

LITERATUR

Peter Lehmann (Hrsg.):

Psychopharmaka absetzen. Erfolgreiches Absetzen von Neuroleptika, Antidepressiva, Lithium, Carbamazepin und Tranquilizern.

Peter Lehmann Antipsychiatrieverlag, Berlin 1998, 374 Seiten, DM 37,-

Bevor wir uns versehen, geraten wir heute oder morgen in eine psychische Krise und erhalten in vielen Fällen bereits vom Hausarzt Psychopharmaka verordnet. Schnell sind wir beim Psychiater, und sobald der um uns Angst hat, weist er uns ins psychiatrische Krankenhaus ein, notfalls mit Gewalt. Dort werden wir in den meisten Fällen, ohne allzulang befragt zu werden, psychopharmakologisch behandelt. Damit sind wir in die Mühlen der herrschenden medikamentös orientierten Psychiatrie geraten. Wie sollen wir da mit heiler Haut wieder herauskommen? Heute mag es leichter möglich sein als früher.

Das Buch von *Peter Lehmann* ist deshalb so wertvoll, weil hier weltweit wohl zum ersten Mal die Frage beantwortet wird, welche Wege es beim Absetzen von Psychopharmaka gibt, ohne früher oder später wieder hilflos in der Praxis eines Psychiaters oder gar in einer psychiatrischen Anstalt zu sitzen. Es ist das große Verdienst von *Peter Lehmann*, über 35 Artikel von Betroffenen zu diesem Thema der Öffentlichkeit zugänglich gemacht zu haben.

Peter Lehmann ist selber Psychiatrie-Geschädigter und berichtet in einem eigenen Artikel von seinem mühsamen Weg in die Freiheit. Grauenhafte Schicksale tun sich uns hier auf, die aber jeweils auf individuelle Weise mehr oder weniger eindeutig eine Wende zum Guten erfahren. Ein unbequemes Buch. Aber seither kann sich jeder leicht über das unsagbare Leid informieren, in das die medikamentöse Behandlung mit Neuroleptika, Antidepressiva und Tranquilizern u. a. in ungezählten Fällen führt: schlimme Begleitererscheinungen und entsetzliche Folgen! Hinzu kommt mit dem Stempel „psychisch krank“ eine fast ausweglose soziale Ächtung der meisten Psychopharmaka-Konsumenten.

Die Autoren und Autorinnen sind überwiegend Psychiatrie-Erfahrene, also unmittelbar Betroffene. Es gibt „Absetzen ohne Probleme“, oft ist es „Stufenweises Absetzen“. Auch „Absetzen mit Problemen“ kommt vor. Acht Ausgestiegene schreiben von den „Gegengewichten“, die sie dagegen gefunden haben. Die „professionelle Hilfe“ kann sehr wertvoll werden. Gelegentlich heißt die Lösung: „Lieber manchmal Psychopharmaka als dauernd“.

Besondere Beachtung verdienen auch die Aufsätze der Professionellen, die beim Absetzen von Psychopharmaka mithelfen: Männer und Frauen im ärztlichen, psychiatrischen, psychologischen, psychotherapeutischen, heilpraktischen und sozialarbeiterischen

Beruf schildern, wie sie psychopharmakologisch Geschädigten beim Verzicht auf die „chemische Keule“ unter die Arme greifen.

Immer wieder klingt der Wunsch nach spiritueller Hilfe an. Manchmal enttäuschen kirchliche Instanzen. Ein anonymen Autor äußert die Überzeugung, daß ihm auf seinem Heilungsweg der kirchliche Raum entscheidend geholfen habe. Allerdings mußte er sich von der fatalen Wissenschaftsgläubigkeit seiner Theologieprofessoren, an deren Spitze *Helmut Thielicke* stand, befreien: „Es sind so gute Medikamente erfunden worden.“ Und: „Im psychiatrischen Krankenhaus sind Sie in besten Händen.“ Derartiges bekam er von Seelsorgern zu hören.

In ihrer Hilflosigkeit bei seelisch verzweifelter Ratsuchenden benutzen beamtete und ehrenamtliche Kirchenvertreter, wie zu befürchten ist, bis zum heutigen Tag die herrschende Psychiatrie als Alibi, um nicht womöglich straffällig zu werden. Entscheidende Hilfestellung kommt von den Selbsthilfegruppen mit der Einladung zu Selbsthilfe und Ganzheitlichkeit. Wie aber werden Christen dem Auftrag ihres Heilands gerecht, der gesagt hat: „Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken“? (Matthäus 11,28).

Ulrich Lindner, Unterreichenbach

Wolfgang Lenk:

Christliche Feste meditativ erfahren.

(in Zusammenarbeit mit Irmgard Lenk und Ellen Kubitzka). Erscheint im Herbst 1999 im Benziger Verlag, Zürich

117

Das von *Wolfgang Lenk*, Mitarbeiter im Gemeindedienst der Nordelbischen Evangelischen Kirche, vorgelegte Buch soll ein „kleiner Beitrag sein zu einer notwendigen Erneuerung der Kirche wie für die Gesundung vieler einzelner Menschen“ (Einleitung). Es soll eine Antwort auf die große Suchbewegung innerhalb und außerhalb der Kirche sein. Menschen suchen Befreiung vom Streß und vom Gefühl, hinter ihren Möglichkeiten zurückzubleiben, und sie suchen Ruhe in einer hektischen Umwelt, wollen ihre eigene Mitte erschließen, wollen ganz werden.

Dabei erwarten viele „von dem Zauberwort Meditation den Schlüssel, der im Handumdrehen eine ganz neue Welt und eine ‚Rundum-Erneuerung‘ ihrer Person erschließt. Manche Meditationsangebote und ‚Meister‘ versprechen demgemäß auch ‚Erleuchtung‘ im Schnellverfahren“ (Einleitung).

Der hier angebotene Meditationskurs tut das nicht. Er führt auf einen „spirituellen Übungsweg“. „Ziel dieses Wegs ist es, wirkliche Beziehungsfähigkeit zu Gott und Menschen zu fördern durch Übungen zur Wachsamkeit und zur Schulung unserer inneren wie äußeren Wahrnehmungsfähigkeit... ‚Meister‘ dieses