



Man kann sie mögen oder nicht, diese als Sammelbände bezeichneten Bücher, in denen zwanzig und noch mehr Autoren ihre Erfahrungen schildern, der Autor X auf Seite 23 dabei der Autorin Y auf der Seite 178 widerspricht, ohne daß für die Lesenden dieser Widerspruch irgendwie aufgelöst würde, und man dabei etwas ratlos zurück bleibt... aber es gibt Themen, denen kann man sich zunächst gar nicht anders nähern.

Peter Lehmann hat ein solches Buch herausgegeben bzw. besser: initiiert. Anfang 1998 verbreitete er einen Aufruf, in dem er um Erfahrungsberichte über das Absetzen von Psychopharmaka bat. Eine Auswahl dieser Texte ist nun erschienen. Lehmann hat diese satten 375 Seiten in folgende Kapitel unterschiedlicher Länge gegliedert: Der Entschluß zum Absetzen, Absetzen ohne Probleme, Stufenweises Absetzen, Absetzen mit Problemen, Gegengewicht, Absetzen mit professioneller Hilfe, Lieber manchmal Psychopharmaka als dauernd, Professionell unterstützen, Die Zeit danach, Resümee.

Die Texte bieten natürlich mehr als nur subjektive Erlebnisse, sie bieten geradezu eine Fülle von Erfahrungen. Wer sich mit dem Absetzen von Psycho-

pharmaka beschäftigt, findet Anregungen in unterschiedlichster Richtung.

Nach generalisierbaren, also für mehr als nur den jeweiligen Autor gültigen Erkenntnissen allerdings muß man beim Lesen zuweilen etwas geduldig suchen. So mancher Text erzählt zunächst einmal in gewisser Breite die persönliche Lebenssituation, bevor es dann in wenigen Absätzen ums Thema Absetzen geht. Aber das Suchen lohnt sich!

Insgesamt sind die Texte ein Plädoyer dafür, daß Betroffene sich auf den Weg machen sollten zu rekonstruieren, wie ihre Persönlichkeit, ihre Biographie und ihre psychische Krise zusammenhängen – also nach dem subjektiven Sinn der Erkrankung zu suchen. Wer das getan hat, kann die Folgen von Krankheit vs. Medikation abwägen, kann sich nach der eigenen Haltung zu Psychopharmaka fragen, nach einem kritischen Umgang mit ihnen fahnden und sich schließlich den verschreibenden Fachleuten stellen. Wer Psychopharmaka absetzen oder wenigstens runterdosieren will, braucht Hilfe, das machen viele der Texte deutlich: das soziale Umfeld spielt eine Rolle, der Umgang mit sich selbst im eigenen Dasein (d.h. mit Ängsten und Wünschen, mit Versagungen und Begierden, mit Nöten und Hoffnungen). Herauszufinden ist jeweils subjektiv, wie das

eigene Leben nach Krise und Psychopharmaka aussehen soll und aussehen muß, um »Rückfälle« zu verhindern oder zu minimieren.

Die Autorinnen und Autoren zeigen in ihren Erfahrungsberichten mögliche Wege auf. Und sie beschreiben Hilfestellungen: Für die eine ist das ein »alternativer« medizinischer Weg, für den anderen Spiritualität; der eine sucht nach einer Selbsthilfegruppe oder einem stützenden Freundeskreis, die andere möchte den professionell Tätigen als Stütze. Sie alle eint das Bestreben, jenseits der chemischen Beeinflussung wieder zurück ins Leben zu finden, um es einmal so pathetisch zu nennen: emotional intensiver, authentischer, souveräner und persönlich stabiler als mit der chemischen Benebelung.

Viele der Texte weisen zudem auf das Problem der Abhängigkeit von Psychopharmaka hin, auch hierzu finden sich viele Tips und Hinweise. Das Thema, Abhängigkeit (wie auch die Nebenwirkungen) macht ja die Brisanz des Medikamenteneinsatzes noch einmal ganz pointiert deutlich. Und noch ein Tabu spricht das Buch öfter an: den Suizid. Viele der Autorinnen und Autoren beschreiben, daß ihre Suizidalität mehr mit der Aussichtslosigkeit des Dahinvegetierens unter Medikamenten zu tun hatte, als mit der Erkrankung selbst. Auch hier macht das Buch Mut.

Das Buch kann anregen, nicht mehr, aber auch nicht weniger. All jene, die – zum Teil über einen mühsamen und jah-

relangen Weg – zu einem selbstbestimmten Umgang mit Medikamenten gefunden haben, geben jenen, die das erst noch schaffen wollen, ein Beispiel. Dennoch muß jeder seinen Umgang selbst finden und das beginnt schon beim Lesen. Die Intention Lehmanns nämlich ist eindeutig. Er schreibt auf Seite 7: »Die Berichte [...] sollen zeigen, daß es möglich ist, unbeschadet am Ziel seiner Wünsche anzukommen und ein Leben frei von psychopharmakologischer Beeinträchtigung zu führen.« Damit endet sein Vorwort. Schon wieder eine Heilserkündung? Schon wieder macht es nur richtig, wer es schafft? Nein, und dem widerspricht auch eine Reihe der Autoren. Und dem widerspricht die Erfahrung. Es bleibt legitim, sich für eine niedrige, statt für gar keine Medikation zu entscheiden.

Für den Umgang mit Psychopharmaka muß jeder seinen Weg finden. Jeder muß seinen Umgang mit der eigenen Verletzlichkeit, der eigenen Krankheit und auch mit einem möglichen chemischen Stoff zur Bewältigung seines Lebens finden.

Alle, die über das Absetzen ihrer Medikamente auch nur nachdenken, die sollten, nein: müssen zur eigenen Auseinandersetzung mit dem Thema dieses Buch lesen. » UWE BRITTEN

PETER LEHMANN (Hg.): *Psychopharmaka absetzen. Erfolgreiches Absetzen von Neuroleptika, Antidepressiva, Lithium, Carbamazepin und Tranquilizern*. Peter Lehmann/Anti-Psychiatrie-Verlag, Berlin 1998, 375 Seiten, 37,- DM.