Seiten meiner Ärzte entgegengebracht wurde, bin ich unendlich dankbar. Ich hatte kompetente Ansprechpartner, die mir mit ihrem Wissen zur Seite gestanden haben und damit mein Durchhaltevermögen gestärkt haben.

Aber gegangen bin ich jeden einzelnen Schritt alleine.

Mir ist klar, dass sich mein Bericht von Erfahrungen unterscheidet, wie sie in betroffenenkontrollierten Internetforen wie beispielsweise adfd.org nachzulesen sind. Durch eigene Recherche stieß ich auf dieses Forum. Was wäre gewesen, wenn ich – wie das Gros von Betroffenen – nicht auf diese Website gestoßen wäre? Die Behandler standen mir partnerschaftlich zur Seite, mein Absetzwunsch wurde respektiert, ich war über Entzugssymptome und Notwendigkeit einer schrittweisen Reduktion aufgeklärt, konnte kleinteilige Reduktionsschritte durchführen, wurde während des Absetzens psychotherapeutisch unterstützt, und bei Problemen legte man mir nicht nahe, wieder mehr Psychopharmaka zu nehmen. Wieviel Jahrzehnte wird es noch dauern, bis eine solche Praxis Standard wird? Ganz abgesehen von der Frage, weshalb so viele Menschen überhaupt in eine Abhängigkeit von Psychopharmaka geführt werden und ob dies nicht schon im Ansatz verhindert werden sollte.