

Keine Patentrezepte

Peter Lehmann (Hg.):

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

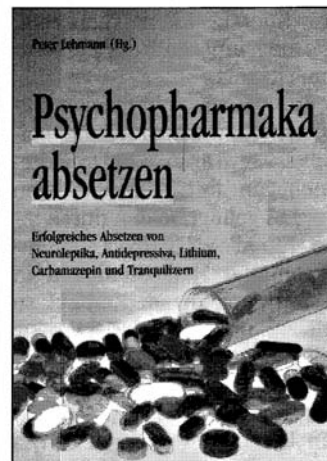
Berlin: Antipsychiatrie-Verlag,
1998, 376 S., 37,- DM

Seit 1986, als er seinen »Chemischen Knebel« veröffentlichte, macht Peter Lehmann ÄrztInnen die Kompetenz auf deren ureigenstem Gebiet streitig: dem Wissen über die gesundheitlichen Auswirkungen der Psychopharmakabehandlung. Aus der Überarbeitung des längst zum Klassiker gewordenen Buches erschien nun nach »Statt Psychiatrie« (1993) und »Schöne neue Psychiatrie« (1996, zwei Bände) mit »Psychopharmaka absetzen« das abschließende vierte Buch.

Doch wer meint, Lehmann würde zum plumpen Wegwerfen von psychiatrischen Psychopharmaka aufrufen, sieht sich getäuscht, Patentrezepte, mit denen Probleme beim Absetzen und beim Entzug ausgeschlossen werden können, weist Lehmann mitsamt seinen 34 psychiatriebetroffenen AutorInnen aus Belgien, Dänemark, Deutschland, England, Jugoslawien, Neuseeland, Österreich, Schweden, Ungarn, der Schweiz, den Niederlanden und den USA ausdrücklich zurück. Diese, ursprünglich mit den üblichen psychiatrischen Diagnosen (»affektive Psychose«, »Schizophrenie«, »endogene Depression«, »Zwangserkrankung« usw.) etikettiert, schildern in übersichtlich gegliederten Kapiteln, wie sie teils problemlos und teils mit Schwierigkeiten ihre Psychopharmaka nach mitunter jahrzehntelanger Einnahme absetzten. Ergänzend berichten

eine Psychiaterin und Ärzte, PsychotherapeutInnen, SozialarbeiterInnen und HeilpraktikerInnen, wie sie ihren KlientInnen beim Absetzen helfen.

Daß die AutorInnen (darunter DGSP-bekannte Gesichter wie Wolfgang Voelzke und Regina Bellion) nur positive Verläufe schildern, liegt an der Tatsache, daß der Herausgeber Lehmann lediglich an erfolgreichen Absetzversuchen interessiert war. Darf man ein Thema so einseitig betrachten? Ein berechtigter Vorwurf, allerdings gewinnt diese Herangehensweise an Legitimität angesichts der Menge an psychiatrischer Literatur, deren AutorInnen sich ausschließlich auf Mißerfolge beim Absetzen konzen-



trieren und dabei noch nicht einmal zwischen echtem Rückfall und möglichen Entzugsproblemen differenzieren. Lehmann möchte Beispiele bringen, wie andere es schaffen, nach dem Absetzen nicht gleich wieder im nächsten ärztlich-psychiatrischen Behandlungszimmer zu sitzen, und dies ist ihm in anschaulicher Weise gelungen.

Manche ließen ihre Psychopharmaka einfach weg, andere suchten (und fanden) Unterstützung bei TherapeutInnen oder Selbsthilfegruppen. Wer mit einem Rückfall rechnete, setzte diesem Risiko eigene Aktionen entgegen, z.B. autogenes Training, soziales Miteinander und Engagement, Auseinandersetzung mit dem Sinn der Verrücktheit, Vermeiden von stressigen (Familien-)Beziehungen, Aufspüren des eige-

nen Verantwortungsanteils an der Psychiatrisierung, Aufenthalte in der Natur, Joggen, Yoga, Meditation, spirituelle Wege und Gebete. Die AutorInnen liefern eine beeindruckende Vielfalt von Gegengewichten, mit denen sie den Grundstein für ein erfüllteres Leben legen und somit den Wegfall der mitunter vorübergehend hilfreichen Psychopharmakawirkung ausgleichen können. Als weitere Hilfen beim Verringern von Absetz- und Entzugsproblemen gelten homöopathische Entgiftung, Linderung von Entzugsproblemen mit naturheilkundlichen Mitteln (z.B. Johanniskraut, Baldrian), Körperarbeit, Psychotherapie und vieles mehr.

Bei sich abzeichnenden Problemen sei die allmähliche Dosisreduzierung der beste Weg, Entzugsrisiken zu verringern. Dies sei besonders wichtig, wenn das Psychopharmakon länger als ein oder zwei Monate verabreicht wurde. Optimal wäre es, wenn alle Faktoren, die von den AutorInnen (darunter eine Reihe Mitglieder des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener) als Voraussetzungen für ein erfolgreiches Absetzen genannt wurden, gleichzeitig vorhanden sind; eine verantwortungsbewußte Einstellung, eine an die Bedingungen des Körpers, des Psychopharmakons, der Dosis und Dauer der Einnahme angepaßte Absetzgeschwindigkeit, ein unterstützendes Umfeld, geeignete Hilfemaßnahmen, fähige Profis und eine unterstützende Selbsthilfegruppe. Da in der Regel jedoch die Bedingungen beim Absetzen alles andere als optimal sind und Psychopharmakaverbreiter, die um Hilfe ersucht werden, diese – aus welchen Gründen auch immer – verweigern, bleibe schlimmstenfalls nichts anderes übrig, als sich »wie Münchhausen« am eigenen Schopf aus dem psychopharmakologischen Sumpf herauszuziehen.

Bei den Betroffenen möglicherweise vorhandene Ängste sollten durch sachliche und fundierte Informationen über Risiken der Psychopharmaka sowie des Absetzens relativiert und so verringert werden. Egal

wie man als psychosozial Tätige die Risiken des Absetzens einschätzt, ob die Gründe für das Absetzen als rational oder irrational bewertet werden: Die Entscheidung liegt letztlich bei den Betroffenen, und diese verhalten sich nicht anders als der Rest der Gesellschaft – zu 50 Prozent lassen sie die ärztlich verordneten Pharmaka weg. Gut, daß es jetzt das neue, zudem auch noch spannend zu lesende Buch zu dem bisher sträflich vernachlässigten Thema gibt.

IRIS HÖLLING
Berlin